



Andreia Raquel Rocha Sousa Martins

# O PÃO EM TERRAS DE SANTA MARIA

Dissertação de Mestrado em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade,  
orientada pelo Doutor Norberto Santos

2015



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Letras

## O Pão em Terras de Santa Maria

Ficha técnica:

<b>Tipo de trabalho</b>	Dissertação de Mestrado
<b>Título</b>	O Pão em Terras de Santa Maria
<b>Subtítulo</b>	
<b>Autor/a</b>	Andreia Raquel Sousa Martins
<b>Orientador/a</b>	Doutor Norberto Santos
<b>Área Científica/ Especialidade</b>	Letras /Alimentação
<b>Identificação do Curso</b>	2º Ciclo em Alimentação — Fontes, Cultura e Sociedade
<b>Data da defesa</b>	18 de Setembro 2015



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**Agradecimentos**

Ao meu Orientador, Professor Doutor Norberto Santos, pela sua paciência interminável, pelo apoio e disponibilidade constantes, pelos imprescindíveis ensinamentos. Um enorme obrigada.

Às Coordenadoras do Mestrado em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade, Professora Doutora Maria Helena Coelho e Professora Doutora Carmen Soares, pela oportunidade e o privilégio que tive em frequentar este Mestrado, que muito contribuiu para o enriquecimento da minha formação académica e pessoal.

Aos meus colegas de trabalho, que sempre se mostraram disponíveis para qualquer auxílio e pelo incentivo que me deram ao longo deste ano, em particular ao prof. José Rosa, à prof. Isabel Costa, à prof. Graça Castro e ao prof. Paulo Pacheco. Obrigada!

Aos meus amigos que me apoiaram. Um agradecimento especial à Elisabete Miranda, pela companhia nesta caminhada.

A todas as pessoas que, pelos cinco concelhos que fui visitando, me foram recebendo de forma afetuosa, colaborando sem reservas. A elas, a minha gratidão...

À minha família, por sempre terem acreditado em mim e me terem apoiado em todas as decisões. Aos meus pais, cuja ajuda foi imprescindível.

Um enorme obrigada ao meu marido pela paciência e mil desculpas ao meu filho pela pouca disponibilidade...

... a eles dedico este trabalho.

**ABSTRACT**

Bread was probably the first food made by man in pre-history.

Bread has always had an important place on every table. It is the most popular food in the world, and it is produced in all societies. However, its manufacturing process, the ingredients used, its size, form and taste vary a lot from region to region. The methods of producing bread have changed over time until it finally became the bread we know today.

Bread has always been an essential element in our diet and, according to the current eating habits, it remains a constant presence on every table.

Throughout History, bread had a leading role in various moments of the evolution of human civilization and nowadays it inspires the same passion it has always deserved.

Today, bread is spread all over the world. Its manufacturing process involves several different methods that result in a wide variety of types and qualities of bread.

Bread symbolizes eating habits and represents a local tradition. At the same time, it defines our times through cultural globalization processes. All over the world this food is a symbol of the identity of one nation and its history. It remains the most democratic food, consumed in the four corners of the earth. For some, as in our country, bread is there in every meal.

Besides being rich in nutrients and as a source of energy and satiation, bread is also a spiritual food, with an important symbolic and religious meaning, which is felt every day all over the world.

The bread that we eat today little resembles the bread that was baked in every home and that sometimes lasted the whole week. It was the bread, which in times of crisis, fed many people in the house. This bread was very often what the meals consisted of.

In an attempt to know the traditions around the act of baking bread in our town, *Terras de Santa Maria*, the lines below will describe the typical breads in this region and how they are produced by the local bakers.

**Keywords:** bread, wheat, corn, rye, tradition, territory, tourism product.

**RESUMO**

O pão foi, provavelmente, o primeiro alimento elaborado pelo homem, na pré-história.

Desde sempre que o pão nos acompanha como um dos principais alimentos na mesa, sendo o alimento mais popular em todo o mundo, produzido em todas as sociedades. No entanto, ele não é confeccionado sempre da mesma forma, nem com os mesmos ingredientes e assume aspetos, tamanhos e sabores muito distintos, dependendo da região. Ao longo do tempo sofreu alterações na sua confeção até chegar ao pão que hoje conhecemos.

Em termos alimentares, o pão foi e continua a ser fundamental nos atuais padrões alimentares e omnipresente em todas as mesas e nas mais variadas formas.

Acompanhando a história e tendo sido um dos protagonistas em diversos marcos da evolução da civilização humana, o pão chega aos dias de hoje recebendo a mesma paixão que outrora lhe nutriam.

Hoje em dia, o pão está disseminado pelo mundo. O seu fabrico envolve vários métodos diferentes, que resultam numa variedade enorme de tipos e qualidades de pães.

O pão simboliza costumes alimentares e representa a tradição de um local, ao mesmo tempo que marca o nosso tempo através de processos de globalização cultural. Por todo o mundo este alimento é a marca da identidade de um povo, da sua história. Continua a ser o alimento mais democrático, consumido nos quatro cantos da Terra. Para alguns, tem papel de protagonista, como no nosso país, presente em todas as refeições.

O pão, para além de alimento rico em termos nutricionais, fonte de energia e saciedade, é também um alimento espiritual, com um importante significado simbólico-religioso, que se manifesta diariamente em qualquer parte do mundo.

O pão que hoje comemos, pouco se assemelha ao pão que se cozia em cada lar e que por vezes, durava a semana toda. Era esse pão, que em tempos de crise, matava a fome a inúmeras pessoas da casa. Era desse pão que, grande parte das vezes, a refeição unicamente se constituía.

Numa tentativa de conhecimento dessa tradicionalidade no ato de fazer o pão em Terras de Santa Maria, nas linhas que se seguem serão descritos os pães típicos desta região, pela voz de quem ainda o amassa.

**Palavras-chave:** pão, trigo, milho, centeio, tradição, território, produto turístico.

## Índice

Introdução.....	1
Metodologia.....	2
1. As Tradições do Pão – Território e Desenvolvimento.....	2
1.1. O pão e a humanidade – origem e evolução do pão no mundo.....	2
1.1.1. No início era, o pão.....	2
1.1.2. No Antigo Egito.....	4
1.1.3. Na Antiguidade Clássica.....	6
1.1.4. A fome de pão na Idade Média.....	10
1.1.5. A Idade Moderna e os Descobrimentos.....	14
1.1.6. França e o pão.....	16
1.1.7. Nos dias de hoje.....	18
1.2. As marcas culturais e históricas do pão.....	20
1.2.1 Simbologia do pão na cultura de um povo.....	21
1.2.2. O pão e a religião.....	26
1.2.3. Festividades e romarias com pão.....	28
1.2.4. O pão enquanto património imaterial e elemento central da alimentação.....	34
2. Do Cereal ao Pão – Rota de Cultura e Sabor.....	40
2.1. Os principais cereais produzidos em Portugal.....	40
2.1.1. Trigo – O cereal rei.....	40
2.1.2. Centeio.....	43
2.1.3. Milho.....	45
2.2. Portugal – uma diversidade de saberes e sabores.....	47
2.2.1. O território português através do cultivo do cereal: do campo à cidade.....	48
2.2.2. Moinhos e moleiros.....	53
2.2.3. Fornos e padeiras.....	59
2.2.4. Pão rústico e novas variedades de pão.....	62
3. Em Terras de Santa Maria – Caracterização do Território.....	70
3.1. A geografia da região.....	70
3.1.1. Relevo.....	71
3.1.2. Hidrografia.....	74
3.1.3. Clima.....	79
3.1.4. Vegetação.....	82
3.2. Terras de Santa Maria - história e caracterização do território.....	84

3.2.1. Arouca .....	88
3.2.2. Oliveira de Azeméis .....	94
3.2.3. Santa Maria da Feira .....	98
3.2.4. São João da Madeira .....	100
3.2.5. Vale de Cambra .....	103
4. Os Municípios da Terra de Santa Maria – Património gastronómico-cultural.....	107
4.1. O património natural, cultural e gastronómico da região .....	107
4.1.1. Principais atrativos naturais, históricos e culturais das <i>Terras de Santa Maria</i> .....	107
4.1.2. A oferta gastronómica das Terras de Santa Maria – Património Cultural Imaterial.....	117
4.2. Festividades, ritos e o culto do pão nas Terras de Santa Maria.....	122
4.2.1. A Feira das Colheitas em Arouca.....	123
4.2.2. Festa da Rainha Santa Mafalda – Cister, Saberes e Sabores.....	125
4.2.3. Festas de S. Brás em Ul e Mercado à Moda Antiga em Oliveira de Azeméis.....	126
4.2.4. Festa das Fogaceiras.....	127
4.2.5. Feiras, ritos, jogos e tradições com o pão .....	129
5. O Pão em Terras de Santa Maria.....	135
5.1. A influência dos tempos idos no pão que fazemos hoje – Levantamento de receitas e tradições de pão.....	135
5.1.1 A broa de milho e o bolo de milho .....	137
5.1.2 O pão de centeio com sardinhas.....	141
5.1.3. A triga-milha.....	142
5.1.4. O pão e a regueifa de Ul.....	143
5.1.5. O pão de São Bernardo .....	148
5.1.6. Broa de abóbora de Arouca .....	148
5.1.7. A Fogaça .....	151
5.1.8. O pão gastronómico .....	153
5.2. Valorização do produto local – pão tradicional .....	156
5.2.1. Obstáculos à valorização deste produto .....	157
5.2.2. Estratégias para a valorização do pão nesta região .....	160
5.2.3. Criação da Rota do Pão em Terras de Santa Maria.....	162
Conclusão .....	173
Bibliografia .....	173

## Índice das Figuras

<b>Figura 1:</b> Egípcios ceifando o trigo .....	5
<b>Figura 2:</b> Pistrinum -local onde se triturava o trigo e funcionava a padaria pública na antiga Pompeia .....	9
<b>Figura 3:</b> Mulher ceifando na Idade Média.....	12
<b>Figura 4:</b> Mangual e Joeira .....	13
<b>Figura 5:</b> Última Ceia.....	26
<b>Figura 6:</b> Folar da Páscoa .....	29
<b>Figura 7:</b> Tabuleiros com pão, na Festa dos Tabuleiros em Tomar .....	31
<b>Figura 8:</b> Atividades de lazer dos turistas em Portugal.....	35
<b>Figura 9:</b> Distribuição dos tipos de turismo .....	36
<b>Figura 10:</b> Museu do Pão – Seia.....	38
<b>Figura 11:</b> Campo de trigo.....	41
<b>Figura 12:</b> Mapa de distribuição da produção do trigo em Portugal em 2008.....	42
<b>Figura 13:</b> Centeio .....	44
<b>Figura 14:</b> Milheiral .....	47
<b>Figura 15:</b> Distribuição da cultura de trigo em Portugal.....	49
<b>Figura 16:</b> Distribuição da cultura de centeio em Portugal .....	50
<b>Figura 17:</b> Distribuição da cultura de milho em Portugal .....	51
<b>Figura 18:</b> Broa de Avintes .....	52
<b>Figura 19:</b> Moinho de vento.....	54
<b>Figura 20:</b> Moinho de água no concelho de Arouca .....	56
<b>Figura 21:</b> Moinho de maré .....	58
<b>Figura 22:</b> Forno comunitário .....	60
<b>Figura 23:</b> Padeira .....	62
<b>Figura 24:</b> Pão de centeio .....	65
<b>Figura 25:</b> Broa de milho.....	65
<b>Figura 26:</b> Pão alentejano .....	66
<b>Figura 27:</b> Pão de quartos .....	67
<b>Figura 28:</b> Pão Molete.....	68
<b>Figura 29:</b> Mapa do relevo de Portugal Continental.....	72
<b>Figura 30:</b> Mapa das Bacias Hidrográficas de Portugal Continental .....	75
<b>Figura 31:</b> Clima de Portugal Continental, segundo a classificação de Köppen .....	82
<b>Figura 32:</b> Mapa dos cinco concelhos das Terras de Santa Maria .....	88
<b>Figura 33:</b> Espigueiro existente no concelho de Arouca.....	90
<b>Figura 34:</b> Raça Bovina Arouquesa.....	91
<b>Figura 35:</b> Gado Caprino no concelho de Arouca .....	92
<b>Figura 36:</b> Campos de milho no concelho de Arouca, rodeados de serra. ....	93
<b>Figura 37:</b> Moinhos de água na Carreira dos Moinhos em Alvarenga, Arouca .....	94
<b>Figura 38:</b> Chaminé típica da indústria de São João da Madeira .....	102
<b>Figura 39:</b> Atual campo de milho próximo do centro em São João da Madeira.....	103
<b>Figura 40:</b> Vista do açude de Arões, em Vale de Cambra .....	105
<b>Figura 41:</b> Mosteiro de Arouca .....	108
<b>Figura 42:</b> Museu e Centro Interpretativo do Geopark de Arouca.....	110



<b>Figura 43:</b> Castelo da Feira .....	112
<b>Figura 44:</b> Cortadoria Nacional de Pêlo – Património Industrial .....	114
<b>Figura 45:</b> Parque Urbano do Rio Ul, em S. João da Madeira .....	115
<b>Figura 46:</b> Capela da Nossa Senhora dos Milagres, em S. João da Madeira .....	116
<b>Figura 47:</b> Museu Municipal com o Ciclo do Pão .....	117
<b>Figura 48:</b> Mostra de Doçaria Conventual de Arouca .....	119
<b>Figura 49:</b> Produtos hortofrutícolas na Feira das Colheitas em Arouca .....	123
<b>Figura 50:</b> Broa de milho caseira na Feira das Colheitas em Arouca .....	125
<b>Figura 51:</b> Meninas com Fogaça à cabeça na Festa das Fogaceiras, em Santa Maria da Feira .....	128
<b>Figura 52:</b> Vendedeiras de pão e regueifas na Feira dos 4, em Arrifana, Santa Maria da Feira ....	130
<b>Figura 53:</b> Regueifa doce de Lobão à venda na feira dos 20, em Santa Maria da Feira .....	131
<b>Figura 54:</b> Regueifa branca à venda na feira .....	132
<b>Figura 55:</b> Pão branco industrializado .....	136
<b>Figura 56:</b> Campo de milho no concelho de Santa Maria da Feira .....	138
<b>Figura 57:</b> Broa de milho caseira do concelho de Santa Maria da Feira .....	139
<b>Figura 58:</b> Broa de Abóbora .....	149
<b>Figura 59:</b> Broa de Abóbora no forno a lenha .....	150
<b>Figura 60:</b> Fogaça .....	151
<b>Figura 61:</b> Preparação da Fogaça .....	152
<b>Figura 62:</b> Intervenção para a valorização do pão .....	162
<b>Figura 63:</b> Mapa do roteiro do 1º dia .....	169
<b>Figura 64:</b> Mapa do roteiro do 2º dia .....	170
<b>Figura 65:</b> Mapa do roteiro do 3º dia – Oliveira de Azeméis .....	171
<b>Figura 66:</b> Mapa do roteiro do 3º dia – São João da Madeira .....	171
<b>Figura 67:</b> Mapa do roteiro do 4º dia .....	172

## Índice das Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Receita da broa de milho .....	141
<b>Tabela 2:</b> Principais obstáculos encontrados à valorização do pão tradicional em Terras de Santa Maria .....	159
<b>Tabela 3:</b> Avaliação dos produtos turísticos .....	165
<b>Tabela 4:</b> Hierarquização dos produtos turísticos .....	166

## Introdução

Neste estudo sobre o Pão em Terras de Santa Maria, pretende-se, sobretudo, fazer uma abordagem histórico-cultural deste alimento que sempre acompanhou a evolução da humanidade, valorizando-o como produto gastronómico atrativo da região.

Enquanto alimento da população desde sempre, o pão tem acompanhado as diversas fases da civilização humana, sendo por isso, inegável, o seu papel fundamental no quotidiano dos povos. É este, sem dúvida, o mais popular alimento do mundo, sendo produzido e consumido por todas as sociedades.

O fabrico e o consumo do pão poder-se-ão associar ao nascimento da civilização se considerarmos que o cultivo do cereal teve início no momento em que o homem se começou a fixar. E a partir daqui, a evolução da humanidade promoveu a evolução das técnicas de produção do pão, sendo que também é plausível dizer-se que a evolução dessas técnicas trouxe consequências, com algum peso na história.

Em Portugal, os diferentes tipos de pão regional refletem a história. As culturas de cereais, as tradições de cada local e o próprio terroir, são fatores decisivos no tipo de pão que está na mesa em cada região. De norte a sul, a oferta é diversificada, desde o pão de trigo, no Alentejo, à broa de milho, no Minho, e as Terras de Santa Maria não são exceção.

O pão aborda ainda outros aspetos na vida e na sociedade. Tem simbologias atribuídas, quer no plano profano, quer no plano sagrado e é elemento central em inúmeras festividades, cerimónias, ritos e rituais. É o símbolo do povo e do trabalho e foi elemento de posição social ao longo dos séculos.

Neste estudo é abordada a importância cultural, social e religiosa do pão, com especial enfoque para os cinco concelhos que compõem as Terras de Santa Maria. O pão é uma referência desta população, quer a nível gastronómico, quer a nível da economia local e está presente no quotidiano desde há muitos anos. Está profundamente ligado ao território e às tradições familiares e tem histórias sem fim para contar.

Atualmente está a ser valorizado, nomeadamente através da requalificação de moinhos, construção do Parque Temático Molinológico, onde é demonstrado o seu fabrico e promovido o seu consumo. Também através de associações se tem tentado divulgar este produto, mas muito mais se poderá fazer.

Ao longo das linhas que se seguem, pretende-se entender a história do pão neste território, valorizando-se o património, concreto e abstrato, da cultura e da tradição

popular. É com base neste pensamento, que se pretende estudar as origens desta atividade e se tentará valorizar mais este produto, tornando-o mais visível e atrativo no que respeita ao turismo. A tentativa de elaboração de uma rota turística nesta região, com base nas tradições do pão, é o objetivo principal deste trabalho, com vista a melhor promover o pão como produto gastronómico e turístico.

## **Metodologia**

Ao elaborar este trabalho procurou-se utilizar uma linguagem clara e objetiva, seguindo-se dois tipos de metodologia – pesquisa bibliográfica e descritiva.

A pesquisa bibliográfica, que procurou explicar factos através de referências teóricas publicadas em livros pesquisados referentes ao tema. A metodologia bibliográfica foi utilizada ao longo de todo o trabalho, facilitando a leitura e compreensão dos temas, especialmente nos primeiros capítulos, onde se aborda a história do pão.

A metodologia descritiva foi igualmente utilizada, nomeadamente no que respeita aos factos registados da vida da população do território em análise, descrevendo características e analisando aspetos variados sobre a sua vida, através da pesquisa de opinião da população. No último capítulo do presente trabalho, a metodologia descritiva assumiu-se de maior importância, uma vez que foi, com o objetivo de buscar informações, o principal método junto da população local.

*“O pão é uma generosa dádiva da natureza, um alimento que nenhum outro substitui. O pão tem correspondência com cada hora do dia, com cada idade de vida do homem, com cada estado de espírito: melhora o resto da alimentação, é o pai da boa e da má digestão. Saboreado com carne ou com outro alimento não perde nada do seu encanto. É de tal forma feita para o homem que pouco depois de nascermos já lhe dedicamos todo o nosso amor e até a hora de nossa morte, nunca dele nos cansamos.”*

Parmentier (1772)

## 1. As Tradições do Pão – Território e Desenvolvimento

### 1.1. O pão e a humanidade – origem e evolução do pão no mundo

O pão foi, provavelmente, o primeiro alimento elaborado pelo homem, na pré-história.

Desde sempre que o pão nos acompanha como um dos principais alimentos na mesa, sendo o alimento mais popular em todo o mundo, produzido em todas as sociedades. No entanto, ele não é confeccionado sempre da mesma forma, nem com os mesmos ingredientes e assume aspetos, tamanhos e sabores muito distintos, dependendo da região. Ao longo do tempo sofreu alterações na sua confeção até chegar ao pão que hoje conhecemos.

Segundo Jacob (2003), há estudos que apontam que o pão começou a ser produzido há aproximadamente seis mil anos, na região da Mesopotâmia, onde hoje está situado o Iraque, e foi difundido por várias civilizações da Antiguidade.

Nas linhas que se seguem, pretende-se fazer um breve resumo da história do pão no mundo.

*“A história celebra os campos de batalha sobre os quais a morte nos atinge, mas não fala dos campos de cereal que nos fazem viver. A história sabe os nomes dos filhos ilegítimos dos reis, mas não é capaz de nos contar como foi a origem do cultivo do trigo. Que longo caminho este, de loucura humana!”*

Jean- Henri Fabre (1823-1915)

#### 1.1.1. No início era, o pão

Desde os primórdios da humanidade que os cereais assumem um dos mais importantes papéis na alimentação humana, inicialmente sob a forma de grãos mastigados, como o trigo, a cevada, o arroz e o milho e mais tarde, cultivados deliberadamente pelo homem, quer para o seu consumo, quer para a alimentação dos animais. Este cultivo não resultou de uma ação propositada do homem, mas sim através de uma série de acasos e coincidências que derivaram na compreensão dos processos de cultivo, como refere Jacob, (2003).

A cultura dos cereais, necessária para a confeção do pão e de derivados, começou por ser feita com cereais selvagens colhidos pelo homem, quando se sedentarizou e explorou a diversidade de vegetação que a região proporcionava.

Julga-se saber hoje, com grande probabilidade, que foi na Abissínia que apareceu o primeiro trigo e só mais tarde transportado para outras regiões, incluindo o Egito. Nicolai Vavilov (1887-1943), investigador e botânico, depois de várias expedições realizadas em diferentes partes do mundo, reuniu enormes quantidades de material que possibilitou o estabelecimento dos centros de origem ou de diversidade de um grande número de espécies cultivadas. No final deste trabalho, Vavilov reconheceu a existência de oito centros primários de origem, ainda hoje aceites, um dos quais o Centro Abissínio, com espécies de trigo, cevada e sorgo e cruzando esta investigação com uma série de experiências levadas a cabo por Gregor Mendel (1822-1884) no domínio da hereditariedade, comprovou o berço do trigo. Este trigo não era a variedade que hoje conhecemos, era uma forma mais primitiva, parecido com a espelta. Só mais tarde os romanos vieram a desenvolver outras variedades de trigo a partir desta.

Segundo Jacob (2003), foram descobertos vestígios de uma população em Jericó, uma das mais antigas cidades da Palestina, nas margens do rio Jordão, que colhia cereal. Nesta estação foram encontrados grãos de trigo e de centeio tostados, o que comprova o consumo destes cereais, inicialmente em forma de grão.

Seria nas margens dos rios que as populações plantavam os cereais, aproveitando as inundações para as sementeiras. Exemplo disso é o Rio Nilo, em África e o Rio Eufrates, no crescente fértil, antiga Mesopotâmia, hoje Iraque, situados na região berço de uma das mais importantes civilizações urbanas, onde foram descobertos indícios da cultura de cereais.

O domínio das técnicas de cultivo e de irrigação veio proporcionar melhoramentos e intensificar a cultura do trigo e do centeio, mesmo em áreas distantes das sementeiras selvagens originais. Até cerca de 4000 a.C. as variedades foram-se mantendo mais ou menos originais em relação às espécies selvagens, mas com a evolução da agricultura houve pequenas alterações da planta.

Com estes conhecimentos ao nível da agricultura e com constantes aperfeiçoamentos, o Homem tem a possibilidade de cultivar, colher e armazenar alimento, o que possibilita o aumento demográfico e a consequente maior esperança de vida.

Começa assim a aumentar a população de determinada área, intensificando-se a noção de sociedade, papéis e relacionamento do indivíduo, dando origem a uma hierarquização da sociedade.

*“As relações entre homens e mulheres, velhos e novos modificaram-se, com o aparecimento de outros estatutos, ocasionando uma nova hierarquia. A presença de velhos nas sociedades deu origem à “nascença” de mais memórias, de tradições, de experiências, de verdadeiras raízes culturais. Iniciou-se uma cultura, e não será por acaso que assim se chama também o ato de trabalhar a terra para o nascimento dos cereais: nasceram, ao mesmo tempo, a cultura dos povos e a cultura das plantas.”*

Alfredo Saramago, 1996

Mais tarde, o cereal, inicialmente comido sob a forma de grão cru, tostado ou cozido, deu origem a farinha pela moagem, que veio a tornar-se ao longo da história, na base da alimentação mundial, pelas inúmeras variantes que apresenta.

Para Pinto, Couto & Neves (1993), é ainda a par da evolução da agricultura e do cultivo dos cereais que também as vias de comunicação surgem, dada a necessidade de os povos já sedentarizados viajarem à descoberta de outros alimentos, dando-se as trocas comerciais, nomeadamente dos cereais, originando diferentes alimentos em cada região, como acontece na civilização egípcia.

### **1.1.2. No Antigo Egito**

A civilização egípcia, sendo uma das grandes civilizações do Mundo Antigo, foi também o “palco” dos mais significativos acontecimentos no que respeita à história – durante mais de 3000 anos reinou junto às margens do Nilo deixando-nos enigmáticas construções. No entanto, a obra deste povo foi muito mais além, especialmente no que toca aos avanços na alimentação – a confeção do pão, é o exemplo disso.

Segundo Flandrin & Montanari (1998), não é por acaso que se chamava ao povo egípcio de “comedores de pão”; no Egito o pão era o alimento básico da população e assumia uma elevada importância no dia-a-dia deste povo. Aliás, foi nesta fase que este alimento teve o seu maior desenvolvimento.

As férteis margens do Nilo proporcionaram um enorme cultivo do trigo (fig.1), assim como de cevada, utilizada para o fabrico da cerveja. Em julho, quando começava a



enchente do Nilo, os agricultores trabalhavam para o faraó nas suas construções. Em novembro plantava-se e em março fazia-se a colheita do trigo (fig.1).



**Figura 1:** Egípcios ceifando o trigo

Fonte: <http://egitoantigo-geocon.tumblr.com/post/41888690781/agricultura>, consultado em 4 de janeiro de 2015

O pão, para além de alimento base da população, assumia uma importância máxima noutros âmbitos desta sociedade – era também uma unidade de cultura, uma unidade de medida segundo a qual se organizava a contagem. A quantidade de pão significava a riqueza e acabou por ser traduzida em salário. As classes baixas, trabalhadores na construção das pirâmides, tinham uma alimentação mais pobre, sustentada nos cereais e no pão. O seu salário era pago em pão: um dia de trabalho valia três pães e dois cântaros de cerveja. Os líderes egípcios, seguindo a máxima que afirmava: *um pobre pode transformar-se num inimigo, um homem que vive na necessidade pode transformar-se num rebelde. Acalma-se uma multidão revoltada com comida; quando a multidão está em fúria deve ser guiada até ao celeiro*<sup>1</sup>, distribuíam pão aos soldados como complemento do seu pagamento.

<sup>1</sup> Fonte: [http://www.pousadadascores.com.br/culinaria/historia\\_pao/historia\\_pao.htm](http://www.pousadadascores.com.br/culinaria/historia_pao/historia_pao.htm), consultado em 4 de janeiro de 2015

Como referido, as classes eram também distinguidas pela mesa. Se os pobres tinham uma alimentação muito baseada nos cereais de qualidade inferior, as classes ricas tinham uma alimentação mais diversificada e, no que respeita ao pão, apenas comiam pão de trigo de qualidade superior.

Se o pão arcava tamanha importância nesta civilização, mais ficou a ganhar a partir do momento em que se deu uma descoberta que veio revolucionar a alimentação em geral e o fabrico do pão no mundo: a fermentação. Julga-se terem sido os egípcios, talvez por um acaso, que descobriram o fermento por volta de 2600 a. C., como escreveu Heródoto em 450 a. C. *todos estão temerosos de alimentos fermentados, mas os egípcios fazem uma massa de pão fermentada*<sup>2</sup>. Conta a lenda que por uma distração de um padeiro, a farinha amassada ficou exposta muito tempo ao calor e à humidade e que, quando descoberta, a massa tinha ganho volume. O pão cozido que antes era duro, ficara macio e com um sabor agradável. Estava descoberto o fermento natural.

Os egípcios foram ainda os primeiros a usar os fornos de barro para cozer o pão. Esta foi mais uma grande inovação deste povo. Havia uma quantidade significativa de padeiros e era uma profissão respeitada na sociedade. As mulheres peneiravam o cereal, separavam o farelo para os animais e os grãos para a moagem. Os homens faziam a moagem e no mesmo local amassavam com os pés e coziam o pão, como aponta Jacob (2003).

A partir das técnicas melhoradas e dos avanços na produção do pão, os egípcios tornaram o pão como o elemento principal de cada refeição.

### **1.1.3. Na Antiguidade Clássica**

Se o Egipto reunia as condições perfeitas para o cultivo de cereal graças aos seus terrenos circundantes do Nilo, já a Grécia não estava dotada das mesmas características naturais, pelo que se viu forçada a orientar a sua economia para a importação. As especificidades dos seus terrenos não permitiam uma produção satisfatória e as colheitas eram insuficientes para o consumo do seu povo.

*“Por muito que o clima mediterrânico fosse ameno e favorável à agricultura, a verdade é que os terrenos eram maus. Terrenos calcários cobertos por uma fina camada de húmus pobre em argila. Demasiado fina para reter a água e tão pouco abundante...”*

---

<sup>2</sup> Fonte: Enciclopédia Interativa Compton's, Compton's NewMedia, Inc., consultado em 4 de janeiro de 2015

Jacob (2003).

Ainda assim a confeção e o consumo do pão não saíram afetados, como atesta Sales (2010). A expressão *o culto do pão* reflete bem a paixão que esta civilização demonstrou por este alimento.

Deméter, a deusa da terra cultivada, das colheitas e das estações do ano, é propiciadora do trigo, planta símbolo da civilização. Na qualidade de deusa da agricultura, fez várias e longas viagens com Dionísio, ensinando os homens a cuidarem da terra e das plantações. A referência a esta deusa traz uma outra reflexão que liga o cultivo dos campos ao sexo feminino, apesar de estarmos numa sociedade que vivia uma democracia que não considerava a mulher. Não deixa de ser interessante verificar que esta figura mitológica fosse uma mulher e não um Deus, podendo concluir que a razão estaria ligada à fertilidade feminina, ao semear e à gestação. Tal como uma mulher gera um filho acolhendo a semente do homem, também a terra recebe a semente e a germina.

Este culto a Deméter generalizou-se por toda a Grécia, sacralizando os cereais e, conseqüentemente, o pão, como refere Jacob (2003).

O povo grego, apaixonado pela sabedoria e reflexão, detinha ainda o gosto profundo pela atividade e boa forma física, acredita ser um complemento ao equilíbrio do ser humano. A alimentação desempenhava um papel fundamental nesse equilíbrio e, como em outras áreas, ia surgindo inúmera literatura rica sobre este assunto.

Os gregos viam nos alimentos o poder de combater doenças e a cura do organismo. Hipócrates, médico, que viveu no fim do século V a.C., dedicou-se às questões da dietética, escrevendo um conjunto de tratados sobre a matéria. Um verdadeiro receituário, com uma listagem minuciosa onde constam os alimentos consumidos na Grécia Clássica.

Para os Gregos Antigos, o pão era o elemento básico da sua alimentação e o *condutor*<sup>3</sup> dos alimentos cozinhados e dos não cozinhados, como o queijo e mel, como referem Soares & Dias (2012).

Os níveis de conhecimento quanto à culinária e à padaria já eram relevantes, e as profissões bem definidas:

---

<sup>3</sup> O que acompanha o alimento à boca, remetendo para a palavra *conduto*, expressão popular portuguesa.

*“Que o pão e os cozinhados correspondem a dois domínios de conhecimento e acção bem distintos no universo cultural alimentar da antiga Grécia, confirmamo-lo pela perfeita distinção que havia entre os profissionais e as artes que lhes correspondem: os padeiros-pasteleiros, por um lado, e os cozinheiros, por outro.”*

Soares & Dias (2012, 38)

Já na Antiga Grécia, se conhecia e usava técnicas aperfeiçoadas da confeção do pão, como a técnica da moenda, para a produção da farinha, a peneira, para separar as cascas do cereal e ainda o forno, melhorado. Também já se condimentava o pão com uma vasta gama de ervas aromáticas, frutas e azeite. Eram utilizados condimentos como sementes de papoula, erva-doce, anis, uva-passa, alecrim, alcaparras, folha de couve, alho, cebola, cominho e muitos outros temperos. Sabe-se ainda que os gregos já confeccionavam dezenas de variedades de pão, como defende Jacob (2003).

Já em Roma, durante todo o império romano, os padeiros geralmente eram gregos.

Hipócrates realçava a cevada como alimento elementar para os gregos. Esta cevada não era consumida sob a forma de pão, mas sim como *maza*, sendo confeccionada com cevada pré-cozida e reduzida a farinha de sêmola. Adicionava-se-lhe um líquido que poderia ser água, azeite, mel ou leite e condimentos, amassando-se. No campo, a cevada era também consumida em grãos descascados e cozidos sendo, posteriormente secos.

Os romanos apelidavam os gregos de *comedores de cevada*.

Apesar da intensiva utilização dos cereais, em especial da cevada, a mesa grega era diversificada e, sendo adeptos do banquete como expressão artística e demonstração de opulência, era nestas ocasiões que se podia testemunhar a grande variedade.

Segundo Jacob (2003), na Antiga Roma, os gregos assumiam um importante papel no que respeita ao fabrico do pão. Antes, os romanos consumiam os cereais cozidos ou amassados, numa espécie de papas de farinha <sup>4</sup>. Algumas casas tinham forno próprio e o pão era feito pela família ou, no caso das famílias mais abastadas, pelos escravos padeiros. Havia ainda os fornos comunitários (fig.2).

---

<sup>4</sup> Estas papas de farinha cozida com água eram conhecidas por *puls* e a elas se adicionavam outros ingredientes como mel, queijo fresco, ovos, favas, lentilhas e outros. Estas papas eram também usadas para o fabrico de um pão não levedado.



