



Editorial

Estimados Confrades e Amigos

Os 90 anos do Confrade de Honra Rui Nabeiro

A propósito da comemoração dos 90 anos do nosso Confrade de Honra, Rui Nabeiro, muito têm sido enaltecidas as suas qualidades enquanto Homem, Empresário e Fazedor de obras sociais, para além de todo um outro conjunto de facetas que povoam a sua obra e que, sobretudo, definem o seu perfil de referência.

É de todo propositado abordarmos uma outra sua vertente enquanto Confrade, gastrónomo e apoiante indefetível da cultura e da gastronomia tradicional, na generalidade e da gastronomia alentejana em particular, naturalmente também pelo peso das suas raízes.

Neste instante, não vos falo, prezados Confrades, somente, na qualidade de Provedor e de Confrade, porque em boa verdade tenho dificuldade, nem devo, nem quero “desvencilhar-me” de uma forte relação, que se iniciou no dia 29 de junho de 1988 e que desde então marcou indelevelmente uma proximidade profissional, pessoal e “familiar” com o Sr. Rui Nabeiro. Sim, porque com ele não é possível dissociar esta trilogia, perante a sua enorme grandeza de carácter racional, emocional e social, pelo que com sinceridade assumo, que também lhe devo este singelo tributo.

Confrade Efetivo e de Honra de mais de uma dezena de Confrarias Gastronómicas, Enófilas e Temáticas Portuguesas, para citar apenas algumas: Confraria dos Enófilos do Alentejo; Confraria Gastronómica da Panela ao Lume; Confraria da Pedra, entre muitas outras. Sempre aceitou com agrado essa honra, face à convicção que tem que as Confrarias são uma boa forma de valorizar, desenvolver e aproximar os territórios, não seja ele um homem em que a palavra proximidade humana, tem um significado efetivo na sua forma de ser, enquanto fazedor de relações concretas, para pessoas concretas.

A prova disso é que as portas da Herdade das Argamassas, sempre têm estado abertas para fazerem fulgurar a policromia dos trajes das diversas Confrarias que amiúde ali realizam visitas, almoços e Assembleia Magnas, como tem sido no nosso caso e sempre tão excelentemente recebidos.

Na Confraria Gastronómica do Alentejo o Comendador Rui Nabeiro foi entronizado em 29 de junho de 1995, tendo como padrinho o seu particular amigo e Provedor Emérito Manuel Fialho e unanimemente investido como Confrade de Honra, no Cabido de Outono de 2011, que decorreu em Beja, fazendo-se desta forma jus ao contributo que sempre concedeu “de uma forma relevante e excepcional para a promoção e defesa da Gastronomia do Alentejo.”, (Artº 11 dos Estatutos da C.G.A)

Atrevo-me a caracterizá-lo de Gastrónomo, por privilégio de testemunho pessoal, não propriamente pelas suas qualidades de cozinha prática, que também as tem, mas pelas suas finas qualidades de apreciador de um bom prato e de uma boa mesa, com apurado e exigente sentido gustativo (não fora ele um exímio provador das mais variadas origens de café de todo o mundo) e como uma pessoa versada em gastronomia.

Caçadas e outros convívios com milhares e milhares de clientes e amigos, de Norte a Sul do país e do estrangeiro, realizados de forma recorrente ao longo de muitos anos, onde sempre está presente uma lauta mesa de iguarias copiosas e regionais representativas dos verdadeiros e tradicionais manjares da Raia, de Campo Maior e do Alentejo: migas; “gravançada” – cozido de grão, ou sopa de cachola, sempre... sempre acompanhando a par e passo, em companhia da Senhora sua esposa Dona Alice, toda a sua preparação, confeção e estado de satisfação dos comensais.

As suas decisões no domínio da divulgação e promoção da gastronomia tradicional sempre têm uma nota de relevante importância, traduzida em inúmeros apoios e patrocínios, quer a nível de festivais, certames gastronómicos e edições literárias sobre o tema, quer a nível de muitas outras iniciativas nesta matéria. Citando o nosso saudoso Confrade, historiador e gastrónomo Alfredo Saramago “... quer queiramos quer não, a gastronomia não está completa se não incluir o vinho no seu conceito”.

Nessa perspetiva o nosso Confrade de Honra Rui Nabeiro, na sua peculiaridade de gastrónomo, corporificou uma combinação harmoniosa de sabores, num dos prazeres mais essenciais da vida – boa comida e um bom vinho – e materializou a sua “Pai Chão” pessoal ao efetivar o projeto Adega Mayor. A Confraria Gastronómica do Alentejo, congratula-se de ter no seu quadro social tão Ilustre Confrade e endereça-lhe os mais profundos desejos de saúde e longevidade.



OS NOSSOS QUE PARTEM

Por maior constrangimento que nos cause a abordagem das perdas e a realidade iniludível da existência humana, que é a ausência física, não podemos nem devemos deixar de referenciar a partida de alguns dos nossos, que num passado mais recente se ausentaram do nosso convívio.

Passado um ano do falecimento do Provedor Emérito Manuel Amaral Fialho, partiram mais recentemente, vítimas de Covid 19, os nossos já saudosos Confrades João Manuel Cotta Dias e António Maria Ferreira de Almeida Oliveira a quem deixamos uma palavra de homenagem póstuma. O tempo passa, mas não dissipa as lembranças.

Que descansem em paz

O Provedor

José Casas-Novas

Caros confrades

Com a eleição do anterior Presidente da Entidade Regional de Turismo para Presidente da CCDRA no final de outubro do passado ano, coube-me a mim, na qualidade que tinha até aí de Vice-Presidente, assegurar a presidência desta entidade até ao final do mandato para o qual fomos eleitos, mandato este que terminará em junho de 2023.

Deste modo passarei a acumular este novo cargo com o de Presidente da Agência Regional de Promoção Turística para o qual também fui eleito.

Ambas as entidades a que agora presido sempre tiveram na Confraria Gastronómica do Alentejo um parceiro privilegiado, tanto no que respeita à preservação da identidade gastronómica do Alentejo como à sua promoção. E é minha intenção que assim continuará a ser, não fosse esse o meu compromisso enquanto confrade da nossa Confraria, a que tenho a honra de pertencer desde há mais de uma década, aceitando o convite que na altura me foi feito pelo nosso saudoso amigo Manuel Fialho.

