

GASTRONOMIA

IDENTITÁRIA E SUSTENTÁVEL



GASTRONOMIA

IDENTITÁRIA E SUSTENTÁVEL



COFINANCIAMENTO

PRORURAL+



GOVERNO
DOS AÇORES

PORTUGAL
2020



Portugal 2020-2024
Programa Operacional Regional do Açores
União Europeia

Índice

PICO, SABORES COM ACENTO

Na origem da descoberta...	7
Experiências esquecidas num tempo...	9
MAR, uma relação umbilical	10

PEIXES RECEITAS TRADICIONAIS

Mólha de Peixe	13
Peixe frito com molho ferrado	14
Peixe frito com molho cru	15
Moreia frita com vinha d'alhos	15
Molho de Sargo	16
Chicharro do alto assado	16
O atum	17
Torresmos de Albacora	18
Bifanas de Albacora no pão	19
Bifes de atum	20
Peixe Seco	21
Açorda	22
Sopa Azeda	22
Debulho	23
Congro Destilado	24
Caldo de peixe	25
Caldo de Peixe à moda das Ribeiras	26
Toninha Fumada	27

Ficha Técnica da Obra

Título: Património Gastronómico do Pico – Contributos

Edição: Câmara Municipal da Madalena do Pico

Coordenação editorial: Helena Juliano / Pedro Cota

Prefácio: Edgardo Pacheco

Chefes convidados: Carlos Afonso, Luís Gaspar e Paulo Lourenço

Responsáveis receitas tradicionais: Maria José Pereira, Carlos Fernandes Alves,
Ana de Melo Alves e Conceição Goulart

Fotografia: Comunicar Atitude, Lda

Conceção e maquetização: Comunicar Atitude, Lda

Impressão: Nova Gráfica, Lda

ISBN: 978-972-95504-3-0

Depósito Legal: 491568/21

Pico, julho de 2021

MOLUSCOS CRUSTÁCEOS ALGAS

Polvo	29
Polvo à moda do Pico	30
Polvo Assado no forno	31
Lulas	32
Lulas das Ribeiras	33
Lulas Guisadas	34
Caranguejo das Festas	35
Cracas	36
Lapas	37
Lapas Grelhadas	38
Lapas com Molho Afonso	38
Arroz de lapas	39
Lagosta	40
Erva Patinha	41
Tortas de Patinha Frita	42
Ovos mexidos	43
Patinha Frita	43
Arroz de Patinha	43

A MATANÇA DO PORCO

Quinta-feira	47
Sexta-feira	48
Bolo de Milho	49
Pão de milho	50
Pão Alvo ou pão de trigo	50
Como se faz no Pico o arroz doce	51
Conserva de figos	52
Rabo de Gato	52
Filhoses (Filhós)	53
Môlha de Carne	55
Môlha de Cabrito	55
Cabrito Assado	56
Borrego Assado	56
Môlha de Galinha velha	57
Canja de Galinha velha	57
Feijão Guisado	58
Sábado	59
Salsiça	61
Linguiças	61
Torresmos de Toucinho	62
Torresmos de sal	63
Torresmos de Cabinho	63
Môlha de miúdos	64
Sarapatel	65
Môlha de pé de porco	65
Fígado Frito	65
Domingo	66
Sopa de abóbora com laranja	67

ÉPOCA DE FAVAS NAS CASA DO PICO

Sopa de Feijão	69
Sopa de Couves	69
Sopa de Feijão Ralado	70
Sopa de Fava	71
Favas escoadas com molho cru	72
Favas da Festa	72
Favas guisadas	73

FUNÇÃO DO ESPÍRITO SANTO

Sopas do Espírito Santo	75
Carne de Vaca Assada	76
Môlha de Carne de Vaca	77

GALINHOLAS À MODA DO PICO

**Pico, sabores
com acento**

**Experiências
esquecidas
num tempo...**

**Num título
em prosa**



Desde início do séc. XIX até aos nossos dias, de uma pesquisa baseada em livros editados maioritariamente pela Região Autónoma dos Açores, mas não só, de caráter etnográfico e histórico, caracterizados pela fundamentação resultante da sua aprofundada investigação.

Deste modo, situar-nos-emos nas necessidades de subsistência deste povo, nos seus hábitos adquiridos e nos trazidos aquando da ocupação da Ilha. O seu modo de vida, as suas ocupações profissionais, a escassez de recursos na altura, a forma como eram vividas e comemoradas as datas festivas de então, a sua capacidade de seleccionar recursos, manuseá-los sob diferentes formas de conservação e preparação, sustentam a razão de ser deste rebuscar de memórias e tradições.

Presencia-lo, é fazer juras de amor eterno. É abraçar esta ilha com toda a sua entrega, fazê-la reproduzir e protegê-la nos momentos mais difíceis. Tornar vivas gentes e gentes que no Pico cresceram, criaram raízes, rebuscaram e adaptaram cultura, comemoraram vitórias.... cultivaram subsistência, fizeram de **um título em prosa**. Este é um ilhéu do Pico e dos Açores. Bravo, corajoso, triunfante, porém dorido e muito só....

A ilha que lhes foi empática, solidarizou-se com estas gentes vindas de longe, num sorriso cheio de beleza e esperança, num abraço quase maternal onde se aninharam e renderam, entregando-se à conquista desta nova paixão.

Então surgem os primeiros casamentos no Pico. Viajantes em busca de vida, desposam uma ilha virgem e lindíssima, oferecendo como dote, promessas de fartura, vitórias sofridas, num jogo de dor e alegrias, de lutas, superação e paz. Da terra de recursos fracos e difíceis, cresceram modos de vida que para subsistência ou prazer, alimentaram um povo com paladares únicos, criaram-se pratos, cozinham-se experiências, fez-se cultura, consolidaram-se hábitos, criaram-se tradições.

Viagens, emigração, influências e o tempo, vão apagando da nossa memória os hábitos e prazeres dos nossos ascendentes. Importa, através de levantamento bibliográfico da cultura, desenvolvimento económico, enquadramento histórico e hábitos alimentares da população do Pico, desde início do séc. XIX até aos nossos dias, de uma pesquisa baseada em livros editados maioritariamente pela Região Autónoma dos Açores,

mas não só, de caráter etnográfico e histórico, caracterizados pela fundamentação resultante da sua aprofundada investigação. Diz a lenda, que o Pico antes de o ser, era visto do Faial, já então descoberto, como uma visão; uma enorme mulher vestida de branco, com exuberante imponência, parecendo descer dos céus e não do mar. Esta visão misteriosa despertou a curiosidade de quem do Faial e S. Jorge a conseguia vislumbrar, movendo-os à descoberta deste imponente deserto, faminto de gente e de vida.

A mando de Infante D. Henrique, de Portugal Continental, vieram homens corajosos que daquele mato de bravos, faias, urzes, cedros e pouco mais, fizeram currais de vinha, plantaram figueiras, citrinos e outras arvores de fruta, e dum Chão coberto de pedra vulcânica que arduamente amontoaram, pedra sobre pedra, chamando maroiços ao seu resultado, criaram pequenas parcelas de chão livre, com *muito pouca* terra, que precisaram acrescentar, trazendo-a do Faial, em sacos, no retorno das suas viagens para lá venderem fruta e aguardentes. A travessia do canal era já uma questão de sobrevivência.

O Pico, muitas vezes vestido de nuvens brancas, trazendo no cume um véu negro de verde manchado, de inverno, de branco opaco se cobre, assumindo a sua expressão mais dura e distante, mas sempre sedutor e deslumbrante. Na primavera, o sol *acanhado*, derrete o seu pudor, oferecendo-nos momentos de nudez alucinantes!

Atribuo-lhe um género feminino, cheio de mistérios... com uma sagaz habilidade para atrair até os indiferentes, mas mantendo-se firme e quase inatingível, prendendo-nos e rendendo-nos a tão sublime visão. Vai deixando descair uma alça, desnudando um ombro..., depois outro... e lentamente vai-se revelando, até que a sua silhueta de perfil, lânguida e sensualmente deitada sobre a Ilha, exhibe estonteante e generoso seio ereto, deixando em rubro inquieto quem presenciar estes raros momentos.

Presencia-lo, é fazer juras de amor eterno. É abraçar esta ilha com toda a sua entrega, fazê-la reproduzir e protegê-la nos momentos, através de levantamento bibliográfico da cultura, desenvolvimento económico, enquadramento histórico e hábitos alimentares da entrega, fazê-la reproduzir e protegê-la nos momentos entrega, fazê-la reproduzir e protegê-la nos momentos



Na origem da descoberta...

AÇORES, nestas Ilhas onde os primeiros filhos da Terra, deixaram lá longe famílias que para trás ficaram. Na trouxa trouxeram coragem, expectativas, determinação, uma peculiar capacidade de triunfar e quilos e quilos de saudade e nostalgia, que ainda hoje se leem nos seus rostos com olhar distante e perdido.

A insularidade, distancia do mundo, adversidades na conquista de uma ilha, onde no cume da montanha, se podia imaginar uma mão triunfante, emergindo num mar de atrocidades e intempéries, determinadas a destruir a luta de um povo, que sempre se levantou na conquista de um mundo novo.

Este é um ilhéu do Pico e dos Açores. Bravo, corajoso, triunfante, porém dorido e muito só....

A ilha revelou-se-lhes empática num sorriso de beleza e esperança, num abraço quase maternal onde se aninharam, rendendo -se à conquista da nova paixão. E viajantes em busca de vida, desposam a ilha virgem e lindíssima, oferecendo como dote, promessas de fartura, vitórias sofridas, num jogo de dor e alegrias, de lutas, superação e paz.

Um povo criativo que se fez rei e grande vitorioso, num mar infinito, fazendo da sua alma o seu forte e proteção, não cedendo à tentação de se sentir pequeno,

quase ínfimo, neste mundo de gigantescas atrocidades.

Diz a lenda, que o Pico antes de o ser, era visto do Faial, já então descoberto, como uma visão de enorme mulher vestida de branco, de exuberante imponência, parecendo descer dos céus e não do mar erguer-se. Esta visão misteriosa despertou a curiosidade de quem do Faial e S. Jorge a conseguia vislumbrar, movendo-os à descoberta deste imponente deserto, faminto de gente e de vida. Os primeiros filhos da Terra, deixaram lá longe famílias que para trás ficaram.

Homens corajosos que daquele mato de bravos, faias, urzes, cedros e pouco mais, fizeram currais de vinha, plantaram figueiras, citrinos e outras arvores de fruta, e dum chão coberto de pedra vulcânica que arduamente amontoaram, pedra sobre pedra, chamando maroiços ao seu resultado, criaram pequenas parcelas de chão livre, com "*muito pouca*" terra, que precisaram acrescentar, trazendo-a do Faial em sacos, no retorno das suas viagens para lá venderem fruta e aguardentes. A travessia do canal era já uma questão de sobrevivência.

O Pico, muitas vezes vestido de nuvens brancas, traz no cume um véu negro de verde manchado. De inverno,

de branco opaco se cobre, assumindo a sua expressão mais dura e distante, mas sempre sedutor e deslumbrante. Na primavera, o sol *acanhado*, derrete o seu pudor, oferecendo-nos momentos de nudez alucinantes!

Atribuo-lhe um género feminino, cheio de mistérios... com uma sagaz habilidade para atrair até os indiferentes, mas mantendo-se firme e quase inatingível, prendendo-nos e rendendo-nos a tão sublime visão, em uma contemplação sem tempo. Vemo-lo descaindo uma alça, desnudando um ombro..., depois outro... e lentamente vai-se revelando, até que a sua silhueta de perfil, lânguida e sensualmente deitada sobre a Ilha, exhibe estonteante e generoso seio ereto, deixando em rubro inquieto quem presencia estes raros momentos.

Presencia-lo, é fazer juras de amor eterno. É abraçar esta ilha com toda a sua entrega, fazê-la reproduzir e protegê-la nos momentos mais difíceis. Tornar vivas gentes e gentes que no Pico cresceram, criaram raízes, rebuscaram e adaptaram cultura, comemoraram vitórias.... cultivaram subsistência e fizeram desta Ilha um título em prosa.

Experiências esquecidas num tempo...

Da terra de fracos e difíceis recursos, cresceram modos de vida que para subsistência ou prazer, alimentaram um povo com paladares únicos, criaram-se pratos, cozinham-se experiências, fez-se cultura, consolidaram-se hábitos, criaram-se tradições.

Porém a inquietude por melhor vida, levou do Pico este povo já enraizado. Almas vagueando pelo mundo, presas a um corpo que ali permanece. Mas viagens, emigração, influencias e o tempo, foram apagando hábitos e tradições da memória destas gentes. Experiências esquecidas num tempo...

Durante 1 ano, cerca de 100 pessoas, proporcionaram conversas, experiências, vivências e memórias com solidária determinação de recuperação das tradições gastronómicas e culturais da Ilha do Pico.

Importou também, através de levantamento bibliográfico da cultura, desenvolvimento económico, enquadramento histórico e hábitos alimentares da população do Pico, desde início do séc. XIX, e de uma pesquisa baseada em livros editados maioritariamente pela Região Autónoma dos Açores, mas não só, de caráter etnográfico e histórico, caracterizados pela fundamentação resultante da sua aprofundada investigação, digerir toda a informação implícita, triá-la e depura-la por forma a obter a mais fidedigna informação necessária ao estudo das suas verdadeiras tradições gastronómicas, das limitações dos recursos naturais da terra no início do séc. XIX, identificação geográfica que está na origem da sua ocu-

pação e de que forma influenciou os hábitos desenvolvidos na época, o porquê do êxodo migratório e em que medida foi determinante na evolução/tradição/alteração e consolidação dos seus hábitos e gastronomia locais.

Foram consultadas para cima de uma dúzia de obras literárias de entre as quais refiro como exemplo:

- *Etnografia – Arte e vida antiga dos Açores*
Luís Bernardo Leite de Ataíde
- *Obras – Etnografia Açoreana*
- *Centenário Ribeiriano*
Luís da Silva Ribeiro
- *História das quatro Ilhas que formam o distrito da Horta*
António Lourenço da Silveira Macedo
- *Retalhos da Vivencia de um Povo*
Aurélia Alvernaz
Luzia Lima

Situar-nos-emos nas necessidades de subsistência deste povo, nos seus hábitos adquiridos e nos trazidos aquando da ocupação da Ilha.

