

# PORTO

*Roteiro gastronómico*



*Roteiro gastronómico*



# A Moda do Porto

É entre Douro e Minho, gene da nacionalidade portuguesa, que se situa o Porto, com muitas tradições culturais entre as quais destacamos uma que lhe é reconhecida como importante e geradora de interesse para quem nos visita – a gastronomia.

Quando se fala do Porto é imperativo falar de alguns pratos tradicionais entre os quais se destacam, pela sua história, as Tripas à moda do Porto, prato que dá o nome aos habitantes da urbe – Tripeiros – aqueles que comem tripas.

Este prato, celebrizado não tanto pela confecção (dobrada de vitela com enchidos e feijão branco) mas mais pela atitude de dádiva das gentes do Porto que, em altura de crise, se disponibilizaram a dar toda a carne para as embarcações que partiam à conquista das praças do norte de África, ficando apenas com as tripas dos animais para seu sustento, é hoje o ex-líbris da gastronomia portuense.

Mais que uma receita, este prato representa uma atitude bem presente no espírito das gentes do Norte: dádiva, sacrifício, disponibilidade e hospitalidade.

Do Porto destacamos os pratos de bacalhau e de carne e uma doçaria secular de grande sabor e riqueza.

Comer à moda do Porto é comer em abundância, qualidade e com grande requinte, sempre em mesas bem decoradas onde imperam as pratas dos nossos ourives, sobre toalhas de linho bordadas.

As receitas que se seguem são apenas alguns exemplos de como no Porto se aliaram as receitas medievais no encontro de culturas com as orientais, africanas e do Brasil.

Foi da conjugação entre as diferentes gastronomias, com a vinda das especiarias e novos produtos em mistura de paladares com o que já existia, que nasceu uma cozinha cuidada e da qual hoje nos orgulhamos.

É esta a motivação dos chefes de cozinha dos restaurantes do Porto: criar pratos em que se preservem os sabores e tradições culinárias da cidade, numa continuada descoberta de novos paladares.

# Caldo Verde

O caldo verde está sempre presente nas ementas do Porto e da região minhota. Este caldo de batatas e couve verde de folha larga cortada finamente e regada com um fio de azeite é referenciado em vários livros de Camilo Castelo Branco como alimento matinal.

Devido à sua simplicidade e leveza come-se sempre no início da refeição ou numa ceia tardia.



## Receita

1,5 lt de água  
700 gr de batatas  
100 gr de cebolas  
1 dl de azeite  
400 gr de couve galega  
cortada finamente  
1 chouriço  
sal q.b.

Leve ao lume a água com as batatas e a cebola cortadas, adicione o chouriço e metade da quantidade do azeite. Leve ao lume a cozer.  
Retire o enchido utilizado e esmague o preparado.  
Junte as couves e deixe cozer cerca de 10 minutos.  
No momento de servir junte umas rodelas de chouriço ou de salpicão e regue com um fio de azeite e acompanhe com broa de milho.

# Broa de Milho

O pão do norte é a Broa, feita de milho umas vezes branco outras amarelo, com mais ou menos centeio. É o acompanhamento das sardinhas assadas ou fritas, de pratos de bacalhau ou do caldo verde.

O milho, outrora trazido do continente americano, depressa entrou nos nossos hábitos alimentares devido ao seu fácil cultivo e por ser mais saboroso do que o centeio com que se fazia o pão até então.

## Receita

*3 kg de farinha de milho  
250 gr de farinha de centeio  
30 gr de sal grosso  
100 gr de crescente (resto de massa  
com uma semana)  
água q.b.*

Misture as duas farinhas e peneire-as, junte o sal à água e adicione ao crescente (fermento) com cerca de 500 gr de farinha. Deixe levedar cerca de 3 horas.

Escalde então a farinha com água a ferver e misture tudo com o fermento.

Molde uma bola com a massa e faça uma cruz ao centro. Cubra com um pano e deixe levedar até duplicar de volume.