Vivemos tempos muito difíceis, mas ao mesmo tempo desafiantes. A nossa restauração, local onde a nossa gastronomia se pode mostrar a quem nos visita e a quem cá vive, está praticamente encerrada há um ano. Sem abrir as portas e sem clientes tem sido um milagre a sua sobrevivência. Mas há que ter esperança de que, melhores dias virão em breve. E nessa altura estou certo, que as nossas instituições e os nossos empresários estarão à altura de continuarem a mostrar ao mundo que o Alentejo continua a ser uma região maravilhosa para se visitar e para se comer... e beber.

Cumprimentos.



Fonte imagem- ambitur.pt



Confiar para desconfinar, formar para continuar!

Escrevo este artigo a 19 de Março de 2021, dia em que Portugal é notícia por ser o país da União Europeia com menos casos de covid-19 por 100 mil habitantes. Há cerca de um mês estávamos na pior posição com mais de 1000 infeções por 100 mil habitantes. Esta volatilidade acarreta momentos de insegurança e desconfiança. No que diz respeito à restauração, os decretos de desconfinamento emanados pelo governo e autoridades de saúde podem não ser suficientes para restabelecer a normalidade dos atos e vontades de comer e conviver fora de casa.

O setor do Turismo enfrenta grandes desafios na retoma da **Confiança** o que tem penalizado fortemente um dos principais produtos turísticos da estratégia Portugal 2027 “A Gastronomia e Vinhos”. Estes produtos enraizados na cultura do nosso povo, aliados à arte de saber receber, hospitalidade, genuinidade e generosidade, funcionarão como alavanca para a retoma dessa necessária **Confiança**. No futuro, a restauração deverá estar focada na “**experiência do cliente**” e, tal como na cozinha mais primitiva e originária do nosso país (onde vamos ter de regressar), a prioridade terá de ser a **exclusividade**, a **simplicidade**, o **conforto de uma cozinha simples**, **democratizada**, **sem sobrecarga de pessoas e processos**, **uma cozinha que nunca grita** ao contrário do que nos querem impingir no show mediático. Deverá ser ainda **uma cozinha preocupada com a saúde pública**, **a qualidade dos produtos**, **o planeta**, **os pequenos produtores e os parceiros locais**. Voltaremos à Cozinha Tradicional Portuguesa onde uma vez mais iremos provar que conseguimos fazer muito com pouco. A falta de produtividade e de criatividade não existem para os profissionais que diariamente se entregam à atividade de alimentar e servir o próximo. As mais variadas sopas, caldos, açordas, conservas, chanfana, tripas, são alguns exemplos da criatividade e superação de um setor que se tem caracterizado pela resiliência.



Um setor que afinal nunca esteve intelectualmente “parado ou confinado” e disso são exemplo as mais de 6 centenas de ações de formação online dinamizadas a cerca de 60 mil formandos do setor em 2020 através dos vários programas da [Academia Digital](#) do Turismo de Portugal somadas a tantas outras de diferentes entidades formadoras. **E este “Formar” será um dos aspetos mais importantes na retoma da Confiança e, conseqüentemente, da atividade dos restaurantes.**

Foi tempo de aprendizagem, reflexão, tempo de partilha, foi tempo de repensar e descobrir novos e melhores produtos, tempo que nos aproximou às tecnologias e novas formas de comunicar com parceiros e clientes. Foi tempo de novas formas de venda, das entregas por terceiros, produtos customizados, tempo que nos ensinou a respeitar mais o próximo e o planeta. Tempo que nos aproximou da ciência, dos nossos cuidadores e acima de tudo, tempo para valorizarmos os afetos.

Chegamos até aqui economicamente fragilizados, mas muito mais conscientes do caminho que devemos percorrer e intelectualmente mais preparados do que estávamos há um ano atrás. Chegamos até aqui e estamos conscientes que tal como na nossa cozinha mais primitiva e originária iremos voltar a fazer muito com pouco. **Parafraseando um dos nossos, saúdo todos os profissionais e parceiros da restauração.**

“Enquanto houver ventos e mar a gente não vai parar... a gente vai continuar”

A opinião dos confrades

José Luís Tirapicos Nunes - Confraria Gastronómica do Alentejo



Dr. João Manuel Cotta Dias



Em fevereiro, perdemos para o nosso convívio o confrade **Dr. João Cotta Dias**. Cotta Dias, médico veterinário, foi durante a sua vida profissional um homem dedicado a assuntos relacionados com a qualidade dos alimentos. Desempenhou cargos importantes na administração pública entre os quais, vice-presidente da ex Junta Nacional dos Produtos Pecuários. As suas qualidades de oratória levaram a que tenha sido convidado a proferir conferências e palestras, versando as áreas da qualidade e segurança alimentar. Publicou ainda vários trabalhos inseridos em atas de congressos e capítulos de livros, particularmente, nos domínios da qualidade dos transformados de carne e leite e laticínios em Portugal.

*Carta Gastronómica do Alentejo,
Qualidade Alimentar*

João Cotta Dias
Médico-Veterinário

A Confraria Gastronómica do Alentejo contou com o seu contributo, na Carta Gastronómica com o texto – Qualidade Alimentar.



CARTA
GASTRONÓMICA
ALENTEJO
MONUMENTA TRANSTAGANA
GASTRONÓMICA



João Cotta Dias, Médico Veterinário
Carta Gastronómica do Alentejo, Qualidade Alimentar

No âmbito da "Carta Gastronómica do Alentejo", o conceito de qualidade é, em termos gerais, o pressuposto que vai garantir a perenidade de um regime alimentar cujas origens e características são inerentes às condições edafoclimáticas da região e ao comportamento da população autóctone.

Esta acção, de modo pacífico, diversos países que, ao longo dos séculos, se fixaram e influenciaram, de forma mais ou menos acidental, o tipo de alimentação praticado sem, no entanto, alterar os seus constituintes básicos.

Desde o período romano até ao actual e vulgarizado "fechado" sempre houve a preocupação de fazer a melhor escolha, para satisfazer uma necessidade concreta e que se pode expressar por "Adequação ao Use" e isto a ser adaptada para definir "Qualidade" em sua exatidão dos sentidos e o conhecimento científico são os factores preponderantes, quase exclusivos, para influenciar a decisão final.