O seu modo de vida, as suas ocupações profissionais, a escassez de recursos na época, como eram vividas e comemoradas as datas festivas de então, a sua capacidade de selecionar recursos e manuseá-los sob diferentes processos de conservação e preparação, sustentam a razão de ser, deste rebuscar de memórias e tradições, que são determinantes na verdadeira identidade deste povo.

MAR, uma relação umbilical

Por ele acederam à Ilha, tornando-o estrada do triângulo e garantindo as ligações entre Pico, Faial e S. Jorge. Era uma questão de sobrevivência. Transportavam para as outras ilhas frutas e aguardentes e de lá traziam outros mantimentos. Mas era também o mar o principal recurso de alimentação, fonte inesgotável de peixes, moluscos, crustáceos e algas. O inverno e a agitação marítima, obrigaram ao desenvolvimento de técnicas de preparação e conservação dos peixes, sendo a salga o mais comum, pois de inverno, era frequente enfrentar períodos de um mês consecutivo sem que se conseguisse ir ao mar.

É de referir também a qualidade dos instrumentos de pesca na época, praticamente inexistentes, sendo apenas um anzol preso a uma linha e ainda as condições primárias das embarcações da altura, em que pescar era uma verdadeira proeza e era necessária uma coragem como só um ilhéu possui. Pequenas embarcações artesanais de boca aberta que constituíam real desafio e pequenas viagens em grandes aventuras, cuja sorte de sucesso e regresso se devia sempre à astúcia destes homens e às graças concedidas pelos Santos protetores aos quais estes crentes se mantinham devedores e agradecidos durante toda a sua vida. A Eles dedicavam



festejos e procissões como preces e forma de agradecimento pelo sustento e preservação das suas vidas.

Durante o verão e alguns dias de inverno em que o mar permitisse a pesca, o peixe fresco era apregoado e vendido nas diversas freguesias pelos **Nabiças*** que carregavam ao ombro dois cestos de asa, suspensos nas extremidades de um pau anatomicamente curvado para facilitar o transporte e equilíbrio. Durante o inverno, na falta de peixe fresco, vendia-se o peixe seco com recurso ao sal, defumado ou em salmoura, sendo estas as tradicionais técnicas de conservação dos peixes.

*Nabiças, eram os homens que vendiam o peixe. Ainda hoje para uma legal atividade de venda de peixe, é necessário ter a " **Licença de Nabiça**".

Espécies: O mar dos Açores sempre foi riquíssimo em espécies de peixe. Grande quantidade e grande variedade, fazendo parte da dieta alimentar diária dos Ilhéus, daí ter um lugar de grande relevo na gastronomia tradicional dos Açores.

Cherne, mero goraz, garoupa, bodião, veja, bicuda, cavala, chicharro, abrótea, rocaz, sargo, atum, bonito, boca negra, imperador, serra, lírio, irio, moreia, tainha entre muitos outros. São cerca de uma centena as variedades de peixe, crustáceos e moluscos que podemos encontrar nos mares dos Açores, segundo estudo levado a cabo pelo Departamento de Oceanografia e Pescas dos Açores, em 2012. No entanto, apenas 20 por cento destas espécies é consumida diariamente pela população do Pico e fazem parte da sua tradição gastronómica.

Naturalmente os peixes de maior porte e de maior dificuldade de captura, eram vendidos a pessoas de posses, que decididamente não constituem a maioria. E como as minorias não determinam em todo as tradições de uma região, grande parte das receitas tradicionais e antigas, eram confeccionadas em grande parte com chicharros, cavalas, moreia, congro, abrótea e peixão. As restantes espécies vendidas a preço mais elevado, eram reservadas apenas para dias festivos, abdicando assim da sua venda, pois a comemoração justificava-o. Na época, os crustáceos mais abundantes eram as cracas, lagosta e cavaco e os moluscos de maior consumo eram as lapas, o polvo e as lulas de grandes dimensões, designada lula-mansa ou de pano largo. No entanto, a frequência da utilização deste tipo de pescado na gastronomia local, atribui-lhes verdadeira identidade na gastronomia tradicional da Ilha.

Tradicionalmente o peixe fresco era consumido cozido, assado no forno de lenha ou ainda e mais frequentemente, frito em banha ou na tradicional Mólha à moda do Pico. Os acompanhamentos eram maioritariamente pão ou bolo de milho, batata branca, batata-doce ou inhame, sendo este último o mais usual.

Peixes Receitas Tradicionais



Môlha de Peixe

Faz-se um refogado em banha, com cebola, alho, louro, malagueta, massa de tomate, uma pitada de cominhos, e vinho madeira, que é um vinho branco rosado, produzido da casta madeira. Em algumas freguesias colocam-se umas baguinhas de pimenta da Jamaica ou pau de cravo como aliás se denomina por estas bandas e Açores em geral. De seguida junta-se o peixe cortado em postas e previamente polvilhado com sal, introduz-se no molho, mexendo um pouco para envolver bem no molho, tapa-se o tacho e deixa-se cozer e apurar em lume lento. No caso de não destilar muito molho, acrescenta-se um quase nada de água e deixa-se apurar mais um pouco. Qualquer peixe serve para fazer uma môlha. No fundo uma môlha é um guisado, aliás um dos métodos de cozinha mais habitual na ilha do Pico. Daí a expressão «**A senhora guisava muito bem**», significando, cozinhava muito bem.

Pimenta da Jamaica, cominhos, açafior, cravinho de cabeça e canela, são algumas das especiarias introduzidas nos Açores aquando da Rota das Índias, e que ainda hoje permanecem na confeção da grande maioria dos

pratos da gastronomia tradicional da Ilha do Pico, facto este que também influenciou a intensidade dos sabores dos pratos da gastronomia Açoreana, intensos de sal, especiarias e picantes. Curiosamente no Pico, mais do que em qualquer outra Ilha, os cominhos são muito utilizados quer nos pratos de peixe ou de carne. É igualmente curioso verificar que no lado norte da Ilha do Pico, nomeadamente S. Roque e freguesias circundantes, a pimenta da Jamaica é ainda mais utilizada do que no Sul da Ilha. Do mesmo modo, nota-se a Sul uma maior apreciação e utilização de cominhos e canela.

Em tempos idos, pela distância geográfica entre concelhos, e dificuldade de deslocação entre os mesmos, cada núcleo de freguesias foi desenvolvendo uma cultura muito própria e peculiar que ainda hoje é notória e os define. Por esta razão, a maior proximidade de S. Roque a S. Jorge e conseqüentemente à Terceira e por sua vez das Lajes do Pico ao Faial, trouxe a cada um destes concelhos, influencias evidentes, na forma de confeção e especiarias utilizadas, daí um mesmo prato confeccionado nas Lajes e em S. Roque, não ser forçosamente igual.



Peixe frito com molho ferrado

O peixe é cortado às postas, temperado de sal, envolto em farinha de milho e de seguida é frito em banha. O lume tem que estar muito bem **balanceado**. Não demasiado brando para não cozer o peixe em vez de o fritar, mas não tão forte que queime a **gordura** (banha), impossibilitando aproveitá-la para o molho ferrado. Depois de frito, aproveita-se a gordura ainda quente e mais espessa pela farinha milho que envolveu o peixe, onde se coloca o alho, a salsa e malagueta, esmagados no **gal**, (almocharife). Junta-se um pouco de vinagre, um pouco de massa de tomate e um pouquinho de água para criar um pouco mais de molho. Se necessário for, pode-se

acrescentar um pouco de farinha de milho para engrossar o molho. Coloca-se novamente dentro da sertã, o peixe já frito, deixa-se levantar fervura dentro deste molho para "**tomar o gosto**". Se o peixe utilizado for um peixe mais frágil, como por exemplo, a abrótea, então despeja-se o **molho ferrado**, como se chama, por cima do peixe e abafa-se.

Mais uma vez acompanha normalmente com pão ou bolo de milho, batata branca, batata-doce ou inhame, sendo este último um tubérculo muito abundante, utilizado e apreciado na Ilha do Pico.

Peixe frito

com molho cru

Chicharrinhos, carapau miúdo, peixe rei, moreia em vinha d`alhos, goraz miúdo, chicharro velho e cavala, são alguns dos peixes normalmente utilizados para fritar e comer com o molho cru. Os peixes maiores são cortados em postas e o chicharrinho, carapau e peixe-rei, fritam-se inteiros. Envolve-se o peixe em farinha de milho e frita-se em banha. Separadamente faz-se o molho cru que se utiliza para regar o peixe no prato.

Molho Cru: Salsa abundante picada miúda, alho e cebola picadinhos, massa de malagueta, azeite, vinagre, sal e um pouquinho de água. Prepara-se o molho um pouco antes para ficar mais saboroso.

O peixe que sobrava da refeição era regado com este molho, e no dia seguinte, frio e acompanhado com pão ou bolo de milho era muitas vezes o farnel que os homens levavam para o mar ou para as terras.

Moreia frita

com vinha d'alhos

A moreia frita tem sido desde sempre um dos peixes mais apreciados da dieta diária dos Picarotos e o seu processo de confeção foi sempre tão apreciado que praticamente não houve evolução no mesmo, mantendo os seus fiéis apreciadores. Era igualmente um dos peixes que melhor se comia frio, quer pela sua textura e pelo sabor intenso, pelo que recorrentemente, era o almoço levado na trouxa pelas gentes da terra e do mar. Depois de frito qualquer molho, ferrado, cru ou de esca-beche lhe assentava lindamente.

A moreia era escalada, cortada em postas e marinada em vinha d`alhos. De seguida era frita em banha e o seu resultado era imparável. Acentuado sabor a mar, a salinidade e a acidez do vinho. Por fim, comia-se assim tão só simples com pão ou com qualquer molho que lhe fosse colocado por cima.

Molho de Sargo

Primeiramente tempera-se o sargo com sal. Sargos pequenos, até 400g, devem ficar inteiros. Se forem maiores, devem ser partidos em postas largas ou a meio.

Num tacho leva-se a refogar em banha, ou azeite, cebola abundante picada, alho picado, polpa de tomate, massa de malagueta e uma folha de louro. Refresca-se com um pouquinho de vinho branco e acrescenta-se água na quantidade de caldo pretendido. Há quem goste de colocar também um pouquinho de vinagre.

Quando estiver a ferver e tiver cozido as ervas, coloca-se o sargo dentro do caldo, retifica-se o sal, junta-se um pouco de açafior e uma pitada de cominhos. Deixa-se cozer o sargo, joga-se dentro do tacho um punhado de salsa picada e tapa-se o tacho com o lume já desligado para apurar os paladares.

Num prato fundo, põe-se uma fatia grossa de pão alvo caseiro e sobre este, põe-se o peixe e rega-se abundantemente com o caldo.

Chicharro do alto assado

no forno em folha de figueira

Chicharro do alto ou chicharro velho é um dos pratos apreciados na gastronomia do Pico.

Escalam-se os chicharros, retiram-se as cabeças e a espinha do meio. Forra-se o fundo de um tabuleiro com folhas de figueira e sobre estas, dispõem-se os chicharros com a pele para baixo desencontrando cada metade, uma com o rabo para um lado e a outra metade com o lombo da cabeça. Isto para que haja um maior aproveitamento do espaço do tabuleiro.

Temperam-se os chicharros com sal e um fio de azeite. Vão a assar no forno de lenha, prestando atenção para que não cozam demasiado. O peixe deve estar cozido, mas sem secar.

Assim que retirar do forno, rega-se com molho cru e acompanha-se com bolos de milho no tijolo.

Molho cru: cebola picada, alho picado, salsa, massa de malagueta, azeite, vinagre, sal e um pouquinho de água.



O atum

A bundante nos mares do Pico, porem espécie migratória que pode ser capturada nos Açores entre abril e setembro, meses de águas mais quentes. O atum faz parte dos hábitos alimentares da população do Pico. Das espécies mais habituais, o patudo, o bonito ou gaia-do, o voador, o rabilho, albacora ou o galha-a-ré, sendo a albacora e o rabilho os mais apreciados na gastronomia da Ilha. São espécies mais gordas com carne mais succulenta. Eram e são normalmente confeccionados assados no forno de lenha, em torresmos, em mólha e em bifanas, no pão ou no prato. O atum é uma das maiores referências da gastronomia tradicional do Pico e faz parte da dieta diária dos Picarotos.

Pela sazonalidade e substância desta espécie, antigamente havia que conservá-la para consumo no inverno. No entanto a densidade dos seus enormes lombos, dificultava este processo e para ultrapassar esta condição, reduzia-se a sua espessura cortando o lombo em tiras, e conservava-se em **salmoura**, tal como as carnes, ou seja, coberto de sal e hidratado com pequenos salpicos de água, apenas o suficiente para amaciar e ligar o sal, facilitando a sua impregnação nos lombos de atum e consequentemente uma maior longevidade na sua conservação.

O outro método de conservação desta espécie era o fumeiro depois de marinado em vinha d`alhos.

Torresmos de Albacora

no Forno

Começa-se por cortar o atum em cubos com mais ou menos 5cm x 5cm e temperam-se com sal.

Rosa-se a cebola cortada em meias-luas na banha com o alho picado e louro. Junta-se a tomatada, a malagueta e de seguida o vinagre e o vinho branco e retifica-se de sal.

Entretanto passam-se os cubos de atum por farinha de milho e vão a fritar em banha quente.

Quando estiverem no ponto, sem serem demasiado passados, retiram-se, colocam-se num tabuleiro, e cobre-se com a cebolada.

Vai ao forno previamente aquecido, com o tabuleiro destapado, apenas o suficiente para corar um pouco a cebola e apurar.

Por fim polvilha-se com salsa picada e serve-se podendo acompanhar com batata cozida ou simplesmente com pão de milho do Pico.

na Sertã

Começa-se por cortar o atum em cubos com mais ou menos 5cm x 5cm e temperam-se com sal e sumo de limão tangerino.

Entretanto numa sertã, leva-se a refogar uma quantidade abundante de cebola em meias luas, alho picado e louro. Refresca-se com vinho branco. Junta-se um pouco de polpa de tomate e massa de malagueta.

Já refogado, acrescenta-se um pouquinho de água e reserva-se. Entretanto rosam-se os cubos de albacora, numa passagem rápida, em banha quente.

À medida que estão rosados vão-se juntando ao refogado e com lume brando, envolvem-se os torresmos no molho e deixam-se apurar sem cozer demasiado. Polvilham-se com salsa e estão prontos a serem comidos.

Normalmente, eram acompanhados apenas com bolo ou pão de milho. Hoje em dia normalmente são acompanhados com batata cozida.