**Figura 2:** Pistrinum -local onde se triturava o trigo e funcionava a padaria pública na antiga Pompeia  
Fonte: <http://www.confrariagiuseppina.com.br>, consultado em 17 de janeiro de 2015

Eram os padeiros gregos que detinham o estatuto de melhor padeiros. Os romanos, sempre ocupados em guerras, nunca sobressaíram muito em relação à boa cozinha. Aliás, este povo demorou ainda algum tempo até que percebessem que o pão era mais saboroso que os grãos torrados ou as papas de farinha. Mas quando aprenderam a arte de fazer o pão, aprenderam na perfeição. Tanto que a profissão de padeiro era tão prestigiada que se criou a primeira associação oficial de panificadores e os mesmos gozavam de alguns privilégios, como a isenção de impostos. Até que os mesmos se tornaram funcionários do estado e no ano 100 a. C. eram cerca de 250 em Roma. Os romanos, para além de aplicarem as técnicas adquiridas pelos gregos, também as difundiram por toda a Europa. Com o tempo, foram melhorando o processo de moagem e como resultado disso foram os primeiros a produzir pão branco num mundo onde o pão era escuro, de grãos integrais.

O dia-a-dia de Roma não se assemelhava ao das pequenas cidades de Roma. Os problemas de sobrevivência e o isolamento próprios da vida numa grande cidade levaram o povo a recorrer à bebida e aos espetáculos públicos para aliviarem a pressão. Os romanos, tal como escreveu *Juvenal*<sup>5</sup>, desejavam apenas duas coisas: pão e circo. De facto, os pobres e desempregados recebiam pão do governo e todas as cidades tinham um anfiteatro no qual se realizavam grandes espetáculos como forma de desviar a atenção do povo das dificuldades e evitar o descontentamento como defendem Pinto, Couto e Neves, (1993).

---

<sup>5</sup> *panem et circenses* 10.81

Com a expansão do seu Império pela Europa, os romanos levaram também os seus conhecimentos sobre o fabrico do pão, influenciando claramente a alimentação dos seus povos.

A história de Roma acabou por ver as razões do seu declínio pelo indevido aproveitamento do alimento e dos recursos naturais, numa luta de classes que originou a queda do Império.

#### **1.1.4. A fome de pão na Idade Média**

Com a queda do Império Romano e da organização por ele forçada ao mundo, as vendas públicas de pão desapareceram, reconduzindo ao fabrico doméstico do pão.

Segundo Flandrin & Montanari (2001), a Idade Média foi um período em que não se verificaram significativos avanços globais da sociedade que permitissem alguma melhoria das condições básicas de vida. Antes pelo contrário, terão piorado, devido a um clima de medo e insegurança, provocado por pestes, fomes e guerras – acontecimentos transversais a toda a Idade Média. No que às fomes e pestes diz respeito, acabam por acontecer com alguma frequência ao longo da história, ultrapassando e muito este período histórico, atendendo aos inúmeros testemunhos que se estendem no tempo até à Época Contemporânea.

A falta de evolução de técnicas agrícolas obrigava o homem a ser escravo do trabalho para se alimentar. Se juntarmos a este importante fator a obrigação que o camponês tinha de pagar, em géneros que cultivava, a renda da terra que trabalhava e ainda uma outra parte ao Rei que levava mais de metade, fruto do seu esforço, vemos facilmente que o ser humano não reunia as condições básicas para viver e, portanto, a dificuldade em evoluir.

*“...pão é certo que uns semeavam e viam crescer, acompanhando e zelando pelas colheitas, e outros apenas conheciam pelas rendas que lhe eram pagas. Uns alimentariam as bocas das suas famílias, outros passariam mesmo fome, enquanto uns arrecadavam lucros, mas todos enfim viviam do pão, vinho e produtos da terra...”*

Coelho (1983,684)

Segundo Coelho (1983), na Idade Média, a alimentação era apoiada no cereal, tal como na criação de gado. O mundo rural abastecia a cidade e existia, uma vez mais, uma

dicotomia entre o rico e o pobre e o mundo rural e o mundo urbano. As classes ricas apresentavam uma estrutura alimentar com mais variedade e quantidade, mostrando em alguns casos, ostentação e riqueza. Os camponeses alimentavam-se do que sobejava da terra, pouca diversidade e pouca quantidade, passando fome frequentemente.

*“O homem do campo consumia, no dia a dia, grandes porções de cereal, e por isso fabricava, desde logo, pães grandes, que os senhores cobiçavam e exigiam, nos foros que arrancavam aos lavradores.”*

Coelho (1984, 10)

De todos os cereais cultivados na Península Ibérica, o trigo era o cereal mais apreciado, considerado o melhor, o mais nobre. Chamava-se cereal de primeira, sendo que aos restantes cereais chamavam de segunda. À mesa do rei e nas casas abastadas o pão consumido era o pão branco, de farinha de trigo peneirada, como atesta Coelho (1983).

*“(...) o consumo regular de pão branco é privilégio dos ricos, enquanto as classes mais pobres comem sobretudo pão à base de farinha de centeio e espelta.”*

Cortonesi, in Flandrin e Montanari (1996,34)

Este alimento era tão primordial à mesa que as suas aplicações eram inúmeras. Utilizava-se o pão como base de qualquer alimento colocado por cima. Era também usado como talher, como forma de levar outros alimentos à boca. Era ainda ao pão que se limpava a boca.

O centeio era o cereal mais consumido, sendo a base alimentar da população. Não exigia grandes cuidados no cultivo e crescia em grande abundância, em qualquer solo. Cultivava-se também a cevada, a aveia e o milho-miúdo.

Ao trigo, sendo uma planta tão exigente, eram reservadas as melhores terras para o seu cultivo e semeava-se entre outubro e janeiro e colhia-se entre junho e julho. Estas culturas eram muito vulneráveis às questões da natureza e dois anos consecutivos de mau clima para o cultivo, podia significar fome, doença e morte.

O cultivo dos cereais implicava trabalho duro na terra e cabia ao homem a lavoura da terra. A mulher ceifava (Fig.3) os cereais e tinham ainda a tarefa de levar a merenda aos homens.



**Figura 3:** Mulher ceifando na Idade Média

Fonte: <http://www2.uol.com.br/historiaviva/reportagens>, consultado em 17 de janeiro de 2015

Os celeiros estavam presentes em quase todas as casas do campo e lá se fazia a debulhagem, a joeiragem e a ensacagem<sup>6</sup> (Fig. 4)

Outra das funções da mulher era o de amassar e cozer o pão. Nas cidades, já existia a profissão de padeiras, vendendo-o pelas ruas. Esta profissão exigia que a mulher fosse de respeito, honesta e, de preferência, casada. Tinha que ser também mulher forte e robusta que tivesse força nos braços para conseguir amassar o pão à mão.

*“A crescente especialização de funções do mundo urbano e até o facto de muitas mulheres trabalharem fora de casa levaria sobretudo à compra de pão já cozido. As padeiras tinham assim a grande responsabilidade de abastecer a comunidade...”*

Coelho (1987, 45)

Já havia vários tipos de moinhos, como as atafonas<sup>7</sup>, os moinhos de água e os moinhos eólicos.

<sup>6</sup> Debulhar o cereal, ou seja, retirar o grão da espiga. Utilizava-se um malho ou um mangual, que passou de arma de guerra a utensílio agrícola. A joeiragem era feita após a debulhagem e consistia em tirar o resto da palha que ainda ficava com o grão. Para isso utilizava-se uma joeira. A ensacagem consistia na acomodação do cereal pronto, na parte de cima dos celeiros.

<sup>7</sup> Moinhos movidos pela força humana ou animal.



A variedade e qualidade de farinhas traduzia-se em variedades distintas de pão. Ao pão feito só com farinha de trigo, chamava-se pão alvo e ao pão com vários cereais chamava-se de pão de mistura. Existia ainda, para as classes menos abastadas, o pão meado ou terçado feito respetivamente com metade ou um terço de trigo, misturado com milho-miúdo. Já se fazia também o pão de milho-miúdo ou a broa.



**Figura 4:** Mangual e Joeira

Fonte:[http://www.danusia.com.br/wpcontent/uploads/2014/12/Sierakowice\\_muzeum\\_cepy\\_06.07.10\\_p.jpg](http://www.danusia.com.br/wpcontent/uploads/2014/12/Sierakowice_muzeum_cepy_06.07.10_p.jpg)  
<http://mirobrigaeoalentejo.blogspot.pt/2014/01/joeiro-crivo-ou-peneira.html>, consultado em 19 de janeiro de 2015

Mas o pão era também um alimento espiritual. Como alimento sacralizado, representava o corpo de Cristo e servia como instrumento para que a igreja pregasse a sua fé. À sua relevância em termos nutricionais, correspondia um importante significado simbólico-religioso, não apenas valorizado pelos cristãos, mas de igual modo pelos judeus e pelos árabes.

Para além do elevado consumo do pão no campo e na cidade como base de toda a alimentação, também nas armadas este assumia uma elevada importância ao alimentar os exércitos. Era chamado de biscoito, sendo cozido duas vezes para eliminar o máximo de humidade e durar o máximo de tempo possível.

Como é sabido, na Idade Média foram vários os desaires que assolaram a Europa, como conflitos armados, intempéries, fome e epidemias, como o escorbuto<sup>8</sup>, resultado de uma alimentação pobre em vitamina C, especialmente nas grandes viagens de navegação, cujo alimento principal era o biscoito.

Na crónica sobre o rei D. João I, Fernão Lopes faz uma detalhada descrição de como se alimentavam os portugueses durante o cerco a Lisboa, em 1385. A fome de pão era tanta, que muitos se viram obrigados a comer alimentos improvisados e muitos adoeciam e morriam.

A quebra da produção dos cereais era, frequentemente, provocada por diversos fatores e conseqüentemente verificava-se a fome, sobretudo nas classes desfavorecidas. Portugal, por exemplo, não conseguia produzir cereal suficiente para consumo próprio, pelo que era importador de outros países da Europa. Esta situação é aliás transversal a toda a história de Portugal. A “fome de cereais” era uma constante e uma das razões justificativas da própria expansão portuguesa.

#### **1.1.5. A Idade Moderna e os Descobrimientos**

A Época Moderna foi um período associado à paz, às viagens e à prosperidade por elas propiciada. É a época em que se iniciam os descobrimientos, primeiro, portugueses e depois castelhanos. O desbravar de novas terras e “novos mundos” trouxe para a mesa dos europeus novos produtos alimentares, diversificando, por isso, a dieta alimentar, até aí tão pouco variada. As especiarias vieram perfumar e condimentar os alimentos, até aí praticamente reduzidos ao uso do vinagre e dos “cheiros”, como a salsa e coentros. Não que já não se conhecessem as especiarias. Contudo, os seus preços eram inacessíveis. A abertura do acesso, por mar, até à Índia, por parte dos navegadores portugueses veio abrir portas às especiarias do oriente em grandes quantidades e naturalmente, com reflexo nos seus preços, mais reduzidos. Até este momento, estes produtos chegavam à Europa, após longos e penosos caminhos, associados à Rota das Caravanas, dominadas por um vasto número de intermediários, como turcos, muçulmanos e venezianos, sendo que estes últimos os comercializavam com o resto da Europa, como teoriza Delumeau (1984).

---

<sup>8</sup> O escorbuto é uma doença que tem como sintomas hemorragias nas gengivas, dores nas articulações, feridas que não cicatrizam, além de desestabilização dos dentes. É provocada pela carência grave de vitamina C na dieta.

Graças aos portugueses e aos espanhóis, outros produtos passaram a constar nas dietas alimentares europeias, como sejam o açúcar, autêntico “ouro branco”, o milho, a batata, o feijão, o tomate, o pimento, entre outros frutos “exóticos”. Estes, no seu conjunto acabariam por “revolucionar” a dieta alimentar e as mesas, sobretudo nos grandes palácios e cortes europeias, passando a fazer parte do fausto e da riqueza de reis e príncipes, que faziam questão de os pôr à prova e em evidência, com grande vaidade para todos os convivas, que faziam questão de convidar, disseminando-os ainda mais.

No que aos cereais diz respeito, o milho veio a ter um papel fundamental, pois passou a fazer parte da dieta alimentar até aos nossos dias, democratizando-se o seu uso, contribuindo para a diversidade alimentar e menorizando os efeitos da fome. Pena a batata não ter sido igualmente de imediato adotada, pois não terá sido muito aceite na dieta alimentar, coisa que só aconteceria mais tarde, sobretudo no século XVIII.

Relativamente a este período histórico, em termos sociais, continuou a subsistir uma enorme diferenciação social, mesmo no tocante aos hábitos alimentares. Importa ainda ter em conta que *«uma significativa polissemia envolve, hoje, o conceito “alimentação”, enquanto no passado, ele configurava um sentido mais restrito, mais funcional, mais próximo da finalidade que era fornecer energia ao corpo»*. Esta aceção está *«obviamente»* associada a *«uma conduta própria da gente comum»* Santos, Marinho (2002, 9) in Santos, Maria José (2002,9).

Importa ainda ressaltar que a dieta alimentar dos povos da época continuava a ser distinta, consoante se tratavam de privilegiados – nobreza e clero, ou da gente miúda. Esta gente miúda continuava a ter muita dificuldade em se alimentar convenientemente e onde o pão, nomeadamente, o “escuro” predominava. Apenas em dia de festa, ou romaria, as proteínas animais poderiam ser deglutidos. Já quando se fala dos “muito” privilegiados, as carnes eram recorrentemente utilizadas, associadas naturalmente, ao consumo do pão. As classes, mesmo que importantes, mas não necessariamente, muito ricas, também praticavam uma alimentação frugal. Por exemplo, Aníbal Castro (2002, 17), no prefácio de Santos (2002), a propósito do Auto da Índia de Gil Vicente e da alusão ao caso dos escudeiros, considera que, em termos de classe, *“vivia de trovas e salamaleques. De comida é que não... E os moços que os serviam, famintos e mal pagos, não perdem ocasião de lhes traçar, com o lápis sangrento das palavras, caricaturas impiedosas dessa miséria de passado”*. Santos, Maria José (2002,31), fazendo alusão à corte de D. João III e aos “livros

da Fazenda Real (...), constam, (...)» as “viandas gastas nos jantares e ceias de D. João III e seus irmãos D. Afonso, o cardeal, D. Luís, D. Fernando, D. Henrique e, em 1532, D. Duarte), aquelas outras, chamadas iguarias (...)”. Mais adiante refere que “os alimentos são agrupados em quatro partes principais: a carne e toucinho, a caça, o pescado e as galinhas” (Op. Cit.). Já agora, em termos de dieta alimentar, a corte de D. João III, tal como era hábito, a importância dada às refeições – o jantar e a ceia (Op. Cit: 48),

*“Seriam constituídas, de uma maneira geral, para além das carnes e pescados, por bebidas, água ou vinho, e sobremesas: fruta (fresca, seca ou em conserva) e doces. Em comum teriam sempre a abundância, ou melhor, a superabundância, marca ímpar das mesas das elites na Europa de Quinhentos” (op, Cit.).*

O recurso ao exemplo da corte de D. João III acaba por ser paradigmático, quando comparada com as congéneres europeias desta época de quinhentos, tal como exemplo antagónico do que se praticaria, em termos alimentares, pelos grupos sociais não privilegiados, onde o pão continuaria a ser a base duma alimentação frugal. E esta situação continuaria assim nos anos e séculos seguintes, sem grandes alterações.

#### **1.1.6. França e o pão**

Em 1789 França encontrava-se em revolução, resultado de diversos fatores, como políticos, económicos, sociais e intelectuais.

Um dos maiores motivos de revolta do Terceiro Estado<sup>9</sup> foi a escassez de alimentos e em particular, de pão, o qual atingiu preços quase inacessíveis para a generalidade dos elementos do terceiro estado. A França ainda vivia maioritariamente da terra e da agricultura e quando, após dois anos de tempo frio na região, a fome assolou o país, os camponeses tornaram-se numa classe com a ambição de combater a desigualdade social em que viviam e colocar um ponto final à privação do alimento enquanto o Clero e a Nobreza viviam na grandeza.

*“Os camponeses devoravam urtigas e carcaças de animais em decomposição. Encontravam-se crianças e mulheres mortas à beira dos prados, com a boca cheia de ervas venenosas. Pelos cemitérios andavam os*

---

<sup>9</sup> Grupo social composto pelos camponeses, burgueses, artesãos e aprendizes. O Primeiro Estado ou Clero era composto pelo Alto Clero e Baixo Clero e o Segundo Estado ou Nobreza era composto pela Nobreza Cortesã, pela Nobreza Provincial e pela Nobreza Togada.

*loucos a comer carne dos cadáveres (...) Por volta de 1715 tinha desaparecido um terço da população, seis milhões de pessoas.”*

Jacob (2003,127)

Deu-se então o *tumulto do pão*, no entanto, a tomada da Bastilha não resolveu o problema da falta de pão. Os cereais não apareceram assim que o povo se revoltou. Pelo contrário. A seguir a uma revolução vêm sempre tempos de dificuldade, de sacrifício, de adaptações. Nos meses seguintes a fome agravou-se e, naturalmente, os episódios de revoltas, pilhagens, assassinios e demais barbaridades repetiam-se. O poder percebeu que enquanto o problema do pão não estivesse resolvido, o país continuaria em desordem. Decidiram assim incentivar a agricultura e o comércio e, terminada a guerra, os soldados voltaram a trabalhar a terra.

Se a revolução não teve efeito direto na produção dos cereais, teve-o no que respeita à distribuição dos mesmos pela população. Se anteriormente o pão escuro, de centeio, era para o povo e o pão mais claro, de trigo, para as classes mais altas, depois da revolução o trigo foi universalizado e em alguns países da Europa o centeio passou a ser apenas para os animais.

A França, que já tinha tradição no fabrico do pão, passou a partir desse momento, a democratizar a produção, uniformizando o tipo de pão, que originou a atual baguete francesa, intitulada de *pão igualdade*. O pão, além de alimento, representava assim a igualdade entre os cidadãos. Todo o processo revolucionário foi acompanhado pela carestia do pão e naturalmente, associada à fome dos grupos não privilegiados. Esta carestia do pão e dos bens alimentares, em geral, só viriam a ser ultrapassados no período do Império e associado a Napoleão Bonaparte.

Em termos de curiosidade, importa aqui referir que «foi apenas no século XVIII, na época da “Europa Francesa”, que a cozinha se orientou para menor quantidade e maior requinte. As refeições do Renascimento não só eram copiosas como também violentamente contrastadas pelo excesso de especiarias e doçarias» Delumeaus, Jean (1984, 291).

Em jeito de conclusão, importa ainda referir que as fases anteriormente explanadas sequencialmente no tempo, acabaram por ser meramente referenciais de épocas e períodos emblemáticos da História da Humanidade e que no tempo se associam a balizas históricas, como sejam o Antigo Egipto – período Pré-clássico, o período greco-romano,

associado à Época Clássica, a Idade Média, O renascimento e a Época Moderna, a França do período revolucionário, associado à inauguração da época Contemporânea.

### 1.1.7. Nos dias de hoje

Em termos alimentares, o pão foi e continua a ser fundamental nos atuais padrões alimentares e omnipresente em todas as mesas e nas mais variadas formas. A rematar este tema, poderemos ainda invocar o passado recente de Portugal, em que, sobretudo no período do Estado Novo, em nome de um paradigma económico de autarcia e da apologia do viver campesino, o “pão e o vinho” eram dominantes, em termos de base da alimentação portuguesa. Inclusivamente era normal as rendas pagas pelo cultivo da terra serem feitas, tal como comumente dito pelo povo efetuadas em “carros de pão”, ou seja, normalmente em milho, que era o pão base das famílias mais humildes e omnipresente nas mesas portuguesas, em geral e onde também era confeccionado, em muitas aldeias, no tradicional forno comunitário e que, em muitos casos, era cozido para o sustento das famílias durante vários dias. Em vez dos *carros de pão* eram usadas as unidades de medida relativas, como o *alqueire*, por exemplo, e que serviam também como meio de pagamento, desta feita, já em grão, pronto a utilizar, o que não acontecia com os *carros*, pois esses iam com as plantas com as maçarocas maduras, mas por descascar e por transformar, nas sucessivas fases que iam da colheita até à moagem do cereal.

Acompanhando a história e tendo sido um dos protagonistas em diversos marcos da evolução da civilização humana, o pão chega aos dias de hoje recebendo a mesma paixão que outrora lhe nutriam.

Hoje em dia, o pão está disseminado pelo mundo. O seu fabrico envolve vários métodos diferentes, que resultam numa variedade enorme de tipos e qualidades de pães. Apesar desse desenvolvimento e do avanço das inovações tecnológicas que possibilitou um forte crescimento, uma boa parte da população mundial ainda não tem acesso a esse alimento diariamente em oposição à industrialização alimentar que ocorre nos países ocidentais, nomeadamente nos EUA, onde o pão entrou na cadeia alimentar<sup>10</sup> de fast-food. Em 1948, os irmãos McDonald’s abrem um restaurante drive-in que, mais tarde e devido ao seu sucesso, transforma-se numa cadeia de restaurantes cujos objetivos era servir

---

<sup>10</sup> A MacDonal’d’s foi, em 1955, a primeira cadeia de restauração rápida a surgir no mundo.

rapidamente os clientes, sem estes saírem dos seus carros e a obtenção de margens elevadas de lucro, como defende Fischler in Flandrin e Montanari (1996). A partir desse momento deu-se uma rápida ascensão na industrialização alimentar, aparecendo novos produtos derivados dos cereais, aos quais se adicionam aditivos alimentares. Esses produtos são chamados de pão, como o pão de hambúrguer, o pão de *hot-dog*, o pão de pizzas e o pão de baguete, embora sejam pães industrializados, modificados da sua forma original. Para Fischler in Flandrin e Montanari (1996), estas sanduiches vieram alterar os hábitos e os padrões alimentares do mundo ocidental, – a alimentação moderna- cujos polos, aparentemente opostos que os regem, são a funcionalidade e o prazer. O pão simboliza costumes alimentares e representa a tradição de um local, ao mesmo tempo que marca o nosso tempo através de processos de globalização cultural assente em ofertas alimentares baseadas no pão - estas resultam da influência da sociedade norte-americana e da pressa das pessoas no momento em que comiam.

Segundo Santos & Gama (2011), a globalização inclui as práticas, os hábitos e os comportamentos alimentares na tensão entre a homogeneização, traduzida na americanização ou Mcdonaldização, e a diversificação que a micro-diversificação, o regionalismo das tradições alimentares locais afirmam. Daqui resulta uma miscigenação do ato alimentar, que coloca as normas gastronómicas entre a oferta gastronómica local e a diversidade da cozinha mundial. *“A globalização ganha importância e usa o fast-food como referência gastronómica das sociedades contemporâneas, das desenvolvidas às em vias de desenvolvimento. Esta tendência dominante está relacionada com o reaproveitamento do pão: o cachorro quente, os burritos, os bocadinhos, o hambúrguer, as baguetes, as pizzas são precisamente reconquistas ajustadas do pão na mesa contemporânea, cuja presença a nível mundial passa pelo preço cómodo e pelo marketing que lhe estão associados”*. Santos & Gama (2011, 279)

No Porto, por exemplo, encontramos uma sanduiche que parece ter sido inspirada no *croque-monsieur*<sup>11</sup>, do século XIX e que hoje constitui um dos pratos típicos dessa cidade, constituindo uma motivação para um elevado número de turistas visitar a cidade e conhecer a sua história e tradição: a *Francesinha*. Esta sanduiche é constituída por duas fatias altas de pão de forma que guardam no seu interior carnes, enchidos e queijo, sendo

---

<sup>11</sup> Tosta de pão de forma e queijo derretido.

rematada por um molho quente, de sabor forte e picante. Segundo o Diretor Executivo da revista Wine – Essência do Vinho, Nuno Pires Guedes Vaz Pires:

*“(...) Há histórias, pessoas, lugares e produtos que valem por si só ou que ajudam a elevar uma cidade, uma região, até mesmo um país (...) O exemplo que aqui irei retratar é, felizmente, valorizado por muitos, ao longo de várias gerações e ao ponto de se ter tornado um dos ícones da gastronomia de uma cidade.”<sup>12</sup>*

Já em Lisboa, o *Prego no Pão* é mais um dos pratos emblemáticos e tradicionais que integram o pão como parte principal da iguaria. É uma sanduiche composta por *papo-seco*, bife de bovino e mostarda, combinando um petisco saboroso e substancial apreciado a qualquer hora do dia e em diversas combinações.

Sendo este um alimento produzido em todo o mundo, o pão é, sem dúvida, o mais versátil. Pode ser amassado com farinha de diversos cereais, pode ter fermento ou não, pode ser cozido em forno ou assado sobre o lume. Este alimento assume uma enorme importância em todas as mesas, no entanto, há inúmeras variedades e cada país tem um sem número de tipos de pão.

Por todo o mundo este alimento é a marca da identidade de um povo, da sua história. Continua a ser o alimento mais democrático, consumido nos quatro cantos da Terra. Para alguns, tem papel de protagonista, como no nosso país, presente em todas as refeições.

A sua importância assume, em todas as culturas, uma dimensão muito além de simples fonte de nutrição. É o elemento central da alimentação e apesar de industrializado, a sua importância cultural, social e política mantém-se fortíssima.

## **1.2. As marcas culturais e históricas do pão**

O pão, para além de alimento rico em termos nutricionais, fonte de energia e saciedade, é também um alimento espiritual, com um importante significado simbólico-religioso, que se manifesta diariamente em qualquer parte do mundo. Quer na eucaristia, quer ao nível da cultura popular, é um alimento-símbolo da identidade de cada região.

---

<sup>12</sup>Fonte: Informação recolhida no site [essenciadovinho.com](http://essenciadovinho.com), consultado em 20 de janeiro de 2015



Desse modo, o pão é honrado em diversas festividades, através de rituais que atestaram a sua forte dimensão de sacralidade.

### 1.2.1 Simbologia do pão na cultura de um povo

O pão é um alimento do nosso quotidiano que representa muito mais do que o sustento do corpo. A própria palavra é impregnada de significados. O pão é o alimento que viajou no tempo a par do homem, é o eterno *companheiro*<sup>13</sup> do homem.

É representado como sinónimo de vida, de trabalho e de alimento. Alimento do corpo e alimento da alma. Representa um alimento espiritual e, por isso, o pão simboliza a vida, a renovação, a prosperidade, a humildade, o sacrifício.

Expressa a cultura alimentar de todos os povos, a cultura espiritual de várias religiões e a história das civilizações.

A presença da palavra pão, no sentido linguístico, é manifestada extensivamente em expressões populares que ainda hoje existem no nosso país, quer seja para caracterizar certas ideias, estados de espírito, quer seja para criticar certos usos e costumes.

Segundo Neves (2010), na gíria popular, o pão significa socorro, sustento, remédio necessário, como se verifica nas expressões *tirar o pão a alguém*, ou seja, tirar o sustento ou os meios necessários de subsistência. *Pão, pão, queijo, queijo*, é uma expressão que se refere à franqueza e *molhar o pão na sopa* está no sentido de não perder a oportunidade de algo<sup>14</sup>.

Já todos ouvimos expressões como *comer o pão que o diabo amassou*, referindo-se a algo que custa a conseguir, ou *o pão não cai do céu*, significando que devemos trabalhar arduamente para conseguir alguma coisa. Diz-se *ganhar o pão nosso de cada dia* ao sustento suficiente que conseguimos para o dia-a-dia e *ganha-pão* como a forma de ganhar a vida.

Quando dizemos que estamos *a pão e água* significa que estamos a conter despesas, já estar *a pão e laranjas* tem um significado diferente, refere-se a alguém que levou uma sova e está em mau estado.

---

<sup>13</sup> A palavra “companheiro” deriva do latim, *cum panis*, que significa *aquele com quem dividimos o pão*.

<sup>14</sup> *Dicionário de Expressões Correntes*, de Orlando Neves

Segundo Moreiras (2014), a expressão *nem só do pão vive o homem* aplica-se quando se quer dizer que o homem não necessita apenas de comer para viver, mas tem outras necessidades e a expressão *tem que comer muito pão* utiliza-se quando se quer dizer que a pessoa em causa precisa ainda de crescer, que é imatura. Referir-se a alguém como *um pão*, é uma forma de a elogiar fisicamente, querendo dizer que a pessoa em causa é bonita, atraente. Em contraponto temos a expressão *pãozinho sem sal*, referindo-se a alguém que não tem muita graça, que não se destaca pela beleza.

Um *pão-duro* é alguém muito sovina e *andar a comer o pão alheio* é andar a viver à custa de alguém.

É também através de pequenos textos de autores anónimos, repetidos no quotidiano e baseados no senso comum, chamados de provérbios ou ditados populares, que a palavra pão aparece inúmeras vezes, com diversos sentidos, transmitindo conhecimentos comuns. A maior parte deles foram criados na antiguidade, mas ainda hoje se mantêm atuais e são utilizados, evidenciando a importância do pão na nossa sociedade.

Os provérbios fazem sucesso, pois possuem um sentido lógico. O provérbio é fácil de decorar e transmitir em função de seu formato simples, curto e direto. Encontramos provérbios para praticamente todas as situações de vida. O pão, como dito anteriormente, assume vários significados e os provérbios demonstram isso. No provérbio *casa onde não há pão, todos ralham e ninguém tem razão*, o pão representa os alimentos em geral, e o provérbio quer transmitir a ideia de que não havendo comida em casa, discute-se sem motivo. Com a mesma conotação, o provérbio *à boa fome, não há mau pão*, evidencia que quando há muita fome não se é exigente com os alimentos. À semelhança deste, temos ainda os provérbios *mais vale pão duro que nenhum* e *quem tem fome, sonha com pão*.

A respeito do trabalho, o pão que o representa tão bem, está também presente em vários provérbios, como é o caso de *Deus dá o pão, mas não amassa a farinha*, que significa que Deus dá capacidades ao homem, mas cabe ao mesmo, desenvolvê-las, colocá-las em prática.

A palavra pão assume grande parte das vezes, nos provérbios, o sentido de alimento em geral, em especial quando se refere às colheitas, como em *Ano de nevão, ano de pão, chuva de ascensão dá palhinhas e pão, chuva de S. João talha o vinho e não dá pão, em ano geado, não há pão dobrado, em Outubro sê prudente: guarda pão, guarda semente, fevereiro enxuto, rói mais pão do que quantos ratos há no mundo, janeiro molhado, se não*

*cria o pão, cria o gado, maio frio e Junho quente: bom pão, vinho valente*, entre outros. Estes provérbios alusivos às colheitas utilizam a palavra pão como cereal, o trigo. Talvez porque noutros tempos, nos meios rurais, o trigo fosse alcunhado de pão.

Tantos outros temas podemos encontrar nos provérbios populares portugueses e a palavra pão tantos significados pode ter. É curioso verificar que, apesar de não ser óbvio um simples substantivo que nomeia um alimento, conseguir colher tantas interpretações diferentes, este seja facilmente entendido por quem o ouve num provérbio.

Outro exemplo de atribuição de um significado diferente à palavra pão é quando o provérbio pretende censurar comportamento sociais, como *pão do vizinho sabe mais um bocadinho*, que se refere ao fato de se achar, muitas vezes, que as coisas dos vizinhos são melhores que as suas, ou *pão alheio, custa caro*, que alude às consequências da intromissão na vida das outras pessoas. *Dinheiro compra pão, não compra gratidão, pão proibido abre o apetite, pão achado não tem dono*, são ainda mais exemplos da crítica a atitudes e valores.

A par das expressões populares e dos provérbios, foram ainda, ao longo dos anos, inventadas superstições e credices, objetos de perseguição pelas leis civis e da igreja, o que não impediu que continuassem vivas até aos dias de hoje. O pão, devido ao simbolismo e sacralidade nele inculcado, sempre esteve presente nas superstições populares portuguesas.

*É pecado espetar o garfo no pão*, pois representa o corpo de Cristo. *Se o pão cai ao chão deve apanhar-se, soprar-se e beijar-se*, pois este é um alimento sagrado. *Não se deve deixar ficar uma faca espetada na broa de pão porque a N<sup>a</sup> Senhora sofre, nem o pão voltado ao contrário em cima da mesa, porque N<sup>a</sup> Senhora anda à roda*. Estas credices, ainda hoje são tidas em conta pelas pessoas mais velhas das zonas rurais que, acreditando nas palavras sábias de quem as passou, cumprem ao rigor o que estabelecem.

No mais antigo documento conhecido sobre superstições portuguesas, uma postura da Câmara de Lisboa que D. João I aprovou em 1385, está estabelecido quais as normas decididas pelo concelho de Lisboa quanto às práticas religiosas, entre as quais as que tivessem envolvido adivinhos, feiticeiros e quem lidasse com o oculto. Apesar disso, foram vários os que se interessaram pelo seu estudo, por se tratar do património cultural

português, como foi o caso de Zózimo Consiglieri Pedroso<sup>15</sup>, que fez um levantamento das superstições portuguesas, como refere Moreiras (2014). Entre elas, estão algumas que envolvem o pão onde uma vez mais, o pão recebe um lugar de destaque como alimento. Seguem-se alguns exemplos selecionados:

*Quando se ouve uivar um cão, devem tirar-se os sapatos, virá-los de sola para cima e pôr-se os pés em cima deles, dizendo três vezes: Maria dá pão ao cão. Apenas se fizer isto, logo o cão se calará, cessando o agoiro.*

*Enquanto uma criança não chega aos seis meses, não se deve levar à rua à noite sem lhe pôr na mão uma côdea de pão de centeio, por causa dos ares maus.*

*Uma mulher que não tenha leite para amamentar os seus filhos dá um bocado de pão a comer a um animal que o tenha, e come o resto que ele deixou. O leite passa para a mulher e seca no animal.*

*Quando se põe o pão de pernas para o ar é muito mau porque chora o Nosso Senhor.*

*Para uma criança falar mais depressa, dão-lhe pão virgem, o da primeira vez que alguém amassa.*

*Quando uma mulher ao partir o pão faz muitas migalhas, isso é sinal de que terá muitos filhos.*

*Atirar migalhas de pão para o fogo de uma lareira é de mau augúrio, pois dessa forma se está a dar alimento ao diabo (que vive no fogo)<sup>16</sup>*

Os enigmas sempre fascinaram a mente humana ao longo dos séculos e os mais velhos lançavam estes desafios para estimularem o raciocínio dos pequenos, ao mesmo tempo que promovem um saber antigo e transmitem um conhecimento adquirido. O pão faz parte dessa partilha de sabedoria antiga, como mostram os exemplos seguintes:

*Devendo aos quatro elementos  
O vir a ser o que sou,  
Sempre recebo mau pago*

---

<sup>15</sup> Zófimo José Consiglieri Pedroso Gomes da Silva (Lisboa, 10 de Março de 1851 — Sintra, 3 de Setembro de 1910), mais conhecido por Consiglieri Pedroso, foi um político, etnógrafo, ensaísta, escritor, professor e diretor do Curso Superior de Letras. Dedicou-se à etnografia e foi um dos introdutores da antropologia em Portugal, estudando os mitos, tradições e superstições populares.