No decurso dos séculos XVII e XVIII surgem acentuadas mudanças que dão origem à civilização industrial que vai perdurar até aos nossos dias e proporcionar a uma grande parte da população humana valores socio-culturais e materiais verdadeiramente deslumbrantes. Ainda que tivesse também gerado uma capacidade de agressão e de destruição susceptíveis de gerar a vida do homem e até do seu planeta.

O conceito de qualidade torna adaptando à dinâmica recente da chamada revolução industrial que influenciou, naturalmente, as condições de produção e de acesso a bens alimentares cuja qualidade passou a ser encarada sob o ponto de vista global onde a porção aspectos higiénicos, nutricionais e organolépticos, passaram a ser correlacionados entre si, na imagem comercial, o clima de distribuição, e informação ao consumidor, a publicidade, etc.

Nesta perspectiva, pode afirmar-se, com toda a propriedade, estamos perante um conjunto de múltiplos factores diferenciados para serem encarados no âmbito de um sistema e, não apenas, de um produto.

O comportamento adoptado durante séculos para determinar a escolha de um bem material revela-se insuficiente perante a evolução registada em muitas áreas de actividade humana e incapaz de satisfazer as exigências criadas pela terciarização da economia e da saúde, e hoje encontra-se para definir "Qualidade": "O conjunto das propriedades e características de um serviço ou de um produto que lhes conferem o aptidão para satisfazer as necessidades expressas ou implícitas".

Este sentido lato e objectivo permite que a entidade fornecedora do serviço ou do produto possa estabelecer procedimentos de actuação para garantir aos seus clientes que são cumpridos os requisitos relativos à qualidade de um modo permanente eável.

alentejo



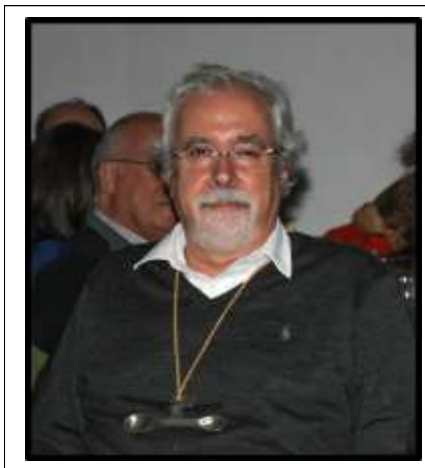
CARTA GASTRONÓMICA DO ALENTEJO 0002
Monumenta Transagana Gastronómica

A opinião dos confrades

Luís Silva - Confraria Gastronómica do Alentejo

António Oliveira

1949-2021



Dos amigos guardamos para sempre os melhores momentos e recordações. É de um amigo meu e da Confraria que quero falar, agora que partiu desta vida.

António Maria Ferreira de Almeida Oliveira, gastrónomo requintado, grande conhecedor, apreciador e defensor da boa comida tradicional portuguesa, filiou-se na Confraria Gastronómica do Alentejo em 2010 apadrinhado por mim e pelo saudoso Manuel Fialho.

Ao longo de uma década teve uma participação ativa em praticamente todos os cabidos e eventos realizados e, sempre que lhe foi solicitado, representou a Confraria na área de Lisboa, onde residia. No seu largo leque de relações captou criteriosamente novos confrades. Consigo trouxe pessoas que nos desconheciam e que se tornaram amantes da nossa gastronomia. Foi um embaixador da Confraria.

Aqui consolidou velhas amizades e fez novos amigos. À mesa era uma festa. Discutiam-se pratos, maneiras de os fazer, ingredientes, vinho...o que nos apetecesse. O seu apurado sentido crítico combinado com um fino humor alimentava interessantes, divertidas e por vezes desconcertantes conversas entre os convivas em ambiente descontraído e bem-disposto.

Beirão de quatro costados, tinha um enorme amor ao Alentejo dadas as fortes ligações familiares e afetivas que criou e manteve com a nossa gente e com a nossa terra.

Ter sido um dos nossos, fortaleceu-nos e orgulha-nos. Partiu inesperadamente. Merece ser recordado com muita saudade.

A opinião dos confrades

Zeferino Biscaia - Confraria Gastronómica do Alentejo

Querido confrade António Oliveira



- Beirão da Serra da Estrela;
- Imponente nos hábitos e uniformes;
- Subtil no trato social;
- Ideólogo versátil do real ao esotérico;
- Ritualista convicto e experiente;
- Melómano, leitor e pesquisador incansável
- Aprendiz ávido do conhecimento, aperfeiçoamento da arte e beleza;
- Aglutinador exímio pela harmonia e fraternidade;
- Mestre em gastronomia e enologia convocando os amigos para a comunhão dos requintados sabores e duradouros afetos;

A ausência física tão inesperada, cruel e prematura não apaga os sentimentos perenes de — GRANDE AMIGO — BOM COMPANHEIRO — IRMÃO PARA SEMPRE — CONFRADE PRESENTE que tenha o ETERNO merecido descanso e repouse em PAZ.



CONFRARIAS

CONFRARIA DA DOÇARIA CONVENTUAL DE TENTÚGAL



O DOCE SABOR DO BAIXO MONDEGO

Encostado ao Mondego, Tentúgal surge na paisagem na imponência dos seus monumentos e com o doce sabor que o caracteriza, o Pastel de Tentúgal. Criado pelas mãos das irmãs professoras no Carmelo de Tentúgal desde o século XVII, este doce tesouro distingue-se sobretudo pela sua delicada e fina massa e pela sua imensa e rica história. Estaladiço, com uma massa com uma espessura de quase transparência, o Pastel de Tentúgal é o símbolo maior de toda a herança deixada pelas irmãs carmelitas à população de Tentúgal.

Reconhecido como Indicação Geográfica Protegida desde 4 de Setembro de 2013, adquire cada vez maior projeção nacional e internacional, sobretudo, devido ao trabalho desenvolvido pela Confraria da Doçaria Conventual de Tentúgal. Esta instituição local criada, em 2007, com o objetivo de valorizar, defender e dignificar o património doceiro de Tentúgal foi iniciada por três acérrimos defensores da cultura local contando hoje com cerca de 40 confrades. Porque o pastel de Tentúgal nasceu num Convento carmelita, foi na simbologia e no espírito da Ordem do Carmelo que a Confraria foi buscar inspiração para a definição das insígnias.

