

## Gastronomia do Alentejo

### SOBRE



Foto: Turismo do Alentejo

### Gastronomia do Alentejo

**A criatividade e a imaginação na utilização de ingredientes muito simples fizeram da gastronomia alentejana uma surpresa de sabores e uma prova da hospitalidade dos alentejanos.**

Em tempos, foi uma região de trigo e de grandes planícies onde as varas de porcos pastavam livremente nos montados e olivais. Por isso, o pão, o porco e o azeite tornaram-se a base de uma das mais gostosas cozinhas de Portugal, numa suave combinação com ervas aromáticas como os coentros, a salsa, o rosmaninho, os orégãos, o pejojo ou a hortelã.

Uma das delícias regionais são os **pequenos pratos de petisco**. Seja como entrada ou para uma degustação de especialidades, os ovos mexidos com espargos selvagens, os pimentos assados, os torresmos ou as migas de vários sabores e combinações são uma tentação.

A **sopa**, que pode ser o prato principal, é obrigatória. Pode ser um gaspacho, servido frio, ou uma sopa de cação, de bacalhau ou de tomate com linguça, feitas com pão. A que não se pode mesmo deixar de provar é a mais simples de todas: a açorda alentejana, que se faz com água, azeite, alho, ovo escalfado, pão e coentros. Também de pão, são feitas as migas que acompanham as **carnes de porco fritas** ou o **bacalhau desfiado**, por exemplo.

No **litoral**, vale a pena experimentar o **peixe fresco da costa** ou outras especialidades como os percebes ou os pratos com amêijoia, como a carne de porco à alentejana.

Também muito apreciados e reputados são os **queijos** das três regiões de produção - **Nisa, Serpa e Évora**. São queijos de ovelha ou de cabra, que podem ser secos, meio curados ou amanteigados, e combinam muito bem com os **vinhos da região demarcada do Alentejo**, como os tintos de Portalegre, Borba, Redondo, Reguengos, Vidigueira ou Moura. Mas nesse caso, e para os conhecer, o melhor é fazer a Rota dos Vinhos do Alentejo.

No final, ainda haverá espaço para nos deliciarmos com as **sobremesas** e podemos até fazer um itinerário gastronómico! Em Évora, descobrimos o pão de rala, o toucinho-do-céu, a encharcada do Convento de Santa Clara, os morgados e as queijadas; em Alcácer do Sal, provamos a pinhoada; e em Beja não nos podemos esquecer das trouxas-de-ovos, dos pastéis de Santa Clara, dos tosquiados e das queijadas de requeijão.

Mas há ainda o bolo de amêndoa da Vidigueira, as tibornas e as filhós enroladas de Vila Viçosa, o toucinho rançoso de Monforte, o pão-de-ló de Montemor, as boleimas de Castelo de Vide, as areias de Sines, os bolos de mel de Monforte, os mimosos do Crato, as cavacas de Avis... E se estivermos de passagem por Elvas ou por Vila Viçosa, então não vamos resistir à sericaia. É uma sobremesa verdadeiramente alentejana, em que os ovos, o leite, o açúcar e a canela

se juntam numa combinação perfeita e que, com sorte, ainda terá sido cozinhada em prato de estanho, como manda a tradição. Acompanha-se com uma ou duas suculentas ameixas de Elvas a escorrer calda.

Embora seja um bom conselho para todo o país, no Alentejo, comer com as estações parece fazer mais sentido pois a frescura dos produtos da terra evidencia os sabores e os segredos da gastronomia tradicional.

Se no verão, o peixe fresco grelhado e o marisco da costa sabem bem e a sopa fria de gaspacho serve para refrescar, no inverno, reconfortamo-nos com as carnes de porco fritas acompanhadas de migas. Na primavera, as sopas de pão e o ensopado de borrego ou o peixe de rio são mais apetitosos. E no outono, os enchidos e os pratos de caça, como o coelho, a perdiz ou o javali tornam-se o centro das atenções.

O certo é que, numa casa alentejana, seremos sempre bem recebidos porque para os amigos a mesa está sempre posta e uma boa conversa é sempre bem acompanhada de qualquer coisa para petiscar.

#### **Não deixe de...**

- > saborear um gaspacho
- > provar os vários pratos de migas e as açordas
- > acompanhar a refeição com um bom vinho da região
- > deliciar-se com um queijinho regional