Bifanas

de Albacora no pão

Começa-se por fazer o molho cru. Faz-se um traçado de 2/5 de vinagre para 3/5 de vinho branco. Junta-se alho picadinho bem miudinho, malagueta moída a gosto, uma pitada de azeite e sal. Hoje, fruto da influência sofrida em resultado dos fluxos migratórios da população do Pico, junta-se também um pouco de ketchup picante.

Entretanto temperam-se os bifes de atum com sal, passam-se na farinha de milho e fritam-se na banha. Quando estiverem no ponto, colocam-se dentro do molho por uns segundos, e está pronto para colocar no pão. Ao tirar do molho, não se deixa escorrer o molho demasiado para que as bifanas fiquem mais saborosas.

Bifes de atum

com cebolada

Corta-se o atum em bifés, temperam-se de sal e vão a fritar em banha. Entretanto numa sertã faz-se uma cebolada em banha, com alho, louro, malagueta moída, tomatada, vinagre e vinho branco. Tempera-se de sal, e despeja-se por cima dos bifés, finalizando com salsa picada. Acompanha com batata branca cozida, inhame, pão de milho ou bolo de milho.

com molho ferrado

Corta-se o atum em bifés, temperam-se de sal, envolvem-se em farinha de milho, e vão a fritar em banha sem deixar queimar a gordura. Depois de frito, aproveita-se a gordura ainda quente e mais espessa pela farinha milho que envolveu o peixe, onde se coloca o alho, a salsa e malagueta, esmagados no **gral**, (almoxarife). Junta-se um pouco de vinagre, um pouco de massa de tomate e um pouquinho de água para criar um pouco mais de molho. Se necessário for, pode-se acrescentar mais uma pitada de farinha de milho para engrossar o molho. Coloca-se novamente dentro da sertã, o peixe já frito, deixa-se levantar fervura dentro deste molho para **tomar o gosto**. Acompanha com batata branca cozida, inhame, pão de milho ou bolo de milho.



Peixe Seco

Peixe seco com recurso ao sal era a forma mais usual de consumo de peixe durante o inverno em que o mar revoltoso não permitia a ida dos barcos ao mar. Em terra o peixe era escalado, bem esfregado com uma salmoura de sal e um quase nada de água, onde ficava durante um a dois dias, consoante a dimensão do peixe, em local fresco. De seguida era colocado ao sol durante vários dias tendo o cuidado de o virar para secar de forma homogénea. Quando se adivinhava chuva, recolhiam-se o peixe até que o sol brilhasse novamente, caso contrário todo o trabalho ter-se ia perdido. Era necessário que o peixe estivesse bem seco e salgado antes de ser guardado para o inverno, para não correr o risco de deterioração durante o inverno. Quando o peixe era pouco, penduravam-se em vergas para a sua secagem,

mas quando era muito, colocavam-se por cima dos muros e da cisterna e até nos paredões da freguesia. No verão era um espetáculo único e assíduo, ver os paredões e muros das freguesias cobertos de peixe a secar, sendo os mais usuais, a abrótea, a veja, o chicharro do alto, a moreia e a cavala. Normalmente o peixe era dessalado antes de ser confeccionado e comia-se frito em banha, passado por farinha de milho, ou na tradicional mólha de peixe à moda do Pico. Embora sendo o peixe um recurso fácil e abundante nos mares dos Açores, no seu modo de confeção, especialmente com o peixe seco, não havia grande criatividade sendo usual ficar-se entre as mólhas e o frito, sendo que neste último variava o molho; ferrado, cru ou escabeche. Inevitavelmente o acompanhamento habitual. Inhame, pão de milho e bolo no tijolo.

No entanto o peixe seco nem sempre era dessalado. Uma das formas muito apreciadas na altura era assar o **peixe seco** diretamente na brasa sem o dessalar. Além de apreciado era muito útil para o farnel que os homens levavam para o trabalho nas terras e no mar, pois como era muito salgado qualquer pedacinho era conduto suficiente para se comer com o pão. Em casa ao serão, à luz de petróleo e família unida, aproveitava-se o lume de lenha para nele assar o peixe e neste caso acompanhava com **açorda d' alho, açorda refogada ou sopa azeda.**

Açorda

d'alho

Numa tigela colocam-se nacos de pão, esgaçados com a mão, um ramo de hortelã, dentes de alho e um fio de azeite. Despeja-se por cima água abundante a ferver temperada com sal. Tapa-se a tigela e deixa-se por uns minutos para o pão absorver o caldo e o sabor deste. Entretanto em outro tacho com água a ferver, uma pitada de sal e um pingo de vinagre, escalfam-se os ovos, um a um. Colocam-se os ovos por cima do pão e está pronta a ser fervida.

refogada

Numa tigela colocam-se nacos de pão, esgaçados com a mão. Entretanto num tacho refoga-se em banha e um pouquinho de azeite, em caso de o haver, cebola, alho, tomate e salsa, tudo picadinho. Acrescenta-se água, sal, e uma folha de louro. Deixa-se ferver uns 10m para apurar, e despeja-se este caldo sobre o pão. Tapa-se a tigela e deixa-se por uns minutos para o pão absorver o caldo e o sabor deste. Entretanto em outro tacho com água a ferver, uma pitada de sal e um pingo de vinagre, escalfam-se os ovos, um a um. Colocam-se os ovos por cima do pão e está pronta a ser fervida.

Sopa Azeda

Faz-se um puxado em banha com um pedacinho de toucinho de fumo em tirinhas, cebola picada, alho e tomate fresco picado. Junta-se água ao refogado e quando estiver a ferver, acrescenta-se uma **achinha** (pau de canela), umas baguinhas de **pau de cravo** (pimenta da Jamaica em grão), uma folha de louro e uma pitada de cominhos. Coloca-se também a cozer no caldo feijão catarino ou manteiga. Quando o feijão estiver quase cozido, tempera-se o caldo de sal e junta-se batata-doce descascada e cortada a meio e gomos de abobora com casca e um pouquinho de vinagre.

Quando a abobora estiver cozida tira-se e descasca-se colocando a polpa novamente dentro da panela, em colheradas gradas.

Entretanto coloca-se no prato de sopa uma generosa fatia de pão e sobre ele a sopa. O adocicado dos seus ingredientes contrasta com o vinagre e com o peixe seco assado na brasa. Uma delícia!



Debulho

Recheio de Peixe

Faz-se um bom refogado com azeite, alho, cebola e malagueta do Pico. Adiciona-se atum em conserva ou atum cozinhado, salsa, uma pitada de açúcar e de canela, sal q.b., ovos cozidos raspados e ovos crus inteiros. Se for recheio para um peixe grande, leva cerca de 6 ovos cozidos e 6 crus.

Prova-se de sal e de temperos e quando tiver conseguido uma massa homogénea com uma consistência entre o mole e a pasta, recheia-se o peixe.

O peixe deve ser escalado pelo dorso, ficando a barriga inteira a ligar as duas metades. Retira-se a espinha central do peixe.

Depois de rechear, coloca-se um pouco de recheio a fechar a abertura das costas, para o peixe não revirar enquanto assa. Se restar recheio, colocam-se uns montinhos nos cantos do tabuleiro. Vai a assar ao forno com banha ou azeite, cebola, alho, tomate, malagueta, sal, salsa, louro e uma pitada de vinho madeira da terra.

Se for a assar em forno de lenha, deve ser coberto com prata ao princípio e depois destapado para rosar.

Serve-se sem batata pois o recheio serve de acompanhamento.

O debulho se ficar um pouco mais duro e isto acontece pondo menos ovos crus, coloca-se numa forma untada e polvilhada com farinha ou pão ralado e vai ao forno a cozer resultando um pudim de atum, que era muito apreciado nos lanches levados pelos homens, para o trabalho. Antigamente não abundavam as formas pelo que a massa do debulho era moldada à mão, em formato de rosquilha ou de tronco.

Nas casas menos abastadas os peixes mais nobres e de grande porte, eram reservados para dias festivos quando se assavam, abróteas, pargos, gorazes, lírios, etc. Normalmente eram assados no forno de lenha sob processo tradicional, no entanto, nas casas de gentes de maior tradição gastronómica e que melhor **guisavam**, fazia-se um recheio com atum para recheiar estes peixes. Este recheio chamava-se e chama-se **debulho**.

Hoje em dia não é fácil encontrar esta especialidade. Apenas amantes das antigas tradições da cozinha do Pico são conhecedores deste pitéu. É um dos exemplos das tradições do pico que já poucos conhecem e urge reabilitar.



Congro Destilado

Num tacho largo e baixo, faz-se um refogado em banha, com cebola de rama às rodelinhas, alho das vinhas picado, louro, tomatada e massa de malagueta e 2 ou 3 grãos de pimenta da Jamaica. Refresca-se com vinho branco. Colocam-se no fundo do tacho sem sobrepor, as postas de congro. Tapa-se o tacho e deixa-se cozinhar o congro lentamente e em lume muito baixo, De vez em quando mexem-se cuidadosamente as postas. Quando

estiverem cozinhadas de um dos lados, com a ajuda de uma espátula, viram-se para o outro lado, deixando cozinhar novamente mais um pouco sempre com a tacho tapado para ir condensando e destilando o molho.

Quando pronto, polvilha-se com salsa picada, apaga-se o lume e deixa-se mais uns 5m para apurar o sabor da salsa. Serve-se com batata cozida ou simplesmente com pão.



Caldo de peixe

Corta-se o peixe em postas grandes e temperam-se de sal. Entretanto põe-se a água ao lume com sal, cebola de rama, alho das vinhas, salsa, tomate ou tomatada, malaqueta, louro e um pouco de vinagre de vinho. Deixa-se ferver um pouco e coloca-se o peixe a cozer neste caldo. Normalmente são utilizados o congro, a garoupa a boca negra e o sargo. Entretanto coloca-se em cada prato uma fatia de pão de mistura caseiro untado com manteiga e uma folhinha de hortelã.

À parte faz-se um molho cru e alho picado miúdo, salsa miudinha, vinagre e sal.

Quando o peixe está cozido, mas sem ser demasiado, retiram-se as postas e côa-se o caldo da cozedura. A este caldo coado junta-se o molho cru para intensificar o sabor e despeja-se sobre a fatia de pão para fazer as sopas.

Está então pronto para ser comido.

Por cima da fatia de pão barrada com manteiga, coloca-se a posta de peixe cozido e por cima desta, serve-se o caldo de peixe.

As sopas de pão acompanham o peixe e simultaneamente vai-se bebendo caldo que é servido à parte, numa malga.

É sem dúvida o mais emblemático prato da gastronomia do Pico. Antigamente a mestria de um caldo de peixe era reservada aos homens, nomeadamente aos homens do mar. Um prato de confeção simples e por isso, fácil de confeccionar nos barcos durante a pesca. Em terra, os pescadores traziam o peixe apanhado e eles próprios preparavam o caldo de peixe. Era pretexto para o convívio entre pescadores e amigos, nas típicas adegas, onde apenas os homens eram autorizados a entrar. Mais tarde as mulheres foram sendo autorizadas a integrarem estes convívios. Hoje esta destrição não se faz sentir, contudo, continuam os homens a ser os mestres do Caldo do Peixe.

O segredo de tão grande sucesso é simples. Peixe variado e muito fresco, boa disposição e muito vinho e muitas aguardentes. O resto, ...são apenas pormenores.



Caldo de Peixe

à moda das Ribeiras

“Tem que ser feito com peixe bom”
refere o pescador perito neste caldo.

Põe-se ao lume numa panela, água temperada com cebola inteira, dentes de alho inteiros, tomatada, salsa e sal. Deixa-se ferver por algum tempo, o suficiente para cozer as ervas e tomar o gosto.

Neste caldo cozem-se batatas inteiras de tamanho médio ou partidas a meio se forem grandes.

Tiram-se as batatas e coze-se então os peixes cortados em postas grossas. Tem que se estar atento para o peixe não cozer demasiado e se desfazer. Por isso também, convém que sejam bons peixes e de carne rija, tipo garoupa, congro, etc.

Entretanto, em separado, faz-se um molho refogado com cebola e alho bem picadinhos, malagueta, polpa de tomate, vinagre e salsa. Quando finalizado, este refogado junta-se ao caldo do peixe.

No prato colocava-se o “bolo seco”, hoje em dia substituído por pão alvo, pão de trigo caseiro. Por cima deste colocam-se as batatas e o peixe e rega-se abundantemente com o caldo do peixe. No final coloca-se um pouco de vinagre.

O bolo seco era um pão de farinha escaldada com pouca água e pouca levedura, que depois ia ao forno a secar para desidratar. Este era o pão que se levava para o mar pois não criava bolores e permitia ser utilizado durante todo o tempo que estivessem no mar.

Toninha Fumada

Em busca das tradições perdidas, embora não sendo hoje possível replicar esta iguaria de então, pela proibição de captura desta espécie, importa assim mesmo referi-la, pois em tempos idos, era umas das iguarias mais apreciadas da gastronomia do Pico. Falamos na Toninha fumada.

Os lombos da toninha eram cortados em toros **grandos** (grandes) e compridinhos. Durante 2 dias iam a marinar numa vinha de alhos com vinho madeira ou verdeho, limão tangerino, sal, massa de malagueta, alho, cominhos e louro.

2 dias depois eram enfiados em uns gravetos de preferência de loureiro, tipo espeto, e iam a defumar para a chaminé durante 4 a 5 dias.

Quando defumado, retiravam-se dos espetos e guardavam-se em lugar fresco, embrulhados em papel kraft.

No momento de consumir, era batido com um pau para amassar um pouco e comia-se de 2 formas. Ou assado na brasa rodando sempre para não queimar, ou frito na banha.

Acompanhava com inhame e pão ou bolo de milho.

Dizem os filhos do tempo em que era permitida a captura desta espécie, que já tentaram replicar hoje esta iguaria, substituindo a toninha por atum e por carne de porco. Porquê carne de porco? Porque depois de confeccionada, principalmente em Mólha, o aspeto da toninha assemelha-se à carne de porco.

E o resultado? Questionei.

“- Não é igual.....mas deu para matar a saudade e reviver um pouco o meu passado.”

Moluscos
Crustáceos
Algas





Polvo

O aparecimento e captura do polvo nas ilhas dos açores, remonta à segunda metade do século XVIII com a pesca da baleia. Os desperdícios resultantes da sua captura, constituíam uma séria fonte de alimentos para mariscos e outros peixes, mas também para o polvo que vinha atrás dos mariscos e outros moluscos, sendo estes a base da sua alimentação. Contudo, o fim da pesca da baleia foi decisivo para a diminuição deste molusco nos mares dos Açores.