Assim, quer a o traje, quer a insígnia, traduzem a importância que a presença carmelita teve na vila de Tentúgal. Para além de terem criado o pastel que é hoje o principal elemento económico da freguesia, as irmãs sempre foram um suporte nas aflições da população. Por isso, ainda hoje são recordadas com carinho e saudade pela população que no convento sempre encontrou aconchego.



A clara e objectiva relação entre o Pastel de Tentúgal e o património arquitetónico e histórico da vila que lhe deu nome, levou a que a Confraria incluísse na sua ação a valorização do Convento do Carmelo de Tentúgal, local de origem dos afamados doces.

Apresentada em Maio a toda a população, a Roda da Portaria foi recentemente recuperada sob o patrocínio da Confraria de Tentúgal. Principal elemento histórico vivo do Convento, a roda testemunha a clausura em que viviam as professoras do Carmelo. Não obstante a clausura, muitos são os registos que evidenciam a grande proximidade entre a população e a comunidade carmelita. Pela roda, era um corripio de dar e receber.

Eram os doces, o pão, as esmolas, as ofertas ao Convento, as mezinhas da botica, os meninos expostos (sem mãe ou sem pai), enfim, a reciprocidade no seu melhor. Num sinal maior de agradecimento, ainda hoje a população de Tentúgal recorda não só os pastéis, mas sobretudo a companhia, os laços, as ofertas, e a presença afetiva de quem viveu a sua vida entre os muros do Convento.

Num contante trabalho na preservação do património herdado, a Confraria de Tentúgal prepara-se para patrocinar a recuperação da Torre do Relógio, edifício contemporâneo à presença moura no Vale do Mondego. Esperam, assim, contribuir para um dos elementos que ao longo dos séculos se manteve fiel na silhueta de Tentúgal possa ser, pela excelente vista que permite sobre a vila, mais um ponto a visitar nas visitas guiadas que a Confraria promove à vila. Aliás, criadas pelos confrades, as rotas da doçaria e do património permitem descobrir Tentúgal numa viagem pela sua história evocando os seus protagonistas e principais figuras.

Pensado como uma forma de atrair visitantes ao núcleo histórico da vila, as visitas guiadas têm, também, permitido angariar verbas que são posteriormente investidas na preservação dos edifícios. Assim, os confrades dão o seu tempo, o seu conhecimento, a sua disponibilidade para que Tentúgal possa ser conhecido, não só pelos pastéis, mas também pelo seu património e história.

Apesar do encanto que o Convento ou as Igrejas da Misericórdia ou do Mourão provoca no visitante, sabem os confrades que o que fica na memória de quem visita aquela vila do Baixo Mondego é, precisamente, o pastel de Tentúgal e o saber-fazer que a sua delicada e fina massa exige.

Feita apenas com água e farinha de trigo, a massa apresenta uma elasticidade única devedora do enorme saber-fazer e conhecimento que as pasteleiras entregam todos os dias na sua produção. Colocada sobre um estrado de madeira devidamente tapado com extensos panos brancos, a massa vai sendo sucessivamente esticada como se de um lençol se tratasse.



Quem vê sai de Tentúgal surpreendido pela complexidade de todo o processo, admirado pela forma compassada como as mulheres se vão deslocando em redor do bolo de massa esticando-a até ficar mais fina que papel.

No final, de joelhos, as pasteleiras cortam pequenas folhas de massa que irão, depois, receber o doce de ovos.

De ingredientes simples como o açúcar, farinha, ovos e água, a complexidade encontra-se no saber-fazer das pasteleiras, verdadeiro segredo deste doce. A alma desta receita está nas mãos de quem a faz.

Habitadas à rotina diária de um esforço quase perfeito, as pasteleiras executam o esticar da massa como se de uma dança se tratasse, bailando entre as bordas da massa qual onda que se espraia na areia.

Um espectáculo único, só nosso, saído do Convento do Carmelo e executado pelas sábias e experientes mãos das mulheres de Tentúgal. Um verdadeiro hino à perfeição.





É toda esta riqueza cultural que os confrades de Tentúgal querem enaltecer e nunca deixar esquecer, por isso, desdobram-se em trabalho comunitário e publicam livros que versam sobre Tentúgal e sobre o pastel, preservam património, fazem visitas guiadas, recuperam tradições culturais há muito esquecidas, fazem divulgação fora de portas do seu doce mais famoso, enfim, vêm no seu trabalho associativo um modo de vida, uma obrigação necessária pela paixão pela sua vila.



Não obstante os mil anos de história de Tentúgal, topónimo nascido da lenda do Tent'Ígal, no final, todos lembram os famosos, afamados, mui saborosos e bem conhecidos pastéis de Tentúgal. Com uma massa fina e transparente e um recheio cremoso, o pastel de Tentúgal desfaz-se na boca de quem o saboreia lembrando a fantástica história de um doce que quase se perdeu no tempo e no destino de um Convento encerrado em 1898.

Para trás ficaram os nomes de muitas e várias protagonistas, numa história que se faz no feminino, quer na produção, quer na coragem da divulgação que a todos orgulha. A Confraria procura evocar sempre a memória carmelita e a memória das mulheres que o trataram como um tesouro, o doce tesouro do Baixo Mondego.

Saúde para todos!





AMÊNDOA: De Ferreira do Alentejo com Cultura, Saúde e Sabor



“As amêndoas são um alimento rico em energia e uma excelente fonte de gorduras saudáveis, vitaminas e minerais”.

A **Dieta Mediterrânica** é caracterizada pela riqueza de alimentos únicos de elevadas características nutricionais, como é o caso da **Amêndoa**.

A amendoeira é uma cultura tipicamente mediterrânica cuja origem se situa nas regiões montanhosas da Ásia Central (Irão, Tadjiquistão, Afeganistão e oeste do Paquistão), mas que facilmente se disseminou por toda a bacia mediterrânica pelas mãos dos fenícios, embora seja difícil de datar a chegada da amendoeira atual às encostas mediterrânicas.

Nos últimos anos, no **Alentejo**, nomeadamente em Ferreira do Alentejo, a cultura da amêndoa tem-se destacado pela oportunidade económica, assente no interesse dos consumidores por estilos de vida mais saudáveis, nos quais se associa o consumo de amêndoa pela sua riqueza nutricional e isenção de colesterol e sal. Além disso, o Alentejo apresenta condições edafoclimáticas únicas, que tende a influenciar positivamente as características químicas e nutricionais dos seus produtos agrícolas, diferenciando-os em qualidade e sabor.