<sup>16</sup>Fonte: Exemplos retirados de Pão e Vinho de Paulo Moreiras (2014), do Dicionário de Superstições de Orlando Neves (2010) e Etnografia Portuguesa de José Leite de Vasconcelos (2007).

*Da gente com quem me dou;*

*Sou abafado, e depois  
Num cárcere me vão pôr,  
Onde não muda a figura  
Mas do rosto mudo a cor;*

*O povo me busca,  
Pois necessita de mim;  
Tive criação aos murros,  
Levo facadas por fim.*

*Que é, que é, que quanto mais quente está, mais fresco é?  
Sem osso, nem espinha, no calor se empina.  
Em que se parece o diabo com um padeiro?*

Muitos são os testemunhos no nosso património cultural deixados pelos antigos onde o pão surge e assume papel de destaque ou a própria palavra pão expressa outros significados, marcando assim a cultura e identidade de um povo.

Uma das formas de incluir este alimento na cultura e história de um povo é através da criatividade popular, levando o pão a ser um dos protagonistas de muitas lendas, como o conhecido *milagre do pão de Santa Isabel*. Esta lenda demonstra, mais uma vez, a importância que o pão sempre teve na alimentação do povo, assumindo-se como base. A rainha Santa Isabel tinha por hábito *apagar a fome* aos pobres em sigilo, uma vez que o rei D. Dinis, seu marido, não aprovava. Um dia, ao fazer uma ação de caridade, foi vista por D. Dinis que questionou o que tinha ela consigo. D. Isabel escondeu o pão no seu regaço e respondeu *São rosas, senhor!*, esperando que o marido a deixasse passar. Mas ele insistiu em ver as flores e, quando ela exibiu o pão que tinha ocultado, caiu do seu colo uma enorme quantidade de rosas. Este milagre foi um dos contributos para que esta rainha fosse canonizada santa, em 1625. Ainda outra lenda da história de Portugal, a da Padeira de Aljubarrota, nos traz o pão a primeiro plano, numa lenda em que Brites de Almeida, uma padeira corpulenta e destemida que vivia em Aljubarrota, matava com a sua pá, sete castelhanos escondidos no seu forno, após a derrota na batalha contra os portugueses, como atesta Freire (1941).

### 1.2.2. O pão e a religião

*Eu sou o pão da vida; o que vem a mim, de modo algum terá fome; e o que crê em mim, nunca jamais terá sede.*

*João (6:32-35)*

O pão é transversal a toda a história da humanidade, particularmente pelo seu lado sagrado. É o símbolo da vida, símbolo da partilha, do alimento do corpo e da alma. Aparece associado a diversas religiões, como a católica, onde o pão é referido inúmeras vezes. Só na Bíblia, surgem cerca de 250 referências a este alimento, atingindo um nível espiritual profundo. Tornou-se o símbolo da comunhão com Deus, tornando-se presente na Eucaristia, representando o sacrifício de Cristo pela partilha do corpo e do sangue de Cristo. O pão é transformado no corpo de Cristo naquilo a que chamam transubstanciação.

Tem igualmente um papel fundamental em algumas celebrações, como na Semana Santa. Está presente na Última Ceia (Fig.5), onde Jesus anuncia a Paixão<sup>17</sup> e anuncia a sua morte e a sua ressurreição

*Tenho desejado ardentemente comer convosco esta Páscoa antes de sofrer porque vos digo que não mais a comerei, até que ela se cumpra no Reino de Deus.*

*Evangelho de S. Lucas (22-15)*



**Figura 5:** Última Ceia

Fonte: <http://blogueiroscristaos.blogspot.pt/>

<sup>17</sup> Palavra que significava sofrimento.

No fim da refeição, Jesus parte o pão e profere as palavras

*Tomai, isto é o meu corpo (Evangelho de S. Marcos, 14-22)*

*Todas as vezes que comeis desse pão e bebeis desse cálice, anunciais a morte do senhor até que ele venha (Epístola de S. Paulo aos Coríntios, I, 11-26)*

Entre os católicos há o recurso ao pão na eucaristia, o sacrifício de Cristo marcado pela partilha do corpo e do sangue de Cristo. Segundo os católicos o pão é transformado no corpo de Cristo, não só alimentando o corpo mas alimentando o espírito, a Palavra de Deus. Aliás, esse é o Pão que dá sentido e finalidade à vida e que oferece resposta para a vocação transcendente do ser humano: *Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que vem da boca de Deus (Mt 4,4)*.

Na igreja partir o pão simboliza o sacramento cristão, a partilha, o Cristo Eucarístico e a Comunhão. O símbolo do pão é materializado na hóstia<sup>18</sup>, feita de massa de trigo sem fermento, consagrada e oferecida aos devotos pelo sacerdote na missa.

Ainda na religião católica, as associações do pão ao sagrado são manifestadas através da devoção aos santos e padroeiros do pão. Durante o processo de fermentação, invocam-se vários santos para que a massa levede com sucesso. Estas orações diferem de região para região mas têm um significado semelhante. Terminada a amassadura, faz-se uma cruz antes desta levedar e diz-se uma oração, normalmente numa breve frase e, a maior parte delas começa com a frase *Nosso Senhor te acrescente*, como os exemplos que se seguem:

*Nosso Senhor te acrescente*

*como às almas no Céu, para sempre, Amén (Fundão e Algarve)*

*Deus te acrescente*

*no Céu, para sempre (Idanha)*

*O Senhor te acrescente*

*Com'saco da semente*

*Que é pr'a muita gente (Figueira da Foz)<sup>19</sup>*

Segundo Moreiras (2014), outros ainda estão ligados à cozedura do pão e ao forno, e aos moleiros e padeiras. Dos que protegem o pão e os seus trabalhadores, aqui fica uma

---

<sup>18</sup> Ao longo dos anos, a hóstia teve outros nomes como pão bento, pão celeste, pão dos anjos ou pão do altar, como refere Moreiras (2014).

<sup>19</sup> Jaime Lopes Dias, 1925, "Amassar e Cozer o Pão", in Acção Regional, Ano I, nº.47, 29.Out.; S.a., 1939, "O Povo e o Fabrico do Pão (Bosquejo Histórico)", in Revista Lusitana, Vol.37, nos.1-4

relação de alguns santos: Santo Amaro, Santo Antão, Santo António, Santa Bárbara, São Bartolomeu, São Bento, São Brás, São Cristóvão, Santo Estêvão, Santo Honorato, Santa Isabel, Santo Isidoro, São João, Santa Quitéria, São Sebastião.

Na religião judaica também se verifica a ligação entre o divino e o pão, que assume um papel de grande relevo semelhante ao que é assumido no Cristianismo. Durante o período da Páscoa Judaica<sup>20</sup> os fiéis só deverão comer alimentos derivados de cinco cereais típicos da alimentação judaica: trigo, cevada, aveia, centeio e trigo vermelho ou espelta, tudo não fermentado, pois vai contra as leis judaicas. O pão que comem na Páscoa é o pão ázimo, feito apenas com água e farinha sem levedar, lembrando os judeus que na fuga do Egito não tiveram tempo que a massa levedasse, comendo o pão não fermentado. Assim, ele simboliza a fé e o sagrado.

Nos países muçulmanos, para celebrar o fim do ramadão<sup>21</sup>, realiza-se a festa de Eid Al-Fitr, onde é cozido e servido pão num grande banquete, comido com a mão e ajudando a levar à boca outros alimentos. Há o costume de cobrir o pão com carne e cebola.

### 1.2.3. Festividades e romarias com pão

De todos os eventos e festividades ligadas ao pão, a Páscoa e as Festas do Espírito Santo, Festas das Colheitas - são, sem dúvida, as que assumem um papel de maior relevo no contexto das festividades em Portugal, como defende Barboff (2011).

A Páscoa é a festa de maior importância no calendário cristão e a sua comemoração antecede o nascimento de Jesus Cristo, tratando-se da celebração do povo judeu por ter sido libertado da escravidão no Egito. Atualmente significa a ressurreição de Jesus Cristo e está inserida na Semana Santa. Na Sexta-feira Santa celebra-se a crucificação de Jesus e no Domingo de Páscoa, a sua ressurreição e aparição aos discípulos. Durante a Quaresma<sup>22</sup> os cristãos dedicam-se à reflexão, à oração, à penitência, nomeadamente através do jejum e da abstinência.

O pão, não poderia deixar de estar presente nesta quadra, dado o seu carácter divino. Como alimento base de grande sustento, como alimento sagrado, o pão aparece como principal recurso, juntamente com a água, para a alimentação dos devotos neste período,

---

<sup>20</sup> *Pessach* - também conhecida como *Festa da Libertação*, e celebra a fuga dos hebreus da escravidão no Egito em 14 de Nissan no ano aproximado de 1280 a.C.

<sup>21</sup> Mês durante o qual os muçulmanos praticam o ritual do jejum, no nono mês do calendário islâmico.

<sup>22</sup> Designação do período de quarenta dias que antecede a principal celebração do cristianismo: a Páscoa



privando-se assim de carnes e alimentos considerados impróprios para esta época. A expressão *estar a pão e água* refere-se a esse estado de espírito. Por outro lado, é tanta a relevância deste alimento para a nossa saúde, que é assumido que o ser humano sobreviverá, a comer apenas pão.

Após este período de abstinência, em plena primavera, a Páscoa dá início a uma intensa azáfama nas cozinhas, nomeadamente na confeção dos folares (Fig.6) . De norte a sul de Portugal o folar reina nesta festividade. Segundo Barboff (2011), é um pão doce, em massa seca<sup>23</sup>, parecida com a fogaça<sup>24</sup>, terminada com ovos cozidos inteiros e com casca e que, em alguns lugares, são presos com tiras de massa.



**Figura 6:** Folar da Páscoa

Fonte: <http://tertuliadesabores.blogspot.pt/>

Em algumas zonas de Trás-os-Montes, o folar é diferente, pois leva carne de várias espécies, desde vaca, coelho, porco, rodelas de salpicão e presunto. Os folares apresentam diferentes formas relacionadas com a fecundidade e a virilidade: para os afilhados, há os

<sup>23</sup> A massa do folar é feita com farinha de trigo, fermento, ovos, leite, banha, açúcar, canela e ervas aromáticas.

<sup>24</sup> É um pão doce, resultado de um voto a S. Sebastião e é a base da Festa das Fogaceiras em Santa Maria da Feira, onde assume o formato das torres do castelo.

lagartos e os borregos e para as afillhadas as pombas, pintainhas e borreguinhas. Para celebrar a primavera e o ressurgir da natureza há os folares em formas de ninhos, galinhas, pintainhos e mulheres grávidas, como afirma Barboff (2011).

Logo a seguir à Páscoa, no início do verão, chegada a abundância, as Festas do Espírito Santo realizadas em muitas terras, mas com especial importância nos Açores e em Tomar, é uma festividade exclusivamente portuguesa que celebra através de flores, carne, vinho e, claro, de pão. Para além do lado religioso, o seu significado está relacionado com a bondade, e ainda com a celebração do verão e da abundância que a natureza dá, especialmente de cereais.

Pensa-se que o culto ao Espírito Santo terá tido origem no final da Idade Média na vila de Alenquer, por iniciativa da Rainha Santa Isabel<sup>25</sup> e era festejada através de banquetes coletivos designados de *Bodo aos Pobres*, distribuindo-se comida e esmolas. Tradição que ainda hoje se cumpre. Estas aconteciam cinquenta dias após a Páscoa, comemorando o dia de Pentecostes.

Atualmente, no Arquipélago dos Açores, as Festas do Espírito Santo iniciam-se após a Páscoa e prolongam-se até ao oitavo domingo seguinte, o da Trindade, apesar de já ser comum excederem-se até ao verão, devido ao regresso dos emigrantes. O domingo de Pentecostes, celebrado hoje, e o sétimo após a Páscoa, é o momento mais alto das comemorações, que, neste dia, se repetem por todas as ilhas. As ilhas comemoram de forma diferente mas todas têm em comum a missa da coroação e a distribuição das esmolas. O jantar do domingo da coroação é o ponto alto gastronómico e à mesa se encontra grande fartura: sopa do Espírito Santo, cozido de carnes, alcatra, vinhos e para rematar na perfeição, o pão.

Nesta festividade encontra-se pelo menos quatro tipos de pão: o *pão de mesa*, de grande formato, feito de farinha de trigo e preparado com leite. Serve para acompanhar o cozido; o *pão d'água*, destinado à sopa e cozido antes uns dias para ficar duro; o *pão doce*, muito parecido com o folar e usado para acompanhar a alcatra e a *massa sovada*, com a forma de uma argola, leva normalmente erva-de-nossa-senhora e leva meio alqueire de farinha<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup>Fonte: Leal, J. (1994), *As Festas do Espírito Santo nos Açores. Um Estudo de Antropologia Social*, Lisboa, Pub. Dom Quixote.

<sup>26</sup>Fonte: *Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa*, Selecções do Reader's Digest, Lisboa, 1984

Em Tomar, é com flores e pães que se fazem os tabuleiros que as raparigas levam num cortejo que percorre as ruas da cidade, na Festa dos Tabuleiros (Fig.7). O tabuleiro, levado à cabeça, é constituído por trinta pães e é rematado ao alto por uma coroa com a Pomba do Espírito Santo.

As Festas do Espírito Santo é apenas mais um exemplo de festividade tradicional no nosso país em que o pão ocupa lugar de destaque, simbolizando abundância, bondade, partilha.



**Figura 7:** Tabuleiros com pão, na Festa dos Tabuleiros em Tomar

Fonte: <http://falemosdeportugal.blogspot.pt/>, consultado em 26 de janeiro de 2015

As festas e as romarias são mais um marco na identidade de uma região e da cultura de um povo. De norte a sul de Portugal, estas manifestações da cultura popular fazem parte das tradições e das memórias de outrora. Acontecem em devoção a um santo padroeiro e têm uma dimensão quer religiosa, com a realização de missas, procissões e promessas, quer profana, com feiras, diversões, bailaricos e claro, a comida e bebida.

Existem tradições bastante particulares que têm permanecido desconhecidas para a maior parte da população que, ao longo dos anos, se vai tentado manter vivas. Na maioria

dos casos o pão está sempre presente, quer na mesa nos dias festivos, quer na Eucaristia, quer nas próprias procissões e nos andores.

As regueifas, por exemplo, muito tradicionais do norte de Portugal, são um elemento fantástico para se entender a devoção que o povo faz ao pão. Podem ser chamadas de rosca em algumas terras e ainda se vendem ao domingo, após a missa, como forma de assinalar o dia de descanso, o dia do Senhor. São feitas com uma massa fina, branca e dantes fabricava-se com a flor da farinha<sup>27</sup>de trigo. Em todas as festas e romarias no norte de Portugal, este pão é vendido e reconhecem-se pelos enfeites de massa: laços, pinhas, folhas, nozes e espigas.

Em Trás-os-Montes encontramos outra festa em que o pão tem notoriedade, a Festa de São Gonçalo. Todos os anos, em janeiro, a freguesia do Outeiro, concelho de Bragança, empenha-se na preservação da tradição de honrar São Gonçalo, o santo dos animais, dos doentes e dos carenciados.

Nos dias anteriores à festa, as mulheres amassam e cozem pão, com várias formas como estrelas, bonecos e animais.

Com estas roscas fazem-se andores inteiramente cobertos, os *charolos*, abençoados pelo padre. O pão aparece com um tamanho exagerado e no fim é distribuído pelas famílias, que o devem comer como forma de evitar doenças. Faz-se um leilão das roscas no final da festividade.

A festa de São Gonçalo celebra a abundância e a fertilidade da terra e dos seus produtos. É a festa do pão, fruto da terra e o símbolo da fartura na mesa.

Na Batalha, surge-nos mais uma festa com uma tradição antiga e curiosa ligada ao pão, a Festa da Santíssima Trindade. A lenda diz que num ano, apareceram formigas num celeiro de frades e arruinaram as colheitas de cereal. Estes fizeram uma promessa que consistia em realizar uma festa em honra da Santíssima Trindade, prestando homenagem às formigas. No ano seguinte, durante a festa, deitaram pão ázimo às formigas, para que as mesmas permanecessem longe dos celeiros. E assim aconteceu. Conta-se, que houve um ano em que um frade não cumpriu a promessa e as formigas voltaram e devoraram por inteiro o trigo de um celeiro. A partir daí, a promessa voltou a ser cumprida até aos nossos dias.

---

<sup>27</sup> Farinha muito fina e de primeira qualidade.

A festa da Santíssima Trindade realiza-se todos os anos após oito semanas da Páscoa. As mulheres carregam tabuleiros em forma de coroas gigantes com pão dourado, aromatizado com canela, erva-doce e limão e em forma de ferradura.

Depois da procissão dos tabuleiros se realizar, os devotos vão para o Carvalho do Outeiro assistir ao lançamento das merendinhas bentas<sup>28</sup> e apanham-nos no ar para usarem em casa, como amuleto, contra as formigas e outros insetos.

Em Pombal, a Festa das Fogaças em honra da Nossa Senhora das Neves, realiza-se no primeiro domingo de Agosto e a lenda remonta ao século XIV, quando a população da freguesia de Abiúl foi contaminada pela peste. O povo fez a promessa à Santa de todos os anos realizarem uma festa em sua honra, com missa, procissão e corrida de touros. A peste cessou e desde então, todos os anos se cumpre a tradição. Até 1913, num forno enorme em frente da Nossa Senhora, cozia-se um bolo de trigo de 120kg. Nesse forno entrava um homem previamente confessado e comungado e dava a volta ao enorme pão enquanto cozia. Saía são e salvo e a população dizia ser um milagre da Nossa Senhora das Neves, atirando-se muitos foguetes. A procissão percorria as ruas com a fogaça exposta e no fim, era distribuído aos devotos como um pão sagrado.

Em Marinhas, Esposende, realiza-se todos os anos, em setembro, uma festa com tributo ao pão de milho, a Festa do Pão.

A iniciativa partiu da Junta de Freguesia, com o apoio da Câmara Municipal e de outras associações da freguesia com o objetivo de reviver toda a tradição da cozedura do pão de milho naquela região. Durante os 3 dias de festa, para além do pão, que não falta, fazem-se ainda muitas outras iguarias ligadas ao pão.

Com o mesmo propósito, também no município de Sobral de Monte Agraço se realizam a Festa do Pão, em Maio.

A forte presença de moinhos de vento nesta região e a sua importância para a subsistência da população, foram a razão para que as Associações promovessem este evento que honra o pão como cultura, identidade e memória do povo.

É uma romaria que conta, sobretudo, com fornos a lenha que cozem as diferentes receitas de pão da terra.

---

<sup>28</sup> Pequenos pães ázimos redondos com um bico no cimo. Fonte: Barboff (2011)

O famoso pão de Mafra é também distinguido e promovido todos os anos, em julho, num festival promovido pela Câmara, o Festival do Pão. Para além de uma feira gastronómica com a intervenção de restaurantes, há ainda a mostra do pão com o objetivo de promover o ex-libris gastronómico da terra.

Um pouco por todo o país, estas feiras e festas do pão têm cada vez mais projeção, com o propósito de reavivar o património gastronómico das regiões e de manter viva a identidade do povo.

No último capítulo deste trabalho, deter-me-ei ainda neste tema, valorizando as festas e os pães tradicionais das Terras de Santa Maria.

#### **1.2.4. O pão enquanto património imaterial e elemento central da alimentação**

O pão faz parte da nossa alimentação diária. Este alimento fundamenta a cultura alimentar mundial, representa mais do que o sustento, e é parte de um contexto repleto de significados. Resultado da cozedura de uma massa de farinha de cereais, água e sal, pode ter sido um dos primeiros alimentos elaborados pelo homem, como defendido anteriormente.

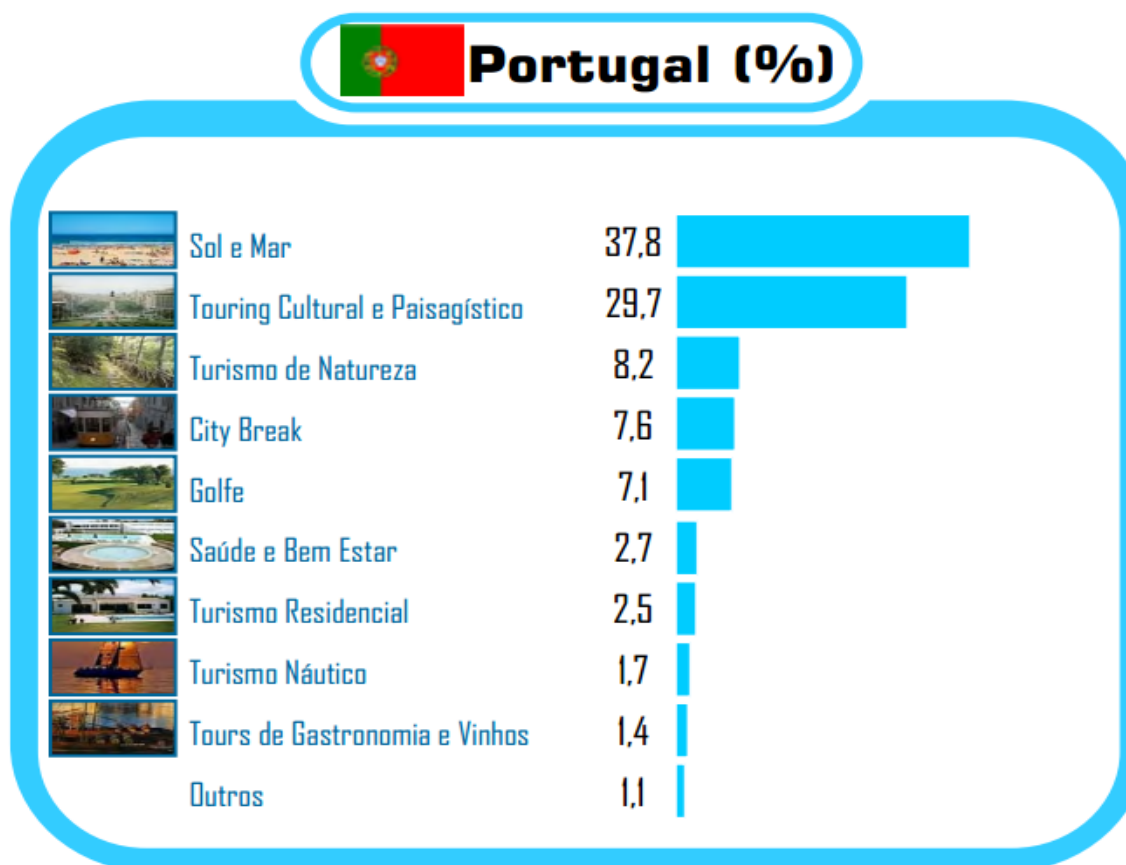
A importância e a carga cultural do pão, ao longo do desenvolvimento da civilização humana, têm sido enormes. Até hoje, a falta de pão é associada a tempos de crise, bem como a abundância reflete a prosperidade de uma nação. De acordo com Guerra (1997), todos os dias o pão está presente na nossa alimentação e é um alimento carregado de história. Esteve sempre presente na simbologia e em práticas rituais de diferentes sociedades. Foi e é, o elemento central na alimentação de todos os povos e culturas no mundo.

Portugal, não é exceção. De norte a sul do país, o pão está associado a todas as cozinhas, é o alimento base e entra em confeções de pratos sem fim, sendo mesmo um atrativo de determinadas localidades. Na verdade, a gastronomia, na qual se inclui o pão, é atualmente uma das mais recentes formas de turismo, com importância do ponto de vista do desenvolvimento do país.

Segundo o Turismo de Portugal, produtos como os vinhos e a gastronomia, regional ou sofisticada, estão atualmente associados a momentos de lazer e relaxamento, e não são hoje simples elementos de primeira necessidade, como se pode verificar nas figuras que se seguem (Fig. 8 e Fig. 9):



**Figura 8:** Atividades de lazer dos turistas em Portugal  
**Fonte:** Turismo de Portugal



**Figura 9:** Distribuição dos tipos de turismo  
Fonte: Turismo de Portugal

O turista atual é um turista curioso, explorador, aventureiro, amante de emoções fortes e ativo. Quer participar nas atividades do local e apreciar o que o mesmo tem para oferecer. A gastronomia e vinhos é, assim, um verdadeiro produto turístico e um fator de atratividade de um local, por este poder beneficiar na sua visita de uma experiência étnica ligada aos valores de cada povo e de cada terra. Sendo assim, a gastronomia de um local constituiu o seu património intangível, histórico e cultural, como elucida Sampaio (2005).

O pão faz parte desse património imaterial e é um importante fator da manutenção da diversidade cultural face à globalização. Assume, por isso, um valor social e económico, apesar de ser património intangível.

O percurso da sua história, traçado paralelamente à história da humanidade, é expressão de uma particular versão das coisas e do mundo. Daí a gastronomia, e o pão incluído, se possa e deva considerar património: é a marca, embora imaterial, de um povo, de uma determinada época, de uma região.



Para Sampaio (2005), a gastronomia constitui-se como um recurso turístico primário, como um verdadeiro produto turístico, fazendo com que turistas se desloquem exclusivamente, mesmo em épocas baixas, com a motivação de ser um produto cultural. Exemplo disso são as feiras gastronómicas realizadas um pouco por todo o país que atraem turistas em busca do conhecimento cultural, através da experiência gastronómica local.

Pense-se, por exemplo, no caso do pão de UI, que será desenvolvido no último capítulo. O pão de UI conta a história de vida de uma população marcada por todas as etapas do seu fabrico. É património cultural, herança passada de geração em geração, cheia de sabedoria e história. Atualmente e com a requalificação dos moinhos de água no local, o Parque Molinológico de UI e consequentemente o pão tradicional de UI, atraem novos turistas ao concelho, enriquecendo a economia local.

Tanto é que o Plano Estratégico Nacional do Turismo (PENT) definiu *Gastronomia e Vinhos* como um dos dez produtos turísticos com potencial competitivo de Portugal, aconselhando a adoção das melhores práticas e à criação de novas propostas de consumo e estruturar ofertas variadas, oferecendo produtos mais personalizados e autênticos (Turismo de Portugal, 2006). O pão é um alimento tão versátil e ao mesmo tempo tão tradicional e típico que pode ser usado como atrativo turístico a um local. Segundo Henriques e Custódio (2010), a gastronomia constitui-se como importante atrativo turístico-cultural de um local, região ou país. Portugal está identificado como um dos melhores destinos de Gastronomia e Vinhos da Europa e no seu Plano Estratégico Nacional de Turismo (2006-2015).

Segundo Borralho (2015), os efeitos do turismo associado à gastronomia devem ser entendidos numa lógica de desenvolvimento regional, promovendo o consumo local, dos produtos, serviços e da cultura local, podendo ser um motivador para a cooperação local, criando plataformas de associativismo e prática de atividades conjuntas. O Turismo Gastronómico pode ser assim entendido como um potenciador da economia local, levando com os turistas divisas, postos de trabalho e desenvolvimento.

Fox e Fox, (2004, 87-88) citado por Henriques e Custódio (2010, 71-72) afirma que “é cada vez mais comum os destinos se institucionalizarem, legitimarem e promoverem essa identidade, assumindo-se a gastronomia como fator de relevo no desenvolvimento do marketing de uma região e na valorização dos ingredientes locais”.

Uma das formas de valorização do pão enquanto produto gastronómico são os museus ou as exposições temporárias neles realizadas. Um dos mais emblemáticos museus portugueses é o Museu do Pão, em Seia (Fig.10), que pretende recolher, preservar e exibir os objetos e património do pão português, nas suas mais diversas vertentes, através de salas temáticas, demonstrativas da tradição do pão no país e, em especial, do pão de centeio.



**Figura 10:** Museu do Pão – Seia

Fonte: <http://zoom.jn.pt/pao/conhecimento.html>, consultado em 15 de janeiro de 2015

A Dieta Mediterrânea, Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO, e no qual Portugal se incluiu, contém no seu padrão alimentar o pão.

A 4 de Dezembro de 2013, a UNESCO reconheceu o alargamento dos países associados à Dieta Mediterrânea como Património Imaterial da Humanidade, a partir de uma candidatura apresentada por Itália, Espanha, Marrocos, Grécia, Chipre, Croácia e Portugal.

A Dieta Mediterrânea envolve um conjunto de elementos vitais no âmbito do património cultural, social, histórico, territorial e ambiental, transmitidos de geração em geração ao longo de séculos, enfatizando valores, o diálogo à mesa, a convivialidade, a troca e a vida em comunidade. Envolve um conjunto de saberes-fazer, tradições, técnicas,

conhecimentos e consumo de alimentos. O pão é um dos alimentos reconhecidos e faz parte da *trilogia mediterrânea*<sup>29</sup>.

Os alimentos base da dieta mediterrânea são os produtos vegetais, como hortofrutícolas, leguminosas secas e frescas (feijão, grão, favas), cereais pouco refinados e pão, frutos secos e oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas, uvas passas), o azeite como principal fonte de gordura e o consumo de peixe em detrimento de carnes vermelhas.

Estes alimentos são de época - de preferência adquiridos nos mercados tradicionais, ao ritmo das colheitas – e fazem parte duma cozinha simples e leve com o objetivo de manter o máximo de nutrientes. Temos assim as sopas, os guisados, os ensopados e as caldeiradas, que mantêm os nutrientes, contribuindo para uma maior longevidade dos consumidores. Em Portugal, o pão faz parte de algumas destas iguarias tradicionais, como os ensopados, em que serve de base, ou as sopas, açordas e migas em que assume o papel principal na iguaria.

A cozinha mediterrânea distingue-se ainda pelo uso de ervas aromáticas, uso moderado de laticínios, água como bebida principal e vinho em moderação, consumo moderado de laticínios e convívio à volta da mesa.

---

<sup>29</sup> Azeite, pão e vinho são os três alimentos considerados alimentos-base da dieta mediterrânea dada a sua história e importância na alimentação do povo mediterrânico.

## 2. Do Cereal ao Pão – Rota de Cultura e Sabor

### 2.1. Os principais cereais produzidos em Portugal

Da farinha surge o pão, primeiramente moída e comida em papas, mais tarde transformada numa massa cozida.

Hoje, o pão que comemos é resultado de séculos de evolução no que respeita à transformação da farinha. Se outrora o trigo foi “domesticado” e transformado num alimento essencial à existência humana, hoje temos à nossa disposição outros cereais que resultam noutras farinhas e que, por sua vez, dão origem a diversos tipos de pão.

O cultivo dos cereais é feito há milhares de anos, tendo-se assistido a um aprimoramento genético inevitável, a par da evolução e do desenvolvimento. Sendo um elemento base da alimentação do homem, o cereal foi disseminado, cultivado e moído pelo mundo.

A sua produção não só teve importância no que respeita à alimentação da população, como também no que respeita às trocas comerciais e à economia.

Desde há várias centenas de anos que em Portugal se cultivam cereais, como o trigo, o centeio, a cevada, a aveia, o milho-miúdo e o painço. Segundo Barboff (2011), em Portugal, o milho só apareceu no século XVI, trazido do continente americano.

De todos os cereais cultivados, apenas alguns são verdadeiramente panificáveis. O trigo, o centeio e o milho são os cereais principais que entram na confeção de um sem número de receitas.

#### 2.1.1. Trigo – O cereal rei

*O trigo é, por excelência, o alimento da vida e todos os cereais compartilham com ele este privilégio.  
Ragot (1982, 21)*

O trigo foi sempre considerado o cereal nobre por excelência e o primeiro cereal a ser domesticado e cultivado no mundo.

O seu cultivo remonta a milhares de anos e terá surgido, como anteriormente descrito, na Abissínia, nas margens do rio Eufrates. O primeiro trigo foi dando origem a várias espécies, dos quais o trigo candeal, o trigo estival, o trigo espelta e o trigo duro. A sua colheita nem sempre é feita nos mesmos meses do ano, variando de região para região. No norte de África e Médio Oriente, a colheita é feita entre março e abril. Já em zonas mais frias, a colheita decorre no verão, a partir do fim de julho.

É um cereal que exige solos férteis e profundos de natureza argilo-calcários e argilo-arenosos. O clima mais favorável ao seu desenvolvimento é o clima temperado mediterrânico e continental.

Em Portugal, o trigo (Fig.11) é cultivado como cereal de Outono e Inverno e carece de uma estação fresca e húmida durante a germinação e o crescimento, e de uma estação quente e seca durante a maturação.

Segundo Girão (1958), a cultura de trigo cobre toda a metade meridional do País e avança muito para o norte ao longo da fronteira terrestre. É o cereal das regiões mais quentes e mais secas.