É um dos moluscos mais, apreciados e utilizados nas diversas ilhas dos Açores. Quem polvo dos Açores cozinha, não aceita a sua substituição por nenhum outro. A agitação marítima, a salinidade da água e a sua temperatura, tornam o polvo dos mares dos Açores, especial em relação a qualquer outro. **Diz quem o guisa que se não for polvo dos Açores, até o molho fica diferente, muito menos espesso e menos saboroso.** Abundante em todas as Ilhas, a forma de o confeccionar varia de Ilha para Ilha e até mesmo dentro da própria ilha difere de freguesia para freguesia. No entanto, há uma base comum a todos eles. Assado ou guisado, o polvo é cozinhado lentamente em vinho, abundante em especiarias e tempero. Um pitéu de fazer crescer água na boca!

Polvo à moda do Pico

Ribeiras

Antes de ser cozinhado deve ser muito bem malhado com um pau para atenrar. Depois, sem lavar, pois, o polvo não deve ser lavado a não ser em água do mar, mas sem esfregar para não perder a goma que faz engrossar o molho, corta-se em toros pequenos, e vai destilar e cozinhar num refogado feito com banha, cebola de cabeça e de rama, alho que se for das vinhas melhor ainda, louro, massa de malagueta, **pau de cravo**, (pimenta da Jamaica em grão), uma **achinha** (pau de canela), uma pitada de cominhos, polpa de tomate e vinho de cheiro. Junta-se o polvo ao refogado e deixa-se destilar lentamente e com o tacho tapado, mexendo de vez em quando, até estar bem cozinhado. Normalmente o polvo não necessita de sal e nem água, pois destila muito. No final da cozedura, polvilha-se com salsa picada e abafa-se mais uns minutos.

Comia-se com pão. Hoje em dia há também quem coza batata branca para acompanhar.

Lajido

Antes de ser cozinhado deve ser muito bem malhado com um pau para atenrar. De seguida mergulha-se numa panela com um pouquinho de água a ferver, apenas uns minutos para ser mais fácil cortar o polvo em pequenos toros. Separadamente refoga-se em banha, cebola picada, alho, louro, Jamaica, malagueta, cravinho, só uma pitada, tomate concentrado e vinho do Pico. Junta-se o polvo já picado a este refogado e deixa-se destilar lentamente, até estar tenrinho. Quando pronto rega-se com um fiozinho de vinagre de vinho tinto e polvilha-se com salsa picada. Abafa-se mais uns minutos já com o lume apagado e está pronto a ser servido.

Comia-se com pão. Hoje há quem coza batata branca para acompanhar.



Polvo Assado no forno

Ribeiras

Antes de ser cozinhado deve ser muito bem malhado com um pau para atenrar. Corta-se em toros **grados** (grandes). Prepara-se um refogado com banha, cebola da terra cortada em gomos, cebola de rama, alho, louro, massa de malagueta, **pau de cravo** (pimenta da Jamaica em grão), polpa de tomate e vinho de cheiro. Junta-se o polvo ao refogado e deixa-se destilar lentamente até estar praticamente cozido. Normalmente o polvo não

necessita sal. No final, mas antes de estar completamente cozido, prova-se de sal, despeja-se num tabuleiro e vai ao forno de lenha acabar de cozer, apurar e rosar.

Antes de colocar no tabuleiro, se achar que tem pouco caldo, acrescenta só um pouquinho de água a ferver.

Quando pronto polvilha-se com salsa picada.

Comia-se com pão. Hoje em dia há também quem coza batata dentro do assado para acompanhar.

Lulas

Alula-mansa tem uma grande tradição na gastronomia dos Açores, e tal como o polvo, o seu aparecimento é simultâneo à pesca da baleia onde vinham atrás dos detritos gerados pela sua captura que formava uma grande fonte de alimentos. No entanto, sabe-se que os Açores são o seu limite oeste de distribuição geográfica. Esta espécie prefere águas costeiras e vem desde a costa sudoeste da Noruega até à costa noroeste de África.

Embora nas águas costeiras da Europa esta lula dificilmente ultrapasse os 2 kg de peso, nos Açores, os machos chegam a atingir 1 m de comprimento do manto e podem alcançar para cima de 8 kg de peso.

A sua pesca decorre todo o ano sendo que entre novembro e fevereiro, constata-se uma maior captura.



Lulas das Ribeiras

Petisco

Para uma **lula de pano grande**, forma de se referir a uma lula grande com peso aproximado entre 2kg e 2,5Kg.

Amanha-se a lula limpando bem o seu interior e retirando toda a pele. Coze-se a lula num quase nada de água, porque a lula destila muito, temperada com alho, vinho verde ou madeira (250ml), 3 colheres de sopa de massa de malagueta, 1 folha de louro e uma pitada de sal.

Escorre-se, corta-se em cubos pequenos, com cerca de 2cm x 2cm ou 3cm x 3cm, e vai a fritar em banha, pouca. Quase no fim da fritura junta-se alho picadinho, concentrado de tomate, massa de malagueta, sal a gosto e uma colherzinha de mel. É um petisco maravilhoso.

c/Molho

Para uma **lula de pano largo**, forma de se referir a uma lula grande com peso aproximado entre 2kg e 2,5Kg.

Amanha-se a lula limpando bem o seu interior e retirando toda a pele. Coze-se a lula num quase nada de água, porque a lula destila muito, temperada com alho, vinho verde ou madeira (250ml), 3 colheres de sopa de massa de malagueta, 1 folha de louro e uma pitada de sal.

Escorre-se, mas reserva-se um pouco da água de cozer. Corta-se em cubos, com cerca de 3cm x 3cm, e vai a fritar em banha. Quase no fim da fritura junta-se alho picado, o concentrado de tomate, massa de malagueta e um pouco da água de cozer. Deixa-se apurar o molho e está pronto.

Lulas Guisadas

Criação Velha

Amanha-se a lula limpando bem o seu interior e retirando toda a pele. Cortam-se as **lulas de pano largo** em quadrados de mais ou menos 3 a 4cm de lado. Faz-se um refogado em banha com cebola da terra e cebola de rama picadinhas, alho das vinhas, concentrado de tomate, massa de malagueta, vinho madeira, louro, **pau de cravo** (pimenta da Jamaica em grão) e uma **achinha** (pau de canela). Deixa-se ferver e apurar até estarem cozinhadas e formar um excelente guisado. No final polvilha-se com salsa picada, tapa-se o tacho e deixa-se permanecer assim com o lume apagado, cerca de 5m para apurar o sabor da salsa.



Caranguejo das Festas

Santo Amaro

O caranguejo fidalgo come-se habitualmente nas festas de verão, embora seja de captura todo o ano, daí o nome caranguejo das festas. Há quem apenas o coza em água do mar temperada com cebola, louro, alho e malagueta. No entanto, o verdadeiro caranguejo das festas é mais elaborado.

Faz-se um molho espesso com um traçado de vinho e vinagre, malagueta, sal (pouco) e alho. Com uma colher de café faz-se pressão na parte de trás do caranguejo, forçando uma abertura para com uma colherzinha, colocar dentro de cada um, uma pitada da **molhanga** e reserva-se o molho que sobra. Ficam a marinar no frio de um dia para outro, ou pelo menos algumas horas, e de seguida são fritos em banha com lume forte. Passados uns minutos começam a destilar a molhanga que vai engrossando o molho. Acrescenta-se o restante molho e uma colherzinha de concentrado de tomate. Ao mesmo tempo vão ficando vermelhinhos e está pronto. É uma fritura rápida. Retiram-se os caranguejos e o molho despeja-se por cima destes e abafa-se um pouquinho antes de comer.

Cracas



Infelizmente hoje as cracas são apenas uma memória na Ilha do Pico. Tão abundantes em tempos idos e embora ainda existam nem outras Ilhas do arquipélago, em quantidade considerável, no Pico apenas são referência da sua existência em tempos idos.

As cracas têm um sabor único a mar que é proveniente também do seu modo simples de confeção.

Coloca-se água do mar ao lume apenas com uma cebola com casca cortada ao meio, uma meia cabeça de alhos e 1 colher de chá de massa de malagueta. Entretanto em outro tacho, colocam-se os bicos de craca voltados para cima. Quando a água estiver a ferver, despeja-se por cima das cracas até cobrir bem e leva-se a levantar fervura novamente. Depois de ferver 5 minutos estão prontas. Deixa-se arrefecer antes de as comer pois são muito mais saborosas se forem comidas frias.

Lapas



Lapas, muito abundantes nas costas Açoreanas, entre lapa burra, lapa mansa e lapa do fundo ou brava. Antigamente comiam-se em molho Afonso ou cruas sendo a lapa mansa a mais apreciada por ter uma textura mais macia e mais tenra.

Ao comê-las cruas, a primeira lapa é a mais difícil de retirar da concha, mas após a primeira, com a ajuda da concha vazia, vão-se separando as lapas da sua conchas e simplesmente comendo. Era tradicional acompanhar as lapas com bolo de milho. É simplesmente viciante!

Hoje a sua procura e apanha atingiu níveis de quantidade tão elevados que foi necessário impor épocas de defeso para a sustentabilidade das espécies.

Lapas Grelhadas

Para grelhar e pela sua dimensão, normalmente é escolhida a lapa do fundo também conhecida como lapa brava. Limpam-se as lapas de pequenos fragmentos de rochas e algas, raspando levemente com uma faca, ou em alternativa lavam-se muito bem em água do mar. Colocam-se numa grelha canelada, viradas para cima e bem equilibradas para não perderem o molho. Antigamente cobria-se o fundo do tabuleiro com areia ou pedrinhas de rolo para que as lapas não vertessem o molho. Sobre cada lapa põe-se uma rodela de alho, e uma colherinha de manteiga derretida com massa de malagueta. Vai ao fogão com lume alto. Assim que as lapas começarem a descolar da concha estão prontas e devem ser retiradas do lume imediatamente para não ficarem rijas. Antes de comer devem ser regadas com sumo de limão espremido no momento.

Lapas

com Molho Afonso

Começa-se por escaldar as lapas com água a ferver. Retiram-se da água de imediato para não ficarem rijas e separa-se o miolo da casca. Reserva-se o miolo das lapas numa tacinha e as cascas juntam-se à água de escaldar, esta já coada.

Entretanto, refoga-se em banha e um fio de azeite, cebola de rama picada miúda, alho picado, massa de malagueta, salsa e uma folha de louro. Refresca-se com vinho branco e um toque de vinagre.

Juntam-se ao refogado as cascas e o caldo de escaldar e deixa-se ferver até estar apurado. Retificam-se os temperos e na hora de servir, junta-se o miolo das lapas. Assim as lapas ficarão tenrinhas e o caldo bem apurado.

Come-se com bolo ou pão de milho.



Arroz de lapas

O arroz de lapas, à semelhança do Molho Afonso, normalmente é feito com a lapa mansa miúda e de preferência com generosa quantidade de algas agarradas. Colocam-se as lapas num coador e escaldam-se com água a ferver. Reserva-se a água de escaldar as lapas e separam-se as lapas das conchas que, entretanto, já se descolaram quando escaldadas. De seguida faz-se um refogado em azeite com cebola, de preferência cebola de rama, alho, louro e massa de malagueta picante.

Acrescenta-se um pouco de vinho branco do Pico, normalmente utiliza-se o vinho da casta madeira por ser mais intenso e saboroso e junta-se a água de escaldar as lapas que deve ser 4 vezes mais a quantidade do arroz, para que fique bem malandro. Tempera-se de sal e coloca-se o arroz a cozer. Quando o arroz estiver quase cozido, junta-se um punhado de salsa picada e deixa-se ferver por mais 5m. Apenas no final e na hora de servir, juntam-se as lapas e deve ser servido de imediato.

Lagosta

Lagosta e Cavaco

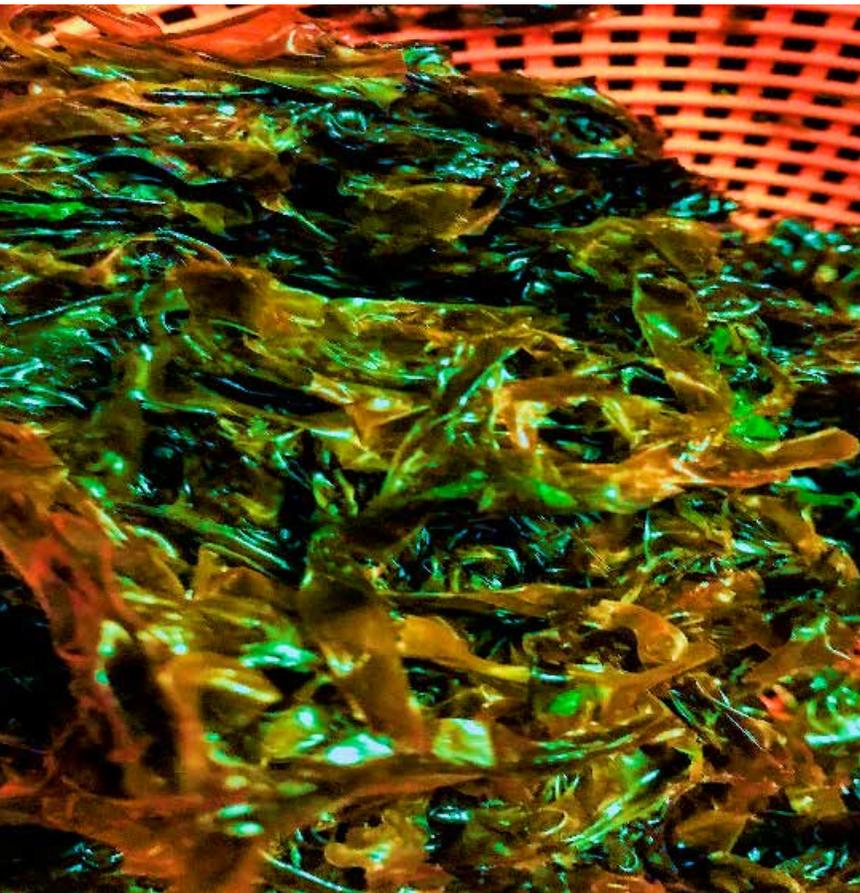
Cada uma destas espécies é defendida pelos seus apreciadores. Uma de carne mais doce e succulenta, outra não menos gostosa, mas mais consistente e fibrosa.