Tenda então a massa com a ajuda de uma gamela de madeira e leve ao forno bem quente.



# Bacalhau à Gomes de Sá

Gomes de Sá era um comerciante do Porto nos finais do Séc. XIX. A ele se deve esta receita de bacalhau que, segundo a lenda, terá sido criada com os mesmos ingredientes (à excepção do leite) com que semanalmente fazia os bolinhos de bacalhau que deliciavam os amigos. Com efeito, os ingredientes são os mesmos, mas a receita resulta de uma confecção cuidada e de grande requinte. A receita que se segue é retirada de um manuscrito atribuído ao próprio Gomes de Sá que terá dado a receita a um seu amigo, João, com a deliciosa nota: "João se alterar qualquer cousa já não fica capaz".



## Receita original

“Pega-se no bacalhau demolhado e deita-se numa caçarola. Depois cobre-se tudo com água a ferver e depois tapa-se com uma baeta grossa ou um pedaço de cobertor e deixa-se então assim sem ferver durante 20 minutos. A seguir, ao bacalhau que está na caçarola e que devem ser 2 quilos pesados em cru, tiram-se-lhe todas as espinhas e faz-se em lascas e põe-se num prato fundo cobrindo-se com leite quente, deixando-o em infusão durante uma hora e meia a duas horas.

Depois em uma travessa de ir ao forno, deita-se três decilitros de azeite fino do mais fino (isto é essencial), quatro dentes de alho e oito cebolas alourar. Ter já dois quilos de batatas (cortadas à parte com casca) às quais se lhes tira a pele e se cortam às rodelas da grossura de um centímetro e bota-se as batatas mais as lascas do bacalhau que se retiram do leite. Põe-se então na mesma travessa no forno, deixando-se ferver tudo por dez a quinze minutos. Serve-se na mesma travessa com azeitonas grandes pretas, muito boas e mais um ramo de salsa muito picada e rodelas de ovo cozido. Deve-se servir bem quente, muito quente.”



# Anho da Festa de S. João

Talvez por São João ser representado sempre com o cordeiro aos pés, numa alusão ao cordeiro de Deus, talvez por nesta altura do ano ser mais abundante esta carne, o que é certo é que não há festa ao São João sem um anho assado no forno ou cabritinho, sempre acompanhados por batatinhas novas, arroz de forno com enchidos e miudezas e grelos salteados.

É também o prato tradicional da Páscoa – uma alusão sem dúvida bíblica e de tradição judaica – mantendo a receita mas com tenro cabritinho.



## Receita

1 anho  
400 gr de cebola  
5 dl de vinho branco  
1 colher de sopa de colorau  
1 colher de chá de pimenta branca  
4 dentes de alho esmagados  
sal grosso  
4 folhas de louro  
100 gr de salpicão  
100 gr de toucinho  
100 gr de chouriço de carne  
2 kg de grelos  
600 gr de arroz  
3 kg de batatinhas novas pequenas  
2 cenouras médias  
200 gr de banha  
3 dl de azeite



Depois de cortado o anho, tempere com o sal, pimenta, o vinho branco, as folhas de louro e o colorau e deixe marinar de um dia para o outro.

Retire da marinada e barre com a banha de porco no tabuleiro de ir ao forno. Coloque 2 cebolas e as cenouras cortadas em rodelas. Leve ao forno durante uma hora a 200 graus e vá virando para que fique louro de todos os lados. Regue com a marinada, junte as batatinhas e deixe cozinhar mais 30 minutos.

Leve ao lume, numa panela, 3 lt de água com a restante cebola, o salpicão, o chouriço e o toucinho, a cabeça e o cachaço do anho, tempere de sal e pimenta e deixe cozer cerca de 1 hora.

Retire as carnes, corte os enchidos em rodelas e o toucinho em tiras, deite fora o cachaço e a cabeça.