**Figura 11:** Campo de trigo

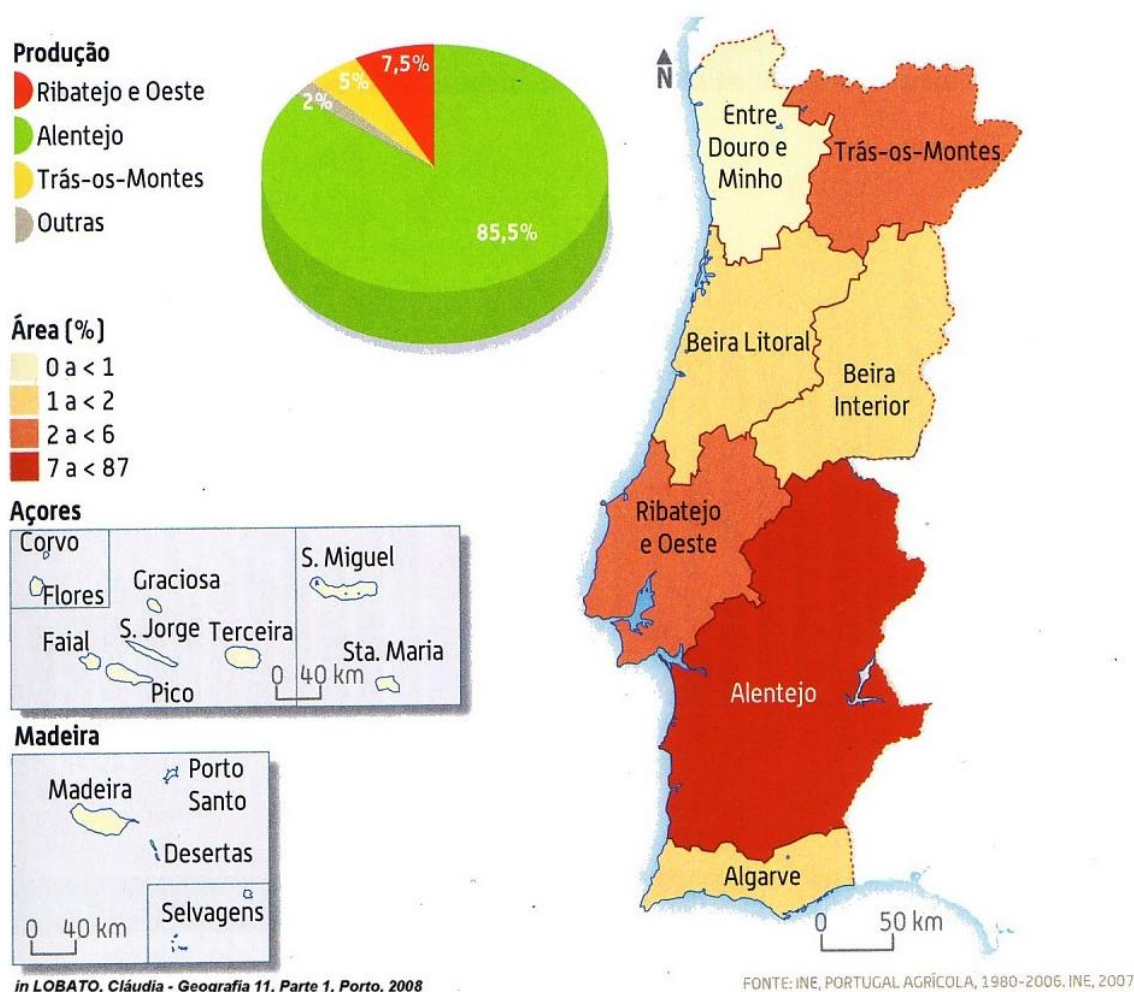
Fonte: <http://www.arcimboldonews.it/category/events/>, consultado em 22 de janeiro de 2015

É, de todos os cereais, o mais exigente no que respeita ao cultivo, sendo necessário o cumprimento de determinados procedimentos e cuidados com a terra. Por isso, ao longo

dos séculos, este cereal, apesar de ser o mais desejado, nem sempre vingou em determinadas regiões.

Em Portugal, o Alentejo é a região mais propícia ao cultivo do trigo, tendo sido apelidada, desde a Idade Média, de *Celeiro de Portugal*, já que tem reunido os fatores naturais favoráveis ao seu desenvolvimento. O clima quente e seco, a planície, facilitando a mecanização, e o tipo de solo são os responsáveis pela produtividade desta região.

Já as regiões de Entre o Douro e Minho e os arquipélagos dos Açores e Madeira são as regiões onde o cultivo de trigo é de menor importância (Fig.12), graças a fatores como a pluviosidade, a humidade do ar e o relevo mais acidentado, que impossibilita os mesmos meios mecânicos utilizados no Alentejo.



**Figura 12:** Mapa de distribuição da produção do trigo em Portugal em 2008  
 Fonte: <http://geoelvas.blogspot.pt/>, consultado em 22 de janeiro de 2015

Após a análise do mapa acima representado (Fig.12), pode concluir-se que depois do Alentejo, as regiões que mais produzem trigo são o Ribatejo e Trás-os-Montes (pela especificidade da terra quente transmontana), mas ainda assim com um volume muito inferior à região alentejana.

As restantes regiões têm valores muito inferiores sem expressividade nacional. A região da Beira Litoral, na qual se incluem as Terras de Santa Maria, tem uma fraca produção de trigo, tendo por isso ao longo dos anos, recorrido quer à importação, quer ao cultivo e utilização de outros cereais.

O trigo foi, desde sempre, o cereal com maior importância no que respeita à alimentação. É um cereal muito versátil na produção alimentar, utilizado para a confeção de inúmeros alimentos, como massas, bolos, bolachas, farinhas infantis e claro, pão.

A farinha de trigo é uma farinha que produz um pão branco, leve e macio, com côdea dourada. Exemplos de pão de trigo mais comuns em Portugal são: o molete, o pão biju, o papo-seco, a pada, o pão da Mealhada e a carça.

### **2.1.2. Centeio**

O centeio (Fig.13) é uma planta da família das gramíneas, cultivada em grandes quantidades para utilização em vários produtos como farinhas, rações de animais, algumas bebidas como whiskies e vodkas. É ainda utilizado para o fabrico do pão de centeio.

Pensa-se que o centeio era uma erva daninha que crescia no meio dos cereais e que, através de um processo de hibridação<sup>30</sup>, se tornou comestível.

É um cereal rústico, não é tão exigente como o trigo em termos de cultivo, tolera bem a acidez da terra e a seca e frio e é por isso cultivado em solos pobres e climas frios, resistindo ao inverno rigoroso e o verão quente e seco. O centeio é assim, um cereal cultivável em zonas montanhosas e em declive.

---

<sup>30</sup> Melhoramento genético, através da seleção e cruzamento das espécies.



**Figura 13:** Centeio

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Centeio>, consultado em 2 de fevereiro de 2015

Os grandes produtores a nível mundial são a Rússia, a Polónia, a China e a Dinamarca. Em Portugal, o centeio é cultivado sobretudo nos distritos de Bragança, Vila Real e Guarda. O seu ciclo vegetativo é de cerca de onze meses e é semeado entre fevereiro e março e colhido no verão.

Para Girão (1958), em Portugal, o centeio surge associado a terras mais acidentadas e frias, do Nordeste ao Tejo e mesmo para sul deste, no distrito de Portalegre. Na Idade Medieval, o centeio era um cereal pobre, das classes baixas, do povo, chamado de cereal de segunda. Era utilizado para o pão de mistura e já se fazia pão de centeio.

Nas mesas abastadas não se comia pão de centeio, pois era considerado inadequado. Em Portugal, em todas as regiões, especialmente nas que cultivam o centeio, o povo cozia nos seus fornos o pão com essa farinha. Com a industrialização e modernização dos equipamentos, o pão branco, de farinha de trigo, substituiu o pão de centeio e as padarias os fornos caseiros. Atualmente, a farinha de centeio é vista pelos nutricionistas como uma farinha mais saudável que a farinha branca de trigo. A sua farinha é escura e não leveda



tão bem quanto a do trigo. No entanto, hoje em dia, fazem-se algumas variedades de pão, como o pão de centeio, o de mistura e pão de forma.

O pão de centeio, em alguns locais como Chaves e outras zonas de Trás-os-Montes, era ainda utilizado para as *Sopas de Cavalo Cansado*, cujo pão era embebido em vinho frio ou quente, água, açúcar e polvilhadas com canela e, segundo Moreiras (2014), estas sopas eram ainda conhecidas como *Sopas de Vinho* ou *Sopas de Burro Cansado*.

### 2.1.3. Milho

Antes da introdução do milho grosso<sup>31</sup> no nosso país, a palavra milho designava o milho-miúdo, que entretanto desapareceu quase na totalidade, dado que o milho grosso é mais rentável, como afirma Barboff (2011).

O milho é um cereal originário do México e introduzido em Portugal por volta de 1520, que se impôs graças à sua produtividade.

É um dos cereais mais cultivados em todo o mundo, fornecendo produtos diversificados quer para a alimentação humana, quer para a alimentação animal e ainda produtos para a indústria. O maior produtor mundial de milho são os Estados Unidos da América que, ao longo dos anos, foram potenciando as suas qualidades e descobrindo novas utilizações para este cereal.

Segundo a FAO<sup>32</sup>, o milho representa a 2ª cultura mais produzida e a 6ª que mais dinheiro gera em todo o mundo.

Em Portugal, o cultivo de milho impôs-se mais na zona litoral devido ao clima, substituindo o cultivo de cereais menos rentáveis. É um cereal que se dá melhor no clima temperado, com verões quentes e húmidos e em solos ricos. É semeado na primavera e sachado duas vezes, necessitando de várias regas e no fim do seu ciclo consegue atingir os três metros de altura, como refere Barboff (2011).

Existem inúmeras variedades de milho, dependendo do tamanho, da forma e da cor do grão.

Hoje em dias esses cereais quase desapareceram, dando origem ao milho maís<sup>33</sup>. O milho-miúdo, milho milhinho ou milho-alvo é branco. O milho painço é amarelo e os seus

---

<sup>31</sup> Milho introduzido em Portugal, vindo do México, que substituiu, quase na totalidade, o milho-miúdo.

<sup>32</sup> Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura.

<sup>33</sup> Milho maís ou milho grosso, designando o milho vindo da América Central e introduzido na Europa.

grãos formam uma espécie de cacho. Relativamente ao milho grosso, as espécies que hoje conhecemos resultam de um paciente trabalho de seleção começado pelos índios, continuando por gerações de diferentes povos. Os últimos trabalhos dos agrónomos do Instituto Nacional de Pesquisa Agrónoma em França que selecionaram espécies híbridas com alto rendimento estão inscritas neste longo processo de domesticação, como explica Ragot (1982).

De acordo com Moreiras (2014), em Portugal cultivam-se cerca de 23 variedades de milho, como o *gigantil*, *grosso*, *temporão*, *orelha-de-mula*, *sequeiro de quarteirão*, *verdal*, *galego*, *sarraceno*, *cedovém*, *gameiro*, *mão-de-toupeira*, *arneiro*, *zaburro*, *milhão*, *milho-de-viana*, entre outros. Hoje, esta biodiversidade perdeu-se em termos de produção.

Para a Anpromis<sup>34</sup>, o milho é um cereal extremamente rentável, comparado com os restantes cereais e no contexto agrícola, constitui a mais importante cultura arvense, estimando-se o seu número em mais de 80.000 unidades produtivas e ocupando cerca de 170.000 hectares de área cultivada, de norte a sul do país.

Atualmente é-lhe atribuído um papel de grande destaque ao nível da alimentação, sobretudo em algumas populações com maior escassez de alimento, sendo visto como uma planta milagrosa.

Em Portugal, a cultura do milho (Fig.14) teve início na Beira Litoral, onde ainda hoje domina as culturas de cereais. Mais tarde foi levado para o noroeste e para o sul do país, onde, por exemplo, dá origem ao Xerém – as papas de milho típicas do Algarve.

Segundo Girão (1958), o milho adapta-se melhor a terras pluviosas, mas está também presente, se bem com produções mais reduzidas, para sul ao longo da costa e no Algarve.

A farinha de milho serve para amassar a famosa *Broa de Milho*, um pão característico do norte de Portugal, especialmente no Minho e no Douro. Noutros tempos, principalmente em ambientes de aldeia, o pão de milho para consumo durante a semana era confeccionado e cozido na própria casa. Tradicionalmente era utilizada principalmente a farinha de milho, quase sempre pura mas por vezes misturada com farinha de centeio, emprestando ao pão uma cor mais escura e sabor diferente. Havia uma grande variedade de broas de milho, dependendo da região, inclusive algumas com sardinhas no topo. A broa de Avintes, no Douro é feita de farinha de milho branco misturada com farinha de centeio.

---

<sup>34</sup> Associação Nacional dos Produtores de Milho e Sorgo.

Na região do Douro, encontramos a broa de milho, também conhecida como pão de milho, que leva farinha de milho e de centeio, variando as suas proporções consoante a região. Na região da Beira, a broa também está presente. É a broa de milho da Beira Alta, feita à base de milho amarelo e de forma circular. Ainda na região da Beira, encontramos a afamada broa de Vil de Moinhos (ou broa Trambela<sup>35</sup>, numa associação forte à profissão de moleiro e aos moinhos), também ela de farinha de milho e de centeio mas de miolo escuro e pesado. A côdea costuma ser polvilhada com farinha de centeio, como afirma Moreiras (2014).



**Figura 14:** Milheiral

Fonte: <http://www.bolsademulher.com/medicina-alternativa/658/beneficios-do-milho>, consultado em 2 de fevereiro de 2015

## **2.2. Portugal – uma diversidade de saberes e sabores**

O nosso país, apesar de pequeno, tem uma imensa diversidade paisagística, cultural e gastronómica. De norte a sul do país, do interior ao litoral, a nossa cultura assenta num

---

<sup>35</sup> Trambelos é o nome dado aos residentes de Vil de Moinhos. O nome parece derivar de Tramelos, uma das peças engendradas para a moagem do milho, um pau que assenta em cima da mó do moinho e está ligado ao depósito (cravelho) onde se encontra o grão a moer.

passado rico em história traduzido em monumentos, festividades, música, literatura, gastronomia, entre outros. Esta cultura é o que nos distingue, identifica e nos liga aos lugares. A gastronomia de cada local é um património que lhe confere uma identidade única, distinguindo-a de outros lugares. O prazer proporcionado pela experiência da comida de um local vai muito além da necessidade de comer. Hoje, mais que nunca, a gastronomia é uma das formas que os turistas utilizam para conhecer o estilo de vida de um local ou região.

De geração em geração, os conhecimentos gastronómicos ancestrais vão-se passando como forma de preservar a identidade, a autenticidade e a singularidade, sendo, em alguns casos, capaz de expressar notoriedade.

A nossa gastronomia, assente em vários pilares, é de grande riqueza e diversidade, com uma forte relação com o território, o que a torna singular. Sendo esta relação fundamental, ela ganha especial significado em Portugal, devido à concentração e proximidade de elementos patrimoniais tão diversos.

Portugal é reconhecido, em termos turísticos e gastronómicos, pela qualidade da sua gastronomia e pelo fabrico artesanal de alguns produtos. O pão é um dos produtos gastronómicos com maior tradição, história, ligação ao *terroir*, havendo no nosso país uma quantidade considerável de diferentes receitas e formatos. Em torno destas receitas, algumas perdidas no tempo, tem-se vindo a trabalhar no sentido de transformar o pão, num produto turístico e atrativo.

*“Mas o pão, se revela áreas civilizacionais, diz-nos também muito sobre a terra, o clima e o saber/fazer das populações.”*  
Santos & Gama (2013, 273)

### **2.2.1. O território português através do cultivo do cereal: do campo à cidade**

A cultura do cereal em Portugal foi influenciando, ao longo dos séculos, os tipos de pães que são comidos em cada lugar, enquanto expressão identitária de modos culturais de interpretar os espaços em que as populações se integram, construindo territórios específicos. O clima e o solo são fatores verdadeiramente intrínsecos ao tipo de cereal que se encontra em determinada região. Mas não podemos deixar de lado, também, os fatores culturais que, igualmente influenciam e condicionam as culturas de cereal.

Segundo Girão (1958), podemos fazer a ligação entre a cultura de cereais em Portugal e os tipos de pão. O pão constituía, em tempos, a base da alimentação da população sendo um dos pilares da dieta mediterrânea que predomina no país.

Segundo Santos & Gama (2011), em Portugal, encontramos predominantemente pães de trigo, de centeio e de milho e a exploração de cada cereal está relacionado com as condições que o homem tem encontrado, como a pluviosidade, a temperatura, o solo e as formas de exploração agrícola.

O Alentejo, por exemplo, região plana, seca e pouco pluviosa é propícia ao cultivo de trigo e os pães que se fabricam são de farinha de trigo (Fig.15) porque sempre o houve em abundância - como o emblemático pão alentejano. Este é um pão de grande dimensão, cortado às fatias, que dura alguns dias. Tem uma côdea dura e o miolo denso. Na gastronomia alentejana são comuns as iguarias em que o pão seja protagonista, como as migas alentejanas e as açordas.



**Figura 15:** Distribuição da cultura de trigo em Portugal  
Fonte: Girão (1958)

Já em Trás-os-Montes e na Beira Interior o cereal mais cultivado é o centeio (Fig.16) - cereal rústico que se dá em regiões montanhosas e em solos mais pobres - devido às características da região, como o clima agreste. O pão tradicional dessas regiões é feito à base de farinha de centeio, como o pão de centeio da Serra da Estrela e o pão de centeio do Sabugueiro, feito à base de farinha de trigo e de farinha de centeio, de forma circular e com a côdea enfarinhada, como atesta Moreiras (2014).



**Figura 16:** Distribuição da cultura de centeio em Portugal  
Fonte: Girão (1958)

As broas de milho, produzidas nas regiões norte e centro de Portugal, embora meadas, terçadas ou quartadas<sup>36</sup>, são resultado de uma população cuja alimentação assenta numa grande produção de milho (Fig.17) e fraca produção de outros cereais, como o trigo, como nos indica o mapa de Girão (1958).

<sup>36</sup> Devido à fraca capacidade de levedação do milho, as broas de milho contêm sempre outro cereal como trigo ou centeio.



**Figura 17:** Distribuição da cultura de milho em Portugal  
Fonte: Girão (1958)

Na região do Porto, mais concretamente em Vila Nova de Gaia, encontra-se a famosa Broa de Avintes (Fig.18), sendo um dos tipos de pão mais conhecidos e com maior tradição no nosso país. Segundo Barboff (2011), é um pão muito denso, castanho-escuro, feito à base de farinha de milho e de centeio e cozido muito lentamente. A sua tradição provém dos tempos em que a moagem destes cereais era a principal atividade da região do Douro.



**Figura 18:** Broa de Avintes

Fonte: <http://cidade.iol.pt/agenda/body.aspx?id=3089>, consultado em 10 de fevereiro de 2015

Porém, e apesar de em tempos em que o nosso país dependia da terra que cultivava, o fabrico caseiro do pão refletia o que se cultivava, a modernização dos equipamentos, o desenvolvimento das técnicas e o estilo de vida da população, alteraram por completo, a tradição do pão. O movimento migratório da população em direção às grandes cidades fragmentou a atividade agrária nas zonas rurais e, com isso, deu-se a consequente perda de tradições que dantes, eram passadas de geração em geração. O pão foi, sem dúvida, um dos produtos que sofreu alguma perda de identidade, embora atualmente se trabalhe no sentido de reavivar esses saberes e os sabores autênticos.

Nas grandes cidades o fabrico do pão industrializou-se. Amassar e cozer pão deixou de ter todo um ritual e passou a fazer parte de uma mecanização de processos com o objetivo da produtividade. As farinhas são compradas, muitas vezes importadas, e deixa de haver a ligação da terra à mesa, como se verificava em 1958 e referido anteriormente.

A facilidade de fabrico de diversos tipos de pão e a necessidade de satisfazer uma vasta população foi dando origem ao nascimento de diferentes pãezinhos de cidade, de tamanho reduzido e curta validade em oposição ao pão que se cozia noutros tempos, em que não havia tanta facilidade para se amassar e cozer pão, cozendo-o em grande quantidade para durar mais tempo. O pão durava uma semana ou mais em cada casa. O



aumento do número das padarias foi ainda outro fator que contribuiu para a redução do fabrico do pão caseiro, pois possibilita à população pão fresco a custo reduzido.

Mas não se pode falar de pão, nem das suas estórias, sem considerarmos todo o processo anterior, como a moagem do cereal ou a cozedura no forno, igualmente relevante, para a compreensão do distinto porte deste produto gastronómico.

### **2.2.2. Moinhos e moleiros**

Falar de moinhos é falar de história, de evolução, de sociedade, de cultura e de vida. O que nos parece hoje um monte de destroços e vestígios foi outrora um instrumento e engenho de uma enorme importância para a evolução do homem e da civilização. Os moinhos, hoje depostos da sua função por questões de rentabilidade, foram a peça chave da alimentação e possibilitaram ao homem o avanço nas técnicas de utilização das energias renováveis.

Existem dois tipos de moinhos, quanto à sua fonte de energia: os moinhos eólicos, que utilizam o vento (Fig.19), e os moinhos de água (Fig.20) que, como o próprio nome indica, estão situados em rios, aproveitando a força das águas. Pertencente aos moinhos de água, existem ainda os moinhos de maré, que utilizam a água do mar.



**Figura 19:** Moinho de vento

Fonte: <http://www.montedospinheirinhos.com/diary/vilas-e-cidades/moinho-de-odemira/96/>, consultado em 10 de fevereiro de 2015

Pensa-se que os moinhos de vento tenham tido origem no século X, na Pérsia e no final do século XII, na Europa, embora o recurso à energia eólica seja muito anterior, especialmente na navegação<sup>37</sup>.

No nosso país, os moinhos de vento aparecem isolados do restante povoamento, mas muitas vezes em grupos de moinhos formando núcleos molinológicos, em zonas afastadas das populações, por questões estratégicas de gestão de espaço. Situam-se ainda em locais de fácil acesso por terra para facilitar o transporte dos cereais e posteriormente o transporte da farinha.

Esta localização, num local alto e isolado, contribuiu, ao longo dos tempos, para os transformar em algo sobrenatural – só o vento os fará trabalhar e o vento vem diretamente de Deus. Por outro lado, o afastamento do moinho e conseqüente afastamento do moleiro transfere-lhe uma certa solidão social, algum receio e superstição.

---

<sup>37</sup>Fonte: informações recolhidas do site <http://www.ceeeta.pt/RIERA/e-olica.htm>, em 4 de fevereiro de 2015

Os moinhos de vento (Fig.19) apresentam alguma complexidade técnica e dele fazem parte peças complicadas como a entrosga, o carroto, os fuselos, a segurelha ou o cadelo. O funcionamento do moinho coloca ainda o moleiro numa posição de quase geólogo, uma vez que este deve ser conhecedor dos tipos de pedra mais favoráveis à moagem de cada grão e físico devido à necessidade de compreensão da relatividade dos choques entre os corpos, da fricção e de todos os fenómenos diretamente relacionados com o esmagamento das sementes e meteorologista, por causa dos ventos.

Os moinhos de vento eram utilizados sobretudo para a moagem de cereais. A energia eólica faz rodar uma mó em pedra maciça em forma de anel cilíndrico achatado. A outra mó é estática, o poiso, e está assente no chão do moinho, sobre a qual se coloca uma segunda mó com uma ligeira folga para não impedir o movimento de rotação. A moagem do cereal é feita colocando-se o grão entre ambas que o friccionam e esmagam repetidamente até que se transforme em farinha.

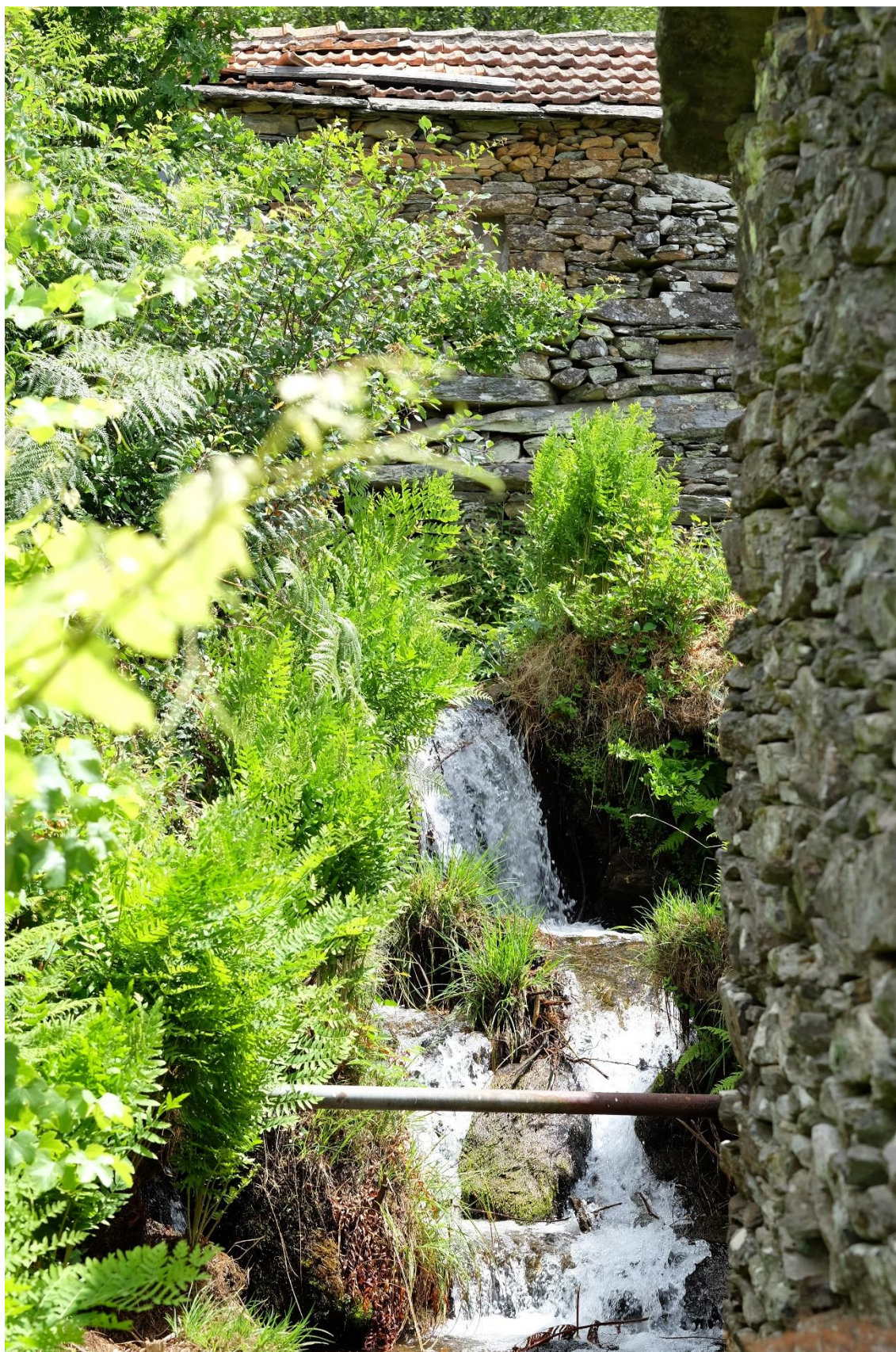
Em Portugal, ainda existem diversos moinhos de vento, embora na sua maior parte desativados. A região com maior expressividade dos moinhos de vento é o Oeste, sendo um marco distintivo da sua paisagem natural. Atualmente há ações de recuperação destes moinhos a decorrer em diversas autarquias do oeste, com o objetivo de recuperar a história e dar-lhes utilização. Uns produzem a farinha que é utilizada localmente para a confeção do pão tradicional. O moinho de Caixeiros, em Silveira, é um exemplo. Outros foram transformados em unidades de alojamento, como o Moinho da Serra de Montejunto.

Outro exemplo é o concelho de Penacova, na região centro, cuja paisagem é marcada por 19 moinhos de vento em funcionamento, aglomerados em 6 núcleos molinológicos, onde se permite observar a arte do moleiro na moagem do cereal, sendo uma mais-valia patrimonial para a região<sup>38</sup>.

Segundo Guita (2005), os moinhos de água (Fig.20) podem ser de quatro tipos: os moinhos de rodízio, os moinhos de rodete submerso, os moinhos de maré e as azenhas.

---

<sup>38</sup> Fonte: informação recolhida no site da Câmara Municipal de Penacova, em <http://www.cm-penacova.pt/home/>, por Filipe Sá, consultado em 4 de fevereiro de 2015



**Figura 20:** Moinho de água no concelho de Arouca  
Fonte: Andreia Martins

Os moinhos de rodízio e as azenhas são ambos moinhos de água muito semelhantes. A única diferença é que o moinho de rodízio tem a roda horizontal e a azenha tem a roda vertical. Estes moinhos são os mais frequentes perto de quebradas ou em simples cursos de água.

A introdução das azenhas em Portugal deve-se aos Árabes, existindo registos da sua utilização desde o século X, e estes vieram substituir alguns moinhos de rodízio, visto terem um rendimento superior. Ainda assim, as azenhas tiveram uma implementação muito inferior aos moinhos de rodízio.

Segundo Guita (2005), nos moinhos de rodízio, as pás ficam por baixo do moinho e a água ao bater contra as pás, faz girar simultaneamente a roda e a árvore, comunicando o movimento de rotação e de transmissão direta. Na azenha, a roda, composta por palhetas que recebem pela parte superior ou inferior a água da corrente, move-se verticalmente no eixo do moinho. Este sistema tem a vantagem de multiplicar as voltas da mó.

Outro tipo de moinhos de água são os moinhos de rodete submerso. Estes moinhos utilizam uma larga e forte roda, chamada de rodete, que trabalha submersa, dentro de uma câmara cilíndrica, onde a água ao entrar a faz girar num sistema de turbina. Estes moinhos eram utilizados em regiões onde o caudal dos rios era mais forte. Tinha a vantagem de, ao contrário do moinho de rodízio, não deixar de trabalhar caso ficasse submerso de água. A sua implementação foi, sobretudo, no sul do país e em particular no rio Guadiana.

Os moinhos de maré (Fig.21) utilizam a diferença do nível da água, entre a maré alta e maré baixa, nos estuários dos rios, acionando as suas rodas horizontais.



**Figura 21:** Moinho de maré

Fonte: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Moinho\\_de\\_mar%C3%A9#mediaviewer/File:Moinho\\_de\\_Mare\\_de\\_Alhos\\_Vedros.jpg](http://pt.wikipedia.org/wiki/Moinho_de_mar%C3%A9#mediaviewer/File:Moinho_de_Mare_de_Alhos_Vedros.jpg), consultado em 12 de fevereiro de 2015

Estes moinhos eram formados por uma caldeira que, cheia com água fechava-se de seguida até à descida das águas. Quando a maré vazava, abriam-se passagens para a água que, ao passar, moviam moendas, fazendo a farinha.

A região onde se pode observar um maior número destes moinhos é na margem sul do estuário do Tejo.

Esta história, contada pelas construções molinológicas que foram sendo deixadas, não seria a mesma, sem a presença do moleiro. O moleiro é a figura central, a par da padeira, da tradição do pão e uma das mais antigas profissões do mundo.

Além de profissão ligada à moedura dos cereais ser moleiro representava estatuto na sociedade, afinal, era resultado do trabalho dele que surgia a preciosa farinha, base da alimentação. No primeiro capítulo, há a referência a esta profissão na época greco-romana, em que os mesmos estavam livres de impostos, dada a importância da sua atividade.

O termo moleiro referia-se quer aos trabalhadores dos moinhos, quer aos proprietários dos mesmos e estes últimos eram, por norma, homens com algumas posses, já que a construção do moinho pressupunha algum investimento em materiais.

O moleiro era, no caso dos moinhos de vento, um homem solitário, isolado do mundo social. A sua maior companhia era o animal que o acompanhava na sua profissão: o burro ou a mula que alcançaram em Portugal, graças à necessidade de carga e transporte, um estatuto de enorme utilidade. Tanto que durante anos, o seu uso tenha sido refreado por disposições legais, que reconheciam da parte do Estado a sua importância. O burro era considerado o fiel e inseparável amigo do camponês e, neste caso, do moleiro, pois era com ele que o moleiro percorria grandes extensões de caminhos, por vezes, difíceis, transportando o cereal, até ao moinho e a farinha, do moinho aos destinos.

Já no caso do moleiro dos moinhos de água, este era uma figura popular e funcionava quase como um comunicador das novidades, pois falava com muita gente ao longo do dia, sabendo todas as notícias da terra, como será desenvolvido no último capítulo, relativamente ao moleiro dos moinhos de UI.

A profissão de moleiro está atualmente em extinção, graças à modernização e à mecanização da moagem do cereal.

### **2.2.3. Fornos e padeiras**

Depois do grão transformado em farinha, cabe à padeira amassar e cozer o pão. Os fornos assumem um papel preponderante no que respeita à produção do pão e esta sinergia entre padeira e forno resultam de séculos de tradições.

Se atualmente as padarias utilizam fornos industriais elétricos, nem sempre foi assim.

Antigamente os fornos eram a peça central da habitação, quando o havia, e da localidade, no caso dos fornos comunitários. Os fornos comunitários (Fig.22) eram construídos num local de fácil acesso à população e cabia ao forneiro acender o forno, tratar da lenha e colocar o pão a cozer. Como pagamento, ficava com pão. Por dia coziavam várias pessoas e cada uma marcava a sua vez junto do forneiro.



**Figura 22:** Forno comunitário

Fonte: [http://re-visto.com/wp-content/uploads/2013/01/DSC\\_6399.jpg](http://re-visto.com/wp-content/uploads/2013/01/DSC_6399.jpg), consultado em 12 de fevereiro de 2015

*“Cada pessoa ou cada família fazia a sua massa que depois era cozida no forno comunitário. Como a mesma fornada tinha massas de várias famílias, para se distinguirem os pães uns dos outros começaram a fazer marcas nos pães. Daí terem as diversas tenduras que se foram aperfeiçoando e variando ao longo dos tempos”.*<sup>39</sup>

A história do forno acompanha a história do pão. Há indícios arqueológicos e históricos da sua existência desde há vários milénios.

Como abordado no primeiro capítulo, foram os egípcios que desenvolveram as primeiras formas de cozer o pão no forno. Pensa-se que o forno era em forma de cone tendo evoluído até adquirir as características do forno que hoje conhecemos. O forno tradicional, em Portugal, é geralmente construído em barro ou em tijolos com uma base lisa onde se coloca a lenha para aquecer. Quando atinge a temperatura ideal, encostam-se as brasas a um canto, limpa-se a superfície e coloca-se aí o pão. O seu tamanho variava de acordo com o espaço existente para a sua construção e normalmente os fornos não eram construídos na casa principal mas numa construção contígua.

<sup>39</sup> Fonte: José Manuel Estriga Marques, formador na área de panificação do Centro de Formação Profissional do Sector Alimentar (CFPSA) in <http://www.cm-mirandela.pt/>, consultado em 15 de fevereiro de 2015



É de salientar que os fornos não só eram utilizados para cozer o pão, como também se aproveitava o calor para cozinhar outros alimentos, tendo, ao longo dos tempos, influenciado a gastronomia de algumas regiões.

A lenha foi sempre o combustível e a sua eficácia depende do tipo de madeira utilizada, uma vez que umas queimam lentamente, outras mais rapidamente, sendo um fator de elevada importância no resultado final do pão. A par da lenha, havia ainda outro elemento de importância, para que o calor fosse eficaz na cozedura do pão: a bosta de vaca ou argila (se a houvesse) que eram utilizadas como um *vedante* natural da porta do forno, precisamente para evitar fugas de calor.

Hoje em dia, os fornos são na sua maioria elétricos ou a gás, devido à sua produtividade, se bem que a tendência de recuperar as tradições do pão caseiro, tem incentivado ao restabelecimento de fornos antigos, assistindo-se a iniciativas e ações que visam promover a cultura e história local, através da gastronomia. Exemplo disso é a recuperação dos moinhos e fornos de UI, levada a cabo pela Câmara Municipal, que garantiu a rentabilização do espaço junto ao rio, promovendo assim o pão de UI enquanto produto turístico da região.

