

## Gastronomia do Centro de Portugal

### SOBRE



Foto: Edições do Gosto

### Gastronomia do Centro de Portugal

**No Centro de Portugal deliciamo-nos com os sabores do mar e da montanha e com doces de comer e chorar por mais, tudo condimentado pelo caloroso acolhimento das populações que gostam de receber com mesa farta quem os visita.**

A costa oferece **mariscos e peixes frescos** que se saboreiam em ensopados e caldeiradas, destacando-se as enguias na região de Aveiro. No interior, os muitos rios e lagos fornecem outros tipos de peixe, como as trutas, que simplesmente grelhadas, são um manjar delicioso.

Já o **bacalhau**, imprescindível na mesa de todos os portugueses, tem lugar de honra em Ílhavo. Diz-se que há mil e uma receitas para o confeccionar, pelo que não devemos deixar de apreciar algumas. E entretanto aproveitar também para visitar o Museu Marítimo de Ílhavo e ver os navios antigamente usados na sua pesca - o Santo André e o Santa Maria Manuela -, já que assim ficamos a saber mais sobre esta dura faina que levava os corajosos marinheiros até aos mares distantes e gélidos da Terra Nova e Gronelândia, para pescar e salgar este pitéu.

Nos pratos de carne, salienta-se o **leitão** assado no forno, que atrai gentes de todo o país aos restaurantes da Bairrada. Mais a norte em Viseu, é a **vitela** assada à moda de Lafões que se evidencia nas ementas, e na região de Castelo Branco o destaque vai para o porco preparado de diversas formas - bucho recheado, maranhos e uma variedade de enchidos, cada um com sua distinção. O **cabrito** assado no forno apresenta-se por toda a região e nas zonas serranas podemos-nos deliciar com a **chanfana** de cabra, cozinhada lentamente em vinho tinto.

Os queijos têm um lugar importante na gastronomia da região. O ex-libris é sem dúvida o famoso **Queijo da Serra**, produzido na área da Serra da Estrela. De pasta semi-mole e amanteigado encontra-se ao longo de todo ano, mas para termos uma escolha mais diversificada e provar todas as variantes, nada como visitar as feiras que lhe são dedicadas nos meses de fevereiro e março. Mas há outros queijos a não perder como o Rabaçal da zona de Ansião e Penela, o de Castelo Branco, ou o picante da Beira Baixa de aroma intenso. Como a oferta é diversificada, não há que escolher, o melhor será trazer um de cada.

Quanto aos doces, em Aveiro é obrigatório comprar os **ovos-moles** embalados nas barricas de madeira ou envolvidos em massa de hóstia, para saborear durante um passeio na cidade ou trazer como oferta. Os ovos e o açúcar são também os ingredientes principais do **pão-de-ló** de Ovar e das castanhas de ovos de Viseu, outras delícias a não perder. E não devemos esquecer os pastéis - de Tentúgal, de Vouzela ou de Santa Clara em Coimbra, são nomes a fixar para pedirmos nas pastelarias.

Todas estas especialidades têm por base produtos regionais de excelente qualidade. Alguns deles, podemos

---

experimentar e trazer connosco, como o **Azeite** da Beira Baixa que tem denominação de origem protegida, ou o **mel** que se produz na área da Naturtejo, na Serra da Lousã e em muitas outras serras. E no tempo das **cerejas** todos os caminhos vão dar à Cova da Beira, uma das principais áreas produtoras deste delicioso fruto. São apenas alguns exemplos do muito que podemos experimentar, mas há sempre outros aromas e sabores à nossa espera.