



Salvaterra

# SUPLEMENTO DA SALVATERRA

## AS RECEITAS TRADICIONAIS DE SANTA MARIA

Às vezes não é só um prato de comida que é servido à mesa. Ele também pode ser parte de uma história dos nossos antepassados. Através de uma receita antiga, conseguimos ver os costumes de um povo. Ali, podem estar representados a cultura, a história e a nossa identidade.

O Património gastronómico é, assim, um dos elementos mais representativos, de autenticidade de uma comunidade.

A pensar nisso, conversamos com algumas das nossas idosas sobre receitas de outros tempos. Gabriela Braga, Maria Esperança Moura, Maria Braga e Maria Fernandes partilharam connosco as receitas de "Bolo na Panela", Caldo de Nabos, carne guisada, bolos de massa sovada, cavacas e "bolo na cozedeira".

Por trás de cada receita existe uma história. Queremos que estas sejam preservadas e que se transmitam às gerações vindouras.



### BOLO NA PANELA

A senhora Gabriela Braga, de 65 anos, natural da freguesia de Santo Espírito, partilhou connosco a antiga receita de bolo na panela. Esta que passou de gerações em gerações e que chegou até ela através da mãe.

Explica-nos, antes, que a sopa de bolo da panela era comida sobretudo na ceia e que se fazia em qualquer altura do ano. Mas, claro que em época especial e quando se matava o porco, levava a carne salgada e chouriço.

"O bolo na panela leva couves. Primeiro vai a água, depois couves, farinha de milho e farinha de trigo.

Põe-se a água a ferver. Depois desta ferver, põem-se as couves a cozer com sal e um bocadinho de óleo. Mas, antigamente usava-se a banha. Não havia óleo! Depois de estarem quase encaladas, tira-se para fora e escorrem-se as couves.

De seguida, faz-se os bolos que são escaldados na água das couves.

Os bolos levam um bocadinho de farinha de milho e farinha de trigo. Tem de levar mais farinha de trigo do que de milho, porque senão desfaz-se.

Depois faz-se em camadas: uma camada de couve, outra de bolo e vai se fazendo sempre assim até ao fim.

Antigamente, não se punha batata da terra porque era pouca. Mas, hoje também se mete batata nas camadas.

Também pode levar carnes. Antigamente, fazia-se com as carnes salgadas, depois de se matar os porcos.

Eu, ainda hoje, cozo com pés de porco e como o bolo da panela com isso".



adaptada pelo povo e, por isso, ela é hoje expressão da nossa identidade.

Este doce também fez parte da infância da senhora Gabriela que muitas vezes assistiu e ajudou a uma tia que era mestra de casamentos e impérios. Ficou com a receita na cabeça e já foram tantas as que cozinhou e as que chegou a enviar para o continente.

Hoje, explica-nos como se fazem as tradicionais cavacas.

"Meio quilo de farinha, 1 chávena almoçadeira de óleo quente, uma casquinha de limão. Antigamente, para saber se o óleo já estava quente, deitava-se uma côdea de pão e, quando começasse a fritar, já estava. Escalda-se a farinha e deixa-se arrefecer. Depois põem-se os ovos. Mexe-se a massa e vá-se pondo dois ou três ovos de cada vez. Quando se acaba os ovos, ponho uma chávena e meia de água. Fica uma massa mole.

Unta-se as forminhas com banha e polvilha-se com farinha. Mete-se uma concha da massa em cada forma e depois vai para o forno a cozer, até fazer crosta. Depois, deixa-se arrefecer e faz-se a calda com água e açúcar".



### CALDO DE NABOS

A senhora Maria Esperança Moura tem 82 anos e é natural de São Pedro. Sempre que fala da infância, recorda-se de tempos difíceis, de quando se passavam grandes necessidades.

Mas, também, haviam exceções, sobretudo uma vez por ano, pelo Natal, e quando se matava o porco.

O caldo de Nabos é um exemplo. Segundo a senhora Maria, só se comia, principalmente, pelo Natal porque "era a época dos nabos e quando se tinha a carne de porco da matança". Durante o resto do ano, não havia, porque não guardavam a carne. As carnes eram guardadas em sal, não havia cá frisas, nem frigoríficos", diz.

Passamos à sua receita:

"O caldo de nabos leva chouriço, carne de porco, o chanco de porco. Hoje em dia, também caldeiam com carne de galinha. Mas, naquele tempo, não havia estas coisas, era só carne de porco, o chouriço e os nabos.

