

## Gastronomia do Porto e Norte

### SOBRE



Foto: Associação de Turismo do Porto e Norte

### Gastronomia do Porto e Norte

**O Porto e Norte de Portugal, onde se iniciou a fundação do país, é conhecido pelo caráter genuíno e franco das suas gentes e pela tradição de bem receber. Entre os seus atributos está uma gastronomia rica, acompanhada pelos excelentes vinhos da região.**

A gastronomia regional lança mão dos seus recursos naturais, por isso o caldo verde, apreciado em todo o país, é uma sopa de couve que aqui teve raiz, graças aos férteis campos verdes da região. Na parte oeste, delimitada pelo mar, a frescura e qualidade do peixe tem lugar de destaque, como em toda a gastronomia portuguesa, que se orgulha de ter o **melhor peixe do mundo**, na opinião de conceituados chefs e gastrónomos internacionais. Mas no Porto e Norte, também nos rios, rápidos e abundantes, se pescam a truta, a lampreia e o sável que fazem as delícias dos apreciadores.

É uma região de boas pastagens pelo que aqui se criam bovinos cujas raças autóctones têm Denominação de Origem Protegida (DOP), como é o caso das raças **Barrosã, Mirandesa, Maronesa e Arouquesa**. Tal como o **borrego Terrincho** Transmontano ou os **cabritos do Barroso**. E também o porco marca presença com variedades regionais, não só nos enchidos de qualidade, como em pratos de rojões, sarrabulho ou nas **tripas à moda do Porto**, talvez o prato mais célebre da capital do norte. Onde há outro prato feito à base duma sanduíche de pão que é uma verdadeira instituição: **a francesinha**. Voltando ao porco é forçoso referir que nesta região de montanhas, sobretudo a noroeste, se situa a maior área de criação do porco bísaro. E os **enchidos de Chaves ou de Mirandela** têm fama por usar métodos tradicionais de fabrico. A alheira de Mirandela e Miranda do Douro é muito apreciada mas tem a particularidade de não ser feita com porco, já que se destinava à população judaica que aqui habitava na Idade Média. Na Feira do Fumeiro de Vinhais podemos adquiri-los todos.

Há ainda a caça e os pratos de cabidela. E há os pratos de bacalhau, presentes por todo o território nacional, mas que têm receitas nascidas a norte. É o caso do **bacalhau à Gomes de Sá, à Zé do Pipo**, das receitas de **bacalhau à minhota**, à Margarida da Praça (Viana do Castelo), à Narcisa (Braga) e muitas outras. Em todas entra o **azeite português**, que em Trás-os-Montes tem uma zona de produção de grande qualidade.

Em termos vinícolas a região não podia ser mais abençoada: é percorrida pelo rio **Douro**, cuja paisagem de cultura da vinha é Património Mundial; a sua capital, o **Porto** - também património Mundial - deu nome ao vinho que daqui parte para todo o mundo; também aqui fica a região dos **Vinhos Verdes** e ainda a do Távora e Varosa. Com tão ilustre elenco, é claro que no Porto e Norte encontramos um vinho perfeito para harmonizar com cada prato. Para aperitivo, refeições leves, saladas, peixes e mariscos ou carnes brancas temos os vinhos verdes e os espumantes, também leves e frescos. Para outras carnes e pratos de sabores mais fortes, temos a vastíssima gama de vinhos robustos do Douro, originários sobretudo do **Douro Superior**.

E das outras sub-regiões do Douro temos as variedades Tawny, Colheita ou Vintage dos **vinhos do Porto**, que fazem de cada momento uma festa. Não esquecendo que em cada ocasião especial também podemos brindar com espumantes de grande qualidade, onde a **região de Távora-Varosa** tem longa tradição e fama.

Não podemos abandonar o Porto e Norte sem provar a doçaria. Em Braga tem destaque o Pudim Abade de Priscos, e em toda a região o leite-creme queimado, o toucinho do céu ou o arroz e a aletria doces. Em alguns doces regionais, sobretudo em Trás-os-Montes, entra o azeite ou o mel, que aqui têm títulos DOP.

Com paisagens de grande diversidade, seja integrados na história, na natureza verde ou sobre o azul do mar, a escolha é vasta mas sempre acertada.

**Não deixe de...**

- > provar a tradicional bola de Lamego
- > provar os folares que se produzem na Páscoa, com destaque para o folar de Chaves
- > provar o Pão-de-Ló de Margaride, em Felgueiras
- > provar a broa, um tipo de pão feito com milho e centeio, que é companhia obrigatória do caldo verde. É especialmente conhecida a de Avintes
- > saborear a posta mirandesa, típica da região de Miranda do Douro
- > deliciar-se com um prato de cabrito no forno com arroz de forno, presente em todo o norte de Portugal

---

**INFORMAÇÕES ÚTEIS**

[visitportoandnorth.travel/](http://visitportoandnorth.travel/)

Prove Portugal: <http://www.proveportugal.pt/gastronomia/porto-e-norte>

---

**COMO CHEGAR**

Aeroporto: Aeroporto Francisco Sá Carneiro (Porto)

Comboio: [www.cp.pt](http://www.cp.pt)

Autocarros – Rede Expressos [www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt)

A região está bem servida por uma rede viária que inclui autoestradas e vias rápidas entre as principais cidades.