Junte então o arroz ao caldo a ferver e coloque num alguidar de ir ao forno. Enfeite com as rodelas e as tiras de toucinho e leve ao forno durante 30 minutos.

Sirva o anho acompanhado com os grelos cozidos e salteados em azeite e alho, as batatinhas e o arroz de forno no alguidar.

# Tripas à moda do Porto

O prato que dá o nome às gentes do Porto tem uma longa história. Embora existam várias receitas de tripas, como as de Caen, Lyonnaises ou os callos à Madrileña, nenhuma assumiu um enquadramento histórico como as do Porto.

A versão mais popular da lenda/história e que tem mais defensores e suporte histórico tem origem na grande aventura das Descobertas em que um filho da terra, o Infante Dom Henrique, precisando de carne para abastecer as suas caravelas para a conquista de Ceuta terá pedido ao povo ajuda no fornecimento das embarcações para tão grande empresa.

O povo do Porto acorreu ao chamamento do seu Príncipe e logo encheu na quantidade necessária as barricas de madeira com carne salgada, ficando com as tripas que cozinharam em estufado grosso com enchidos e carne gorda, acompanhado na altura com grossas fatias de pão escuro.

Mais tarde foi adicionado o feijão branco, conquista da descoberta de novos mundos, que também teve origem no mesmo senhor que encheu de carne os porões das suas caravelas.

O prato ficou para a História de uma cidade que se revê não só nesta iguaria succulenta de aromas de cominhos e pimenta preta, adubada com enchidos de fumeiros caseiros e galinha gorda, mas sobretudo no gesto de entrega num dos momentos altos da nação portuguesa.





### Receita

400 gr de feijão branco manteiga  
500 gr de dobrada de vitela (sola e folhada)  
1 chispe de porco  
1/2 mão de vitela  
200 gr de presunto gordo  
200 gr de salpicão  
1/2 galinha gorda  
1 chouriço de carne  
2 folhas de louro  
3 dentes de alho  
200 gr de cebola  
sal, pimenta q.b.  
1 cenoura  
1 dl de azeite  
1 colher de sopa de banha de porco  
1 colher de chá rasa de colorau  
2 cabeças de cravinho-da-Índia  
1 colher de sobremesa de cominhos em pó

Depois de muito bem lavada a dobrada, esfregue-a muito bem com sal grosso e coloque-a de molho em vinagre, água e limão cortado espremido, durante uma hora. Lave de novo em várias águas e coloque numa panela com água e deixe ferver durante uma hora.

Retire então essa água e coloque a galinha e a mão de vitela juntamente com as tripas e leve de novo a cozer até a galinha estar cozida. Retire a galinha e deixe cozer por mais tempo as tripas e a mão de vitela. Coza o feijão e, à parte, o chispe de porco. Leve ao lume o azeite, a banha de porco e junte os alhos picados e a cebola picada. Deixe alourar e junte então a cenoura cortada às rodelas, o presunto em cubos, a chouriça em rodelas e o salpicão em meias luas. Deixe estufar um pouco. Adicione as tripas cortadas e bem cozidas, o chispe e a mão de vitela cortados em pedaços pequenos, deixe estufar mais um pouco e junte um pouco do caldo da cozedura das tripas e da galinha. Tempere com sal e pimenta preta, os cravinhos e o colorau, deixando ferver mais um pouco.

Por fim, junte o feijão e deixe apurar em lume muito brando.

No momento de servir coloque a galinha desfiada sobre as tripas e polvilhe com um pouco de cominhos.

Sirva acompanhado com arroz branco



# Francesinha

Iguaria das noites do Porto, do fora de horas ou da refeição rápida, esta receita nasce na cidade nos anos sessenta numa inovação do croque-monsieur que um emigrante tantas vezes fizera em França, onde trabalhava.

A sua forma abundante na quantidade e na diversidade dos artigos que a acompanham, adubada com um molho de marisco picante, veio de facto ao encontro das gentes do Porto que gostam de comidas com sabores carregados e de bom sustento. É, pois, um prato jovem, de convívio, grande na porção, quente no palato, inventivo na receita.