Amendoal de Produtor local - Ferreira do Alentejo

O CEBAL – *Centro de Biotecnologia Agrícola e Agroalimentar do Alentejo* através do seu **Centro de Transferência de Tecnologia** em Ferreira do Alentejo (CTT-CEBAL) tem desenvolvido um trabalho abrangente em torno na valorização da fileira dos frutos secos, com o objetivo de evidenciar a qualidade e diferenciação das amêndoas produzidos na região, através de ações de divulgação e demonstração do conhecimento, da tecnologia e produto, numa perspetiva integradora ao nível do marketing, da comercialização de produtos na ótica das cadeias curtas de valor, do turismo gastronómico e do empreendedorismo, promovendo mostras de produtos e ações de marketing nutricional/sessões públicas de apresentação da Dieta Mediterrânica e do papel dos frutos secos na dieta.

Sessão de showcooking com uso de frutos secos produzidos em Ferreira do Alentejo, organizado pelo CTT-CEBAL



As **amêndoas** são um alimento rico em energia e uma excelente fonte de gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. De acordo com a Direção Geral de Saúde, dois punhados de amêndoas com pele e com aproximadamente 28 g fornecem a um adulto:

- 14 % das necessidades diárias de **fibra alimentar**. Uma substância essencial ao bom funcionamento dos intestinos, à prevenção de determinados tipos de cancro e à regulação do colesterol;
- Quantidades apreciáveis de **ácidos gordos polinsaturados**. São considerados gorduras saudáveis pela sua associação na proteção da doença cardiovascular;
- 37 % de **Vitamina E**. Um micronutriente essencial e um dos principais antioxidantes presentes na alimentação humana. Protege as células contra agressões externas, fornecendo vários benefícios promotores de saúde e reduzindo o risco de doenças crónicas;
- Diversos minerais em quantidades apreciáveis tais como **Magnésio** (19%), **Ferro** (6%), **Cálcio** (7%), **Fósforo** (14%) tendo em conta as necessidades diárias de um adulto.

A adição de amêndoa a bolos, sobremesas doces ou outros produtos com açúcares simples é uma prática comum e muito apreciada na **doçaria portuguesa**. Mas o papel da amêndoa prolonga-se além do seu sabor, sendo também aqui um aliado na promoção da saúde, atuando no controlo de picos de glicémia por auxiliar na redução da velocidade da absorção dos açúcares.

*Bolos confeccionados com amêndoas
por produtores locais de Ferreira do Alentejo*



Em Ferreira do Alentejo, a amêndoa já tinha um destaque particular na sua doçaria tradicional, pela mão dos “Ferreirenses”, um dos bolos mais típicos e conhecidos na Terra, e presente na Carta Gastronómica do Alentejo. Com a introdução e disseminação dos novos amendoais na região, surgirão pequenos produtores que apostam na valorização e diferenciação do seu produto, fazendo pequenas transformações e criando novos produtos agroalimentares. Com isso, aguçaram o uso da amêndoa na adoçaria dando novos aromas e sabores, usando os produtos cultivados na Terra, como é o caso da **Tarde de Amêndoa** feita com Amêndoas de Peroguarda. Uma receita familiar, desenvolvida pela produtora Rafaela Pereira e pela mãe, Manuela Rodrigues, usando as amêndoas que a produtora e o marido cultivam na localidade de Peroguarda.

O CTT–CEBAL resulta de uma parceria entre o CEBAL e a Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo com o objetivo de apoiar o tecido económico agroalimentar local nos processos de desenvolvimento e inovação.

BIBLIOGRAFIA:

Amêndoa, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Direção Geral de Saúde,
[https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/amendoa/;](https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/amendoa/)

Anuário Agrícola de Alqueva 2020, Direção de Economia da Água e Promoção do Regadio – Departamento de Planeamento e Economia da Água; Empresa de Desenvolvimento e Infra-estruturas do Alqueva, S.A., https://www.edia.pt/wp-content/uploads/2021/01/Anuario_Agricola_Alqueva_2020_ii.pdf;

Manual Boas Práticas para Culturas Emergentes - A Cultura da Amêndoa, Associação dos Jovens Agricultores de Portugal, Lisboa 2017, ISBN: 978-989-8319-16-6, https://culturasemergentes.ajap.pt/wp-content/uploads/2018/07/Manual_Culturas_Emergentes_Amendoa_Digital.pdf;

Relatório de atividades 2019, Centro de Transferência de Tecnologia do CEBAL – Unidade de Ferreira do Alentejo,
http://cebal.pt/images/docs/RelatorioPlanoActividades/Relatorio%20Atividades%20CTT-CEBAL_2019.pdf;

Yada, S., Lapsley, K., Huang, G., 2011. A review of composition studies of cultivated almonds: Macronutrients and micronutrients. J. Food Compos. Anal. 24, 469–480, <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2011.01.007>.

RECEITA TARTE DE AMÊNDOA DE PEROGUARDA

Massa

2 ovos inteiros

100gr de margarina

100gr de açúcar

100gr de farinha

1 colher de sopa de leite

Cobertura

125gr de amêndoa

100gr de açúcar

100gr de margarina

2 colheres de sopa de caramelo

2 colheres de sopa de leite

Confeção

Primeiro fazemos a massa, colocamos numa tarte e vai ao forno cerca de 10 a 15 min.

Entretanto fazemos a cobertura num tacho em lume brando, até ferver um pouco.

Colocamos a cobertura por cima da massa e vai novamente ao forno mais 10 a 15 min.

Deixe arrefecer para desenformar





A gastronomia é temperada com cultura e aromatizada de sabedoria.



- DOÇARIA RELIGIOSA =

TODA A COMIDA ME ENJOA,
AINDA QUE SEJA BOA,
BEM FEITINHA, APETITOSA...
PORTANTO, PARA VARIAR
TALVEZ FOSSE BOM PROVÁR
EMENTA RELIGIOSA!

VEJAMOS: AS DOÇARIAS
VINDAS LÁ DAS CONFRARIAS
COM CHEIROS DE SANTIDADE,
CURAM AS NOSS DESDITAS
COM FAMOSOS "JESUITAS"
OU COM "ORELHAS DE ABADE"...