Em primeiro lugar, os nabos têm de ser cozidos e escoados, tira-se aquela água toda para fora, para não amargar. Depois passa-se por água limpa, bota-se na panela e aí é que se põe as carnes todas a cozer ali.

Coze-se tudo, parte-se o pão de trigo e com aquela água, demolha-se o pão. Come-se a carne, o chouriço e os nabos com estas sopas".



### A MASSA SOVADA

Dos poucos bolos que se fazia na época, a senhora Maria Esperança conta que era a massa sovada que se cozinhava, sobretudo, pelo Natal. "Hoje em dia, muita gente compra, mas já não há aquela tradição de se fazer por essa altura", afirma.

"Eu lembro-me de a minha mãe fazer cada um o nosso. Ara, ela quando tirou do forno agente disse que queríamos os nossos e a minha mãe disse: 'não! Vocês não podem comer hoje, porque o senhor Bispo ainda vem benzer os bolos de noite! Qual quê! Ela não tinha era mais e aquilo era mesmo só para aquele dia de Natal".

Também a senhora Maria Braga, de 76 anos, natural de Santo Espírito, se recorda de receber pelo Natal o seu

"bolinho de massa sovada". "A minha mãe aproveitava o forno de lenha quente e fazia a cada um dos filhos os bolinhos. Não se fazia muita vez, era só em altura de festas".

Num pequeno bilhete escrito, Maria Braga deixa-nos a receita de "bolos de massa sovada" que aprendeu com a mãe.

*7 maquias de farinha  
3 dúzias de ovos  
2 kg de açúcar  
3 pacotes e meio de manteiga  
5 colheres de sopa de banha  
5 colheres de sopa de fermipan  
Raspa de limão  
Amassa-se tudo com leite morno.*



### CARNE GUIZADA À MODA ANTIGA

Maria Fernandes, de Santo Espírito, tem 86 anos. Conta que foi mestra e que cozinhou para muitos impérios e casamentos. A receita principal era a carne guisada em panelas de ferro, que fazia em grandes quantidades.

"Pelos impérios, quando eu era mestra, fazia-se a receita, mas com carne de vaca. E na minha casa fazíamos com carne de porco, porque malávamos principalmente perto do natal", diz.

A carne guisada, antigamente, era feita por altura da matação de porcos. E como se matava por altura de festas, este era um prato especial.

Com a receita na cabeça, Maria Fernandes adapta-a à época e com quantidades certas para uma família.

*1 kg de carne limpa  
1 cebola  
alho  
Massa de tomate  
Pimenta  
Vinho branco  
Cerveja*

"Depois de ter a carne picada, puxe-a na panela com um bocadinho de óleo. A carne tira aquela água toda para fora. Não fica água nenhuma dentro da carne. Põe-se num escorredor. Depois refoga-se cebola, põe-se metade da cebola, o alho, pimenta, sal, óleo e massa de tomate, pimenta

preta e os temperos normais que quiser colocar. Depois, mete-se um bocadinho de vinho e cerveja. Quando a carne já estiver escorrida, mete-se na panela com essa mistura e coze-se. Prova-se para ver se já está.

Se é para levar batata, costuma-se a tirar a carne fora e põe-se a batata a cozer naquele molho".



### BOLO NA COZEDEIRA OU SERTÃ

Depois de um prato mais dispendioso, a senhora Maria Fernandes falou-nos do "bolo na cozedeira ou sertã". Recorda-se que antigamente fazia-se esse bolo quando havia falta de pão ou, simplesmente, quando não havia o que comer à ceia.

"Comia-se com leite, para quem tinha, e quase sempre à noite. Naquela altura, havia pouco e fazia-se uma refeição com isto. Principalmente, os homens gostavam muito porque aquilo era forte e enchia", explica.

Mas, quanto à receita diz: "leva um bocadinho de farinha de milho e um bocadinho de farinha de trigo. Escalda-se água, faz-se a covinha e mete-se um bocadinho de sal e a água. Depois com uma colher, mexe-se muito bem até fazer uma bolinha, conforme a quantidade que quer. Depois de a bolinha estar feita, estende-se a farinha em cima da mesa, num guardanapo, bate-se a massa até ficar na grossura que quer, coze-se e come-se com leite. Antigamente, cozia-se ao lume numa cozedeira de barro. Hoje, pode se cozer numa chapa de grelhar".