Trabalhando junto ao forno, na confeção do pão caseiro, esteve sempre a mulher e, em algumas zonas, ainda se mantém. As padeiras têm consigo o saber de confeccionar o pão transmitido de geração em geração, através de um núcleo doméstico e familiar. Hoje em dia, a tradição tem-se perdido com as gerações mais jovens, que seguem outros caminhos.

Ser padeira era, em primeiro lugar, uma arte. Um conjunto de rituais e saberes que eram transmitidos faziam parte da sua formação, com as mães e as avós. Desde muito novas que o seu tempo era passado a tender a massa e junto ao forno, a cozer pão. Havia casos em que a própria padeira, depois de cozer o pão, saía com uma cesta cheia de pão para o vender. Atualmente, em algumas feiras e mercados, encontram-se senhoras que cozem o pão, a broa e a regueifa e seguidamente o vendem.

É sabido que já na Idade Média era a mulher que cozia e vendia o pão. O ofício de padeira revela a tendência para a mulher no que toca ao desempenho de funções relacionadas com a produção e venda do pão (Fig.23). Como tal, as mulheres surgem

bastante “... ligadas à alimentação, como por exemplo, a padaria, com as suas múltiplas especializações (confeção de bolos, pão, folhados, pastéis)”.<sup>40</sup>



**Figura 23:** Padeira

Fonte: <http://grafe-e-faca.com/pt/historias/ti-luisa-padeira-de-lagoa/>, consultado em 15 de fevereiro de 2015

A profissão de padeira tem, hoje, poucas interpretes que valorizem a produção tradicional. À velhice seguiu-se outra ameaça: desde 2000 que a legislação obriga ao cumprimento de regras exigentes no fabrico do pão, incluindo o pão caseiro. Apesar das adaptações que se fizeram, algumas tradições tiveram que ser quebradas e daí, consequentemente, a perda da continuidade desta profissão.

#### **2.2.4. Pão rústico e novas variedades de pão**

Atendendo ao ditado popular *é tudo farinha do mesmo saco* podemos ser induzidos a pensar que não há muitas diferenças entre os tipos de pão. No entanto, as variedades são vastas pelo país fora, distinguindo-se o tipo de pão por aspetos regionais, pela farinha

---

<sup>40</sup> Fonte: *História das Mulheres no Ocidente*, dir. de Georges Duby e Michelle Perrot, trad. e rev. De Maria Helena da Cruz Coelho (e outros). *A Idade Média*, Vol. II, dir. de Christiane Klapisch-Zuber, trad. Ana Rosa Ramalho (e outros), Porto, Edições Afrontamento, 1990, pág. 403.

utilizada, pela adição de outros ingredientes à massa, pelos formatos e tamanhos e pela cozedura.

Foi sobretudo no século vinte, que a par das novas tendências sociais, culturais e económicas se foram transformando e criando novas tipologias de produtos que satisfizessem essas mesmas tendências. O pão, até então caseiro, amassado e cozido de forma tradicional e sem aditivos, foi sendo alterado em detrimento da evolução das necessidades e tendências. Sobretudo na cidade, as padarias foram surgindo com pães para todos os gostos. Alguns identificam bem um local e cada cidade tem os seus pequenos pães que as diferenciam e reconhecem pela forma.

Importa fazer-se, em primeiro lugar, uma definição de pão e os tipos de pão legais em Portugal. Segundo Maria de Lourdes Gonçalves, Inspetora Diretora da Direção Regional de Lisboa e Vale do Tejo da ASAE<sup>41</sup>, entende-se por pão o produto obtido da amassadura, fermentação e cozedura, em condições adequadas, das farinhas de trigo, centeio, triticale<sup>42</sup> ou milho, estremes ou em mistura, de acordo com os tipos legalmente estabelecidos, água potável e fermento ou levedura, sendo ainda possível a utilização de sal e de outros ingredientes, incluindo aditivos, bem como auxiliares tecnológicos, nas condições legalmente fixadas. Podem ser comercializados oito tipos de pão em Portugal, sendo eles: pão de trigo<sup>43</sup>, pão integral de trigo<sup>44</sup>, pão de centeio<sup>45</sup>, pão integral de centeio<sup>46</sup>, pão de

---

<sup>41</sup> Numa entrevista para o jornal Leader +, 2007

<sup>42</sup> É o resultado da hibridação de duas espécies distintas, o trigo (*Triticum aestivum* L.) e o centeio (*Secale cereale* L.)

<sup>43</sup> Fabricado com farinha de trigo dos tipos 45, 55, 65, 80 ou 110, água potável, sal, fermento ou levedura, podendo também adicionar-se farinha de glúten, extrato de malte, açúcares e aditivos legalmente fixados.

<sup>44</sup> Fabricado com farinha de trigo do tipo 150.

<sup>45</sup> Fabricado com farinha de centeio dos tipos 70, 85 ou 130, ou em mistura com farinha de trigo dos tipos 65, 80, 110 ou 150, desde que a farinha de centeio seja utilizada numa incorporação superior a 50%, água potável, sal, fermento ou levedura, podendo também adicionar-se extrato de malte, farinha de malte, açúcares e aditivos legalmente fixados.

<sup>46</sup> Fabricado com farinha de centeio do tipo 170.

triticale<sup>47</sup>, pão de mistura<sup>48</sup>, pão de milho ou broa de milho<sup>49</sup> e pão especial<sup>50</sup>, sendo que nenhum pão vendido pode ser denominado de *caseiro*<sup>51</sup>, como atesta o Jornal Leader + - Pessoas e Lugares, nº 46 (2007).

O pão tradicional, ou atualmente o pão regional, é o pão que está profundamente ligado a uma determinada região ou até a uma cidade específica e reconhece-se pelo seu aspeto, diferente dos pães pequenos de cidade e têm no seu fabrico todo um processo herdado do passado.

O pão de centeio (Fig.24), predominantemente do noroeste do país, é um pão escuro de miolo compacto e que se mantém fresco durante muito tempo. Encontramos uma grande variedade deste pão, como o pão de centeio de Castro Laboreiro, escuro e ácido, de forma arredondada e cozido em forno de lenha; a bola de centeio do Barroso, com pedaços de carne de porco; o pão de centeio de Barroso, de miolo escuro e cozido em forno a lenha; o Bolo de pedra, que é um pão sem fermento; pão de centeio da Guarda, de forma circular e polvilhado com farinha e o pão de centeio do Sabugueiro, muito idêntico ao anterior, como refere Moreiras (2014).

---

<sup>47</sup> Fabricado com farinha triticale, ou em mistura com farinha de trigo dos tipos 65, 80, 110 ou 150, desde que a farinha de triticale seja utilizada numa incorporação superior a 50%, água potável, sal, fermento ou levedura, podendo também adicionar-se extrato de malte, farinha de malte, açúcares e aditivos legalmente autorizados.

<sup>48</sup> Fabricado com mistura de farinhas de trigo dos tipos 65, 80, 110 ou 150, de centeio dos tipos 70, 85, 130 ou 170 e de milho dos tipos 70, 100 ou 175, ou apenas com farinhas de dois destes cereais, com uma incorporação mínima de 10% de farinha de cada cereal, água potável, sal, fermento ou levedura, podendo-se também incorporar farinha de glúten, extrato de malte, farinha de malte, açúcares e aditivos legalmente autorizados.

<sup>49</sup> O pão de mistura em cujo fabrico seja utilizado predominantemente qualquer dos tipos de farinha de milho

<sup>50</sup> O pão fabricado com qualquer dos tipos de farinha definidos na Portaria nº254/2003 de 19 de Março, estremes ou em mistura, água potável, sal, fermento ou levedura, podendo-se também incorporar farinha de glúten, extrato de malte, farinha de malte, açúcares e aditivos e outros ingredientes legalmente estabelecidos. As denominações de venda estão fixadas de acordo com as suas características: - pão de trigo/centeio/milho enriquecido - inclui ainda elementos enriquecedores (vitaminas e sais minerais); - pão sem sal - não teve a incorporação do ingrediente sal; - pão glutinado - fabricado com farinha de trigo com elevado teor de glúten; - pão de ovos - tem incorporado ovos frescos ou desidratados; - pão-de-leite - tem como um dos ingredientes leite em pó; - pão tostado ou tosta de trigo/centeio/milho - pão que sofreu uma torra especial que lhe retirou água, diminuindo substancialmente o teor de humidade.

<sup>51</sup> Artigo 14.º da Portaria nº 425/98, de 25 de julho



**Figura 24:** Pão de centeio

Fonte: <http://www.padariaesperanca.com/produtos/>, consultado em 4 de março de 2015

No Douro e Minho fazia-se o pão de milho ou broa (Fig.25) com milho-miúdo, antes da introdução do milho grosso. Atualmente, a broa é feita com milho grosso e centeio ou trigo misturado para a tornar mais leve. A broa é cozida e forma uma crosta alourada e escura e é imprescindível no acompanhamento de algumas iguarias como as sardinhas e o caldo verde.



**Figura 25:** Broa de milho

Fonte: <http://www.padariaesperanca.com/produtos/>, consultado em 4 de março de 2015

A broa de Avintes, já referida anteriormente, distingue-se dos outros pães pelo seu tom e a sua densidade. É um pão pesado e escuro e só leva farinha de milho e centeio, água e sal. Estas broas, típicas de Avintes, Vila Nova de Gaia, eram cozidas pelas padeiras e levadas a pé até ao Porto, onde se vendiam. Atualmente, esta broa continua a ser muito procurada e é um dos símbolos gastronómicos da região do Porto, tendo características muito próprios no que respeita ao amassar e cozer, que a distingue das restantes broas.

Segundo Espírito Santo (2014), o fabrico desta broa consiste basicamente numa massa de pão, feita com farinha de milho e centeio, água e sal, posta aos bocados numa bandeja pequena ou escudela de madeira, levemente polvilhada com farinha. A massa fica a repousar o tempo que for necessário e, depois, quando a abóbada do forno estiver clara, sinal que atinge a temperatura ideal de cozedura, a brasa é então puxada para a boca com o rodo, a borralha e as pequenas brasas varridas com o sorrascadoiro<sup>52</sup> e a broa redondinha e morena, colocada em cima duma couve fresca para não pegar, vai ao forno. O tempo de cozedura é de cinco a seis horas, depois é só polvilhar as broas com um pouco de farinha.

No Alentejo o pão é de trigo, aproveitando o potencial do clima e do solo das suas planícies. O pão alentejano (Fig.26) faz parte da vida e da cultura daquela região e está presente quer nas refeições, quer nas receitas de diversos pratos, incluindo sobremesas. É um pão cozido em forno a lenha, durante uma hora e a massa leva também farinha de trigo duro, para lhe conferir alguma sustentabilidade.



**Figura 26:** Pão alentejano

Fonte: <https://receitaspadaria.wordpress.com/2014/09/08/historia-origem-do-pao-alentejano>, consultado em 4 de março de 2015

---

<sup>52</sup> Vassoura com que se limpam os fornos. Fonte: informação recolhida do site <http://www.lexico.pt/>, consultado em 4 de março de 2015

Na Beira Litoral, a triga-milha, como o nome indica, é um pão feito à base de farinha de trigo e de milho. Existem dois tipos de triga-milha: a meada, composta por metade de trigo e metade de milho e a grossa, com mais milho do que trigo.

Depois de cozido, este pão fica com uma crosta estaladiça e dourada e o interior húmido.

É também usado para a confeção de algumas iguarias típicas, como as açordas, nomeadamente as açordas de peixe, características desta região, migas de peixe, feitas com bogas ou barbos (peixe de rio), ovos, pão e poejos da ribeira, a caldeirada de enguias, de Aveiro, em que o pão que serve de base pode também ser a triga-milha, a canja de enguias, feita com a água da caldeirada, à qual se junta pão de trigo e de milho ou massinhas e o ensopado de enguias, feito em Ovar, cuja base é um refogado pouco puxado e, claro, entulhado com pão, como expõe Modesto (2012).

O pão de quartos (Fig.27), originário da Beira Interior, é um pão de trigo que é dividido em quatro partes iguais, formando um florão. É um pão relativamente mais pequeno que os tradicionais anteriormente descritos. Em Sernancelhe, as padarias e o rio com os seus moinhos, onde se moía o trigo, trabalham três vezes por ano, aquando das festas no Santuário da Senhora da Lapa, confeccionando o Pão alvo da Lapa ou o Trigo da Lapa.



**Figura 27:** Pão de quartos

Fonte: <http://garfadasonline.blogspot.pt/>, consultado em 4 de março de 2015

Na Estremadura encontra-se um pão saloio, tradicionalmente feito com trigo duro e cozido em fornos de alvenaria aquecidos a lenha. O pão de Mafra tem uma remota história que remonta à época em que as padeiras de Lisboa tinham que pagar impostos sobre o pão que coziavam, sendo que começaram a fazê-lo nos arredores. Este pão dura bastante tempo e é um pão bem compacto que dá para fazer tostas.

Para Barboff (2011), o pão de testa algarvio é um pão de trigo muito semelhante ao pão alentejano, grande e redondo. É cozido num forno de lajes de barro e apresentam uma côdea dourada e sem brilho.

Os pães tradicionais têm como base o cereal cultivado na região, como verificamos com os exemplos anteriormente descritos. Já na cidade, de entre os três cereais panificáveis, o trigo prevalece no fabrico de pão, apesar da diversidade e facilidade de compra de diferentes farinhas. Do pequeno-almoço ao lanche, passando pelas refeições principais, o pão foi e é o alimento mais consensual na mesa dos portugueses. Atualmente, com as novas tendências da gastronomia, as sandes estão tão na moda, que já saltaram para os pratos dos restaurantes mais reconhecidos. Sejam de hambúrguer, de bifana, de lombo, de atum ou de novas combinações gourmet, as sandes feitas em pãezinhos pequenos, vieram dar um novo alento à indústria. Detenhamo-nos agora nos pães de cidade.

O molete (Fig.28) é um pão de trigo que se encontra sobretudo no Minho ou no Baixo Douro. É um pão pequeno e de qualidade, branco, cheio de miolo e de crosta dourada.



**Figura 28:** Pão Molete

Fonte:<http://www.esmeraldazul.com/pt/blog/um-bom-dia-comeca-com-um-bom-pequeno-almoco/>, consultado em 6 de março de 2015



O Bijú é um pão de trigo pequeno, redondo e com um corte transversal no meio. O nome, de origem francesa, era o nome duma padaria no Porto, fundada por um francês. É um pão muito comum no norte do país, à semelhança do molete. O Papo-seco é uma celebridade em Lisboa, fabricado com farinha de trigo de boa qualidade. Tem as extremidades aguçadas e fofo por dentro. O Bica é um pão de fabrico industrial pequeno com as extremidades aguçadas. É fabricado com farinha extra, com massa igual à do papo-seco, ou com massa de pão espanhol. É um pão muito amassado, de massa testa. O Mimosa é um pão de Macedo de Cavaleiros e é de farinha de trigo de massa fina, em forma de bica, considerado um alimento delicado. O Boné é um pão de Setúbal, pequeno e redondo, com massa de pão espanhol que, pelo seu formato, faz lembrar um boné. A pada, é o nome dado a um pão de trigo em que se juntam dois ou mais moletes. Existem padas de vários feitios. Em Ul, a pada é constituída por duas pequenas bolas que se sobrepõem na extremidade. Já em Ovar, dá-se o nome de padinhas e é um pão duplo e ligeiramente pontiagudo nas extremidades. Em Viana do Castelo faz-se uma série de doze padas que se tocam, cozidas lado a lado e com o nome de carreiros. O Pão de Coroa, de Ílhavo, é feito com massa igual à das padas. A padeira corta um bocado da massa e, fazendo-a girar com os dedos, molda uma espécie de bolsa. Depois aperta um pouco para formar uma bola em cima. O Viana<sup>53</sup> é um pãozinho redondo, de massa fina, com o rebordo torcido à volta. O Pinha é uma variedade de pão espanhol feita com uma tira de massa em que se fazem uns entalhes, obtendo-se assim um pão de base redonda com miolo branco e compacto e a parte de cima cheia de bicos, como uma pinha. O pão de Padronelo trata-se também de um pão de trigo misturado com centeio, com quatro cabeças, usado em Amarante. O Pádua é um pequeno pão de trigo fabricado em Guimarães. O seu formato é semelhante ao do papo-seco, sendo apenas mais chato e arredondado nas extremidades. O pão da Mealhada é também um pequeno pão de trigo e é macio, arredondado e com quatro bicos. É um pão muito conhecido em todo o país, tradicionalmente comido com o leitão. A Carcaça é a versão industrializada dos pães pequenos, como refere Barboff (2011).

---

<sup>53</sup> O nome deriva de Viena, capital austríaca, cujas técnicas de panificação tiveram grande impacto na Europa (Barboff, 2011, 123).

### 3. Em Terras de Santa Maria – Caracterização do Território

#### 3.1. A geografia da região

Para o dicionário Le Petit Robert, a Geografia é “*o estudo dos fenómenos físicos, biológicos e humanos localizados na superfície terrestre e, principalmente, o estudo da sua distribuição, das forças que os determinam e das suas relações recíprocas*”

Baud, Bourgeat & Bras (1999, 127).

Quando se observa determinada paisagem, é possível descobrir diversas situações ocorridas naquele ambiente, quer de ordem natural, quer de ordem social. A relação entre a sociedade e a natureza de uma determinada região deixa marcas físicas, reais. A paisagem agrícola de um local é um exemplo dessa relação entre a vida social de um povo e a natureza desse local. O Homem, desde há milhares de anos que tem vindo a *esculpir* o substrato físico como forma de garantir a agricultura como sua subsistência. Perante esta relação é admissível dizer que é de extrema importância conhecer-se a geografia, nomeadamente a geografia agrária de determinada região, para a compreensão da história da sua gastronomia.

Segundo Baud, Bourgeat & Bras (1999), as áreas rurais tiveram, durante um longo período de tempo, uma vocação essencialmente agrícola. É portanto necessário fazer a relação entre a atividade económica dominante na região, a agricultura e as paisagens, para melhor se entender o reflexo de inúmeras heranças históricas e neste caso, as gastronómicas. Todas as sociedades rurais, durante muito tempo agrícolas, são o resultado da combinação de um conjunto de fatores económicos e políticos, mas também naturais, como o clima e os solos. Estas sociedades modelaram as paisagens e os campos.

No caso do pão, fará todo o sentido entender-se como a natureza pode influenciar no tipo de pão que se come. Em Terras de Santa Maria há diversos traços da natureza que influenciaram, claramente, o cultivo do cereal e consequentemente os tipos de pão tradicional.

As Terras de Santa Maria têm uma extensa história e foram em tempos um vasto território no norte de Portugal, compreendendo vários concelhos. Atualmente, esta designação não é oficial, mas no presente trabalho serão considerados os concelhos de

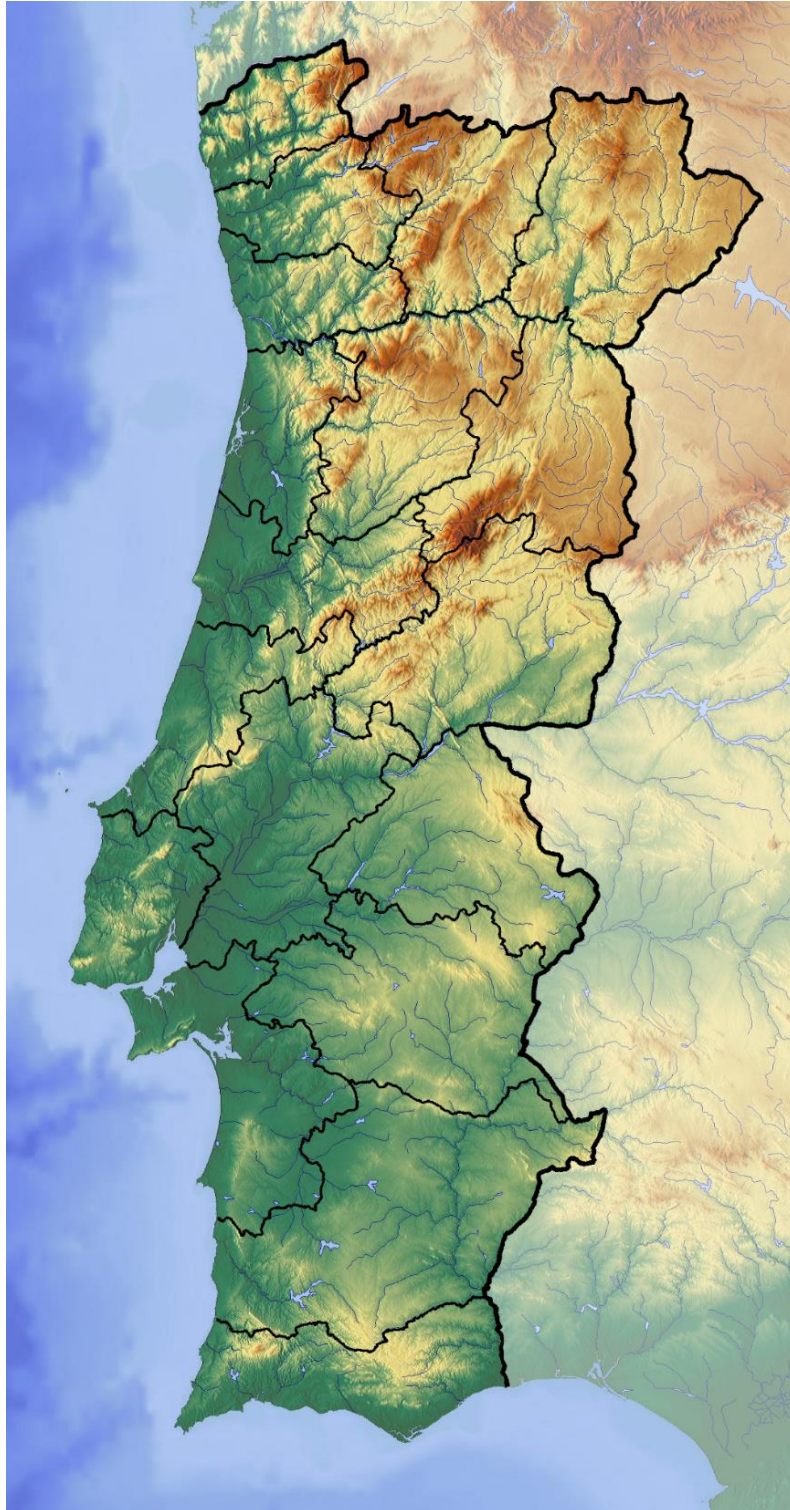
Santa Maria da Feira, Arouca, São João da Madeira, Oliveira de Azeméis e Vale de Cambra, como Terras de Santa Maria, tendo estes sido a sub-região estatística de Entre o Douro e Vouga.

### **3.1.1. Relevo**

Para se caracterizar o relevo desta região, é necessário fazê-lo por áreas concelhias, uma vez que se verifica uma desigualdade ao nível da altitude e da morfologia.

Relativamente à área concelhia de Santa Maria da Feira, e segundo o Atlas de Santa Maria da Feira – Parte II (2009), pode dizer-se que este é um concelho fragmentado em dois, no que respeita à altitude. A oeste a altitude é baixa, entre os 50 e os 250 metros. À medida que se avança para o sudeste verifica-se altitudes mais elevadas, nomeadamente as freguesias de, Sanfins, Escapães e Arrifana. A partir de Arrifana estabelece-se uma morfologia de transição para nordeste onde se alcançam as cotas mais elevadas do concelho, na ordem dos 500 metros em Romariz, Pigeiros e Canedo.

Quanto à morfologia (Fig. 29), o concelho apresenta duas condições: a oeste, o concelho estende-se na plataforma litoral de Portugal Continental, enquanto que o restante território se enquadra numa unidade de relevo não muito acidentada, mas muito dissecada por cursos de água, cuja drenagem se faz em grande parte para o Douro.



**Figura 29:**Mapa do relevo de Portugal Continental

**Fonte:**[https://pt.wikipedia.org/wiki/Serra\\_da\\_Estrela#/media/File:Portugal\\_location\\_map\\_Topographic.png](https://pt.wikipedia.org/wiki/Serra_da_Estrela#/media/File:Portugal_location_map_Topographic.png)

A sudeste do concelho de Santa Maria da Feira, encontra-se o concelho de São João da Madeira, coincidente com a cidade do mesmo nome. Este concelho fica assente sobre o dorso maciço de uma colina, com altitude entre os 50 e os 300 metros. A cidade é

atravessada no seu maior eixo pelo rio Ul que transita para o concelho de Oliveira de Azeméis, como se referem os dados disponibilizados no site da Câmara Municipal.

O concelho de Oliveira de Azeméis é marcado, no geral, pela altitude média, rondando os 200 metros, muito embora se possam encontrar pontos situados acima dos 500 metros. Esta situação verifica-se principalmente na parte leste do concelho, freguesias de Palmaz, Ossela, Pindelo, Carregosa e Fajões. A oeste, nas freguesias de S. Martinho da Gândara e Loureiro, as cotas apresentam valores bastante mais baixos, sendo em alguns casos inferiores aos 100 metros. Há efetivamente uma diminuição gradativa da altitude de Este para Oeste. Sendo a maior parte da movimentação do relevo da responsabilidade das diversas linhas de água que ao longo do tempo tem provocado a erosão e o encaixe mais ou menos pronunciado dos respetivos vales.

A este deste concelho faz fronteira o concelho de Vale de Cambra. O concelho de Vale de Cambra é constituído por uma zona interior com características serranas, chegando a atingir 1000 metros de altitude e é caracterizado por apresentar um relevo muito acidentado, havendo grandes diferenças de altitude. Devido a essas diferenças, pode dividir-se o concelho em seis zonas distintas. Uma dessas zonas pode ser chamada de Terras Baixas e corresponde ao Vale do Caima e seus afluentes e possuiu declives suaves. É aqui que se encontra a sede do concelho. Outra é constituída pelas serras de Lordelo e da Escaiba, caracterizada por declives acentuados. Há também uma zona inclinada e acentuada a norte que corresponde ao alto de Trancoso e à Serra do Trebilhadouro, atingindo os 880 metros de altitude. Mais uma zona é a Serra da Freita que faz o limite a nordeste com o concelho de Arouca e a este com o de São Pedro do Sul. Possui um relevo com inclinações bastante acentuadas e escarpas em alguns locais. A sudeste encontra-se a cota mais baixa do concelho, com altitudes entre os 90 e 100 metros, onde o rio Teixeira divide o concelho de Vale de Cambra e Oliveira de Frades. Cerca de 73% deste concelho encontra-se acima dos 400 metros de altitude, como referido em Terra de Santa Maria (1997).

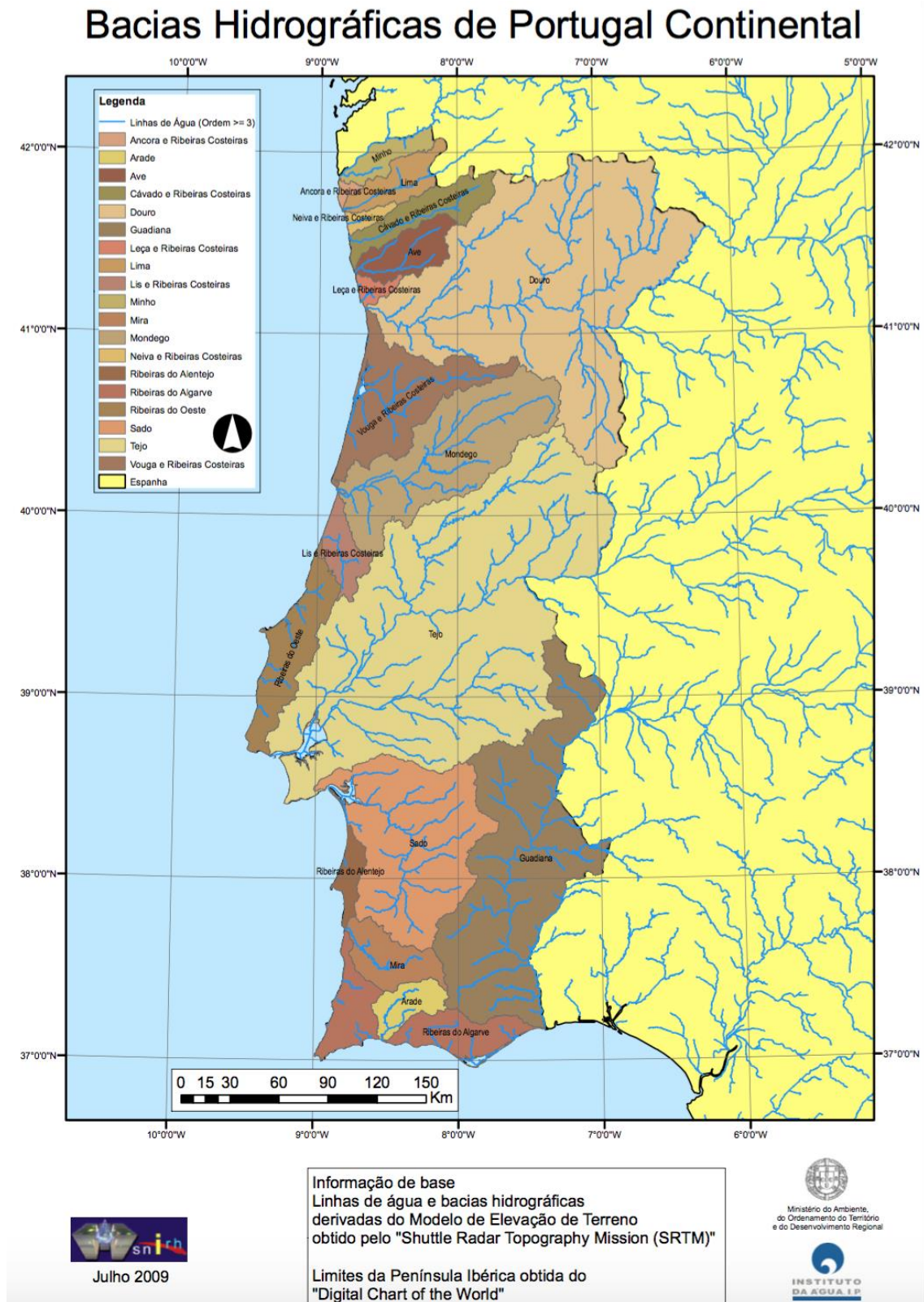
A norte do concelho de Vale de Cambra, encontra-se o concelho de Arouca. Sendo Arouca um concelho rodeado de montanha, o seu relevo caracteriza-se pelos seus declives, em alguns casos extremos, e pela marcada compartimentação do terreno, forçada pelos consecutivos vales, o que dificulta a mobilidade e aumenta a distância entre as freguesias e os municípios vizinhos. O vale de Arouca é onde se concentra a maior mancha da

população. Na parte oriental do concelho imperam os relevos acentuados, fortemente clivosos, que acompanham os rios Paiva e Paivó. A Serra da Freita é o ponto mais alto do concelho, atingindo os 1100 metros de altitude, segundo Terra de Santa Maria (1997).

Para Silva (1999), esta diversidade geológica e altimétrica das Terras de Santa Maria, ainda hoje explica, pelo menos parcialmente, diferentes ecossistemas e ambientes socioeconómicas, podendo observar-se, na verdade, várias *sub-regiões*, como: uma zona litoral e intermédia de altitudes médias, mais a norte, passagem tradicional de circulação, caracterizada por colinas e vales húmidos e férteis favoráveis tanto à agricultura como à criação de gado, no que constitui, possivelmente, o aspeto mais minhoto desta região; a zona de ambiência lagunar, associada às variadas ramificações da ria de Aveiro, apoio de circulação essencial para o interior, em que naturalmente a agropecuária se associa à exploração dos recursos fluviais e do sal, produto de grande tradição; uma área montana na Gralheira e Montemuro, de cultivos de encosta e vivência agro-pastoril; e, por fim, poderíamos ainda isolar as encostas do vale do Douro, a Norte, marcadas precisamente pela presença e vivência deste importante curso de água.

### **3.1.2. Hidrografia**

A hidrografia de uma determinada região foi, em tempos, determinante das suas capacidades de produção e de cultivo. Atualmente, a modernização e a tecnologia permite ao homem o cultivo em locais pouco prováveis, não dependendo dos rios para a rega ou ainda para a moagem do cereal, como se verificava no passado.



**Figura 30:** Mapa das Bacias Hidrográficas de Portugal Continental  
 Fonte: [http://snirh.apambiente.pt/snirh/\\_atlasagua/galeria/mapasweb/pt/aa1002.pdf](http://snirh.apambiente.pt/snirh/_atlasagua/galeria/mapasweb/pt/aa1002.pdf)

Segundo Silva (1999), os rios que dissecam as Terras de Santa Maria tiveram a sua importância no desenvolvimento do setor primário, como atestam os moinhos por aí

encontrados. Os seus cinco concelhos estão limitados pelo rio Douro, a norte, e o rio Vouga, a sul, sendo uma região bem irrigada, dotada de abundantes cursos de água permanentes, de que se destacam os rios Paiva, Arda, Uíma, Antuã ou o Caima, distribuída pelas duas grandes bacias terminais do Douro e do Vouga. O concelho de Santa Maria da Feira localiza-se na fronteira destas duas grandes bacias hidrográficas, sendo este território, caracterizado por doze bacias hidrográficas e sulcada por quatro rios, sendo eles o Rio Inha, sensivelmente paralelo ao rio Uíma e que corre para norte, desaguando no Douro; o Rio Cáster, que nasce na freguesia de Sanfins, atravessando várias freguesias até desaguar na Ria de Aveiro; o Rio Uíma, que atravessa o concelho de sul para norte, encaixando-se no Douro. É nesta bacia do Uíma que se encontram espaços aluvionares mais extensos e proporcionam condições mais favoráveis à agricultura; e o Rio Antuã<sup>54</sup>, que corre de norte para sul, saindo de Santa Maria da Feira.

O concelho de São João da Madeira, sendo um concelho de pequenas dimensões, composto apenas pela cidade, tem a presença de um só curso de água: o rio Antuã, denominado de Rio UI, que sai da cidade em direção ao concelho de Oliveira de Azeméis.

Já este concelho é caracterizado pela forte presença de cursos de água, que, em alguns casos, serviram de sustento a atividade moageira, de grande importância, sobretudo na freguesia de UI.