OS "PAPÓS DE ANJO", ENTÃO,
QUE É BOM SEMPRE TER À MÃO
A BEM DA NOSSA CANSEIRA,
SÃO MELINHA DELICADA
SE FOR BEM ACOMPANHADA
COM AS "BARRIGAS DE FREIRA"!

E SE ESTIVERMOS À BROCHA
TALVEZ UNS "PINGOS DE TOCHA"
AFASTEM O MAUSOLÉU.
É CÊDO PARA ABALAR
E IRMOS SABOREAR
O BOM "TOUCINHO DO CÉU"...

(44)

O "FIDALGO" DO CONVENTO
D'ÉVORA, FINO PORTENTO,
DE TODOS O MAIS FALADO,
VESTE O SEU TRAJE DE GALA,
TRAZ CONSIGO O "PÃO DE RALA"
~~QUE~~ TAMBÉM MUITO BADALADO!

COM DOÇES TÃO TERNURENTOS
SAÍDOS LÁ DOS CONVENTOS
COM RECEITAS DOS ABADES,
DIGAMOS, À NOSS MODA":
- "QUE BEM SABIAM DA PODA
OS NOSSOS AMIGOS FRADES!"...

LISBOA

02/9/00

Do nosso Confrade

Luís Nunes Barata

Recebemos estas verdadeiras "pérolas" de "POESIA GASTRONÓMICA" de autoria do seu Avô, José Gabriel Nunes Barata, Médico, Poeta e Lavrador em Cabeção e que "tão bem" fazem parte da Cultura Gastronómica do Alentejo... (continuação)

JOSÉ GABRIEL NUNES BARATA
MÉDICO

DIETAS

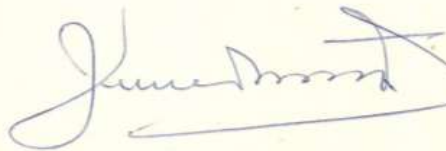
OS PEIXES, SÓ COZIDOS OU GRELHADOS
SEM GORDURA ANIMAL E SEM CORANTES.
E...QUANTO ÀS CARNES...NADA DE ENSOPADOS
OU MOLHOS ESQUISITOS OU PICANTES...

EVITAR AS BEBIDAS PROVOCANTES,
OS FAMOSOS WHISKYS DESTILADOS.
USAR SÓ ÁGUAS; SÃO MUITO IMPORTANTES
P'RA BEBER E...FAZER OS COZINHADOS !

NADA DE ANDAR METIDO NA COZINHA
ASPIRANDO O PERFUME DAS PANELAS
OU DOS BOLOS RAPANDO O FUNDO AOS TACHOS !

CANJA ? COMER APENAS DE GALINHA
JÁ VELHA, PORQUE AS NOVAS... NEM PROVÁ-LAS...
NADA DE FRANGANITAS OU ... BORRACHOS !...

LISBOA
15.03.1998



Transcrição

José Gabriel Nunes Barata – Médico

Dietas

**OS PEIXES, SÓ COZIDOS OU GRELHADOS,
SEM GORDURA ANIMAL E SEM CORANTES.
E...QUANTO ÀS CARNES...NADA DE ENSOPADOS
MOLHOS ESQUISITOS OU PICANTES...**

**EVITAR AS BEBIDAS PROVOCANTES,
OS FAMOSOS "WHISKYS" DESTILADOS.
USAR SÓ ÁGUAS, SÃO MUITO IMPORTANTES
P'RA BEBER... E FAZER OS COZINHADOS!**

**NADA DE ANDAR METIDO NA COZINHA
ASPIRANDO O PERFUME DAS PANELAS
OU DOS BOLOS RAPANDO O FUNDO AOS TACHOS**

**CANJA? COMER APENAS DE GALINHA
JÁ VELHA, PORQUE AS NOVAS... NEM PROVÁ-LAS...
NADA DE FRANGANITAS...OU BORRACHOS...!**

Lisboa

"Cozinhar é o mais privado e ariscado ato.
No alimento se coloca ternura ou ódio.
Na panela se verte tempero ou veneno.
Cozinhar não é serviço.
Cozinhar é um modo de amar os outros."
(Mia Couto - @ Fio das Missangas)



OS NOSSOS PRODUTOS ENDÓGENOS



Azeites do Norte Alentejano

DOP

Descrição: Azeite virgem extra e azeite virgem produzido a partir da variedade de azeitona Galega (no mínimo 65%), podendo ser toleradas as variedades Azeiteira, Blanqueta, Redondil e Carrasquenha, num máximo de 5% e Cobrançosa, num máximo de 10%.

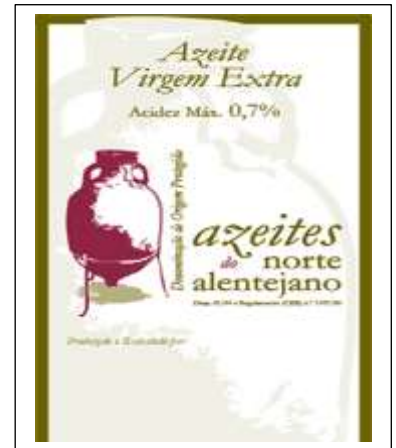
Método de produção: São colhidas apenas as azeitonas sãs e em pleno grau de maturação. No lagar, as azeitonas são limpas, lavadas e moídas, não podendo permanecer por mais de 48 horas. Os processos de moagem e centrifugação são feitos à temperatura igual ou inferior a 35 ° C.

Características particulares: Azeites de baixa a muito baixa acidez, ligeiramente espessos, frutados, com cor amarelo ouro por vezes ligeiramente esverdeada, perfume e gosto suave característico e agradável ao paladar. Estas características distintas resultam da combinação das variedades de azeitona, nas suas condições de apanha e transporte para o lagar e ainda, da sua laboração.

Área de produção: Os Azeites do Norte Alentejano DOP são produzidos nos concelhos de Alandroal, Borba, Estremoz, nas freguesias de Na Sr.ª de Machede, S. Mansos, S. Vicente do Pigeiro, S. Miguel de Machede e S. Bento do Mato do concelho de Évora, às freguesias de Luz e Mourão do concelho de Mourão, aos concelhos de Redondo, Reguengos de Monsaraz e Vila Viçosa do distrito de Évora, aos concelhos de Alter do Chão, Arronches, Avis, Campo Maior, Castelo de Vide, Crato, Elvas, Fronteira, Marvão, Monforte, Nisa, Portalegre e Sousel do distrito de Portalegre.