Ainda hoje e tradicionalmente, estes crustáceos são cozinhados apenas com água do mar temperada com alho, cebola, louro e massa de malagueta. Depois de água levantar fervura colocam-se dentro da panela, as lagostas ou cavacos ainda vivos e com as suas bocas rolhadas com um pano e as suas hastes previamente amarradas, Deixa-se levantar novamente a fervura e passados 30 minutos estão cozidos. Este tempo é para lagostas ou cavacos a partir dos 2 kg. De 1kg a 1,5kg bastam 20 minutos para que fiquem bem cozidas.

Depois, cabe a cada um juntar ou não, o molho que achar mais adequado para exaltar o

exótico paladar destes crustáceos. Mais ácido, mais picante ou mais moderado.





Erva Patinha

Conhecida como Erva Patinha ou ainda Erva do Calhau. Cresce nos **calhaus** (rochas) com maior incidência nos primeiros dois, três meses do ano. Diz o povo que quanto maior é a agitação marítima, maior é a quantidade de patinha. Esta sabedoria popular tem toda a razão de ser uma vez que esta alga cresce sobre os calhaus e precisa de constante contato com a água do mar, pelo que quanto mais fustigadas são as rochas pela rebentação marítima, maior é o seu crescimento.

A Patinha, para além dos variados benefícios terapêuticos, tem também um riquíssimo valor nutricional sendo muito rica em fibras e proteína. Coincidentemente crescendo um pouco por toda a ilha, o seu maior consumo verificava-se na zona de Bandeiras e Santa Luzia, duas das freguesias que na época tinham menos recursos financeiros. Daí, passar a ser conhecida como “prato dos pobres” ou “erva dos pobres”.

Hoje, é uma iguaria gastronómica que faz as delícias de quem a prova. Tem um inconfundível e intenso sabor. Sabe a Ilha, sabe a maresia.

A dificuldade da apanha e a sua procura inflacionaram verdadeiramente o seu preço hoje, chamá-la erva dos pobres...é uma perfeita ironia.

Alguns dos seus processos antigos de confeção continuam ainda a ser muito apreciados, o que felizmente, tem garantido a tradição da sua utilização. Normalmente é confeccionada frita, em tortas de patinha, com ovos mexidos ou em arroz de Patinha.



Tortas

de Patinha Frita

Corta-se a patinha e escorre-se bem. Pica-se em juliana fina, a cebola de rama e o alho das vinhas.

Numa sertã funda, coloca-se um quase nada de banha, a patinha, a cebola e os alhos.

Em lume médio, vai-se mexendo sempre, até que a patinha esteja frita. Junta-se então a massa de malagueta e deixa-se arrefecer.

À parte, batem-se os ovos com um pouco de farinha

e salsa picada. Faz-se um polme, coloca-se a patinha frita dentro dele e com a ajuda de uma colher, colocam-se pequenas porções a fritar em banha como se fossem pataniscas.

É também uma excelente forma de aproveitar os restos da patinha frita.

Normalmente estas tortas eram acompanhadas com pão de milho ou inhames cozidos.

Ovos mexidos

c/Patinha

Frita-se a patinha segundo a receita anteriormente apresentada e de seguida juntam-se os ovos batidos mexendo e misturando com a patinha.

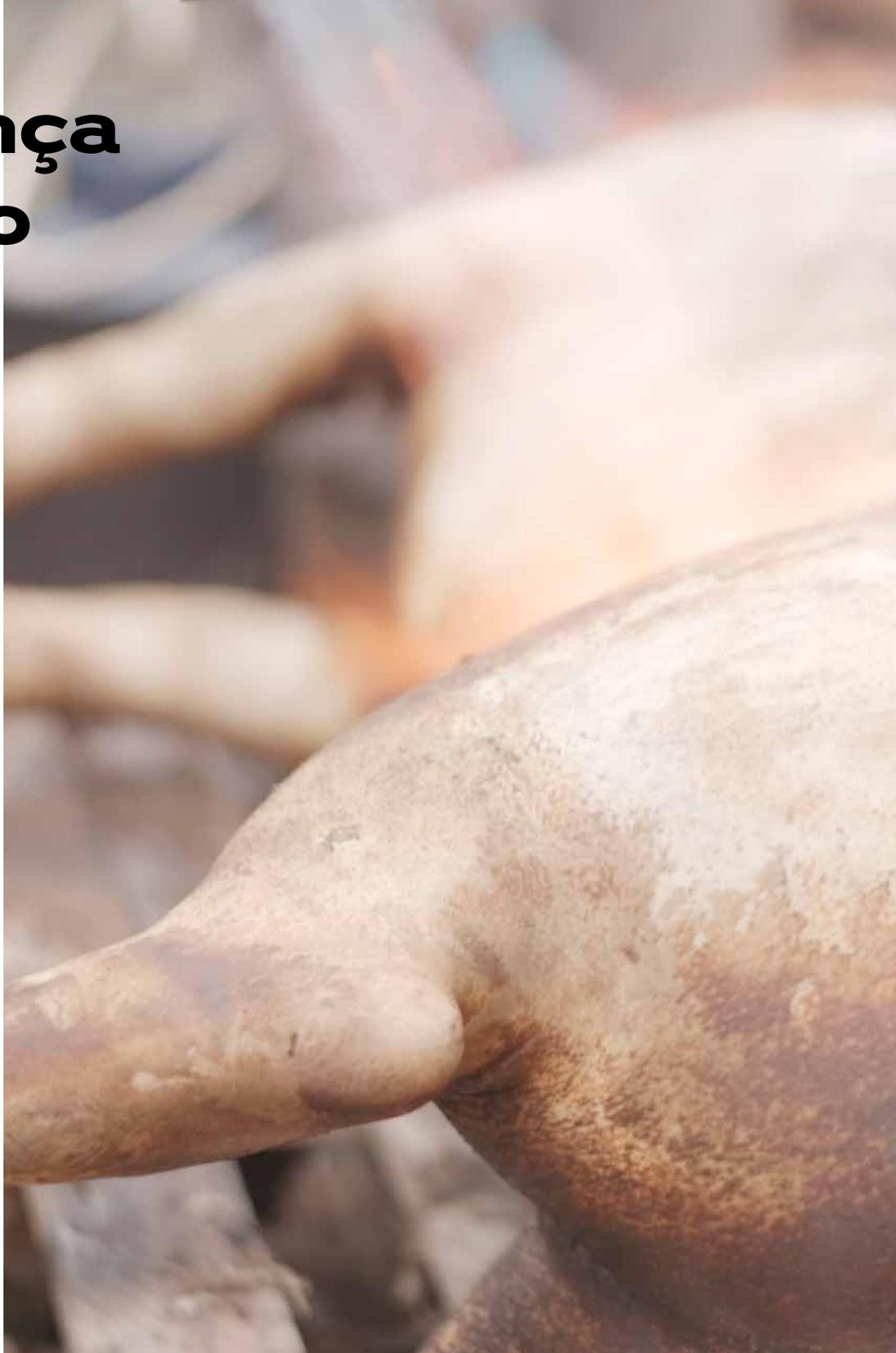
Patinha Frita

Espreme-se muito bem a Patinha retirando o excesso de água salgada. Pica-se alho das vinhas, mais ou menos em volume correspondente a 1/3 da quantidade de patinha, uns dentinhos de alho seco (pouco) e massa de malagueta picante. Mistura-se tudo em cru e leva-se a fritar em lume médio, só com um quase nada de banha na sertã, mexendo sempre para ir fritando de forma homogénea e ficar crocante, por isso tem de ter **muito pouca gordura** (banha). Come-se quente com bolo de milho ou pão de milho.

Arroz de Patinha

Espreme-se muito bem a Patinha retirando o excesso de água salgada. Leva-se a refogar com banha ou azeite, cebola de rama e alho das vinhas picado, mais ou menos em volume correspondente a 1/3 da quantidade de patinha, uns dentinhos de alho seco (pouco), tomate picado, massa de malagueta picante e duas ou três baguinhas de Jamaica. Junta-se a patinha e vai-se mexendo para fritá-la um pouco. Refresca-se com um pouquinho de vinho branco do Pico e junta-se finalmente água, de preferência já a ferver, em 3 vezes mais a quantidade do arroz que se pretende fazer. Tempera-se de sal e acrescenta-se o arroz. Tapa-se e mexe-se de vez em quando para não pegar ao fundo do tacho. Assim que o arroz estiver cozido, retira-se e serve-se de imediato.

A Matança do Porco



Inicialmente o porco do Pico era selvagem e como tal, era caçado e não criado. Vivia nos matos e a sua carne era muito apreciada. Quando caçado, representava uma grande abundância para a família. Nos dias de hoje, as pessoas nascidas há mais anos, ainda se recordam da existência dos porcos selvagens de pelo espetado e dentes aguçados. Só muito mais tarde é que teve início a prática de criação de porcos como animais domésticos para alimento das famílias.

Antigamente a matança de porco era uma questão de sobrevivência. Era a carne mais apropriada à salga, ao defumo e à conservação em banha, na época os métodos utilizados na conservação dos alimentos.

Havia um aproveitamento integral da carne do porco. Nos dias da matança, do porco, comia-se carne fresca em bifes e em torresmos, a morcela e o sarapatel e as iscas de fígado.

Dos toucinhos fazia-se a banha ou gordura como por cá se chama, e era utilizada praticamente em todos os cozinhados, daí a sua importância para a economia doméstica. Os porcos queriam-se bem gordos pois quanto mais gordos, maior era a quantidade de gordura (banha) para arrumar (conservar). As carnes menos nobres eram cortadas em pedaços pequeninos, que se colocavam a marinar durante 24h, em uma vinha d`alhos, seguindo-se o enchimento das linguiças que iam a defumar na chaminé e quando prontas conservavam-se em banha.

Até as peles dos toucinhos eram aproveitadas na elaboração das linguiças de peles, muito apreciadas como conduto das substanciais sopas da época. Não de substância nutritiva e equilibrada se fala, mas naquele tempo...**um homem para sair para o mar ou para as terras, tinha de ir bem calçado!** expressão popular, significando bem tratado, bem comido.

Do mesmo modo, os torresmos, as carnes assadas ou em bifes e as iscas de fígado, eram conservados na banha. As restantes eram salgadas mantendo-se em salmoura até o seu consumo. As carnes salgadas eram utilizadas como conduto das sopas, no cozido e nas feijoadas.

Os dias da matança eram um acontecimento. Tudo era planeado com semanas de antecedência. Para além de se traduzir em verdadeira abundância, nas semanas subsequentes, era também motivo de festa e reunião com amigos e familiares. Todos ajudavam entre intenso e sério trabalho, muitas gargalhadas, conversas triviais e brejeiras e muito divertimento. O bucho do porco enchia-se de ar para as crianças brincarem. Dizia o povo "**dias de matança, dias de abastança**".

Hoje a matança é essencialmente mantida pelo gosto da tradição. Cramam e refilam os mais novos, justificando que só o fazem porque os pais disso fazem questão. Não pela carne, pela linguiça ou pela abundância. É uma questão de orgulho e de um enorme gosto em manter viva esta tradição. É uma semana de trabalho intenso e

muito violento. Uma azáfama exaustiva, compensada em pleno, pelo gosto de reunir algumas dezenas de amigos e familiares, que chegam a exceder uma centena.

Normalmente a matança era feita ao sábado e atrevo-me a passar o discurso que se segue para o presente, pois hoje mantem-se esta cultura como tradição viva e identidade deste povo, respeitando os conhecimentos transmitidos e ensinados pelos pais, avós, bisavós e pelos que lhes antecedem. Lamentavelmente, alguns dos procedimentos foram sendo alterados ou simplesmente extintos pelas exigências atuais de saúde pública e sanidade alimentar.

Embora na semana anterior à matança, se acumule o trabalho mais árduo em que toda a ajuda é bem-vinda, a verdade é que nos 15 dias que se lhe antecedem, há todo um rol de tarefas que têm de ser providenciadas para que nada falhe nos dias da matança. Apanhar rapa e preparar as vassouras para varrer o forno de lenha, providenciar lenha e todos os produtos necessários, sal, farinhas, temperos e especiarias, vinhos e bebidas, peixe e carne, para os ajudantes e convidados, enfim, tudo o que seja não perecível terá que ser assegurado com a maior antecedência possível, cabendo ao casal que **mata**, ou seja que organiza a matança, a responsabili-

de de providenciá-los e prepará-los para assegurar bens em abundancia, para que desde a véspera da matança ao ultimo dia, a mesa esteja sempre cheia e farta. É de notar que o número de convidados a participar na matança, pode ascender ou mesmo ultrapassar uma centena de pessoas.

Assim sendo, são feitos os convites que seguem toda uma lógica neste processo e cuja gestão é feita segundo 3 propósitos diferentes.

- Convidam-se familiares e amigos mais próximos e de grande intimidade e maior disponibilidade em número restrito, para ajudarem a partir da segunda-feira anterior até ao final da matança, fazendo obviamente parte do convite, a participação em todas as refeições desses dias, pequeno-almoço, almoço e jantar.
- Convidam-se restantes familiares e amigos de menos disponibilidade para ajudarem e participarem nas atividades mais intensas que acontecem no dia da matança e dia seguinte quando se derretem toucinhos e torresmos.
- Convidam-se alguns "amigos" e conhecidos a quem devem atenções e com quem se faz alguma cerimónia, para jantar no dia da matança ou no dia seguinte, sem que devam ajudar em absoluto, deferência que devem aceitar elegantemente para que o anfitrião não se sinta ofendido.



Quinta-feira

anterior à matança

Assim sendo, as tarefas mais intensas por forma a assegurar toda uma logística sem incidentes, começam na quinta-feira anterior à matança. Emeda-se a lenha junto ao fogão e forno de lenha, apanham-se e lavam-se folhas de jarroca para fazer de solo para o pão, colhe-se a cebola de rama, alho bravo e salsa, apanham-se os limões tangerinos, preparam-se as fo-

lhas de milho para arear as tripas e organizam-se todos os ingredientes já comprados e necessários à matança, nos locais mais lógicos para facilitar o trabalho. Prepara-se o local onde o porco será morto, bancos para colocar o porco, assegura-se a proximidade a um ponto de água para a lavagem do mesmo e das tripas e esgoto para as esvaziar.

Sexta-feira

considerada o 1º dia de matança

Na sexta-feira começa-se a acender o forno para cozer os pães: bolo de milho, pão de milho e pão alvo (pão de trigo) e o rabo de gato. Todos os pães são cozidos neste dia. Também havia quem cozesse rosquilhas de massa sovada e bolo de véspera.