Segundo Deus, Machado & Martins (2003), em UI, os rios chamam-se UI e Ínsua. A freguesia de UI é circundada pelo rio UI, a poente e pelo rio Ínsua, a nascente e a junção de ambos, a sul de UI, dá origem ao rio Antuã. Quanto ao trajeto do Rio UI, este passa por Lugar de S. Mamede, Fajões, Milheiros de Poiães, S. João da Madeira, Cucujães, onde passa nos lugares de Faria de Cima, Margonça, Pica, Moinhos, Feirral, Santiago de Riba UI, Madaíl e UI. Já o Rio Ínsua passa por Escariz, Carregosa, Pindelo, Covo, Oliveira de Azeméis, Macinhata da Seixa, Travanca e UI. A partir de UI, o rio Antuã segue por Estarreja até a ria de Aveiro.

Estas designações dos rios têm sido alvo de polémica ao longo dos tempos. Alguns defendem que o rio Ínsua é apenas um topónimo do rio Antuã. Apesar da indefinição, são estes os rios que, graças às suas águas e aos açudes contribuem para a economia da freguesia, a moagem e o fabrico do pão.

---

<sup>54</sup> Em algumas localidades como São João da Madeira e Oliveira de Azeméis, este rio é, popularmente, conhecido como Rio UI.



Como referem Deus, Machado & Martins (2003), o Rio Ul tem 22 açudes, dentro dos limites da freguesia. Cada um destes açudes serve determinado número de casas de moinhos. As estruturas de moagem, as casas de moinhos e os açudes estabeleceram-se numa topografia acidentada, em locais escarpados e com afloramentos rochosos, constituindo um obstáculo intransponível ao trânsito fácil de pessoas e cargas. Já o Rio Ínsua corre em vales amplos, onde alimenta culturas de regadio, por vezes intercaladas por áreas escarpadas de acesso difícil e densamente florestadas. Tem um grande número de moinhos nas suas margens, os açudes e levadas, para além de servirem a atividade moageira, servem também na rega dos campos. Existem ainda açudes naturais a partir de afloramentos da rocha, que proporcionam quedas de água e velocidade da corrente maior, favorecendo a atividade dos moinhos. Em ambas as margens há um conjunto de construções ligadas às casas de moinhos e aos percursos dos moleiros.

O Rio Caima entra no concelho na freguesia de Ossela, em que desliza numa abundância de água que se traduz em recantos férteis de terra. É considerado um rio piscatório por excelência e proporciona ao concelho atividades de lazer, dado o aproveitamento que se tem feito graças às suas águas límpidas. Segue por Palmaz, ainda neste concelho, continuando o seu trajeto até se unir ao Rio Vouga.

Segundo Gouveia (1989), o território do concelho de Arouca é regado por cinco rios. O Rio Arda, afluente da margem esquerda do Rio Douro, desde a sua nascente, em Arouca, no seu percurso pelo concelho, percorre as freguesias de Arouca, Burgo, Santa Eulália, Urrô, Várzea e Rossas, no chamado Vale de Arouca, uma área de grande fertilidade de solos devido à acumulação de sedimentos aluviais arrancados, pela erosão, às rochas graníticas e xísticas da região<sup>55</sup>; o Rio Inha, que nasce em Escariz e passa pelas freguesias de Romariz, Vale e Canedo (concelho de Santa Maria da Feira) e que desagua entre a foz dos rios Arda (a montante) e Uíma (a jusante). É um rio que corre encaixado em encostas íngremes, por áreas agrícolas e florestais, mantendo-se assim pouco poluído, sendo por isso muito rico em pescaria fluvial, nomeadamente a truta, boga e barbos; o Rio Paiva nasce no planalto da Nave, na Serra de Leomil, no concelho de Moimenta da Beira, a cerca de 1 000 m de altitude e desagua em Castelo de Paiva, na margem esquerda do rio Douro. Abrange vários concelhos e apresenta uma elevada diversidade de espécies, habitats e ecossistemas, pois

---

<sup>55</sup> Rede de Parques Metropolitanos na Grande Área Metropolitana do Porto Relatório Final. Fevereiro de 2009, pag.4, consultado em 15 de março de 2015

as suas águas são das menos poluídas da Europa. Nascido na serra de Leomil e afluente principal da margem esquerda do Douro, o Rio Paiva é um rio típico de montanha, correndo no fundo de desfiladeiros de vertentes escarpadas e íngremes, com margens de vegetação rica e pouco alterada. No entanto, nas suas margens formam-se, por vezes, praias fluviais<sup>56</sup>; o Rio Caima, neste concelho, assume a sua máxima grandeza, pois nasce na Serra da Freita, a cerca de 1000 metros de altitude, e corre por entre um relevo áspero e imponente onde se despenha nas escarpas da Mizarela, prosseguindo por sucessivas cascatas até ao lugar da Ribeira, cujos campos, em socalcos, são regados pelas suas águas. Ao longo do seu curso, na descida da Serra, recortando a paisagem, cavou vales profundos e encaixados, cobertos de espesso arvoredado. Nele desaguam as ribeiras dos Cabaços e da Castanheira, as quais engrossam, em muito, o seu caudal, a montante, no concelho de Arouca. O Caima que corre apertado entre duas vertentes até Rôge, tem nesta freguesia os afluentes Ribeira de Fuste ou Ribeira de Sandiães e a Ribeira de Paço de Mato ou Rio Caimó<sup>57</sup>. O Rio Caima é ainda aproveitado como fonte geradora de energia elétrica, tendo sido, ao longo do seu curso, construídos vários aproveitamentos hidroelétricos, nomeadamente nos concelhos de Vale de Cambra e de Oliveira de Azeméis<sup>58</sup>, o Rio Paivô nasce na Serra de Arada, em São Pedro do Sul e desagua no Rio Paiva e é caracterizado pelas suas águas límpidas, procuradas pelos banhistas e pelos moinhos de água tradicionais que enriquecem as suas margens, utilizados para a moagem da farinha para a broa. Na freguesia de Covelo de Paivô, o rio forma pequenas praias fluviais<sup>59</sup>.

Já no concelho de Vale de Cambra, como refere Santos (2004), cuja paisagem é igualmente marcada pelas linhas de água, são três os rios que integram este concelho: o Rio Caima prossegue o seu caminho, passando pelas freguesias de Roge, Capelos, Macieira de Cambra e São Pedro de Castelões, até desaguar no Rio Vouga. Este rio tem como afluentes o rio Vignes e as ribeiras de Vila Chã, Fuste, Paço de Mato, Moscoso e Cabras; o Rio Arões nasce em Arões, neste concelho, e passa ainda no concelho de Sever do Vouga

---

<sup>56</sup>Fonte: informações recolhidas no site <http://www.riopaiva.org/>, consultado em 15 de março de 2015

<sup>57</sup> Fonte: informações recolhidas no site da Câmara Municipal de Arouca, [www.cm-arouca.pt](http://www.cm-arouca.pt), consultado em 15 de março de 2015

<sup>58</sup> Fonte: informações recolhidas no site da Rede de Parques Metropolitanos na Grande Área Metropolitana do Porto. Relatório Final. 2009  
<http://rios.amp.pt/sitios-amp/static/public/rios/SistemasEstruturantes-ANTUA.pdf>, consultado em 15 de março de 2015

<sup>59</sup> Fonte: informações recolhidas do site <http://covelodepaivo.aroucanet.com/>, consultado em 15 de março de 2015

antes de desaguar no Rio Vouga. Neste rio, os serviços hidráulicos empreenderam várias pequenas obras de retenção de águas para rega dos campos de cultivo; o Rio Teixeira, que nasce em São Pedro do Sul, é um afluente do Rio Vouga. É um rio caracterizado pela qualidade das suas águas, das mais límpidas da Europa, onde se praticam desportos e atividades ao ar livre. Tem como afluentes a ribeira de Paraduça e Aqualva e separa os concelhos de Vale de Cambra e Oliveira de Frades. Como Vale de Cambra possui zonas de declives muito acentuados, existem numerosas linhas de água distribuídas por todo o concelho, maioritariamente temporárias ou semipermanentes<sup>60</sup>.

### 3.1.3. Clima

*“O clima é um dos mais importantes factores que contribuem para a formação das paisagens pois, define, por exemplo, o comportamento dos rios, ajuda a “fazer” os solos preparando os mosaicos de vegetação, concorrendo, ainda hoje, e de forma muito activa, para a definição dos tipos de agricultura”.*

*Atlas de Santa Maria da Feira – Parte II (2013, 86)*

O clima é dos elementos do domínio natural que escapa, quase por completo, à ação local do Homem, como defende Ribeiro (1988). No entanto, é o fator que mais contribui para a formação e alteração da paisagem, como o tipo de vegetação de um local, os tipos de solos, o caudal dos rios, e claro, pela agricultura possível num determinado local. O clima é um fator determinante para a definição da produtividade dos espaços agrícolas e para a qualidade dos produtos. No caso do cultivo dos cereais, cujo ciclo de cultivo é anual<sup>61</sup>, eles dividem-se em cereais de climas frios, como o centeio, a cevada e a aveia e os cereais de clima ameno a quente, como o milho e o trigo. Foi portanto, o clima, a par de outros fatores como o relevo, os meios humanos e a utensilagem, que foi ditando pelo território quais os cereais a cultivar.

O relevo está profundamente ligado ao clima, pois interfere em alguns casos no clima de determinada região, quando o relevo impede a passagem de massas de ar que poderiam determinar as configurações climáticas de um lugar. No caso do nosso país, de norte para

---

<sup>60</sup> Fonte: informações recolhidas no site <http://caminhosecalhaus.blogspot.pt/>, consultado em 16 de março de 2015

<sup>61</sup> Produzem apenas uma vez no seu ciclo de vida de um ano.

sul, a quantidade de precipitação diminui devido à Cordilheira Central. O mesmo acontece de oeste para este, no norte, onde a barreira de condensação impede a chegada dos ventos húmidos vindos de oeste.

Para Lautensach (1988), em Portugal, tal como no planeta, existem várias zonas climáticas, correspondentes às modificações que o clima português sofre, em direção tanto ao equador, como ao centro da Península. O relevo do país, como referido anteriormente, sobretudo no norte do país, é ainda mais um dos fatores para uma possível divisão de Portugal em províncias climáticas.

Segundo a classificação climática de Köppen-Geiger, Portugal apresenta clima mediterrânico. É um dos países europeus mais amenos, com verões amenos no norte, centro e litoral do país e invernos ventosos, chuvosos e frescos, sendo mais frios no interior do país, como classifica Rodrigues (2004).

Apesar de mediterrânico, o clima português sofre ainda influências do Atlântico, sobretudo a zona litoral, sendo que se pode dividir o país em duas grandes regiões: a região marítima, perpendicular ao litoral e dividida em quatro províncias, sendo duas delas no norte e duas no sul do país; a região continental, intercalando-se na metade setentrional do país, sendo uma região montanhosa, que corresponde aproximadamente ao território situado a mais de 800 a 1000 m, como atesta Lautensach (1988). A região marítima é influenciada pelo oceano já que este proporciona a existência de um clima mais húmido do que no resto do país e, por isso mesmo, possibilita a existência de solos mais profundos, conseguindo uma maior variedade de espécies de cultiváveis e cultivadas. Por outro lado, esta faixa possibilitou, ao longo dos tempos, à população densa do litoral aproveitar os recursos naturais do mar em seu benefício. Esta influência atlântica vai diminuindo à medida que se caminha para leste, tornando o clima mais seco e menos temperado, transformando a paisagem agrícola em tons mais “dourados” no verão, como mencionado no Atlas de Santa Maria da Feira (2013).

Na totalidade, o país pode ser dividido em seis províncias, três no norte e três no sul, sendo que, consultando Lautensach (1988), enquadrámos o clima da região das Terras de Santa Maria na primeira província que, segundo o autor, é a província que abrange o litoral do norte do país desde o Rio Minho ao Rio Mondego e estende-se para o interior até aos 800m. É certo que alguns locais das Terras de Santa Maria estão acima dos 800 m e já numa

zona de montanha, o que explica, de certa forma, algumas influências continentais no seu clima.

A Província Atlântica do Norte, no qual o território das Terras de Santa Maria se incluiu, é caracterizada por verões frescos devido às correntes frias do oceano, na casa dos 20º, com precipitação quase nula e os invernos suaves, com temperaturas amenas devido às correntes marítimas quentes e caracterizados por algum índice de precipitação.

Segundo o Atlas de Santa Maria da Feira (2013), o clima do concelho de Santa Maria da Feira distingue-se pela existência de verões relativamente quentes e de invernos suaves e húmidos. Do mapa de distribuição no território concelhio é possível concluir-se que existe uma relação direta entre a precipitação, altitude e os ventos dominantes do oeste, já que é nas freguesias com maiores altitudes onde se verificam valores mais elevados de precipitação média anual, como é o caso de Romariz, Milheirós de Poiares e Pigeiros. Esta realidade está ligada ao relevo do concelho, justificando as diferenças entre algumas freguesias no que respeita à precipitação, como atesta o Atlas de Santa Maria da Feira (2013).

Já em relação ao concelho de Arouca, com fronteira a nordeste ao concelho de Santa Maria da Feira, apresenta um clima muito húmido, temperado e com pouca precipitação no verão, devido ao elevado índice hídrico, à humidade, à concentração térmica estival e ao índice de aridez. Os meses de inverno são caracterizados pelas fortes geadas, assim como a primavera e o outono, provocando, neste caso, danos nas culturas, como defende Gouveia (1989).

O concelho de Vale de Cambra, a sudoeste do concelho de Arouca, é um concelho marcado por características serranas, como as elevadas altitudes, em algumas zonas, e os inúmeros cursos de água. As montanhas que rodeiam o concelho protegem-no de ventos agrestes, formando um *microclima* típico de vale, cuja precipitação média anual é elevada, na ordem dos 1880 mm. Vale de Cambra corresponde a uma área, que sofre ainda uma influência marinha, húmida, de precipitação elevada e temperaturas médias anuais de cerca de 14ºC. Chove praticamente todo o ano, com máximos entre dezembro e março e mínimos entre julho e agosto (COBA, 1988).

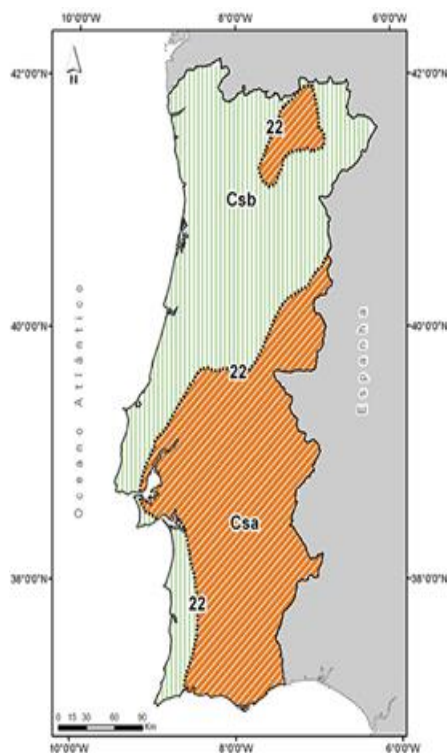
Já o concelho de Oliveira de Azeméis, a oeste de Vale de Cambra, pode ser considerado, a nível climático, como temperado mediterrânico, pois se os valores da precipitação são um pouco elevados, para uma variedade mediterrânica típica, a

ocorrência de meses secos, ou seja meses em que o valor da precipitação é menor ou igual a duas vezes o valor da temperatura, dão-lhe essa característica<sup>62</sup>.

### 3.1.4. Vegetação

O clima de um determinado local contribui decisivamente para a vegetação nativa desse mesmo local, assim como para as culturas agrícolas, sendo que a maioria das comunidades vegetais está fortemente ligada ao tipo de clima. A classificação de zonas de vegetação foi baseada em parâmetros climáticos, sendo que a de Köppen (1923) é a mais utilizada. Köppen, numa abordagem bioclimática, teve em conta as condições do clima necessárias ao crescimento de vários grupos de plantas, e relaciona as variações da vegetação com a temperatura e a precipitação de cada clima.

O clima de Portugal Continental, segundo a classificação de Köppen, divide-se em duas regiões: uma de clima temperado com Inverno chuvoso e verão seco e quente (Csa) e outra de clima temperado com inverno chuvoso e verão seco e pouco quente (Csb), como se pode observar (Fig.31):



**Figura 31:** Clima de Portugal Continental, segundo a classificação de Köppen  
Fonte: [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt), consultado em 18 de março de 2015

<sup>62</sup> Fonte: informações recolhidas no Dados do Plano Diretor Municipal do Concelho de Oliveira de Azeméis, Edição 1 de 2013, página 10, consultado em 18 de março de 2015.

As Terras de Santa Maria encontram-se na região Csb, como foi desenvolvido no ponto anterior. Este tipo de clima definiu, ao longo dos tempos, quer as zonas florestais, quer as zonas rurais da região. Ao analisarmos os fatores que condicionam a agricultura deste território podemos referir a existência de uma heterogeneidade climática que se traduz num elevado número de ecossistemas que influenciam a ocupação do solo, como é referido no Programa de Desenvolvimento Rural da Região Norte da Direção Regional de Agricultura e Pescas do Norte. Nesta região, as áreas florestais e rurais ocupam uma parte significativa do solo, encerrando em si uma diversidade de recursos naturais, especialmente nos concelhos de Arouca e Vale de Cambra, caracterizados por uma menor densidade populacional e maior área agrícola e florestal. O concelho de São João da Madeira, por sua vez, não possuiu registos de zonas agrícolas, pois é um concelho de reduzidas dimensões e fortemente povoado e industrializado.

A floresta, de enorme importância para a proteção do solo e regulação do microclima, encontra-se, sobretudo, a acompanhar o curso dos rios presentes nos concelhos e ainda em alguns locais específicos, como é o caso da Serra da Freita, em Arouca, onde o coberto vegetal é predominantemente constituído pela urze e pela carqueja, e nas zonas de encosta, por pinheiros, carvalhos, medronheiros e azevinho. Também o Parque La Salette, em Oliveira de Azeméis, reúne nos seus dezassete hectares de terra, mais de setenta espécies arbóreas, tendo sido, por isso, classificado como sendo de Interesse Público, pela Autoridade Florestal Nacional<sup>63</sup>, salientando-se a árvore-do-chá-australiana e as sequoias.

No concelho de Santa Maria da Feira, como mencionado anteriormente, é o pinheiro bravo e o carvalho que dominam, no entanto, acompanhando as margens do rio Uíma, juntam-se à vegetação espécies como choupos, freixos, salgueiros e amieiros. Estas espécies são comuns nas margens do rio Inha, quer no concelho de Santa Maria da Feira, quer no concelho de Arouca.

No rio Arda, concelho de Arouca, a vegetação assume uma particular verbosidade, destacando-se o castanheiro, o carvalho-negral, o amieiro, o salgueiro-branco, o freixo, a gilbardeira, o feto-real, o feto-fêmea, o feto-macho, o hipericão-do-Gerês, entre outros. As encostas do rio Paiva, ainda em Arouca, são bastante peculiares, pois esta é uma zona onde

---

<sup>63</sup>Fonte:[http://www.campoaberto.pt/wpcontent/uploads/2010/12/Retrato\\_da\\_biodiversidade\\_na\\_AMP.pdf](http://www.campoaberto.pt/wpcontent/uploads/2010/12/Retrato_da_biodiversidade_na_AMP.pdf)  
f. Consultado em 18 de março de 2015

se misturam manchas florestais mediterrânicas e atlânticas intactas e na qual se destacam importantes espécies como o carvalho-alvarinho e negral e louricais.

As margens do Caima, entre os concelhos de Arouca e Vale de Cambra, são muito ricas ao nível da flora, destacando-se uma espécie que se encontra em extinção, os martelinhos<sup>64</sup>.

Já no concelho de Oliveira de Azeméis, no sopé de encostas e na zona adjacente a vales e às margens da linha de água dos rios Ul e Antuã, desenvolve-se vegetação autóctone como o carvalho-alvarinho, aveleiras, sobreiro e rodoendros, e ribeirinha que compreende o amieiro, o salgueiro-negro e o choupo.

### 3.2. Terras de Santa Maria - história e caracterização do território

*“Terras de Santa Maria  
Onde chamam Feira,  
Onde os caminhos são rotas cruzadas  
Que recordam memórias  
Dum Castelo de Poder e Proteger...  
Terras de vidas sofridas  
Por entre os campos de pão  
E horizontes longos do viajar,  
Terras de tradição  
Que se faz festa e encontro  
No alívio do muito labutar;  
Terras de verde e fartura  
Onde a natureza ainda é espaço  
Para viver e estar (...)”  
Silva et al., (2000, 15)*

Se recuarmos mais de 800 anos, até ao século XI, podemos arregimentar a história da região designada por Terras de Santa Maria, como define a historiografia local e a documentação abundante.

Segundo Terra de Santa Maria (1997), a fundação da Terra de Santa Maria como *Terra*, ou seja, como uma área geográfica que depende de um *Senhor*, que residia no Castelo, deve ter-se dado no tempo do rei Afonso III de Leão (866-910), a seguir ao

---

<sup>64</sup> Martelinhos (*Narcissus cyclamineus*) – É um endemismo ibérico, muito raro e em perigo de extinção. Ocorre em margens de cursos de água, prados húmidos e bosques sombrios. A espécie consta dos anexos II e IV da Directiva Habitats e as populações conhecidas encontram-se nas Serras de Valongo e Freita e Arada.



repopoamento de Portucale. Nasce então a primeira organização militar exercida em nome de uma autoridade régia. A documentação medieval, além de *Terras*, dá-lhes ainda o nome de *Civitates*<sup>65</sup>. Neste caso, o Porto, controlava o acesso ao norte e a travessia do Douro na região do litoral e que, mais tarde, vem a ser sede de Diocese.

Santa Maria, com o respetivo castelo, controlava a via romana que ligava Braga e Porto a Coimbra e sul. Os limites naturais eram o rio Douro e o Arda a leste e o Vouga a sul.

Com o tempo, algumas *Civitates* desapareceram ou foram sujeitas a um processo de subdivisão em pequenos territórios, à medida que a população crescia. As novas *Terras* de menor dimensão, eram mais propícias à governação que exigia flexibilidade e arranjos locais com alguma variação.

Santa Maria, terra plana, uniforme e principalmente centrada na confluência de duas importantes vias romanas, é já sede de um castelo importante e arcediogo de controlo regional no foro eclesiástico. A sul, estende a sua jurisdição até ao Vouga – designadamente até ao atual conselho de Albergaria-a-Velha, onde fazia fronteira com o concelho de Coimbra e a leste com os atuais concelhos de Oliveira de Azeméis e Vale de Cambra e até com Arouca.

No século XII, a fronteira sul recuou do rio Vouga ao Antuã, onde terminava a Diocese do Porto e começava a de Coimbra. A leste, os territórios de Zebraio e Cambra separam-se também de Santa Maria. Mas o grosso do território mantém-se unido e estável até pela demarcação oficial dos limites entre a Diocese do Porto e a Diocese de Coimbra feita no ano de 1115, contra a vontade do Bispo de Coimbra. No entanto, o Bispo do Porto estava bem apoiado politicamente, além disso, a integração de Santa Maria na Diocese do Porto estabilizou o território, contribuiu também de forma decisiva para a estrutura de afinidade entre as gentes que ocupavam o território que hoje constitui os concelhos de Vila Nova de Gaia, Espinho, Ovar, Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Castelo de Paiva, Arouca, Oliveira de Azeméis, Murtosa, Vale de Cambra, Estarreja, Albergaria-a-Velha e Sever do Vouga. Todas estas *Terras* resultam do antigo ato povoador de Afonso III de Leão e Astúrias do Século IX, que colocou à sua frente a *Civitas* de Santa Maria, como referido em Terras de Santa Maria (1997).

---

<sup>65</sup> Palavra que na época visigoda designava uma circunscrição territorial envolvente a um núcleo urbano, por regra fortificado e sede de bispado.

Para além do fator localização, outros fatores contribuíram para que as Terras de Santa Maria adquirissem uma elevada notoriedade em termos demográficos, como a sua terra fértil que possibilitava boas e diversificadas colheitas agrícolas, como bons cereais, vinho, fruta, pastagens para o gado, que favoreciam a atividade económica e que, por sua vez, favorecia o crescimento demográfico.

O castelo era o centro das transações comerciais, onde se realizava uma feira que, posteriormente, veio dar origem ao nome da cidade. Essa feira tornou-se tão importante que a aglomeração populacional tomou o seu nome *Civitas Sanctae Mariae*, dando origem à atual cidade de Santa Maria da Feira. A designação *Terras de Santa Maria*, atribuída em 868 por Afonso III de Leão e Astúrias, pressupõe uma evidente afirmação de fé católica e pretende invocar a proteção divina sobre este território que estava em guerra com os mouros, como atesta o Atlas de Santa Maria da Feira, capítulo III Conhecimento Humano (1996).

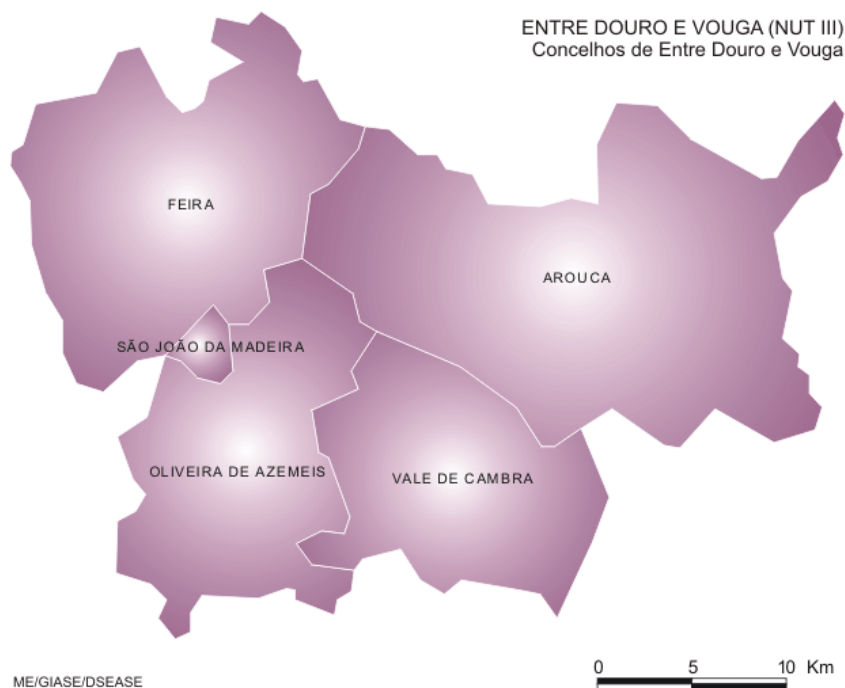
No século XIII, as trocas comerciais aqui realizadas assistiram a um fenómeno de expansão, sendo que o anterior sistema agro-pastoril abria-se aos mercados de trocas dos excedentes agrícolas e artesanais, com a realização de uma grande feira por onde passavam pessoas de todo o reino. Para além dos tradicionais ofícios agrícolas, existiam outras profissões como taberneiros, sapateiros e carniceros. Os taberneiros e as suas tabernas alcançavam uma grande importância dado que eram fundamentais para apoiar o intenso movimento de pessoas ao longo dos caminhos do território. As referências a sapateiros, taberneiros e carniceros são prova de um consumo local que se vai aproximando dos grandes centros urbanos.

Nas inquirições de 1251, identifica-se uma população essencialmente camponesa, como atesta Duarte (2007), devido às numerosas trocas comerciais de terra entre os senhores locais, os mosteiros e a Sé do Porto, fazendo-nos perceber de forma mais real a economia local e as ocupações da grande maioria dos habitantes. Com as variações próprias do território de Santa Maria, desde a faixa litoral ao interior, as terras eram férteis, muito povoadas em que se cultivava sobretudo o cereal: no século XIII, aveia e milho; o trigo viria apenas em terceiro lugar, dado o clima, embora para trocas comerciais, o trigo fosse, claramente, o mais recomendado para cultivo. Um pleito de 1284 demonstra que nessa época se cultivava nestas terras o trigo para o mercado.

Atrás do milho, da aveia e do trigo, vinham o centeio e a cevada e, misturados com o cereal, o linho e a vinha. A partir do século XIII, a vinha teve um forte desenvolvimento graças ao aumento populacional e à então numerosa mão-de-obra para o cultivo da mesma. Na economia da região eram ainda relevantes as hortas com a produção de cebolas, alhos e couves. A criação doméstica de aves de capoeira e a criação de bois, e nas terras altas, a criação de gado ovino e caprino, constituíam também relevância nas transações comerciais na feira. Ainda em Terras de Santa Maria, nesta época, o sal, constituía um grande produto de exportação, de sustentação da economia, como expõe Duarte (2007), sendo que já no século X está documentada a extração de sal nas salinas de Válega.

Para além dos produtos que a terra oferecia, na feira da terra comercializava-se outros produtos: os artesanais. Ferreiros, oleiros, carpinteiros, pedreiros, sapateiros, carniceros e taberneiros eram as profissões que mais aparecem documentadas e que indicam uma atividade e dinamismo com características quase urbanas em Terras de Santa Maria.

Ao longo dos séculos, as Terras de Santa Maria foram ganhando formas e dimensões diferentes, em virtude das políticas e mudanças no território ibérico. Segundo dados dos Censos de 2001, aos nossos dias, as Terras de Santa Maria chegaram constituídas por cinco concelhos, numa área correspondente a 859 km<sup>2</sup> e uma população residente de 276 814 habitantes, todos eles integrados nas terras aquando da sua formação e cujas linhas históricas perduraram até hoje (Fig.32). A feira, cujo nome foi emprestado ao atual concelho de Santa Maria da Feira, ainda hoje é realizada a vinte de cada mês, embora com menos fulgor que outrora.



**Figura 32:** Mapa dos cinco concelhos das Terras de Santa Maria

Fonte: <http://www.noticiasdeaveiro.pt/pt/3901/entre-douro-e-vouga-tido-como-fundamental-para-o-turismo-interno/>, consultado em 22 de março de 2015

### 3.2.1. Arouca

Arouca é um concelho da Área Metropolitana do Porto que pertence ao distrito de Aveiro, abrange uma área de 327 Km<sup>2</sup> e é composto por vinte freguesias, com cerca de 24 000 habitantes, segundo dados dos Censos de 2001.

Esteve integrado nas Terras de Santa Maria, designação que atualmente, não é oficial.

Confina a Norte com o Grande Porto e o Tâmega, a Este com o Dão-Lafões e a Sul e a Oeste com o Baixo Vouga.

A região norte do país onde se situa Arouca é a região montanhosa de Entre o Douro e Vouga, fortemente dissecada por vários cursos de água. É no concelho de Arouca que a terra se eleva a mais de 1100 metros formando a Serra da Freita, com um valioso e singular património geológico de Trilobites gigantes de Canelas, de Pedras Parideiras da Castanheira e de Icnofósseis do Vale do Paiva, como referido em Terra de Santa Maria (1997).

Segundo Gouveia (1989), a história do concelho de Arouca assume mais relevo com a construção do seu Mosteiro, no século X, e a integração de D. Mafalda, filha de D. Sancho I, em 1220. Porém, a vila de Arouca parece ter origens mais remotas. De origem romana, a Vila de Arouca foi fundada por César Augusto no ano de 34 a.C. que em 572 fazia parte das

paróquias que participavam no Concílio de Lugo. No ano 716, Arouca caía nas mãos dos mouros. Logo que a ocupação moura se deslocou para sul, o convento foi edificado.

O atual concelho de Arouca resultou da anexação ao velho concelho e couto de Arouca, que constitui o *território Arouca*, formado em volta do castro de Arouca; do concelho de Alvarenga, que era constituído pelo *território Alvarenga*; do concelho de Burgo de Vila Meã, a que D. Mafalda, em Maio de 1229 deu foral; de parte do concelho de Fermedo, que pertenceu ao *território portugalense* e das freguesias de Covelo de Paivô, do *território Lafões* e de Espiunca, do *território Paiva*, como refere Silva (2004). As suas freguesias atuais são Alvarenga, Chave, Escariz, Fermêdo, Mansores, Moldes, Rossas, Santa Eulália, São Miguel do Mato, Tropêço, Urrô, Várzea, Arouca e Burgo, Cabreiros e Albergaria da Serra, Canelas e Espiunca e Côvelo de Paivó e Janarde<sup>66</sup>.

A vila de Arouca encontra-se num vale que, desde o início, foi um espaço rico e senhorial em que o sistema de heranças foi tornando a terra em pequenas propriedades. É uma terra fértil e produtiva à custa de regas, estrumes e sacha. São as freguesias do vale as mais numerosas, a nível populacional, assistindo-se, cada vez mais, ao abandono das freguesias e lugares mais serranos, onde os caminhos são estreitos, sinuosos, os carreiros pedregosos, atalhos íngremes.

Atualmente, a população do concelho de Arouca está envelhecida, dado que os jovens migram para as cidades do litoral, onde há mais emprego na indústria, para fugir ao trabalho agrícola. O próprio concelho está mais industrializado e apenas a população mais velha continua os trabalhos agrícolas, por isso assiste-se às terras agrícolas em abandono, outrora terras férteis de cultivo de milho, feijão, centeio, batata, as hortícolas e a vinha.

Segundo Gouveia (1989), em 1979 havia em Arouca cerca de 3789 explorações agrícolas em que quase todo o trabalho era familiar. Só apenas 31% desses produtores viviam apenas da sua exploração, cerca de 37% obtinha da terra mais de metade do rendimento do agregado familiar e os outros 32% tiravam da exploração menos de metade do rendimento familiar. O setor agrícola, que em tempos foi a principal fonte de rendimento do concelho, tem sido agora insuficiente para sustentar a população. A

---

<sup>66</sup> Fonte: informações retiradas do site <http://www.cm-arouca.pt/>, consultado em 24 de março de 2015

indústria, as obras públicas e o comércio são as atividades onde o habitante retira parte do seu rendimento.

Como dito anteriormente, o milho é a principal cultura neste concelho, sendo que os restantes cereais como parte do centeio, a cevada e a aveia têm mais significado para as ferrãs<sup>67</sup>.