História: Diz-se que antes da época romana e visigoda, os Azeites do Norte Alentejano já seriam produzidos, permanecendo durante a dominação árabe. Gama Barros esclarece que onde a reconquista cristã se realizou mais tardiamente foi nas áreas mais importantes de produção de azeite. Na Idade Média, o azeite ocupava o primeiro lugar na condimentação dos alimentos.

Fonte: Direcção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural



OS NOSSOS PRODUTOS ENDÓGENOS



Fruta Viva
Maçã de Portalegre



Maçã de Portalegre IGP

Descrição: Designa-se por Maçã de Portalegre IGP, o fruto proveniente da Macieira (*Malus* spp.), variedade Bravo, produzido na região delimitada. É uma maçã média, redonda, achatada, de cor amarela-esverdeada, com manchas rosáceas e pedúnculo curto. Bastante apreciada e muito saborosa, é doce e apresenta um aroma pronunciado.

Método de Produção: Esta variedade inicia a produção aos três/quatro anos, tendo uma vida média de aproximadamente 30 anos. Habitualmente produz ano sim, ano não (safra e contra-safa). É executada uma poda de frutificação (poda de Inverno) e a colheita acontece no final de setembro. Esta é feita diretamente da árvore, tendo em atenção o seu estado de maturação. A maçã é colocada em cestos de madeira revestidos para amortecer a queda do fruto. É depois escolhida e calibrada.

Características particulares: A área geográfica de produção da Maçã de Portalegre IGP corresponde à única mancha desta variedade a Sul do país. A proximidade da Serra de S. Mamede proporciona condições edafoclimáticas específicas, às quais se adaptaram perfeitamente alguns espécimes da variedade Bravo. Estas condições únicas produzem um fruto com características completamente distintas, tanto em coloração como em dimensão, das restantes maçãs da mesma variedade obtidas noutras regiões de produção.

Área de produção: A área geográfica de produção está circunscrita aos concelhos de Marvão, Castelo de Vide e Portalegre.

Fonte: Direcção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural



O Alentejo gastronómico dos nossos Confrades Receitas, Histórias e Saberes

Amélia Murteira

A Deliciosa Gastronomia Alentejana



Todos nós fazemos parte dum território, das suas tradições e do seu modo de viver.

Sendo a gastronomia a arte de cozinhar, com o objetivo de proporcionar o maior prazer aos que gostam de saborear um alimento, no Alentejo, temos o privilégio de conseguir fazer as melhores iguarias com produtos naturais e simples.

O segredo está em saber misturar o que a natureza nos oferece com o porco alentejano ou com a carne das nossas vacas ou borregos, que se alimentam das pastagens do montado e dos restolhos deixados pelos cereais. Temos que ter a consciência que, sem estas espécies pecuárias, muitas das zonas mais pobres da região e os montados, estariam ao abandono.

Entre muitos dos nossos “comeres”, podemos falar do ensopado de borrego, da sopa de peixe com hortelã da ribeira, das migas de carne, de espargos ou de poejos, da sopa de feijão com catacuzes, da açorda de alho, da sopa de beldroegas apanhadas nas hortas, ou dos cardos alimados. São manjares de tal maneira únicos e ao mesmo tempo tão simples, que deixam uma imagem muito real do que somos.

A gastronomia alentejana faz parte integrante da nossa cultura. Esta cultura que vem dos nossos avós, que tantos “saberes” souberam transmitir, sendo nossa obrigação mantê-la, defendê-la e principalmente respeitá-la.



O Alentejo gastronómico dos nossos Confrades

Receitas, Histórias e Saberes

Ir às Favas

Confrade Maria Baioneta

Maria Baioneta

Sesimbrense de nascimento, com raízes paternas no concelho de Arraiolos (Vimieiro). Uma terra da qual as tradições e património gastronómico a acompanham na sua história de vida.

Na faculdade as moléculas misturavam-se em laboratório, mas hoje é através da culinária que conta histórias e boas práticas do seu “*modus Vivendi*”: “da Horta para a Cozinha”.

Tem por paixão, falar de alimentação em ações onde o “saber fazer” é um valor a perpetuar. Sempre com o sentimento de partilha e alegria à mesa, porque acredita essa é a força que nos une.

Tem no coração um Alentejo de influência mediterrânica, em que a trilogia: Pão, Azeite e Vinho são um dos tesouros.



Ir às favas!

A Primavera chegou.

Os dias ficam mais ensolarados e os campos floridos.

Na horta começa a colheita de muitos legumes e verduras sazonais. Entre elas, uma das minhas leguminosas preferidas, a fava (*Vicia faba*)

E fui às Favas!!

Pequeninas e tenras, de sabor fresco.

E na cozinha sai uma:



Salada Morna de favas

Preparação:

Num tacho com água a ferver, coloque as Favas descascadas e escale-as.

Retire as favas para uma taça, e remova a pele de cada uma delas. Uma tarefa que se faz num instante. Num tacho aqueça o Azeite, a Paia de toucinho e salteie, junte a cebola nova em meias-luas e as favas (já peladas); coloque a folha de louro e vá mexendo para uma cozedura rápida.

Acrescente um pouco de vinho branco, o alho laminado, os coentros e o tomate seco picado.

Corrija sabores e aguarde até que as Favas tenham uma consistência de acordo com o pretendido.

Por fim, acrescente o resto dos Coentros e a Hortelã. Termine com um fio de azeite extra virgem, (frutado verde, com notas de erva fresca ligeira) e umas gotas de vinagre de vinho.

Acompanha:

Um entrecosto de porco alentejano

Umascas de bacalhau

Uns peixinhos fritos (da ribeira ou carapaus) Ovo de galinha

Queijo de Évora

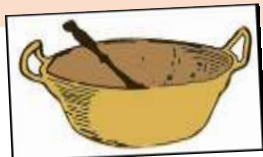
Serve na mesa. Uma boa conversa, e um copo de vinho alentejano completam o festim.

Bom apetite!