Bolo de Milho

Escaldam-se 2 kg de farinha de milho branca, sal e uma pitada de açúcar, com 2lts de água a ferver e vai-se mexendo com uma pá de madeira até formar uma massa homogénea, mais ou menos com a consistência de uma massa de rissóis, não muito dura. De seguida estende-se a massa numa mesa por cima de uma toalha, mais ou menos aberta para arrefecer. A seguir junta-se à massa 2kg de farinha de milho e amassa-se novamen-

te até estar bem ligada. Faz-se umas bolas de 10 a 15cm. De seguida pega-se em cada uma das bolas e com a ajuda de farinha de milho, vai-se moldando em formado de queijo e de seguida continua-se a pressionar os queijos até se obterem uns discos com aproximadamente 2cm de altura que se vão colocando em bases polvilhadas com farinha de milho. Coze em forno de lenha, forte durante cerca de 30 minutos.

Pão de milho

Conhecido por pão de 2 farinhas

Na véspera prepara-se o fermento com 2 kg de farinha de trigo, 2 colheres de sopa de levedura granulada, 5 colheres de sopa de levedura e 150grs de manteiga. No dia seguinte, escaldam-se 2 kg de farinha de milho com sal e uma pitada de açúcar, tal como se faz com o bolo de milho, mas não se deixa tão mole. Fica uma massa bastante dura. Junta-se água morna e o fermento e vai-se amassando. Quando estiver bem amassado, começa-se a enxugar a massa com farinha que vai colocando nas bordas do alguidar. Forma-se uma bola grande com a massa que se deixa em repouso no alguidar para levedar. Quando a massa está lêveda, molham-se as mãos com água fria e formam-se bolas de massa com 15 a 20cm, que se colocam sobre as folhas de jarroca, deixando levedar novamente. Quando prontos, pinçela-se com ovo e vai ao forno.



Pão Alvo ou pão de trigo

De véspera faz-se o fermento com 2 kg de farinha, 2 colheres de leverina ou o correspondente com fermento de padeiro e um pouquinho de água morna. No dia seguinte, colocam-se numa **pana**, (alguidar) 5kg de farinha de trigo, 18 ovos, o fermento que se fez de véspera, 200grs de açúcar, 4 colheres de sopa de leverina, 100grs de manteiga, sal grosso, (2/3 de um copo de café descartável) e 2lts de água morna. Amassa-se muito bem, vai-se controlando se precisa mais um pouquinho de água, sempre morna, e quando está pronta, enxuga-se a massa com uns polvilhos de farinha que se vai colocando à volta do alguidar e por fim cobre-se a **pana** (alguidar) com uma manta e deixa-se levedar.

Quando a massa está lêveda moldam-se com as mãos uns pães de forma oval, que se vão colocando sobre um pano enfarinhado. Deixa-se levedar mais um pouco e quando está pronta, colocam-se os pães sobre a pá do forno, com uma tesoura dá-se uns cortes superficiais na superfície longitudinal do pão e vai ao forno.

Como se faz no Pico o arroz doce

O Pico não tem tradição em doçaria sendo esta uma área sem identidade. A exceção é o arroz doce, sobremesa transversal a todo o país, e as **filhoses** (filhós) fritas, que estão presentes em quase todas as matanças. As guloseimas limitavam-se muito aos biscoitos, bolachas e pães doces como a massa sovada, com exceção da calda ou melaço de figos, em que também se aproveitam os figos tardios que nunca chegam a amadurecer completamente.

- 1/2kg arroz carolino
- 1/2kg açúcar
- 3l leite
- Cascas finas de 1 limão
- 1 pau de canela
- 250g manteiga
- 6 gemas

Numa tigela coloca-se o arroz que se cobre com água a ferver e uma pitada de sal, para inchar o arroz.

Num tacho, coloca-se o leite, o açúcar, o pau de canela e as cascas de limão. Quando o leite estiver quase a levantar fervura, coloca-se dentro o arroz escorrido e deixa-se cozer em lume brando.

Assim que estiver cozido, junta-se a manteiga, retira-se do lume, juntam-se as gemas batidas batendo sempre para não cozerem e volta novamente ao lume apenas para ganhar a consistência pretendida.

Despeja-se numa travessa e polvilha-se com canela.

Conserva de figos

Por cada Kg de figos coloca-se ½ Kg de açúcar e ½ l de água. Deixa-se levantar fervura e colocam-se os figos inteiros até cozerem e até que se forme uma calda fluída.

Se a calda de figos for feita com figos tardios, aqueles que ficam na árvore e nunca amadurecem completamente, então tem que se dar primeiro uma fervura aos figos, deitar fora a água da fervura e só então iniciar o processo.

Para conservar, devem-se ferver os frascos para os esterilizar e depois de cheios, tapar bem tapados e voltar-los para baixo.

Rabo de Gato

são biscoitos tradicionais da Ilha do Pico, que se fazem durante todo o ano, mas que numa matança nunca podem faltar.

Numa matança regada com muita aguardente e licores para brindar constantemente com todos os que ajudam, e é preciso ter sempre à mão uns biscoitinhos para atenuar. Rabo de gato são uns biscoitos de farinha de milho aromatizados com funcho. O nome deve-se ao formato dos mesmos que em muito faz lembrar o rabo do gato. Estes biscoitos eram cozidos no final da cozedura dos pães quando o forno já estava apagado, mas ainda quente.

Amassam-se 5kg de farinha de milho peneirada, 50 g de sementes de funcho, 1kg de açúcar, 1kg de manteiga, 2 batatas-doces cozidas e moídas e 1,5 l de água.

De seguida, com a seringa de bolachas, moldam-se tiras de massa sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal, untado com manteiga e polvilhado com farinha e vai ao forno.

Quando cozidos tira-se o tabuleiro do forno e deixa-se arrefecer. Depois de frias, retiram-se as tiras já cozidas e vão-se partindo pedaços com o tamanho dos biscoitos.



Filhoses

(Filhós)

Começa-se por fazer um fermento com 1 c. sopa de açúcar, 2 carteiras de leverina, (fermento seco granulado) cerca de 20g, água morna para diluir. Tapa-se e deixa-se levedar um pouco.

Num alguidar colocam-se 6 ovos inteiros, 250g de açúcar, uma pitada de noz moscada moída e raspa de meio limão.

Mistura-se bem com a mão ou uma vara de arames. De seguida junta-se um pouquinho de água tépida com uma pitada de sal e o fermento já lêvedo. Acrescenta-se 1 kg de farinha de trigo peneirada e começa-se a amassar. De seguida, coloca-se mais uma coisinha (um pouquinho) de água para ir descolando a massa do alguidar e amassa-se muito bem. Depois de muito bem amassada, põe-se um fio de óleo para descolar a massa e amas-

sa-se mais um pouco. Polvilha-se com farinha à volta do alguidar e por cima, fazendo uma cruz na massa.

Abafa-se o alguidar e deixa-se levedar. Quando lêveda, molham-se as mãos com óleo e vão-se moldando bolinhas tipo scones, que se colocam no tendal de pano, polvilhado com farinha. Cobrem-se com um pano leve e deixam-se levedar mais um pouco.

Depois com as mãos, abrem-se as bolinhas em forma de circunferência, rodando com a massa e leva-se a fritar na banha. A gordura não deve estar demasiado quente para não queimar por fora e ficar cru por dentro.

Quando estiverem loirinhas de um lado viram-se para o outro com a ajuda de 2 garfos.

Tiram-se, escorrem-se inclinadas de lado, e polvilham-se com açúcar e canela.

Na sexta-feira, neste primeiro dia, onde já muita gente vinha ajudar, havia que assegurar as refeições para todos.

Ao chegar de manhã, já havia em abundância e para todos, chá, café, leite, diversos pães, manteiga, queijo e compota.

O **CAFÉ**, era um luxo a que apenas alguns tinham acesso. Apenas era cultivado em S. Jorge e como tal só as pessoas mais abastadas ou aqueles que para comércio lá se deslocavam, a ele tinham acesso. Como tal, em sua substituição, fazia-se uma infusão com fava, ervilhas e milho seco. Estas leguminosas, depois de secas, eram torradas, moídas numa atafona pequena e de seguida com água a ferver fazia-se uma infusão quente a que chamavam café.

O **QUEIJO** característico da Ilha do Pico, é um queijo de leite cru de vaca, tipo prato de pasta frescal e paladar único. Nessa época pelo excesso de humidade os queijos eram curados dentro dos tinotes onde se guardavam do milho e do trigo. Uma vez fabricados com leite cru, absorviam os aromas dos cereais o que se traduzia-se num paladar muito peculiar, e assumiam uma consistência interior muito cremosa que contrastava com a sua casca consistente. Era chamado o **queijo de cereais**.

Depois de fabricado, assim que começava a ganhar consistência, era embrulhado com folhas de milho e colocado dentro dos cereais.

Por outro lado, e em tempos difíceis nada podia ser desperdiçado, pelo que, os queijos que não eram consumidos em pouco tempo, ficavam secos, duros e pouco apetecíveis. Assim, eram assados inteiros no lume de lenha. Quando pretos por fora, e já com textura mole, raspava-se cuidadosamente a casca queimada, e comiam-se quentes acompanhados com qualquer pão, normalmente o de milho que na época era o mais abundante. Quem relata esta curiosidade na primeira pessoa, diz que o **queijo assado na brasa**, era uma verdadeira delícia.

O almoço e jantar deste dia ainda não se havia morto o porco, e então comia-se peixe frito, cabrito ou borrego assado no forno de lenha, feijão guisado, as conhecidas mólhas, inhames, também conhecidos como cocos, galinha e canja. E sempre abundância de queijo fresco e curado, vinho e aguardente.

Môlha de Carne

Leva-se a carne de rês a rosar em banha. Nessa mesma banha refoga-se a cebola, alho, louro, malagueta, massa de tomate, uma pitada de cominhos, e vinho madeira, que é um vinho branco rosado, produzido da casta madeira. Colocam-se umas baguinhas de pimenta da Jamaica ou pau de cravo como aliás se denomina por estas bandas e Açores em geral. De seguida junta-se a carne já rosada e temperada de sal, mexendo um pouco para envolver bem no molho, tapa-se o tacho e deixa-se cozer e apurar em lume lento, acrescentando água aos poucos, até que a carne esteja bem cozida e o molho bem apurado.

Môlha de Cabrito

Primeiramente, o cabrito tem que ser muito bem lavado e limpo, tendo o cuidado de retirar muito bem o bedum, para a carne não ficar com paladar intenso e desagradável. Corta-se o cabrito aos pedaços e tempera-se com vinha d' alhos e um raminho de alecrim, onde fica 2 a 3 dias. No dia de confeccionar, a primeira coisa a fazer é rosar o cabrito na banha. De seguida, na mesma banha que se rosou o cabrito, coloca-se uma quantidade generosa de cebola às rodelas e alho picado. Juntam-se 2 ou 3 folhas de louro e massa de malagueta. Refresca-se com vinho branco e coloca-se dentro o cabrito, tendo o cuidado de retirar o alecrim para não alterar o paladar, que refoga também alguns minutos. Junta-se concentrado de tomate, colorau, uma pitada de cominhos e Jamaica.

Acrescenta-se água, de "mode" (de maneira) a que o cabrito fique soltinho e possa cozinhar melhor. Quando estiver cozido, prova-se e retificam-se os temperos e colocam-se finalmente as batatas. Inteiras se forem pequeninas, ou em cubos de for batata mais "grada" (maior).

As batatas são facultativas. Muitas vezes a môlha era acompanhada com inhames cozidos ou apenas com pão.

Cabrito Assado

Primeiramente, o cabrito tem que ser muito bem lavado e limpo, tendo o cuidado de retirar muito bem o bedum, para a carne não ficar com paladar intenso e desagradável. Corta-se o cabrito aos pedaços e tempera-se com vinha d' alhos, onde fica 2 a 3 dias. No dia de confecionar, num tacho, rosa-se o cabrito em banha e de seguida, depois de rosado, coloca-se num tabuleiro.

Utilizando a banha e o tacho onde se rosou o cabrito, leva-se a refogar levemente, uma quantidade generosa de cebola em meias luas e alhos esmagados. Juntam-se 2 ou 3 folhas de louro e massa de malagueta. Refresca-se com vinho branco abundante, junta-se colorau, e pimenta preta moída e uma pitada de cominhos. Acrescenta-se apenas um pouquinho de água, prova-se de sal e despeja-se no tabuleiro por cima do cabrito.

Vai ao forno a assar, tapado no início e destapando no fim, para rosar.

Borrego Assado

Primeiramente, o borrego tem que ser muito bem lavado e limpo, tendo o cuidado de retirar muito bem o bedum, para a carne não ficar com paladar intenso e desagradável. Corta-se o borrego em pedaços grados e tempera-se com sal. Entretanto, num tacho, rosa-se o borrego em banha e de seguida, depois de rosado, coloca-se num tabuleiro.

Na própria banha onde se rosou o borrego, refoga-se levemente uma quantidade abundante de cebola em meias luas e dentes de alho esmagados. Juntam-se 2 ou 3 folhas de louro, massa de malagueta, vinho branco em quantidade generosa, colorau e pimenta preta moída. Acrescenta-se um pouquinho de água, prova-se de sal e despeja-se no tabuleiro por cima do borrego.

Vai ao forno a assar, coberto no início e destapando no fim, para rosar.

Môlha de Galinha velha

Primeiramente, corta-se a galinha em 8 pedaços e algumas horas antes, tempera-se com sal, vinho madeira, massa de malagueta, alho picado, alho das vinhas e alho de cabeça, colorau, cominhos, louro e Jamaica.

Depois retiram-se os pedaços de galinha do tempero e levam-se a rosar em banha. Mantendo a galinha no tacho junta-se a este, cebola picada grada, deixa-se refogar um pouco em lume médio.

Junta-se depois ao refogado o tempero onde a galinha marinou. Tapa-se o tacho e deixa-se cozer lentamente. Vai-se virando a galinha e acrescentando pequenas porções de água a ferver. Não colocar muita água para não tirar o sabor da môlha.

Canja de Galinha velha

Corta-se a galinha em 8 pedaços e algumas horas antes, tempera-se com sal incluindo os miúdos.

Numa panela faz-se um refogado em azeite com cebola picada abundante. Deixa-se refogar um pouco em lume brando para não alourar, junta-se alho picado, 1 folha de louro 2 baguinhas de Jamaica e os pedaços de galinha (exceto o fígado e os ovinhos). Continua-se a refogar mais um pouco em lume brando e acrescenta-se então a água, um pouquinho de vinho branco e um raminho de salsa amarrado. Coze lentamente com o tacho sempre tapado, até que a canja tenha reduzido um pouco o caldo, esteja bem apurada e a galinha já cozida.