Segundo Gouveia (1989), os campos de milho regional, nas terras de Arouca, levam feijão, cultivando-se em regime de regadio e sequeiro. É semeado na primavera e tem um ciclo de 100 a 120 dias. É cultivado nas leiras e algumas são tão estreitas que é impossível a mecanização ou a tração animal, fazendo-se a cava à enxada. Sendo o cultivo de maior importância, cabe aqui fazer-se uma referência às eiras e aos espigueiros da região (fig. 23), que estão presentes em grande número e assumem um papel de grande importância; as eiras para a secagem e debulha do milho e para a malha do centeio; os espigueiros para a armazenagem as espigas. Por norma e por uma questão prática, as eiras encontram-se ao lado dos espigueiros (Fig.33). Encontram-se nos caminhos, no meio dos campos, nos intervalos das casas, no cimo dos montes. Pertencem ao dono da terra mas é possível ver-se espigueiros arrendados a outros agricultores.



**Figura 33:** Espigueiro existente no concelho de Arouca  
Fonte: Andreia Martins

<sup>67</sup> Para a alimentação do gado.

O centeio é um cereal que se dá muito bem nas terras graníticas e xistosas de Arouca. Os campos de centeio são lavrados a trator e é semeado a lanço ou com o semeador. É ceifado à foicinha ou à máquina conforme o terreno. É atado em molhos e armazenado para a alimentação do gado, mas uma parte significativa é guardada para ir misturando com o milho para fazer a broa ao longo do ano.

Arouca não pode estar dissociada da castanha. É uma terra de frondosos castanheiros em que a produção de castanha é significativa e dá o nome a um doce conventual. A Feira das Colheitas, realizada em setembro é um cartão-de-visita para esta cultura.

Relacionada com a atividade agrícola está a pecuária, de grande importância nesta região. A Raça Bovina Arouquesa (Fig.34) tem o seu nome associado à terra de Arouca.



**Figura 34:** Raça Bovina Arouquesa

Fonte: [http://montedetrabalhos.blogspot.pt/2012\\_04\\_01\\_archive.html](http://montedetrabalhos.blogspot.pt/2012_04_01_archive.html), consultado em 26 de março de 2015

A sua origem perde-se no tempo, embora alguns autores apontem a sua origem como sendo Celta. Atualmente, a carne da Raça Arouquesa (Fig.34) é certificada com a Denominação de Origem Protegida e é apreciada e consumida por todo o país, sendo uma

carne de elevada qualidade, pela maciez e sabor. O seu leite também é muito apreciado sendo, em grande parte, utilizado para a manteiga, como menciona Gouveia (1989).

O gado caprino corre em grandes rebanhos as zonas serranas do concelho de Arouca e assume também alguma importância na economia rural da região (Fig.35). As pastagens são, em grande número, feitas na Serra da Freita, aproveitando a flora local.



**Figura 35:** Gado Caprino no concelho de Arouca  
Fonte: Andreia Martins

Parte do território de Arouca faz parte da Região Demarcada dos Vinhos Verdes, onde se produz vinho verde, pelo que este é mais um produto que a terra de Arouca dá, contribuindo assim para a economia local.

*“As vinhas são sobretudo nas encostas voltadas a sul, entre os 200 e os 400 metros de altitude e as castas utilizadas são muito variadas, desde a Azal à Loureiro”.*  
Gouveia (1989, 51).

Segundo Gouveia (1989), a apicultura é uma das atividades a que o homem da terra de Arouca se dedica. Pode, aliás, dizer-se, que não há um lugar que não tenha um ou mais



apicultores. Os cortiços, cobertos com tampos de lousa, estão instalados nas encostas protegidas pelos rochedos.

Terra de produtivos e penetrantes vales, cortados por diversos rios e abraçados pelas serras, Arouca é, sem dúvida, uma terra de história. As serras e os rios de Arouca abraçam ofuscantes paisagens, de natureza em estado puro, aldeias quase desabitadas, monumentos e património arqueológico, como os moinhos e azenhas. Ainda hoje, de todos os cereais, o milho continua a ser o mais cultivado e moído (Fig. 36).



**Figura 36:** Campos de milho no concelho de Arouca, rodeados de serra.  
Fonte: Andreia Martins

Os moinhos são predominantes nas freguesias de Tropeço, Urrô, Rossas, Várzea e Burgo, precisamente as freguesias integradas no vale de Arouca, onde a agricultura de minifúndio é de subsistência, como referido no site da Rede de Parques Metropolitanos na Grande Área Metropolitana do Porto.

Na freguesia de Alvarenga, existe um conjunto de 17 moinhos de rodízio, dispostos em carreira, que se julga constituir caso único no país. Este conjunto de moinhos, denominado *Carreira dos Moinhos* (Fig.37), é abastecido pela água conduzida através do lendário *Rego do Boi*.



**Figura 37:** Moinhos de água na Carreira dos Moinhos em Alvarenga, Arouca  
Fonte: Andreia Martins

A par da moagem do cereal, antigamente, as famílias amassavam e coziam em casa o pão para seu consumo. Atualmente, apenas em algumas casas se coze pão, nomeadamente nas freguesias mais serranas, onde o acesso é dificultado.

### **3.2.2. Oliveira de Azeméis**

Segundo Terra de Santa Maria (1997), Oliveira de Azeméis é um município constituído por dezanove freguesias, uma cidade, oito vilas e dez aldeias, que ocupam uma área de cerca de 163 km<sup>2</sup>, sendo elas: Carregosa, Cesar, Fajões, Loureiro, Macieira de Sarnes, Macinhata da Seixa, Madaíl, Nogueira do Cravo, Oliveira de Azeméis, Ossela, Palmaz, Pindelo, Pinheiro da Bemposta, S. Martinho da Gândara, Santiago de Riba-UI, Travanca, UI, Vila Chã de S. Roque e Vila de Cucujães.

Está situado entre o mar e a serra, numa graciosa planície que divide os vales dos rios Antuã e UI, a 220 metros de altitude.

O concelho de Oliveira faz fronteira com os concelhos de São João da Madeira, Santa Maria da Feira, Arouca, Vale de Cambra, Sever do Vouga, Ovar, Estarreja e ainda Albergaria-a-Velha, integrando o agrupamento de municípios de Terras de Santa Maria.

A sua história remonta a algumas centenas ou milhares de anos, até aos primeiros testemunhos de achados arqueológicos e de povoamentos conhecidos e documentados,

como o Castro de Ul, que atesta ocupação nos períodos Neolítico, Calcolítico, Idade do Ferro e Romano, como se refere no Annaes do Município de Oliveira de Azeméis (2011).

Do território *Civitas Sanctae Mariae* até aos dias de hoje, Oliveira de Azeméis foi sofrendo, durante séculos, várias e importantes alterações, tornando-o hoje, num dos municípios mais populosos do distrito de Aveiro e fortemente industrializado.

Segundo os Annaes do Município de Oliveira de Azeméis (2011), a origem do nome deste concelho deve-se a diversas oliveiras que existiram e cuja sombra ou tronco serviam para abrigar e prender as azémolas<sup>68</sup> dos azeméis<sup>69</sup> que vinham da parte do Mosteiro de Arouca para conduzir-lhe foros, que por estas terras se lhe pagavam. Outros apontam que o termo Oliveira de Azeméis é de cerca de 1185, destacando-a como uma terra de entreposto de mercadores que então se chamavam de *Azemeles*. As referências documentais a Oliveira de Azeméis surgem em 922, através de uma doação feita pelo rei Ordonho ao bispo Gomado e ao Mosteiro de Crestuma. Desse diploma, depreende-se que Oliveira de Azeméis seria uma freguesia rural, dividida por vários pequenos proprietários. A vila aparece com o nome *Villa Olivaria*, cujo patrono era S. Miguel: *et villa olivaria ecclesia vocabulo sancti Michaelis, cum suos dextros integros et suas aiectiones*. Só mais tarde, no início do século XVI é que aparece o nome Oliveira, quando Leão X erigiu em Comenda Real, através da doação feita, em 1518, à Ordem de Cristo de um importante quinhão que pertencia ao Conde da Feira, D. Diogo Pereira, transformando-a assim em Comenda Real daquela Ordem, concedida depois a notáveis Comendadores que contribuíram, em parte, para a sua posterior emancipação municipal.

Em 1799, foi elevada à categoria de vila e sede de município por D. Maria I e mais tarde, em 1856, com a reforma administrativa de Mouzinho da Silveira, Oliveira de Azeméis passou a ser o município como o conhecemos hoje. Em 1984 é elevada à categoria de cidade.

Atualmente, o concelho de Oliveira de Azeméis é fortemente industrializado, focando as suas atividades principalmente nos sectores da metalurgia e metalomecânica, nomeadamente nos moldes, do plástico e do calçado, que se concentram em várias zonas industriais, como as de Loureiro, de Nogueira do Cravo e Pindelo, da Costa Má e de Cesar e Fajões. Para Deus, Machado & Martins (2003), outra das atividades de maior importância

---

<sup>68</sup> Animal de carga.

<sup>69</sup> Ou almocreves – pessoas que conduziam animais de carga.

no concelho é a moagem de cereais, uma atividade com mais de 200 anos de existência e consequência do aproveitamento da força das águas dos vários cursos que atravessam o concelho.

Atestando a força dessa atividade em tempos idos, aparecem os moinhos de água por todo o concelho que, por estarem inseridos numa região com grande cultivo de milho e em menor proporção de trigo e centeio, especializaram-se na moagem destes cereais, utilizados na panificação. Também o descasque do arroz tem um importante papel na região.

Segundo Deus, Machado & Martins (2003), em relação aos cereais panificáveis, como o trigo e o milho, estes eram adquiridos diretamente aos lavradores, pelo menos até aos anos 30. No caso do milho, este, muito raramente era comprado pelo moleiro, pois cabia-lhe receber o cereal, transformá-lo em farinha, devolvê-lo ao lavrador e retirar a maquia, ou seja, o pagamento do serviço. Já o trigo era comprado pelo moleiro, não só a lavradores do concelho, que o cultivavam em Macinhata da Seixa, Ossela, Pinheiro da Bemposta, mas também em Trás-os-Montes e Alentejo.

Oliveira de Azeméis é por excelência uma terra de moinhos, dada a presença de rios no seu território e o aproveitamento dos mesmos para a economia local. Estes moinhos são classificados como moinhos de água de rodízio horizontal e eixo vertical, já que são ativados pela água que bate no conjunto de penas do rodízio, fazendo-a girar na horizontal. Por sua vez, este está ligado à mó através de um eixo vertical que permite a transmissão da rotação.

Os primeiros registos destes moinhos são do século XVIII e atestam a existência de cerca de 300 moinhos em todo o concelho cujo aparecimento foi potenciado tanto pela existência dos rios, como pela intensa cultura de milho na região. Recentemente, também o descasque do arroz ganhou um lugar de destaque na economia e foi mais um aproveitamento das águas dos rios e das próprias estruturas, como atesta Deus, Machado & Martins (2003).

Com a industrialização das moagens alguns moinhos foram sendo desativados havendo poucos a trabalhar de forma artesanal.

Para além da atividade da moagem, o moinho e o seu espaço também era um local de convívio e sociabilidades. Apesar do moleiro fazer a distribuição do cereal, muitos fregueses iam diretamente ao moinho onde esperavam algumas horas pela moenda.

Enquanto ali permaneciam, atualizavam-se as novidades, faziam-se comentários, contavam-se anedotas, falava-se da vida. O moinho era um centro de relacionamento entre as pessoas de diferentes lugares, servindo de ponto de encontro. O moleiro estava sempre a par das últimas notícias, sendo um agente social que, apesar de viver isolado, tomava contacto com uma realidade global.

Além dos fregueses que recebia, o moinho, por estar virado para o rio, era um local de passagem de lavadeiras que iam lavar as roupas às águas límpidas do rio. Juntavam-se entre 20 a 30 mulheres com grandes bacias de zinco à cabeça. As bacias eram, muitas vezes, guardadas nos moinhos. Estes lugares associavam-se também ao lazer da população em geral quando iam pescar, nadar ou fazer piqueniques nas margens dos rios, como se referem Deus, Machado & Martins (2003)

Os moinhos eram também locais onde se preparavam refeições e se comiam petiscos. Cozinhava-se ao ar livre e aproveitava-se batatas, couves, vagens e outros legumes que houvesse por perto. Cozinhava-se numa panela de ferro e se faltasse alguma coisa, ia-se à mercearia mais próxima. Estas refeições no moinho eram feitas sobretudo no verão, em tempos de seca, enquanto se esperava pela água. Não havia nenhuma iguaria especial mas há referências à bacalhoadada, rojões com papas de milho e papas de vinhas de alho. Por estarem próximos do rio, também se comia muito peixe. A pesca era uma atividade dos moleiros nos seus tempos livres e o rio, nessa época, era rico em trutas, bogas, barbos e enguias, com que se fazia a caldeirada de peixe, como afirma Deus, Machado & Martins (2003).

O Património molinológico deste concelho é tão rico que a Câmara Municipal decidiu preservá-lo, criando, por exemplo o Parque Molinológico de UI, sobre o qual me debruçarei no capítulo seguinte. Os moinhos de água que ainda perduram são: o moinho de água no lugar da Retorta, em Fajões, o moinho de água no lugar de Outeiro, o moinho da Capelinha, em Pindelo, o Couto de Cucujães, que era antigamente um lugar ideal para moinhos, o moinho de água no lugar de Salgueiro, em Santiago de Riba-UI, o moinho de água do lugar de Fonte Joana, em Madaíl, os moinhos de água de UI, o moinho de água no lugar do Pêgo, em Travanca e os moinhos do Caldeirão, no Pinheiro da Bemposta.

Consequentemente, a atividade dos moinhos na moagem dos cereais deu origem a alguns tipos de pão que caracterizam a gastronomia deste concelho, como é o caso do pão de UI, desenvolvido no último capítulo deste trabalho.

### 3.2.3. Santa Maria da Feira

Estrategicamente localizado a sul do Douro e situado na convergência de um importante conjunto de vias de comunicação, Santa Maria da Feira é um concelho do distrito de Aveiro, que integra a Área Metropolitana do Porto. Atualmente é composto por 21 freguesias, resultado da reorganização administrativa de 2012/2013 e ocupa um vasto território com uma área de 215 Km<sup>2</sup><sup>70</sup> e com uma população de cerca de 136.000 habitantes<sup>71</sup>.

Santa Maria da Feira apresenta-se como um concelho dinâmico, quer ao nível cultural, quer ao nível industrial, onde ferve uma indústria ativa e diversificada, sediando o maior centro mundial de transformação de cortiça e a maior concentração de indústria de calçado, destacando-se ainda no concelho a indústria de metalomecânica, metalurgia, papel, cerâmica, laticínios, brinquedos e puericultura, como indica o Atlas de Santa Maria da Feira, capítulo III Conhecimento Humano (1996).

Apesar desta enérgica industrialização, Santa Maria da Feira não despreza as suas origens rurais, visto que a agricultura, predominantemente de subsistência na atualidade, foi, em tempos, a maior forma de sustento da população, como se defende em Terra de Santa Maria (1997). As atividades relacionadas com a agricultura apresentam valores quase residuais na microeconomia de Santa Maria da Feira, o que, e se atendermos à realidade de há 50 anos atrás, nos permite concluir que a metamorfose deste município se deu de forma intensa e rápida.

Segundo Terra de Santa Maria (1997), as origens da cidade da Feira são remotas e deve-se, provavelmente, à formação da população junto do Castelo, onde se realizavam importantes trocas comerciais através de uma feira, como desenvolvido anteriormente. Nessa feira vendia-se os produtos das colheitas e o Castelo operava como interposto militar e de defesa de uma vasta região e proporcionava aos feirantes a segurança necessária, ajudando a transformar esta feira numa importante manifestação religiosa, cultural e social, dando origem ao nome da terra.

---

<sup>70</sup> Fonte: informações recolhidas do INE, censos 2001, do site <http://censos.ine.pt/>, consultado em 7 de abril de 2015

<sup>71</sup> Fonte: informações recolhidas do INE, censos 2001, do site <http://censos.ine.pt/>, consultado em 7 de abril de 2015

Nos séculos XII e XIII os povoados da Terra de Santa Maria assentavam claramente numa economia rural e agrícola e são muitas as referências a *Villas*, quer para paróquias, quer para simples terrenos. Nessas *Villas*, as terras eram exploradas intensamente para, em primeiro lugar, a obtenção de cereais que eram a base da alimentação. No concelho, a aveia e o milho-miúdo eram os cereais mais cultivados. O milho-miúdo era muito mais tributado pelos senhorios por ter maior interesse económico. O trigo também era cultivado, embora com menos expressão, se bem que era o cereal com grandes vantagens comerciais. Era um cereal de inverno e exigente de clima seco e quente para a fase de moderação, por isso, não estava muito bem adaptado ao clima desta região. Ainda assim, eram frequentes as exigências em pagamento neste cereal.

A cevada e o centeio eram cultivados nas terras mais altas, a nascente do concelho e eram usuais quer para autoconsumo, quer como forragem. Segundo Silva (1991), cerca de 250 casos de foros a pagar eram em milho-miúdo e outros tantos eram em trigo, embora calcule que a produção de milho-miúdo era superior à do trigo. Isto demonstra que, apesar do clima não ser o mais propício, os esforços seriam muitos para o cultivo deste último cereal, dado o seu valor na alimentação e nas trocas comerciais da época.

Os cereais eram, sem dúvida, os produtos agrícolas de maior importância na alimentação e na economia, como atesta Silva (1991), ao coligir os dados e informações do Foral de 1514, onde se verifica que os tributos fixos pagos pela população nos princípios do século XVI, em Terras de Santa Maria eram feitos maioritariamente em alqueires de cereais, tal como exposto no primeiro capítulo do presente trabalho. Pagaram-se em trigo, por exemplo, 1967 alqueires; já de milho, a quantidade foi superior, cerca de 2891 alqueires; em centeio, 1418 alqueires; em cevada, 1189 alqueires. Há ainda referências ao pagamento de tributos com pão, o que reforça a noção de que o pão era a base da alimentação. No foral, há referência a pagamento de direitos em pão: pão meado, 376 alqueires; pão terçado, 40 alqueires; pão quartado, 52 alqueires. Perante estas informações, podemos reforçar o que foi desenvolvido no I capítulo, no ponto *A Fome de Pão na Idade Média*, onde nos referimos aos diferentes tipos de pão consoante o cereal ou as misturas de cereais.

Também a cultura da vinha aparece com algum relevo, embora as referências nos foros ao vinho não sejam em grande quantidade, levando a crer que esta exploração estivesse em declínio.

Segundo Silva (1991), a criação de gado era outra das atividades elementares da economia local, tendo em conta as referências a pastos e forragens, à passagem de gados, aos negócios de carnes nos açougues, ao consumo de leite e derivados, que são feitos no Foral.

Atualmente, a agricultura já não exerce a importância de outrora na economia local, aliás as explorações agrícolas são sobretudo familiares. Segundo Terra de Santa Maria (1997), estas representam cerca de 88,4% da área de exploração agrícola, o que sobra uma pequena percentagem de área agrícola para a exploração com carácter industrial. Destas explorações familiares, apenas 26% dos produtores se dedicam a tempo inteiro ao cultivo, sendo que os restantes desempenham a atividade em simultâneo com outras atividades. Estes dados demonstram um concelho cada vez menos vinculado à agricultura e cada vez mais industrializado e modernizado. Já na década de 50, os terrenos agrícolas apenas representavam 33,5% da ocupação dos solos, ao contrário da área florestal que ocupava cerca de 57%.

Em Santa Maria da Feira, predominam as culturas temporárias (2764 ha), os cereais para grão (107 ha) e as culturas forrageiras (1824 ha). Em relação a culturas permanentes, predomina em área e número de explorações, a cultura da vinha (INE, 2007). No que diz respeito às culturas temporárias, predomina o cultivo de cereais como o milho (31 032 ha). A batata (5 285 ha) e o feijão (2 637 ha) são também de elevada importância. Nas culturas permanentes, há a dominância da laranja (411 ha), frutos frescos como a maçã (562 ha) e a cereja (832 ha), castanha (460 ha), uva de mesa (31 ha), kiwi (1 005 ha) e noz (204 ha)<sup>72</sup>.

Segundo Silva & Pina (1991), os solos mais férteis do concelho correspondem aos vales dos ribeiros junto a Oleiros, Nogueira da Regedoura, Paços de Brandão, Rio Meão, Beire, Feira, Espargo, Travanca e Souto, pois são vales formados por depósitos de praias antigas e terraços fluviais.

#### **3.2.4. São João da Madeira**

O concelho de São João da Madeira, segundo os Censos de 2001, é um concelho com uma área de 8,1km<sup>2</sup> e cerca de 30000 habitantes, pois detém apenas uma freguesia com o mesmo nome. É considerado, por isso, o concelho mais pequeno do país e um dos mais

---

<sup>72</sup> Fonte: INE – dados de 2011



pequenos da Europa. É composto por 21 lugares que integram o concelho: Casaldelo, Corgas, Carquejido, Espadanal, Fundo de Vila, Fundões, Fontainhas, Laranjeiras, Mourisca, Orreiro, Parrinho, Pedação, Ponte, Praça, Quintã, Ribeiros, Tapado, Travessas, Vale, Vista Alegre e Volta.

O concelho faz fronteira a norte e a oeste com o concelho de Santa Maria da Feira e a sul e a este com o concelho de Oliveira de Azeméis.

A história deste concelho é relativamente recente e não há muitas referências a que possamos recorrer. Em 1088, aparece pela primeira vez fontes escritas com menção a São João da Madeira, com a expressão *Uilla de Sancto Ioanne de Mateira*, em duas cartas de venda em pergaminho. Ao que tudo indica, a designação *Madeira* prende-se com o fato de ter havido uma grande abundância de matéria lenhosa nesta região<sup>73</sup>.

Segundo Costa (1997), no século XIX, é registado um vigoroso crescimento da região, fruto do intenso desenvolvimento comercial e industrial no concelho, sobretudo da indústria dos chapéus e dos laticínios que transformaram radicalmente este povoado. São João da Madeira, transformava-se, assim, numa cidade industrial, com grande movimento. Em 1908, El Rei D. Manuel II inaugurava o troço de linha de Caminho de Ferro do Vale do Vouga que veio contribuir para este crescimento e desenvolvimento, incrementando novas vias de comunicação, como estradas e caminhos.

Em 1926, deu-se o apogeu deste rápido desenvolvimento quando através de um decreto se dava a emancipação do concelho, considerando-o como o *centro industrial mais importante do distrito de Aveiro*. Em 1984, como reconhecimento da *cidade de labor*, especialmente pela sua forte indústria de calçado, deu-se a elevação a cidade.

São João da Madeira tem no seu passado uma rica cultura industrial, existindo pela cidade inúmeras fábricas e chaminés que lhe dão alma (Fig.38). Salientam-se alguns edifícios, que constituem o património industrial deste concelho, como o edifício da Empresa Industrial de Chapelaria, que alberga o Museu da Chapelaria, a Fábrica Nunes da Cunha e a Fábrica Oliva.

---

<sup>73</sup> Fonte: Informações cedidas pela Câmara Municipal de São João da Madeira.



**Figura 38:** Chaminé típica da indústria de São João da Madeira  
Fonte: Andreia Martins

Estas fábricas, que outrora foram prósperas e possibilitaram o sustento de inúmeras famílias da terra, foram sendo desativadas, conjuntamente com o decréscimo de produção global e a falência de grande parte da indústria desta região. No entanto, atualmente, a Câmara Municipal tem-se dedicado a reabilitá-las e a transformá-las em espaços museológicos e direcionados para o turismo industrial, como é o caso do atual Museu da Chapelaria, onde os visitantes têm a oportunidade de vivenciar o processo de fabrico dos chapéus de feltro, assim como conhecer o estilo de vida dos trabalhadores no início do século XX, segundo informações da Câmara Municipal.

São João da Madeira é um concelho pequeno e muito industrializado. Isso supõe que a agricultura, nomeadamente de cereais – que dão origem ao pão – nunca teve grande

relevância, pelo menos num passado próximo. A sua área de cultivo, também não poderia ser grande e não há fontes que indiquem essa tradição neste local.

No entanto, na obra *Memória dos Tempos Idos* de Levi Moreira Costa (1997), verificamos que o autor dedica um capítulo aos moinhos de água que outrora aqui laboraram. O autor fez um levantamento com testemunhos orais, de habitantes idosos, que referem moinhos de água em vários lugares, como Parrinho, Espadanal, Travessas, Devesa Velha, entre outros, num total de 45 rodas a trabalhar ao longo do rio Ul. Pressupõe-se a existência da atividade moageira na cidade, aproveitando a força das águas do rio, embora que o cereal moído, nomeadamente o milho (Fig.39), fosse trazido dos concelhos limítrofes, como refere Costa (1997).



**Figura 39:** Atual campo de milho próximo do centro em São João da Madeira  
Fonte: Andreia Martins

### 3.2.5. Vale de Cambra

O concelho de Vale de Cambra é um dos 19 concelhos do distrito de Aveiro e, juntamente com os 4 concelhos anteriormente abordados, integra as Terras de Santa Maria, atualmente designadas por sub-região de Entre Douro e Vouga. Incluído na Área

Metropolitana do Porto e no Território das Montanhas Mágicas<sup>74</sup>, título de riqueza patrimonial europeia. Situa-se na confluência de 3 rios: Caima, Viges e Muscoso.

Atualmente, Vale de Cambra apresenta cerca de 24.500 habitantes distribuídos por uma área geográfica de 147 km<sup>2</sup>, e está subdividida em 6 freguesias e uma União de Freguesias. É delimitado a norte pelo concelho de Arouca, a leste por São Pedro do Sul, a sueste por Oliveira de Frades, a sul por Sever do Vouga e a oeste por Oliveira de Azeméis segundo Terra de Santa Maria (1997).

Para Marques (1993), a história deste concelho não pode estar dissociada da história de Portugal e, para alguns autores, Cambra deriva de *Calambriga*<sup>75</sup> que deu origem a *Calambria*. Para outros autores, Cambra deriva apenas da decomposição da palavra *Câmara*, dita popularmente, pois Câmara era a designação que se atribuía às terras dos Bispados antes do século XIV. Há ainda quem defenda que o termo Cambra deriva da palavra Coimbra, pois Macieira de Cambra era pertencente ao Bispado de Coimbra. Apesar de tantas possíveis origens do nome do concelho, a mais unânime é que Cambra deriva de Santa Maria do Caima, como também já foi chamada, e que se deve ao facto de ali passar o rio Caima. Seguindo este último raciocínio, Vale de Cambra teve origem na sua situação geográfica, o vale atravessado pelo rio Caima.

Esse vale, sendo muito fértil, propiciou desde cedo a fixação dos povos, havendo vestígios arqueológicos e estudos de toponímia que levaram a concluir que este território foi ocupado por civilizações pré e proto-históricas, como monumentos megalíticos ou os castros, nos altos dos montes. Exemplo disso é o Castro do Chão de Carvalho, em Arões, ou a Necrópole Megalítica, em Cercal.

No entanto, as primeiras menções às Terras de Cambra surgem no ano de 922, numa doação feita pelo Rei Ordonho II de Leão e Castela ao bispo D. Comado e ao Mosteiro de Crestuma.

Ao fundar-se a Monarquia Portuguesa, Macieira de Cambra pertencia ao bispado de Mérida, tendo sido mais tarde, incluída no património do bispado de Coimbra.

Passou, no século XIV, a fazer parte das Terras de Santa Maria por doação a Fernão Pereira, pai do primeiro Conde da Feira.

---

<sup>74</sup> Abrange o território constituído pelos concelhos de Arouca, Castelo de Paiva, Castro Daire, Cinfães, São Pedro do Sul, Sever do Vouga e Vale de Cambra.

<sup>75</sup> Cívitas pré-romana que terá existido na região, porque o elemento céltico - briga - significa altura fortificada - castro - posteriormente romanizada.

Em 1514, D. Manuel I concede foral a Macieira de Cambra, sede do concelho, tendo, mais tarde, aquando da extinção da família dos Pereiras, passado estas terras para a casa do Infante.

Em 1832, foi criado o atual concelho de Vale de Cambra que, ainda assim, foi sofrendo algumas alterações ao longo dos anos. Em 1867 o concelho foi suprimido e anexado a Oliveira de Azeméis, tendo sido restaurado mais tarde. Em 1895 volta a ser suprimido e anexado a Oliveira de Azeméis e em 1898 volta a ser independente.

Em 1926, o concelho de Macieira de Cambra foi extinto e transferida a sede para o lugar da Gandra, em Vila Chã, passando a denominar-se de Vale de Cambra. (Marques, 1993)

O concelho de Vale de Cambra é caracterizado pela paisagem verde (Fig.40), onde as condições climatéricas, como referido no capítulo anterior, proporcionam cenários de beleza natural, como atestam alguns autores:

*Vale de Cambra, formoso vale bem como poucos pela frescura e grandiosidade da verdura é um dos mais verdejantes vales do mundo.*  
Raúl Proença – *Estradas de Portugal*

*Um sítio de sonho, na doce paz da montanha, onde se pode respirar o ar puro das alturas e gritar a plenos pulmões a alegria de viver.*  
*Crónicas de Daniel Constant*



**Figura 40:** Vista do açude de Arões, em Vale de Cambra

Fonte: Andreia Martins

Vale de Cambra é um concelho, desde sempre, caracterizado pela natureza, pela ruralidade, como atesta Silva (1989) no *Foral de Cambra*. O *Foral de Cambra*, datado do século XVI, elucida-nos sobre as atividades de que se ocupavam os antepassados, evidenciando a atividade de lavoura como o trabalho fundamental, dada a potencialidade que a região tinha para a agricultura.

Através dos foros e tributos, ficamos a saber que os cereais como o milho e o centeio eram as culturas dominantes desta terra, já que os direitos reais a pagar pelos habitantes atingia os 323 alqueires de milho-miúdo e 300 alqueires de centeio e ainda 30 alqueires de pão meado. O trigo não sendo desconhecido, teria pouco peso nos cultivos, tal como nos outros concelhos das Terras de Santa Maria, pois há referência a apenas 12 alqueires no foro.

Outros produtos e atividades como o vinho, o linho, e a criação de animais e pecuária, assumiam também lugar de destaque na economia local, como refere Silva (1989).

Atualmente, Vale de Cambra é um concelho mais industrializado, vocacionado para as atividades industriais relacionadas com o aproveitamento dos seus recursos naturais: as indústrias no ramo alimentar e do ramo florestal, tendo sofrido uma grande evolução a partir dos anos setenta, com o crescimento da indústria metalomecânica e os seus derivados. Hoje, a população de Vale de Cambra que outrora se dedicava à agricultura e à floresta, como a exploração da madeira, direcionou-se para a indústria como forma de sustento. No entanto, o milho, o centeio, a batata, a cevada, o feijão, os legumes, as hortaliças, os vinhos continuam a ser cultivados nas terras férteis do vale, embora que a especialização agrícola deste concelho diga respeito, sobretudo, à viticultura, como atesta Santos (2004).

## **4. Os Municípios da Terra de Santa Maria – Património gastronómico-cultural**

### **4.1. O património natural, cultural e gastronómico da região**

Difícilmente se pode dissociar a gastronomia da cultura de determinada região. A gastronomia é elemento parte da cultura de um lugar, de um povo.

Aqueles que nos visitam procuram, cada vez mais, um leque de experiências diversificadas, sensações novas, que buscam nos mais variados elementos culturais do lugar, como eventos, museus, monumentos, mas também nos produtos alimentares da terra, nas iguarias tradicionais, nas feiras e festas gastronómicas, como referem Henriques & Custódio (2010).

O património cultural, sendo o conjunto de todos os bens, materiais ou imateriais, que pelo seu valor devem ser considerados de interesse relevante para a permanência e a identidade da cultura de um povo, incluiu nele a gastronomia e vinhos. São as receitas que passaram de geração em geração, são as técnicas de confeção dos nossos antepassados, é a forma de comer à mesa em família que nos lembra que é através do alimento que, muitas vezes, reavivamos a memória do passado.

Tal como o património cultural material, a gastronomia constitui um produto de interesse económico elevado, pelo que deverá ser um valioso elemento diferenciador da oferta turística, atraindo turistas e visitantes, através de uma oferta diversificada.

No que concerne aos cinco concelhos que constituem as *Terras de Santa Maria*, apesar do património gastronómico assumir pesos diferentes em cada município, no geral, estão profundamente associados ao património cultural material, sendo cada produto gastronómico, um elemento que complementa a oferta turística desta região.

#### **4.1.1. Principais atrativos naturais, históricos e culturais das *Terras de Santa Maria***

As *Terras de Santa Maria*, sendo um território constituído por cinco concelhos ricos em história, está munido de património cultural material, diversificado e distribuído pela vasta área que representa.

Começando pelo município de Arouca, em que a sua história está profundamente ligada ao Mosteiro, como referido no capítulo anterior, não podemos esquecer o centro da vila como principal atrativo histórico-cultural, do qual faz parte, entre outros monumentos, o Mosteiro de Arouca (Fig.41).



**Figura 41:** Mosteiro de Arouca  
Fonte: Andreia Martins

O Mosteiro de Arouca está classificado como Monumento Nacional e está sob a responsabilidade do Instituto Português do Património Arquitetónico e Arqueológico. Data do século X e em 1210 foi deixado a D. Mafalda pelo seu pai, D. Sancho I, rei de Portugal. É um monumento notável no centro da vila de Arouca, cujos espaços mais distintos são a Igreja Paroquial, o Túmulo de D. Mafalda, o Coro das Freiras, os Claustros, o Refeitório e a Cozinha. O Museu de Arte Sacra merece lugar de destaque pois alberga múltiplos objetos de culto, ornamentos, peças de mobiliário, manuscritos litúrgicos e raríssimas peças de escultura, pintura, tapeçaria e ourivesaria<sup>76</sup>.

Ainda no campo religioso, Arouca tem mais para oferecer. É um município rico em capelas com origens em diferentes séculos, como a Capela da Misericórdia, situada no fundo da Praça Brandão de Vasconcelos e edificada em 1612. No seu interior destacam-se

---

<sup>76</sup> Fonte: informações recolhidas no site da Câmara Municipal de Arouca, <http://www.cm-arouca.pt/>, consultado em 6 de abril de 2015



azulejos do mesmo século; a Capela de S. Pedro, no lugar do mesmo nome, sendo um templo gótico do século XVI; a Capela de Nossa Senhora do Carmo, próxima do Calvário; a Capela de Santo António, do século XVIII, situada próximo do edifício dos Paços do Concelho; o Calvário de Arouca que designa na realidade um conjunto de seis cruzeiros seiscentistas, em granito, erguidos num maciço rochoso a norte da vila, no cimo da antiga rua da Arca, entre outros.