## Receita

2 fatias de pão de forma  
4 fatias de fiambre  
60 gr de bife do lombo  
1 linguiça  
1 salsicha fresca  
15 gr de manteiga  
3 fatias de queijo flamengo

Toste o pão, pincele com a manteiga derretida, frite o bife, a salsicha e a linguiça.

Coloque numa fatia o fiambre, a salsicha aberta a meio, o bife, a linguiça e cubra com a outra fatia de pão.

Coloque por cima as fatias de queijo, leve ao forno a derreter e cubra com o molho bem quente.

## Molho da francesinha

2 dl de molho de marisco  
0,5 dl de cerveja  
1 colher de sopa de molho inglês  
1 colher de chá de mostarda  
2 colheres de sopa de brandy  
1 colher de sopa de manteiga

**Ferva tudo e regue bem quente a francesinha**



# Doces de Ovos

Muitos eram os conventos que existiam no Porto e que deram a conhecer receitas de doces que fazem a ainda fazem a delícia da mesa desta cidade, que tem sempre como apoteose de um repasto, uns docinhos de ovos.

Pertencente à diocese do Porto, o convento de Amarante é conhecido, para além da sua arquitectura, pelos seus papos de anjo, queijinhos de São Gonçalo, lérias e foguetes. Na mesma diocese, o convento das Clarissas de Vila do Conde guardava uma receita de sopa doce. Mesmo no centro da cidade são famosas as trouxas de ovos do Convento da Avé Maria, local que deu lugar à estação de São Bento.

O pudim de gemas e vinho do Porto é também um dos inúmeros doces que fazem parte da nossa tradição gastronómica. Muito doce, é todavia cortado pelo cálice de bom vinho do Porto que o deve acompanhar.

## Papos de Anjo de hóstia

De todas as receitas esta é a que me parece ser mais invulgar e mais original do Porto. Os papos de anjo de hóstia são uma receita conventual:

### Receita

500 g de açúcar  
20 gemas de ovo  
1 cl de vinho do porto Tawny  
raspa de limão

Leve ao lume o açúcar com 2,5 dl de água e deixe ferver com a raspa de limão durante 4 minutos. À parte mexa as gemas e adicione o vinho do Porto, junte o açúcar em ponto e leve de novo ao lume a engrossar.

Retire quando verificar que o creme está bem espesso.

Com a tesoura corte rodelas com 15 cm de diâmetro de papel de hóstia, pinte as pontas com claras de ovo e no centro uma colher de chá bem cheia de recheio já frio. Feche os papos de anjo, pinte com claras de ovo e passe por açúcar granulado. Deixe secar e sirva.

Fica ótimo quando acompanhado de um cálice de Porto Tawny velho.



# Biscoito da Teixeira

Nas feiras e romarias é sempre possível encontrar este doce, de consistência dura, cor escura devido ao açúcar e gosto suave a açafão. Está sempre presente em todas as romarias de entre Douro e Minho, conhecido por muitos pelo nome de intruso ou metediço. É apreciado sobretudo pelos mais velhos que o recordam das ancestrais festas religiosas que durante muitos anos eram a única animação cultural. Ainda hoje nas festas de Nossa Senhora da Lapa, São Lázaro e Senhora da Saúde se encontra o doce da Teixeira.



## Receita

600 gr de farinha  
500 gr de açúcar  
2 ovos  
10 gr de fermento em pó  
raspa de 1 limão  
1 cl de azeite  
3 dl de água  
1 colher de café de amoníaco  
sal q.b.  
açafão em rama (2 gr)

Junte à farinha o açúcar, as gemas, o fermento, a raspa do limão e o azeite.

Dissolva o açafão na água morna e junte o amoníaco. Adicione aos ingredientes anteriores e, quando bem amassado, envolva as claras em castelo.