No final, junta-se o fígado, os ovos e o arroz. Ferve por mais 10m e quando pronta, colocam-se um pouquinho de sumo de limão.

Normalmente cortam-se os miúdos em pedacinhos antes de servir. A galinha normalmente era servida em pedaços grandes. Hoje em dia serve-se desfiada.

Feijão Guisado

Primeiramente o feijão branco é escolhido e lavado. De seguida coloca-se o feijão de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, coze-se o feijão em água, sem sal, não deixando cozer completamente para acabar de cozer no refogado.

Quando cozido, faz-se um refogado em banha com toucinho de fumo em pedacinhos, rodelas de linguiça, (facultativo) cebola e alho picados, louro e umas baguinhas de Jamaica. Acrescenta-se concentrado de tomate, massa de malagueta e refresca-se com vinho madeira ou verdeho.

Junta-se o feijão cozido com algum caldo ao refogado, tempera-se com sal e uma pitada de cominhos e deixa-se guisar até o feijão estar completamente cozido e o molho bem apurado. Aos poucos vai-se acrescentando caldo do feijão, mas sem ser demasiado, pois no final, o feijão não deve ficar com muito molho.

Muitas vezes, optava-se por despeja-lo depois para um tabuleiro e levá-lo ao forno de lenha para aquecer. Neste caso, teria que ter um pouco mais de caldo pois o forno pois o forno encarregar-se-á de secá-lo.



Sábado

2º dia da matança, sendo, no entanto, o dia em que o porco é morto

As seis da manhã, já a azafama é muito grande. Reúnem-se os homens para a matança do porco e as mulheres para todo o apoio necessário. É um enorme rodopio onde ninguém se atropela. Sem exaltações e sem grandes explicações. Todos estão perfeitamente treinados e sincronizados nos atos, quer pela ajuda que dão aos outros quer nas suas próprias matanças. Nesses dias a dona da casa é que dita as regras. É ela a mestra da matança e que determina o que se faz, quando e como. Quase sem ruído. As tarefas fluem e bastam simples gestos ou olhares para que todos entendam o que

têm a fazer. Há uma enorme cumplicidade e eficiência.

Os homens, matam o porco, sangram-no aproveitando o sangue para as morcelas e para o sarapatel, chamuscam-no e lavam-no. Desventram-no e separam todas as entranhas.

Posteriormente o porco é pendurado para arrefecer e finalmente poder ser desmanchado. A cargo dos homens fica ainda a tarefa de lavar todo o recinto utilizado para a matança do porco.

Chegada a hora de almoço, evidencia-se uma verdadeira sociedade ainda marcada pela autoridade do homem e uma subserviência da mulher, realidade assumida com a maior naturalidade ainda nos dias de hoje pelos homens e pelas mulheres, e sem que esta constatação tenha implícita qualquer tipo de preconceito. São valores culturais e tradicionais, que apenas aos envolvidos nesta prática, cabe o direito de menção ou censura.

Ao meio-dia a mesa está posta e o almoço pronto. Os homens sentam-se à mesa e as mulheres, pacientemente, servem-lhes o almoço certificando-se que nada lhes falte e aguardando, que acabem de comer e

de conversar, sem que se sintam pressionados pelo fato das mulheres ainda não terem almoçado. É uma tradição herdada e aceite ainda hoje. De seguida a mesa é levantada e repostada pelas mulheres que se sentam finalmente a almoçar rapidamente pois espera-as ainda um extenso dia de trabalho.

Depois do almoço, os homens amolam as facas e preparam o espaço para a desmancha do porco, desmancham-no e ajudam a picar os toucinhos para derreter e a cortar as carnes para as linguiças.

As mulheres picam alhos e cebola de rama, preparam todos os condimentos e especiarias necessários e vazam e lavam as tripas para as morcelas e para as linguiças de carne, de peles e de sangue. Temperam as carnes para as linguiças que ficam a marinar até ao dia seguinte e começam a derreter os toucinhos para fazerem os torresmos, mas principalmente para obtenção da banha tão utilizada na sua gastronomia.

As tripas são vazadas com água abundante e areadas com limão tangerino, vinagre, folhas de milho desfiadas, farinha de milho, salsa e sal, repetindo esta operação 5 vezes pelo direito das tripas e 5 vezes pelo avesso, utilizando um graveto para ajudar a virá-las do direito para o avesso e vice-versa.

Cada vez que se aream as tripas, vai-se mudando sempre de alguidar e mudando sempre para águas limpas.

Simultaneamente a mestra da matança já orienta a preparação do massame das morcelas (mistura de ingredientes com que se recheia as morcelas), que se faz com sangue do porco coado, arroz cozido, pau de cravo moído, cominhos, noz-moscada moída, canela, cravinho moído, sal, pimenta preta moída, massa de malaqueta, aguardente, cebola de rama e alho bravo picado, salsa e limão tangerino espremido. Quando pronto, desenha-se uma cruz por cima e deixa-se marinar até que as tripas estejam prontas. Finalmente, enchem-se as tripas com esta massa, intercalando com a mesma, pedacinhos de véu que é uma película rendilhada de gordura existe na barriga do porco.

Quando cheias e amarradas com barbante, as morcelas vão a cozer numa panela de ferro em lume de lenha, em água temperada com alho, malaqueta, sal e louro. Vão-se picando com um alfinete para não reventarem, e quando ao picar, já não verterem sangue, estão cozidas e são então penduradas num pau, para secarem.

Salsiça

ou Linguiça de Salsa

Salsiça, é o nome que se dá a uma linguiça confeccionada à base de salsa e cebola. Antigamente nas casas de menos recursos, por impossibilidade financeira, não era possível fazer as tradicionais linguiças de carne. No entanto, era importante que houvesse linguiças pois constituía na maior parte das vezes, o conduto para o farnel que os homens levavam para o mar ou para as terras.

E assim nasceu a Salsiça. Colocavam-se num alguidar a marinar durante 24 horas, pequenas pontas de gordura e muito pouca carne em vinha de alhos feita com vinho branco, alho picado, massa de malagueta, louro, sal e limão tangerino, canela, cominhos e noz moscada.

No dia seguinte, juntava-se à vinha de alhos uma quantidade grande de salsa, cebola de rama e cebola de cabeça picadas. Misturava-se tudo e enchiam-se as linguiças sob o mesmo processo das linguiças tradicionais. A carne e as gorduras eram apenas para dar um sabor a linguiça porque efetivamente eram feitas praticamente com salsa e cebola.

Depois iam para o fumeiro durante 5 dias e eram conservadas na banha. Na hora de servir eram fritas em banha. Normalmente constituíam uma refeição sendo frita e acompanhada com inhames ou batata doce assada e ovos estrelados

Hoje em dia, já são raras as pessoas que fazem a salsiça e normalmente só é feita por encomenda. É no entanto, muito apreciada.



Linguiças

As carnes menos nobres e todas as aparas das peças com e sem gordura, são picadinhas bem miudinhas. A quantidade, depende se se pretende fazer mais ou menos linguiças.

Colocam-se as carnes num alguidar e faz-se uma vinha de alhos abundante com vinho branco, sal, massa de malagueta, alho bem picadinho e louro.

As carnes marinam durante 2 dias e de seguida enchem-se as tripas que vão para o fumeiro durante cerca de 3 dias.



Torresmos de Toucinho

Depois de cortados em cubos e sem pele, colocam-se os toucinhos no caldeirão de ferro, com um punhado grande de sal grosso. De início o lume deve estar mais brando e depois, assim que derreter uma coisinha (um pouquinho), aumenta-se o lume. Imediatamente comecem a derreter e a formar a banha. Vão-se mexendo sempre para não pegarem ao fundo e rosarem por igual.

Quando os torresmos vierem todos ao de cima da gordura destilada e flutuarem é que estão cozidos. Normal-

mente é usado o truque da colher. Coloca-se a colher de pau a meio da panela e se esta se aguentar de pé, os torresmos estão prontos.

Retiram-se com uma escumadeira, espremendo um pouco para retirar o excesso de gordura.

Dica: Dizem os antigos, que o segredo para os torresmos de toucinho ficarem mais saborosos, juntavam a estes, uma malgazinha (uma tacinha) do tempero das linguiças.

Torresmos de sal

(Torresmos de Carne)

Cortam-se uns quadrados das entrebanhas da barriga, com cerca de 7 a 8 cm de largo. Temperam-se com sal. Num tacho coloca-se um pedaço de banha, deixa-se aquecer e juntam-se os pedaços de carne. Deixam-se derreter mexendo sempre para não pegar ao tacho, até que a carne esteja cozida e loirinha.



Torresmos de Cabinho

Os torresmos de cabinho são cortados do entrecosto. Cortam-se pedaços de 2 "cabinhos" (2 ossinhos da costela) e vão a temperar com vinha d`alhos abundante, sendo, vinho, alhos esmagados, sal, louro, massa de malagueta e uma pitada pouca de cominhos. Ficam a marinar de um dia para outro.

Para derreter "bota-se" (coloca-se) no caldeirão uma quantidade de banha e os torresmos vão a derreter nesta banha, mexendo sempre porque têm tendência de "pegar" (colar no fundo). Quando a carne estiver cozida e já ganharam cor, estão prontos.

No dia da matança ao jantar, o porco é já o ingrediente principal e o menu habitual é:

- Morcela frita
- Mólha de miúdos
- Sarapatel
- Fígado frito
- Mólha de pé de porco

Môlha de miúdos

Môlha de miúdos, é um guisado feito com bofe, coração, língua e alguns pedaços de carne menos nobres, guarnecido com batata aos cubos.

Aos bofes devem ser retiradas as peles para que não fique rijo. A língua tem de ser escaldada e raspada toda a pele. Cortam-se todos os miúdos em pedaços bem pequeninos, e colocam-se numa marinada com vinho branco, vinagre, sal malagueta, louro e alho.

Entretanto faz-se um refogado em banha com ce-

bola picada. Refoga um pouco, acrescentam-se as carnes marinadas que se deixam também refogar um pouco. Acrescenta-se então a marinada, massa de tomate, colorau e uma boneca com umas baguinhas de Jamaica e canela em pau.

Acrescenta-se um pouquinho de água e deixa-se cozer e apurar. Quando estiver cozido, retifica-se o sal e colocam-se dentro batatas aos cubos até estarem cozidas.

Sarapatel

Sarapatel, é um prato de origem indiana, feito com sangue de porco. Coze-se o sangue de porco e esfarela-se. Refoga-se em banha cebola e salsa picada. Juntam-se uns cubos pequeninos de fígado previamente temperados com vinha d`alhos e deixa-se fritar um pouco. junta-se o sangue esfarelado, pão de milho de 2 farinhas também esfarelado e limão tangerino. Vai-se mexendo até obter uma massa homogênea.



Môlha de pé de porco

Môlha de pé de porco, é um guisado feito com pé e foinho de porco.

Segue-se o processo tradicional das môlhas. Refoga-se em banha cebola picada, alho e massa de tomate. Coloca-se os pés de porco partidos e o foinho também em pedaços pequenos. Refoga-se mais um pouco, acrescenta-se vinho madeira ou verdelho, massa de malagueta, cominhos, louro e sal.

Esta môlha não leva água porque os pezinhos destilam muito. Deve cozinhar em lume brando e com o tacho sempre tapado, para não evaporar e deixar formar aquele molho muito consistente.

Fígado Frito

Cortam-se iscas muito finas do fígado e colocam-se em vinha d`alhos com vinho, um pouquinho de vinagre, alho picado, sal, massa de malagueta e louro. Depois fritam-se em banha, acrescenta-se a vinha d`alhos, um pouquinho de água e um pouco de massa de tomate. Deixa-se ferver um pouco e está pronto.

Fica um molho consistente e muito saboroso. Estas iscas podem ser consumidas de imediato ou conservadas em banha para serem consumidas mais tarde.

Domingo

3º e último dia de matança

Não obstante o cansaço acumulado em uma semana intensa de trabalho árduo, muito cedo se começam a fazer os últimos trabalhos da matança:

- Separar todas as peças do porco;
- Fazer os quinhões para as ofertas a quem é devido;
- Embalar e rotular as carnes para armazenar;
- Encher as linguiças e colocá-las no fumeiro;
- Derreter os torresmos de carne e de vinha d`alhos;
- Armazenar a banha;
- Preparar almoço para todos os presentes;
- Arrumar e limpar todo o espaço.

O principal e mais apreciado prato deste dia é o caldo da cabeça. Uma sopa muito substancial e deliciosa. Levam-se ao lume a cozer num caldo temperado com sal, vinho e um pouco de tomatada e uma boneca com cebola grosseiramente picada, alhos, louro, hortelã e Jamaica que se coloca no caldo, a cabeça partida em pedaços, focinho, orelha e ossos com pedaços de carne menos nobres. Depois de cozidas as carnes, retiram-se do lume, e com uma escumadeira retiram-se as impure-



zas que se concentram no cimo do caldo. Por fim, nesse caldo, cozem-se as couves ripadas em quantidade abundante e batatas aos cubos. Uma sopa riquíssima, muito saborosa e confortante depois de tantas horas de trabalho.

No final, há quem sirva os ossos com a carne numa travessa separada e cada um vai juntando à sopa e comendo, ou há também quem volte a colocar as carnes e os ossos na panela e sirva tudo junto.

Sopa de abóbora com laranja

Sopa muito apreciada que se comia habitualmente em dias de festas, dias comemorativos ou num dia em que se recebiam convidados especiais.

No fundo de uma panela, coloca-se um pouco de azeite onde se leva a refogar cebola picada grada, alho, louro e 2 ou 3 baguinhas de Jamaica. Junta-se entretanto, abóbora descascada e partida em pedaços e metade da quantidade de abóbora de cenoura descascada e partida também em pedaços. Coloca-se uma colher de manteiga e deixa-se refogar mais um pouco.

Entretanto acrescenta-se água, sal, um quase nada de cominhos e deixa-se cozer tudo.

Quando pronta, retira-se a folha de louro e as baguinhas de Jamaica e rala-se a sopa muito bem. Antiga-

mente ralava-se no passe-vite, hoje em dia rala-se com a varinha mágica ou no liquidificador. Depois de ralada, volta ao lume e coloca-se dentro a cozer, uns quadrinhos pequenos de abóbora. Retifica-se o sal, tempera-se com pimenta preta moída de forma a sentir um picante leve e junta-se o sumo de 1 ou 2 laranjas conforme a quantidade de sopa. Ferve apenas mais uns 2 minutos e mantém-se a panela tapada.