QT

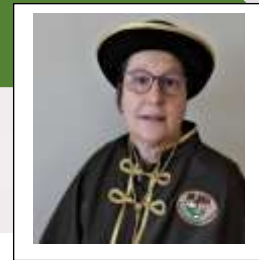
Ingredientes

1kg	Favas com casca
2uni	Cebola nova
4fatias	Paia de toucinho porco Alentejano
4uni	Alho laminado
0,5 dl	Azeite virgem Alentejano
½ Copo	Vinho branco Alentejano
1folha	Louro
qb	Tomate seco picado
qb	Sal marinho
qb	Coentros
qb	Hortelã



O Alentejo gastronómico dos nossos Confrades Receitas, Histórias e Saberes

Azeite, Ouro Gastronómico
Confrade Leonor Pereira



Obtido a partir do fruto da oliveira, o azeite é parte do sumo da azeitona o qual tem uma composição média de 50% de água, 22% de azeite, 19% de carboidratos, 6% de fibras e 2% de proteínas.

Presente na nossa gastronomia desde a antiguidade (existem referências a leis que impedem o arranque de oliveiras no tempo dos Visigodos – século VII), o azeite teve também um papel importante na iluminação através do seu uso em lamparinas.

O cultivo da oliveira encontra-se na zona Mediterrânica, incluindo países do sul da Europa, Norte de África e Médio Oriente.

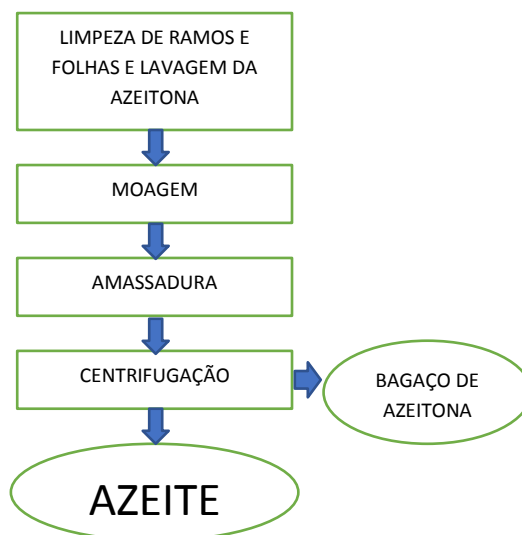
Figura 1- Mapa Mediterrâneo com cultura de Olival



Ao longo do tempo tem existido uma evolução nos métodos utilizados na extração do azeite da azeitona no sentido de se obter um líquido com qualidade reduzindo a sua presença nos subprodutos desta extração (bagaço de azeitona).

De uma forma muito simplificada o processo de extração do azeite poderá ser descrito como na figura 2.

FIGURA 2- PROCESSO EXTRAÇÃO AZEITE



As condições de laboração e a qualidade da azeitona que chega ao lagar influenciam directamente a qualidade final do azeite.

Devido ao seu elevado preço de venda as adulterações com óleos de sementes ou outros têm ocupado os estudiosos na matéria a desenvolverem métodos laboratoriais para a sua detecção, métodos esses que recorrem a cromatografia líquida ou gasosa.

Assim, o azeite que encontramos no mercado é garantidamente genuíno.

Agora existem várias categorias de azeite em função da sua qualidade.

Um dos parâmetros mais comumente conhecidos como indicadores da qualidade do azeite é a acidez. Contudo este não é o parâmetro mais relevante quando se toma a decisão da compra. O mais importante é sabermos se estamos a comprar um azeite virgem ou uma mistura de azeite virgem com azeite refinado.

A definição de azeite virgem garante que o mesmo foi obtido por métodos exclusivamente físicos a partir da azeitona, ou seja, centrifugação, decantação, filtração, por exemplo. Tipicamente é o azeite à saída do lagar.

Agora poderemos ter azeite virgem de boa e má qualidade. O azeite virgem de má qualidade que é definido por uma elevada acidez e mau sabor, considerado como sendo azeite lampante, é encaminhado para a refinação. Durante a refinação o azeite vai perder a sua acidez (por neutralização com uma base), cor (por filtração com terras diatomáceas naturais) e sabor (por desodorização com vapor).

O líquido final é incolor, inodoro e insípido. Mas possui um elevado interesse enquanto gordura e é utilizado quer em loteamento de azeites quer na indústria conserveira.

As embalagens encontradas no mercado com a designação “Azeite” tratam-se de loteamento de azeite virgem com azeite refinado, nas proporções pretendidas por cada embalador.

Já as embalagens com a designação “Azeite Virgem” ou “Azeite Virgem Extra” contêm exclusivamente azeite virgem, variando a sua acidez e prova organolética.

Em termos de industriais, procura-se oferecer ao consumidor um perfil organolético idêntico ao longo do ano. Ora sendo o azeite um produto agrícola depende em cada ano das condições atmosféricas durante o crescimento da azeitona, factores esses que não podem ser controlados, não se manda na mãe natureza. Por isso se recorre ao loteamento de vários azeites com características organoléticas distintas no sentido de se obter esse “perfil” associado às várias marcas.

A prova organolética tem um papel muito importante na fase de definição do tipo de azeite virgem.

Por exemplo, se estivermos em presença de um azeite com uma acidez de 0,5 o mesmo só pode ser considerado como Virgem Extra se a prova organolética indicar uma pontuação acima de 6 no valor global.

A importância da prova organolética é por isso determinante e tem algumas regras que pretendem retirar-lhe a subjectividade tanto quanto possível.

Como se processa então uma prova de azeite?

Refiro desde já que é uma prova cega, ou seja o provador não sabe que azeite está a provar e a pontuar. Utilizam-se copos de prova escuros (habitualmente azuis) para que o provador não seja influenciado pela cor do lote, e o azeite deve estar a cerca de 27/28°C para que os vapores sejam mais facilmente detectáveis ao provador. A prova é individual e no final é bom procedimento convocar todos os provadores para a discussão dos resultados, no sentido de termos um painel aferido. Numa prova devem provar-se no máximo 3 lotes diferentes, limpando o palato com água e maçã entre provas. Idealmente as mesmas devem ocorrer de manhã e deve ser cumprido uma hora após ingestão de alimentos, café ou cigarro para que o provador tenha as suas papilas e olfato o mais apuradas possível.

Existem atributos e defeitos e o provador identifica cada um deles, se presentes, e atribui-lhes uma intensidade recorrendo a uma escala. O balanço final irá dar origem a uma pontuação que define então se o lote é *virgem* ou *virgem extra*, no caso de a acidez o permitir.



25 ANOS

A DIVULGAR O PATRIMÓNIO
GASTRONÓMICO ALENTEJANO
1994-2019