Com as mãos untadas em azeite faça uns rolos com a massa e leve a cozer ao forno bem quente.



# Pão de Ló

É no Porto que este doce encontra a sua expressão máxima. A Casa Margaridense, na Travessa de Cedofeita, confecciona-o como ninguém.

Trata-se de um bolo fofo e leve que se come durante todo o ano mas que tem maior consumo na Páscoa.

É um ótimo acompanhamento para o vinho do Porto e é muitas vezes o pão para acompanhar o queijo da serra no Natal.

Todos os pretextos são válidos para degustar este doce, tido como um manjar dos deuses.



## Receitas

*20 gemas de ovo*

*5 ovos inteiros*

*500 gr de açúcar*

*250 gr de farinha*

*raspa da casca de 1 limão*

*1 pitadinha de sal grosso*

Batem-se os ovos com o açúcar, o sal e a raspa de limão durante 30 minutos com a vara de arames ou 20 minutos com a batedeira. Envolva-se na farinha peneirada.

Forra-se uma forma de barro com papel grosso e untado com manteiga e leva-se a cozer em forno a cerca de 180 graus, coberta com a outra forma de barro.

# O Vinho do Porto

O Vinho do Porto é um vinho licoroso, produzido unicamente na Região Demarcada do Douro, distinguindo-se dos vinhos comuns pelas suas características particulares: uma enorme diversidade de tipos em que surpreende uma riqueza e intensidade de aroma incomparáveis, uma persistência muito elevada quer de aroma quer de sabor, numa vasta gama de doçuras e grande diversidade de cores.

Usualmente o Vinho do Porto é resultado da junção de vinhos de diferentes anos. Com esta lotação pretende-se que a qualidade do Vinho do Porto se mantenha estável ao longo do tempo. São exemplos deste tipo de vinhos os Tawny com indicação de idade (10 anos, 20 anos, 30 anos e mais de 40 anos). Existem, no entanto, Vinhos do Porto de uma só colheita como é o caso dos Vintage, LBV e Colheita. Ao contrário dos vinhos de lote é possível apreciar as características do ano neste tipo de vinhos.

## **Assim, se pretende comprar um vinho para:**

Ser consumido agora, deverá optar por um Tawny com indicação de idade, um Colheita, um LBV com perto de 10 anos ou um Vintage com mais de 15 anos;

Guardar, deverá optar por um Vintage ou um LBV novo e esperar que ele atinja a idade referida no item de cima.

## **Se gosta de vinhos:**

Jovens e robustos, deverá optar preferencialmente por um Vintage novo ou alternativamente por um LBV também novo;

Velhos, deve escolher um Vintage com mais de 15 anos, caso lhe agradem vinhos complexos e delicados ou, se o seu gosto se inclina mais para vinhos intensos e persistentes, deverá optar por um Tawny com Indicação de Idade ou um Colheita;

Desafiamo-lo agora a fazer a sua escolha, esperando que estas sugestões o ajudem a desfrutar de todas as qualidades de um dos melhores vinhos do mundo.





Texto e receitas – Chefe Hélio Loureiro  
Fotografia – João Paulo Sotto Mayor

## *Roteiro gastronómico*

## Postos de Turismo

### Centro

Rua Clube dos Fenianos, 25, 4000-172 Porto  
t. +351 223 393 472 f. +351 223 323 303  
telefone geral: +351 223 393 470  
informações turísticas: +351 223 393 472  
e.mail: turismo.central@cm-porto.pt  
www.portoturismo.pt

### Ribeira

Rua Infante D. Henrique, 63, 4050-297 Porto  
t. +351 222 060 412/3  
e.mail: turismo.ribeira@cm-porto.pt  
www.portoturismo.pt

### Sé

Casa da Câmara  
Terreiro da Sé, 4050-573 Porto  
t. +351 223 325 174  
e.mail: turismo.casadacamara@cm-porto.pt  
www.portoturismo.pt