No momento de servir coloca-se uma fatia de pão no fundo do prato e em cima desta um pouco de queijo ilha ralado. A sopa é servida por cima do pão e do queijo que derrete com a temperatura da sopa. É simplesmente deliciosa.

Época de favas nas casa do Pico



Sopa de Feijão

com bolos no tijolo

Numa panela, coze-se o feijão previamente demolhado, em água abundante. De seguida reserva-se uma parte de feijão inteiro, e o restante passa-se pelo passe-vite, para não ficar com cascas.

Noutra panela, faz-se um refogado, em banha e um pouco de azeite, com cebola, alho e toucinho de fumo cortado miudo. Junta-se tomate picado, 1 folha de louro, 2 ou 3 baguinhas de pimenta da Jamaica e sal. Adiciona-se o caldo do feijão passado no passe-vite. Deixa-se levantar fervura e colocam-se dentro a cozer couves ripadas miudas, e batata aos quadrinhos. Tapa-se a panela, e se o caldo estiver muito espesso, acrescenta-se um pouco de água a ferver.

Deixa-se cozer. No final, junta-se o feijão inteiro que havia ficado reservado, prova-se e retifica-se o sal. Acompanha com Bolinhos de milho no tijolo.



Sopa de Couves

c/ Feijão e Conduto

Começa-se por cozer um pouco de conduto de porco salgado, tendo o cuidado de deitar fora a primeira água para não ficar salgado.

De seguida, faz-se um refogado em banha, com cebola e alho. Coloca-se dentro o conduto, praticamente já cozido e acrescenta-se água de cozer o conduto. Junta-se couves ripadas abundantes e deixa-se cozer. Vai-se verificando o sal da sopa e se precisar mais tempero, vai-se acrescentando o caldo do conduto. Quase no fim acrescentam-se batatas aos quadrados e umas conchas de feijão com caldo, previamente cozido, e deixa-se ferver até estar tudo cozido e bem apurado.



Sopa de Feijão Ralado

com Cabeça de nabo e Couves

Numa panela, coze-se o feijão previamente demolido, em água abundante. Quando estiver cozido, passa-se pelo passe-vite, para não ficar com cascas e reserva-se este creme.

Noutra panela, faz-se um puxado, em banha e um pouco de azeite, com cebola, alho e toucinho de fumo cortado miudo e sal. Junta-se o caldo de feijão que não

deve estar demasiado espesso, e deixa-se levantar fervura. Colocam-se dentro a cozer, couves ripadas miudas e cabeça de nabo cortada às lascas, deixando ferver até estar tudo bem cozido e a sopa tiver engrossado um pouco.

No final, prova-se e retifica-se o sal.

Sopa de Fava

com Couves, Toucinho e Batata

Escaldam-se as favas , descascam-se e cozem-se. Depois de cozidas, passam-se pelo passe-vite ou varinha mágica com a própria água de cozer e reserva-se.

Noutra panela, faz-se um puxado, em banha e um pouco de azeite, com cebola, alho e toucinho de fumo cortado miudo. Junta-se 1 folha de louro e o creme de fava reservado. Quando já estiver a ferver, verifica-se se não está demasiado espessa, caso contrário a acrescenta-se um pouco de água, colocam-se dentro as couves ripadas, tempera-se de sal e deixa-se cozer. No final, adicionam-se as batatas cortada às laminas. Mais uma vez, mexe-se tudo e deixa-se cozer. Retifica-se o sal e está pronta.

c/ nabos e conduto

Começa-se por cozer um pouco de conduto de porco salgado, tendo o cuidado de deitar fora a primeira água para não ficar salgado. De seguida, faz-se um refogado em banha, com cebola e alho e um pouco de toucinho.

Coloca-se dentro o conduto, praticamente já cozido e acrescenta-se água de cozer o conduto. Juntam-se as favas descascadas e deixa-se cozer. Vai-se verificando o sal da sopa e se precisar mais tempero, vai-se acrescentando o caldo do conduto. Quase no fim acrescenta-se a cabeça de nabo aos quadrinhos e as nabiças ripadas deixando cozer até estar bem apurada.

c/ funcho

Primeiramente escaldam-se as favas frescas e descascam-se. Entretanto, faz-se um refogado em banha ou azeite, com cebola e alho picados e rodelas de linguiça. Quando a cebola estiver a ficar brandinha, juntam-se as favas cruas, que se deixam-se refogar por um bocadinho, sempre em lume brando para não queimar a cebola e o alho.

Acrescenta-se então a água, de preferência quente e o sal e deixa-se ferver por uns 10m. Findos 10m colocam-se quadrinhos de batata da terra e uma quantidade generosa de funcho lavado e picado. Agora é só esperar estar tudo cozido, provar e retificar o sal.

Favas escoadas

com molho cru

Escolhem-se as favas maiores e levam-se a cozer sem sal. Quando estiverem praticamente cozidas, sempre cobertas com água bastante, e em lume forte, coloca-se então o sal e deixa-se acabar de cozer. As favas estão cozidas quando a casca começa a rachar.

Atenção, se tiver que acrescentar água durante a cozedura, deve fazê-lo sempre com água a ferver para não enqueijar as favas.

Quando estiverem cozidas, sem desfazer, escorre-se toda a água, despejam-se num tabuleiro e regam-se com Molho cru abundante. Tapa-se o tabuleiro e deixa-se permanecer assim durante cerca de meia hora. Estão prontas a servir. Comem-se frias ou quentes, mas normalmente servem-se frias.

Molho cru: cebola picada, alho picado, salsa, massa de malagueta, azeite, vinagre, sal e um pouquinho de água.



Favas da Festa

Faz-se com fava seca velha. As favas são demolhadas durante 3 dias tendo o cuidado de mudar a água todos os dias.

Numa panela, colocam-se as favas previamente lavadas e vão a cozer sem sal, em lume alto. Quando a pele começa a rachar, é sinal que as favas estão quase cozidas e é nessa altura que se coloca o sal.

Entretanto, à parte, faz-se um refogado com azeite e muita cebola às rodelas, alho picado, louro, massa de malagueta, polpa de tomate e vinho branco.

Quando as favas estiverem cozidas mas ainda quentes, escorrem-se, colocam-se num tabuleiro, e por cima espalha-se a cebolada. Tapa-se e deixa-se apurar por alguns minutos.

Favas guisadas

c/ ovos escalfados

Faz-se um refogado em banha ou azeite, com cebola e alho picados. Junta-se ao refogado tirinhas de toucinho e rodelas de linguiça. Refoga mais um pouco, acrescenta-se concentrado de tomate, massa de malagueta e louro. Refresca-se com um pedacinho de vinho branco, acrescentam-se as favas tenras com casca, um pouco de água a ferver, sal e deixa-se ferver. Quando se coloca a água, põe-se também um raminho de salsa e hortelã amarrados com barbante para retirar no final e uma pitada de cominhos moídos.

Enquanto guisam, vai-se acrescentando aos poucos, água a ferver.

Retificam-se os temperos, retira-se o ramo de cheiros, abrem-se dentro os ovos para escalfarem, um por pessoa, e passados 2 ou 3 minutos, desliga-se o fogão e mantem-se a panela tapada por mais uns minutos. Retira-se o molho de hortelã e salsa e está pronto a servir.

c/ morcela

Faz-se um refogado em banha ou azeite, com cebola e alho picados. Junta-se ao refogado tirinhas de toucinho. Refoga mais um pouco, acrescenta-se concentrado de tomate, massa de malagueta e louro. Refresca-se com um pedacinho de vinho branco, acrescentam-se as favas tenras com casca, um pouco de água a ferver, sal e deixa-se ferver. Quando se coloca a água, põe-se também um raminho de salsa e hortelã amarrados com barbante para retirar no final e uma pitada de cominhos moídos.

Enquanto guisam, vai-se acrescentando aos poucos, água a ferver. Atenção que as favas não devem ter molho excessivo nem ficar secas.

Retificam-se os temperos, retira-se o ramo de cheiros e distribuem-se por cima das favas, rodelas de morcela do Pico, fritas em banha.

Tapa-se o tacho já com o lume desligado e deixa-se tapado por mais 5 minutos, estando finalmente prontas para serem servidas.

Função do Espírito Santo





Sopas do Espírito Santo

à moda do Pico

A semelhança das restantes ilhas dos Açores, onde cada uma delas tem a sua forma específica de comemoração em honra do Divino Espírito Santo e inevitavelmente, a confeção da Função é diferente em cada uma delas.

Sendo uma realidade constante que a base da refeição é sempre pão, vinho e carne.

Temperam-se as carnes de vaca de um dia para o outro com sal abundante, o suficiente para que sejam as carnes a temperar o caldo das sopas, ficando assim as carnes muito mais saborosas. Para a sopa, as peças mais

indicadas são o peito, o chambão, o acém com osso e outras carnes com gorduras intercaladas.

No dia seguinte coloca-se uma panela com água para ferver. Dentro dela coloca-se cebola abundante picada grada, alho picado, louro, vinho branco, colorau, pimenta da Jamaica, manteiga e um ramo generoso de hortelã.

Deixa-se levantar fervura e colocam-se as carnes a cozer.

Num tacho à parte, colocam-se exatamente os mesmos temperos da sopa e neste tacho cozem-se as linguiças, o repolho e cenouras.

Enquanto isso, enchem-se as terrinas com nacos

de pão caseiro, cobrem-se os mesmos com folhas de couve e um ramo de hortelã. Enchem-se as terrinas com o caldo de cozer as carnes, que deve ser coado. Abafam-se as terrinas e quando o pão absorver todo o caldo, volta-se a cobrir com mais caldo.

Colocam-se numa travessa, as carnes cozidas, a linguiça, a cenoura e o repolho. Vai à mesa aquando das sopas para que se possa comer as sopas em simultâneo com o cozido.

Carne de Vaca Assada

Esta é a carne que se come depois das sopas do Espírito Santo e acompanha exclusivamente com pão doce

Para a carne assada é utilizada normalmente a peça da alcatra. A carne é temperada previamente ficando 2 ou 3 horas a marinar com sal, vinho madeira, colorau, alho, malagueta, massa de pimentão, polpa de tomate concentrado e louro.

Rosa-se a carne em banha.

Entretanto forra-se um tabuleiro com cebola picada grada. Coloca-se a carne já rosada por cima da cebola e rega-se com o molho da marinada.

Vai a assar em forno de lenha coberto com folha de alumínio, tendo o cuidado de virar a carne de vez em quando, para ir rosando pelos 2 lados.

No final retifica-se o sal e destapa-se o tabuleiro para rosar um pouco mais a carne.



Môlha de Carne de Vaca

Há cerca de 100 anos, o borrego assado era o prato, que habitualmente no Pico, se comia no dia de Natal. No entanto, com o aumento da produção de gado bovino nos Açores e do mesmo modo também no Pico, esta tradição foi-se modificando, e nos últimos 50 anos, a môlha de carne de vaca, assumiu esse papel.

Corta-se a carne de vaca em pedaços, cubos grandes tipo torresmos. Temperam-se de preferência com 24 horas de antecedência numa vinha d`alhos com sal, vinho branco, colorau, alho, massa de malagueta.

No dia seguinte, retira-se a carne da vinha d`alhos e começa-se por rosá-la num tacho com um pouco de ba-

nha. Assim que estiver rosada, junta-se uma quantidade abundante de cebola de rama picada, deixa-se refogar um pouco e acrescenta-se então ao refogado, avinha d`alhos, um pau de canela, umas baguinhas de pimenta da Jamaica e cravinho de cabeça (pouco).

Tapa-se o tacho e vai a guisar em lume baixo. Entretanto quando ferver, acrescenta-se um pouquinho de água, de preferência a ferver. Deixa-se levantar fervura novamente, retifica-se o sal e os temperos e ferve até que a carne esteja bem tenra e o molho bem apurado.

Normalmente a molha come-se apenas com pão de trigo caseiro, o chamado pão alvo.

Galinholas

à moda do Pico



Não é possível terminar este legado das tradições gastronómicas da Ilha do Pico sem mencionar as tão apreciadas galinholas à moda da Ilha. É uma espécie selvagem que ainda hoje se caça no Pico e a sua carne é muito apreciada, embora seja cada vez mais raro encontrar quem as cozinhe e não se consiga encontrar na restauração em geral. É apenas um privilégio de algumas casas particulares a que poucos têm acesso.

Limpam-se muito bem as galinholas, bem lavadas e sem penas ou canos. Abrem-se ao meio sem cortar os costados para não separar as duas metades. Retiram-se todos os restos de tripas e limpam-se muito bem por dentro.

Colocam-se então as galinholas a marinar durante 2 a 3 horas, com sal, louro, alho esmagado, vinho verde-lho, limão tangerino em metades com casca, espremendo o seu suco, massa de malagueta, alecrim e salsa.

Descascam-se e cortam-se batatas aos cubos em quantidade proporcional às galinholas.

Reservam-se em água.

Passado o tempo da marinada, coloca-se um pouco de banha num tacho baixo e largo ou numa sertã funda e deixa-se aquecer. Entretanto retiram-se as galinholas da marinada, enxugam-se e levam-se à gordura, (banha) juntamente com a batata para dar uma entaladela (fritar deixando cozer um pouco). Quase no final junta-se uma porção de toucinho de fumo cortado em tiras e deixa-se também rosar.

Retiram-se então as galinholas, batata e toucinho da gordura e distribuem-se num tabuleiro.

Da marinada, retiram-se as metades de limão tangerino, e despeja-se por cima das galinholas e batata tendo o cuidado de distribuir os alhos, salsa e alecrim, por todo o tabuleiro, para que fique uniforme. Prova-se e sal e retifica-se se necessário.

Leva-se ao forno a assar em temperatura média/alta, durante cerca de 30m.

Ficha Técnica do Projeto

Título do projeto: Património Gastronómico do Pico

Promotor: Câmara Municipal da Madalena do Pico

Coordenação Geral: José António Marcos Soares

Desenho de projeto: Pedro Cota

Coordenação técnica: Pedro Cota / Helena Juliano

Inventário e levantamento do património: Comunicar Atitude / Helena Juliano

Conteúdos Audiovisuais: Comunicar Atitude

Organização workshop: ADCA – Agência para o Desenvolvimento da Cultura nos Açores

Comunicação workshop: Chef's Agency



COFINANCIAMENTO

PRORURAL+



GOVERNO
DOS AÇORES



Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural
e Europeu Regional do Açores e Madeira