Em Arouca merece ainda destaque o Memorial de Santo António, também chamado Arco da Rainha Santa. É uma construção em arco, românica e a sua construção deve pertencer ao século XII.

A Torre dos Mouros é uma torre de solar que visava a vigilância de terras cultivadas. Está situada em Lourosa de Campos, freguesia do Burgo e o edifício que agora podemos observar é uma reconstrução do século XIV<sup>77</sup>

A par do seu património natural, caracterizado pela montanha, pelos rios, pelas formações geológicas, Arouca preserva ainda como seu património histórico-cultural um vasto conjunto de aldeias tradicionais, que, segundo o *Prof. António Vilar em [www.aroucanet.pt](http://www.aroucanet.pt)*, a maior parte delas está localizada no planalto da Freita e que dão pelos ancestrais nomes de Albergaria, Mizarela, Cabaços, Merujal, Castanheira e Cando em diferentes sítios do planalto; Tebilhão e Cabreiros, nas fraldas da serra. Ainda na direção de Nascente e já fora da Freita, encontramos outras aldeias tradicionais como Drave e Regoufe, estas penduradas nas margens do rio Paiva. Estas aldeias são lugares cuja origem se perde nas sombras do tempo e constituíram-se como aglomerados urbanos, comuns a pessoas e animais a que se acrescentam as eiras e os espigueiros. Têm o comum o facto de estarem circundadas de áreas agrícolas, algumas de grande dimensão, sendo o sustento de toda a aldeia. As casas são normalmente de um só piso com paredes de granito tosco e cobertura de palha de colmo e lousa de ardósia.

Se o Mosteiro é o ex-libris ao nível do património material, no que respeita ao natural Arouca é um município privilegiado graças à Serra da Freita e o seu Geoparque (Fig.42), com relevância internacional e particular destaque para as Trilobites gigantes de Canelas, Pedras Parideiras da Castanheira e Icnofósseis do Vale do Paiva. Este singular património

---

<sup>77</sup> Fonte: Informações fornecidas pelo Posto de Turismo e pela Câmara Municipal de Arouca

geológico cobre um total de 41 geossítios, constituindo a base de um projeto que pretende atrair um turismo de elevada qualidade baseado nos valores da natureza e da cultura.



**Figura 42:** Museu e Centro Interpretativo do Geopark de Arouca

Fonte: Andreia Martins

O lugar da Mizarela, que rodeia o penedo cavado e trabalhado numa espécie de *cadeira gigante*, como atesta Gouveia (1993), onde o rio Caima se atira numa queda de 60 metros, é outro dos sítios de beleza agreste e inigualável neste concelho.

Muitos destes sítios de interesse encontram-se integrados na intensa Rede de Percursos Pedestres, num total de 13, numa perspetiva de valorização e divulgação e promoção deste inestimável património<sup>78</sup>.

Já em relação ao concelho vizinho de Oliveira de Azeméis, o Parque La Salette, sendo património natural, é o ex-libris da cidade de Oliveira e foi um projeto concebido há mais de cem anos, fruto de uma promessa da população à Nossa Senhora de La-Salette rogando por chuva. A promessa foi cumprida inaugurando a capela a 19 de setembro de 1880. Jerónimo Monteiro da Costa, paisagista e herdeiro de uma cultura oitocentista em torno da horticultura, jardinagem, conceção e construção de jardins e, à altura, Diretor dos

---

<sup>78</sup> Fonte: informações obtidas no site <http://www.geoparquearouca.com/>, consultado em 8 de abril de 2015.

Jardins Municipais do Porto e da Real Companhia Hortícola-Agrícola Portuense, foi o autor do projeto. O parque ocupa cerca de 17 hectares e dispõe de um lago, parque de campismo, cafés, piscina, recinto desportivo e parque infantil. É um local muito agradável e foi classificado de interesse público pela Autoridade Florestal Nacional a 27 de março de 2009, por alturas do seu centenário, premiando o porte, idade, raridade e sobretudo a diversidade de espécies ali encontradas, salientando-se a árvore-do-chá-australiana e a sequoia, como refere Martins (2014).

Na freguesia de Ul, encontramos um parque temático que nos leva à atividade moageira doutros tempos. O Parque Temático Molinológico é um parque que, ao longo dos rios Ínsua e Ul, dispõe de 13 moinhos recuperados e distribuídos por 3 núcleos: o Núcleo da Ponte da Igreja, o Núcleo Azevinheira/Adães e o Núcleo Castro/Dois Rios. Este é um projeto da Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis de desenvolvimento integrado que foi iniciado em 2000 e que tem como objetivos o levantamento do património etnográfico, a recuperação dos moinhos e a criação de infraestruturas turísticas e culturais. O castro de Ul é um lugar importante do ponto de vista histórico, já que permitiu identificar várias camadas de ocupação de povos naquela terra, desde o período Calcolítico e Idade do Bronze, à Idade do Ferro e até à romanização. Trabalhos realizados na década de 80 permitiram confirmar a presença de povos em diferentes épocas, atestado por artefactos encontrados, alguns deles em exposição no Parque Molinológico, como refere Martins (2014).

Outro elemento patrimonial do concelho é a Casa-Museu Ferreira de Castro, em Ossela.

A antiga residência do escritor José Maria Ferreira de Castro (1898-1974), autor de *A Selva* e de *Volta ao Mundo*, nascido em Ossela, Oliveira de Azeméis, é hoje um museu que reúne o seu espólio. Nesta construção, de meados do séc. XIX, é possível encontrar livros e manuscritos do autor, bem como alguns objetos pessoais e usufruir de uma visita guiada e tertúlia sobre o autor.

O concelho de Oliveira de Azeméis tem a tradição da indústria vidreira desde pelo menos 1897, data da fundação da fábrica de Bustelo, a Vidreira. Em 1902, dá-se a fundação de mais uma fábrica de vidro, a fábrica A Boémia. Em 1926, constituiu-se o Centro Vidreiro do Norte de Portugal, Ltd<sup>a</sup>, proprietária das fábricas A Vidreira e A Boémia. De Oliveira de Azeméis, partiram mais tarde alguns dos muitos prestigiados artesãos do vidro, que foram

impulsionar a indústria de vidros na Marinha Grande. A 23 de Abril de 2007, fruto de uma vontade conjunta de fazer renascer parte da história de um local Berço do Vidro e da sua história em Portugal, surge a carta de intenções que dá vida ao Berço Vidreiro, em parceria com a Fundação La-Salette, onde se pode ver ao vivo a produção manual de peças de vidro e até participar na atividade<sup>79</sup>

Já em Santa Maria da Feira, unanimemente, é o Castelo (Fig. 43) o centro das atenções. Aliás, a história da cidade e das *Terras de Santa Maria* fez-se no Castelo e no que o mesmo representava, como mencionado no capítulo anterior.



**Figura 43:** Castelo da Feira

Fonte: Andreia Martins

Segundo Costa (1997), o Castelo de Santa Maria da Feira é um dos mais notáveis monumentos portugueses quanto à forma como espelha a diversidade de recursos defensivos utilizados entre os séculos XI e XVI. Para além da sua importância militar, devemos também ter em conta a sua dimensão político cultural, uma vez que foi fundamental para a vitória de São Mamede, em 1128, quando o alcaide deste castelo, Pêro Gonçalves de Marnel, tomou o partido de D. Afonso Henriques contra D. Teresa e o conde

---

<sup>79</sup> Fonte: Informações cedidas pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis

de Trava. Recentemente, a Comissão de Vigilância do Castelo de Santa Maria da Feira, em parceria com o IGESPAR, desenvolveu um Projeto de Conservação e Remodelação do Castelo de Santa Maria da Feira, com o apoio de fundos comunitários, salientando-se as obras de Conservação e Restauro da Capela e da Torre de Menagem, para utilização em conferências e reuniões, espetáculos musicais, exposições e outros de natureza lúdica e turística, como a Viagem Medieval em Terras de Santa Maria. Assim, finalmente o Castelo (Fig.43) tem sido referência em quase todos os eventos culturais que se têm realizado no concelho.

As Terras de Santa Maria têm muitos outros motivos de interesse, que fazem parte integrante do seu património. O Europarque, que é também o maior centro de congressos do norte do país, é um género de parque da cidade, com zonas verdes e florestadas, lagos e percursos para caminhada. Dentro desse espaço, encontra-se o Visionarium, sendo um espetacular centro de ciência<sup>80</sup>.

O turismo termal tem representatividade no concelho através das Termas das Caldas de São Jorge. Também há espaço para o turismo rural, com a Casa das Ribas, localizada na mata do Castelo, uma casa do século XVI recuperada para turismo rural e banquetes. Os museus constituem outro forte atrativo turístico, destacando-se o Museu da Cortiça, o Museu do Papel, ambos em Santa Maria de Lamas, e o Museu do Convento dos Lóios no centro histórico de Santa Maria da Feira. O Museu do Papel integra no seu espaço duas antigas fábricas de papel do início do século XIX, não tendo sido únicas no concelho que, nesta época, tinha uma grande indústria papeleira. Lourença Pinto, apesar de analfabeta, não temeu entrar no mundo de um negócio até então liderado só por homens. Abriu a fábrica de papel em 1822, transformando os moinhos de cereal do lugar de Riomaior, em Paços de Brandão, num engenho de fabricar papel de características proto-industriais. Com uma produção condicionada ao volume das águas do rio que alimentava a roda hidráulica, e com uma mão-de-obra escassa e familiar, surgiu assim o Engenho da Lourença<sup>81</sup>.

Ainda neste concelho, em Lourosa, encontramos um Parque Ornitológico, conhecido pelos locais como o Zoo de Lourosa, sendo o único em Portugal dedicado exclusivamente a aves. Em Romariz, deparamo-nos com um importante achado arqueológico, o Castro de

---

<sup>80</sup> Fonte: Informações cedidas pelo Posto de Turismo e Câmara Municipal de Santa Maria da Feira.

<sup>81</sup> Fonte: site da Câmara Municipal da Feira – [www.cm-feira.pt](http://www.cm-feira.pt), acedido em 15 de maio de 2015.

Romariz que atua como uma das principais atrações históricas do Concelho de Santa Maria da Feira e o povoado castrejo mais expressivo da região de Entre Douro e Vouga.

Em São João da Madeira o património cultural centra-se em alguns elementos, como a Casa da Criatividade, o Núcleo de Arte e os Paços da Cultura. No entanto, atualmente a cidade está em busca de um novo tipo de turista, apostando, para isso, no turismo industrial (Fig.44), segundo dados do Posto de Turismo e da Câmara Municipal. Com efeito, a Câmara reabilitou algumas fábricas antigas que identificavam a indústria local, transformando-as em locais de visitação e em atrações à cidade.



**Figura 44:** Cortadoria Nacional de Pêlo – Património Industrial  
Fonte: Andreia Martins

É o caso do Museu da Chapelaria, instalado desde 2005 na antiga fábrica de chapéus, a *Empresa Industrial de Chapelaria Lda.* Único na Península Ibérica, o museu é uma

homenagem aos homens e mulheres que fizeram da indústria chapeleira uma das atividades de maior importância na história do concelho. No espaço museológico encontram-se as imagens e peças que ilustram o modo de produção dos chapéus, mas também a dimensão humana, social e cultural de uma comunidade para a qual esta atividade assumiu, desde sempre, papel de relevo.

Do mesmo género, a *Oliva Creative Factory* é um espaço recente, cultural e artístico, cujo objetivo é inspirar o talento e a criatividade, mas também dar a conhecer a história da antiga Fábrica Oliva, de metalurgia, que estava em ruínas.

Recentemente, São João da Madeira apostou na criação de um novo espaço verde, reabilitando as margens do rio UI – Parque Urbano do Rio UI – projetado pelo arquiteto sanjoanense, Sidónio Pardal (Fig.45).



**Figura 45:** Parque Urbano do Rio UI, em S. João da Madeira  
Fonte: Andreia Martins

Tem uma área superior a trinta campos de futebol, marcado pelas centenas de árvores e pela Casa da Natureza, um bar instalado num antigo moinho. O outro parque urbano de que São João da Madeira se pode orgulhar desde 1938 é o Parque da Nossa Senhora dos Milagres, com a Capela (Fig. 46), circuitos de manutenção, café e parque de merendas<sup>82</sup>.

---

<sup>82</sup> Fonte: Informações cedidas pelo Posto de Turismo de São João da Madeira.



**Figura 46:** Capela da Nossa Senhora dos Milagres, em S. João da Madeira  
Fonte: Andreia Martins

Em Vale de Cambra, terra verde fértil, o património natural é o que mais manifesta interesse. Os rios e zonas verdes circundantes, a Barragem de Burgães no rio Caima e a sua praia fluvial, são os ex-libris do concelho, a par das aldeias históricas que, cada vez mais, ganham visitantes, pela sua beleza e encanto.

A aldeia da Felgueira, em Arões, encaixa entre a beleza verde da Serra da Freita e as águas límpidas e azuis do Rio Cabrum. Tem caminhos de pedras gastas e trajetos antigos, onde as casas rurais mostram o passado de uma vida intensamente rural. Esta aldeia faz parte do projeto *Aldeias de Portugal* e estão já recuperados os *moinhos da Sobrosa* e a *Casa da Aldeia*. Arões é uma outra freguesia que nos seus 41 km<sup>2</sup>, entre a encosta da Serra da Gralheira e Sever do Vouga, tem algumas aldeias dispersas, entre elas, a magnífica aldeia típica de Lomba, toda em socalcos, com características celtas e casas em xisto, envolvidas numa paisagem imponente. Nesta aldeia ainda se produz o azeite à medida das necessidades, nos lagares de madeira. Trebilhadouro é outra das aldeias antigas e



belíssimas deste concelho. Está desabitada há cerca de quinze anos e encaixa nos socalcos da Serra da Freita com casas de pedra, arruamentos entre esquinas e campos de cultivo, espigueiros e celeiros, a Casa do Forno e uma eira.

Na cidade, a igreja paroquial, recentemente reabilitada e modernizada e o Museu Municipal (Fig.47), com programas e exposições em torno do património do concelho, são os elementos principais que constituem o património cultural<sup>83</sup>.



**Figura 47:** Museu Municipal com o Ciclo do Pão  
Fonte: Andreia Martins

#### **4.1.2. A oferta gastronómica das Terras de Santa Maria – Património Cultural Imaterial**

*“É a gastronomia que transporta de um país para o outro o que merece ser conhecido e que faz com que um festim seja como uma síntese do mundo, onde cada país se faz condignamente representar.”*  
*Brillat- Savarin (2010,58)*

Segundo Hjalager & Richards (2002), a gastronomia desempenha, na atualidade, um papel muito relevante na promoção de determinado destino turístico, assumindo-se como produto de turismo cultural pois constituiu uma marca identitária regional e nacional.

---

<sup>83</sup> Fonte: Informações cedidas pela Câmara Municipal de Vale de Cambra.

Para *Schluter* (2006), mesmo que a gastronomia não seja a primeira motivação da viagem, existe sempre a necessidade do turista usufruir dos serviços de alimentação local, sendo que a maioria dos turistas valoriza a gastronomia como parte da cultura local. A autenticidade e o carácter único dos produtos de um local procuram oferecer experiências únicas, diferenciando assim o local como produto turístico.

A gastronomia, sendo um património transmitido de geração em geração, baseada em tradições e práticas sociais, insere-se no Património Cultural Imaterial, consignado na Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial (UNESCO, 2003).

Em Terras de Santa Maria esse património chega, igualmente, aos nossos dias através da transmissão dos saberes, passando de geração em geração, e ainda da tentativa dos municípios de reavivar tradições, dando aos turistas mais um produto, a gastronomia local.

Exemplo disso é a *Vitela Assada à Arouquesa* ou outras variantes de pratos confeccionados com esta iguaria típica do concelho de Arouca, a carne arouquesa, como os medalhões, as costeletas ou a posta arouquesa.

Todos estes pratos típicos seguem receitas ancestrais e continuam a ser confeccionadas nos fornos a lenha, em travessas de barro, servida com batata assada e arroz solto. A acompanhar, o vinho verde produzido na região de Arouca, é o vinho de eleição.

Em Arouca, a carne de raça bovina arouquesa é protagonista, sendo um dos elementos principais da gastronomia tradicional. O sucesso destes pratos, que tem mobilizado a procura turística, não só se deve à forma como são confeccionados, mas à qualidade e textura orgânica desta raça autóctone de bovinos muito antiga, que se alimenta à base de elementos da natureza<sup>84</sup>.

Outra das espécies muito apreciadas neste concelho é o cabrito da raça caprina Serrana, que se encontra em zonas de montanha de algumas freguesias como Alvarenga, Covelo de Paivó e Janarde. Os cabritos alimentam-se à base de urze, carquejas, giestas e tojo em regime de pastoreio livre, são abatidos até completarem um ano de idade, apresentando uma carne rosada, firme, com um sabor e suculência peculiar. O cabrito é assado em forno a lenha - *Cabrito da Gralheira*.

Falar em gastronomia no concelho de Arouca é falar também em doçaria conventual (Fig.48).

---

<sup>84</sup> Fonte: Informações cedidas pelo Posto de Turismo.



**Figura 48:** Mostra de Doçaria Conventual de Arouca  
Fonte: Andreia Martins

Confecionada inicialmente pelas freiras do seu convento, a sua continuidade foi assegurada pela transmissão familiar até hoje. O *Pão-de-ló de Arouca*, as *Castanhas Doces*, as *Morcelas Doces*, as *Roscas de Amêndoa*, o *Manjar de Língua* e o *Pão de São Bernardo*, são os doces conventuais que chegaram aos nossos dias, conservando o sucesso que outrora gozaram. A base da sua preparação são as gemas de ovos, o açúcar e amêndoa e a sua confeção está particularmente ligada a dias de festa litúrgica<sup>85</sup>.

Em Oliveira de Azeméis, a tradição gastronómica recebeu diversas influências por ser um ponto geográfico de confluência de diversas culturas e etnografias, e segundo Santos (1979), este concelho desempenhou um papel de relevo na Mala-Posta<sup>86</sup>, obrigando a passagem de outros povos no concelho que possibilitava a troca de ideias, de conceitos, de usos e costumes. Esta situação pode ter influenciado igualmente a gastronomia. Nos doces, a proximidade do Convento de Arouca e do Mosteiro de Cucujães deixou, claramente, as suas marcas.

O *Pão de UI* é o verdadeiro ex-libris gastronómico desta região que complementa a *Vitela Assada no Forno*, o *Arroz de Ossos da Suã*, o *Anho à Moda de Fajões*, o *Mocotó à Moda de Fajões*, a *Rojoada com arroz de feijão*, o *Nacão de Porco* ou as *Papas de S. Miguel*.

<sup>85</sup> Fonte: Informação cedida pela Casa do Pão- de-Ló de Arouca.

<sup>86</sup> A Mala-Posta foi um serviço de transporte e correio, Lisboa-Porto, por uma estrada nova e em carruagem, em 34 horas.

Nos doces, são os *Formigos*, a *Sopa Seca*, as *Rabanadas de Cesar*, as *Queijadinhas de Cenoura*, os *Zamacóis* e os *Beijinhos de Azeméis* que imperam.

O *Arroz de Ossos da Suã*, segundo a receita do *Chef Lindolfo Ribeiro* na sua obra *A Festa da Mesa* (1995) são típicos da freguesia de Cesar, e surgiu da necessidade de aproveitamento dos ossos do espinhaço do porco depois da matança. O autor sugere ainda que este seria um prato de inverno:

*Que bons que eram os ossos da espinha  
Com uns dias de salgadeira! Prato familiar  
Usado em Cesar, em tempos  
De matança, comido à lareira em noites ásperas de frio intenso.*

O *Mocotó à Moda de Fajões* é outro dos pratos com carne de porco, em que se aproveitam os pés ou chispes do animal, e se cozinham depois de alguns dias de salga.

Relativamente aos *Formigos* e à *Sopa Seca*, são de destacar estes doces já que são popularmente confeccionadas com sobras de pão duro, de preferência pão de UI.

Ainda a respeito da gastronomia em Oliveira de Azeméis, na obra *A Capital*, de Eça de Queirós, são várias as referências ao típico *Botequim da Corcovada*, que existiu no largo de Santo António no século XIX:

*Pois sucede que o botequim que existiu no Largo de Santo António, em Oliveira de Azeméis, num prédio também já desaparecido, era pertença de umas damas, geralmente conhecidas pelas "senhoras do Botequim". Naquele lugar se reunia a finaflor da vila e arrabaldes, a denotar preferência pelos acepipes fabricados na cozinha da casa e pelo monumental bilhar, que era, sem dúvida, o mais aprazível divertimento da época (...)  
Couto (1985, 14).*

Estas referências sugerem que o próprio Eça frequentasse o botequim e que os petiscos ali confeccionados eram sugestivos de uma qualidade notória<sup>87</sup>.

Já no concelho de Santa Maria da Feira a questão da gastronomia é ligeiramente diferente. A Fogaça é o ex-libris gastronómico de todo o concelho, cuja história, será desenvolvida no ponto seguinte deste capítulo. A par deste pão doce, mas com menos

---

<sup>87</sup> Fonte: Informações cedidas pelo Posto de Turismo e Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis.

protagonismo, encontramos os Caladinhos, um bolinho mole, feito à base de ovos, farinha e açúcar e cuja história é bem mais recente que a Fogaça, mas igualmente curiosa:

Em 1934, em tempo de ditadura em Portugal, Augusto Padeiro e os seus empregados estavam a fazer biscoitos de forma arredondada e achatada, durante a noite, quando foram visitados pela polícia do regime. Com medo, Augusto Padeiro disse para os seus empregados: Shiu!!! Calados! Um dos elementos da Polícia perguntou a Augusto a quem tinha mandado calar ao que o mesmo prontamente, respondeu que calados eram os biscoitos que estava a fazer. Os biscoitos passaram, então, a chamar-se *Caladinhos*<sup>88</sup>.

À exceção da Fogaça e dos Caladinhos, em todo o concelho de Santa Maria da Feira, não se encontram referências a gastronomia típica e original desta região. Talvez por ser uma região de confluência entre litoral e interior, entre o distrito do Porto e de Aveiro, uma região de passagem desde os tempos medievais como explorado anteriormente, Santa Maria da Feira não trouxe até hoje nenhuma receita que se possa dizer sua, nem tem propriamente um estilo marcado à mesa. Atualmente, e numa tentativa de valorizar o património da região, representando conjuntamente com outros atrativos a diversidade cultural, a gastronomia está a ter uma maior atenção por parte das entidades. É de notar uma tendência para a realização de pequenas feiras gastronómicas locais, de concursos, de fins-de-semana gastronómicos, entre outros eventos, em que num esforço de salvaguarda da nossa herança riquíssima de tradições e origem de produtos, se tenta recriar pratos que no passado possam ter tido importância na região, como foi o caso do fim-de-semana gastronómico da Páscoa, em que os restaurantes do concelho confeccionaram e serviram *Ensopado de Eirós e Tigelada de Fogaça com Mirtilos*, pois Santa Maria da Feira, antigamente, encontrava-se bem abastada de eirós nos seus rios, do Uíma ao Inha, especialmente nesta época do ano<sup>89</sup>.

Sendo um concelho com origem na história medieval, tem-se aproveitado ainda os eventos ligados a esta época para promover a gastronomia medieval desta região, servindo-se, com o rigor da época, algumas iguarias como o *Porco no Espeto*, as *Papas de Sarrabulho*, as *Sopas à Lavrador*, entre outras.

---

<sup>88</sup> Fonte: Informação cedida pelo Café Castelo e pelo Posto de Turismo de Santa Maria da Feira.

<sup>89</sup> Fonte: informação retirada do site da Câmara Municipal - [www.cm-feira.pt](http://www.cm-feira.pt), consultado em 2 de junho de 2015

O concelho de S. João da Madeira parece não apresentar qualquer tradição gastronómica nem ao nível de pratos típicos, nem ao nível de produtos de origem demarcada ou autóctones, dado que é um concelho de muito reduzidas dimensões e essencialmente urbano. Apesar disso, segundo informações recolhidas junto do Posto de Turismo, S. João da Madeira está a tentar criar uma tradição gastronómica concelhia relacionada com a história da indústria de chapelaria. O feltro dos chapéus é feito de pelo de coelho, logo, alguns dos melhores restaurantes da cidade estão a criar pratos com coelho e cenoura como se observou no fim-de-semana gastronómico, em maio, em que os restaurantes criaram e serviram inúmeros pratos como *Coelho Ensopado*, *Coelho no Forno*, *Coelho à Caçador*, *Coelho no Churrasco*, *Arroz de Coelho*, *Coelho Frito* e sobremesas em que a cenoura reinou como a *Torta de Cenoura*, *Sonhos de Cenoura*, *Queijadinhas de Cenoura* ou algo mais elaborado como *Delícia de Requeijão com Cenoura* e o *Sorvete de Cenoura com Hortelã*.

Em Vale de Cambra podemos encontrar verdadeiras iguarias regionais, como afirma Santos (2004), embora as receitas sejam passadas de geração em geração e ainda não estejam compiladas numa obra ou tenham sido alvo de estudo da sua origem. No entanto, os próprios restaurantes locais e adegas típicas vão fazendo as delícias dos visitantes com pratos como a *Vitela Assada à Serrana*, o *Cozido à Portuguesa*, os enchidos, o presunto e o queijo local. A broa de milho é o pão por excelência, sendo tradicionalmente cozida nos fornos a lenha. Como doce, o mais emblemático, ou o que pelo menos traduz a tradição local é a *Sopa Seca*, uma sobremesa à base de sobras de pão, cozida em caldo de carne de porco. O famoso *Leite-creme* de Vale de Cambra é ainda outra sobremesa conceituada, aproveitando os recursos da terra com grande tradição nos laticínios.

*“Todas estas iguarias traduzem uma envolvimento serrana, aliadas a outra das atividades de relevo no concelho: a produção de olaria preta, documentada desde 1905, cujas louças serviam para confeccionar estes pratos ao lume”*

*Santos (2004, 40).*

#### **4.2. Festividades, ritos e o culto do pão nas Terras de Santa Maria**

As festividades religiosas são manifestações culturais presentes em diversas religiões e culturas do mundo, comemorando acontecimentos importantes, personalidades, factos ou mistérios, manifestadas em grupo, pelas mesmas convicções.

Em Terras de Santa Maria, como de resto acontece pelo país fora, as festividades são parte integrante do quotidiano do povo dos vários concelhos. Desde festas populares, a festividades religiosas, não há um mês em que numa ou noutra freguesia não se festeje algum acontecimento. Poderíamos fazer aqui um inventário significativo das várias festividades, no entanto, centrar-nos-emos apenas naquelas que estão diretamente ligadas ao pão ou à sua simbologia.

Quanto aos ritos e culto do pão em Terras de Santa Maria, o próprio ciclo do pão compreende, para além do seu cultivo e transformação, momentos onde durante os quais se presta culto ao pão.

#### 4.2.1. A Feira das Colheitas em Arouca

Em Arouca realiza-se, anualmente, a Feira das Colheitas, na última semana de setembro. Embora este evento de significativas dimensões não seja propriamente uma festa religiosa ligada ao pão, esta feira promove as colheitas regionais (Fig.49) e os produtos locais, sendo que nesse sentido, os cereais e os próprios pães da região são produtos que podemos encontrar em lugar de destaque<sup>90</sup>.



**Figura 49:** Produtos hortofrutícolas na Feira das Colheitas em Arouca  
Fonte: Andreia Martins

<sup>90</sup> Fonte: Informações cedidas pelo Posto de Turismo de Arouca

Esta feira teve origem em 1944, em plena guerra mundial. Apesar do nosso país se manter neutral, sentiu as consequências do conflito, nomeadamente no que se refere ao abastecimento de géneros alimentícios, sofrendo grandes privações ou a subida exorbitante dos preços. E esta situação era de facto muito grave, quer nos centros urbanos, quer nas aldeias onde até o pão faltava. Segundo Brandão (1998), nessa altura, os Grémios da Lavoura e as próprias Câmaras Municipais foram chamadas a colaborar na organização do abastecimento dos alimentos, distribuindo-os à população rural. O milho e os outros cereais panificáveis também escasseavam provocando uma situação dramática. Assim, o Grémio da Lavoura de Arouca resolveu adotar uma medida que estimulasse a produção de cereais, sobretudo do milho, por ser o mais rentável, realizando diversos concursos de produção entre os lavradores, de forma a conseguir um substancial aumento das produções.

Os concursos de *Melhor Seara* – de trigo, de cevada e de milho – da *Melhor Fruta*, da *Melhor Adega* e do *Melhor Linho*, foram o fundamento justificativo da *Feira das Colheitas*, como se passou a designar e no qual foram integrados ainda outros concursos, nomeadamente o *Concurso da Raça Bovina Arouquesa*, como refere Brandão (1998).

*“Estes concursos, nomeadamente o de Melhor Seara, vieram a surtir o efeito desejado, já que os lavradores passaram a visitar as searas inscritas, comentavam os resultados, vislumbravam melhorias nas técnicas de produção, levando a um alto nível de progresso. Arouca passou, inclusivamente, a exportar milho”*  
*Brandão, (1998, 114).*

Atualmente a Feira das Colheitas combina os diversos concursos, nomeadamente o de *Melhor Broa de Milho Caseira* (Fig.50), com recriações como desfolhadas e as ceifas, com os seus cantos e gestos particulares, com uma exposição de artesanato diverso, danças e animação folclórica, provas gastronómicas – onde se incluem os doces conventuais e o pão regional – e ainda exposições diversas no qual se incluem os produtos agrícolas da região, como os cereais. Foi também incluída uma vertente mais religiosa, sobretudo com a *Bênção dos Campos e do Gado* e com o famoso *Cortejo dos Açafates*.





**Figura 50:** Broa de milho caseira na Feira das Colheitas em Arouca  
Fonte: Andreia Martins

#### **4.2.2. Festa da Rainha Santa Mafalda – Cister, Saberes e Sabores**

Em Maio, celebra-se em Arouca a Festa da sua Padroeira, Rainha Santa Mafalda, organizada pela Real Irmandade da Rainha Santa Mafalda e pela Paróquia de Arouca.

D. Mafalda foi monja cisterciense no Mosteiro no século XIII, revitalizando-o. A sua ligação à família real, como abordado no capítulo anterior, confere ao Mosteiro uma dignidade superior entre as comunidades femininas. O Mosteiro de Arouca era, por isso, dotado de poder e influência na sociedade portuguesa:

*“(...) a marca indelével da sua passagem, nos muitos benefícios temporais e espirituais com que assistiu a instituição(...)”*  
Coelho, M. H. (1989, 40)

Quando D. Mafalda amadureceu na vida religiosa, foi eleita superiora do Mosteiro e exerceu esta função por alguns anos, demonstrando uma grande cultura e sabedoria e levando as irmãs a uma vida religiosa mais de acordo com a regra cisterciense e seguindo fielmente Cristo.

O mosteiro floresceu sob a coordenação de Mafalda e se tornou famoso pela caridade que exercia com os pobres. Depois, quando terminou seu mandato, ela recolheu-se à sua vida simples de freira obediente e de profunda vida de oração.

Sendo um Mosteiro que, no seu auge, seguia a regra de Cister, na Festa em Honra da Santa Mafalda, foi integrado um conjunto diversificado de atividades que compõem o evento âncora *Cister, Saberes e Sabores* organizado pela Anima Património, em parceria com a Câmara Municipal de Arouca. Este evento pretende dar a conhecer a vivência cisterciense no Mosteiro de Arouca, abrindo as portas do Mosteiro ao público durante 3 dias, que pode conhecer todos os recantos deste magnífico monumento, assim como o património gastronómico do concelho, degustando a rica e variada gastronomia da terra, especialmente a imperdível doçaria conventual, como as barrigas de freira, as castanhas doces, as morcelas, o manjar de língua e ainda a doçaria regional, com destaque para o pão-de-ló.

O ponto alto da festa é a celebração eucarística e a animação musical com o órgão de tubos na igreja, assim como a procissão<sup>91</sup>.

#### **4.2.3. Festas de S. Brás em Ul e Mercado à Moda Antiga em Oliveira de Azeméis**

No concelho de Oliveira de Azeméis, em Ul, todos os anos se realizam as *Festas de São Brás*, a 2 e 3 de Fevereiro.

S. Brás é o santo padroeiro de Ul e é o *Santo das Enfermidades da Garganta*, tendo ficado conhecido pelo milagre que fez ao salvar uma criança com uma espinha entalada na garganta.

Em Ul, as festas em homenagem a este Santo realizam-se há décadas, sendo tradição a romaria de dois dias onde se aproveita para dar a conhecer as memórias e os costumes desta terra a numerosos visitantes que, todos os anos, visitam as festas.

Decorrendo em pleno inverno, as festas são aproveitadas para dar a conhecer a tradição gastronómica da terra e o património molinológico de Ul. O Parque Molinológico, que fica muito próximo do largo da igreja onde se realizam as festas, é um dos elementos da romaria, onde se abrem as portas para as visitas e se coze o famoso pão Ul- ex-libris gastronómico do concelho - a regueifa doce e o pão com chouriço.

---

<sup>91</sup> Fonte: Informações cedidas pelo Posto de Turismo de Arouca.

No largo da igreja, depois das celebrações religiosas, as produtoras de pão e regueifa vendem-nas, sentindo-se o cheiro dos fornos das casas.

Estas festas assumem já um lugar de destaque relativamente à projeção do concelho e ao turismo e crê-se que não é só por devoção ao Santo mas também pela experiência gastronómica inerente aos festejos.

O *Mercado à Moda Antiga* é um projeto cultural nascido em 1997 por iniciativa do *Grupo Recreativo, Associativo e Cultural de Cidacos*, coletividade da cidade desde 1972. Este evento conta com a presença da Câmara Municipal e tem como objetivo reviver o mercado que se realizava há 100 anos na Praça dos Vales. Neste mercado juntava-se gentes de Oliveira de Azeméis e de freguesias vizinhas, para venderem os produtos da terra, sobretudo os produtos agrícolas. O pão de Ul é um dos produtos fortes deste mercado, já que no passado as vendedeiras o levavam de Ul para o venderem ali e ainda hoje se leva o pão, acabado de cozer, para o mercado da cidade. Atualmente, este mercado é já uma referência cultural e entre todos os expositores e tendas, há um destaque para as Padeiras de Ul e para o pão<sup>92</sup>.

#### **4.2.4. Festa das Fogaceiras**

Em Santa Maria da Feira, a 20 de janeiro de cada ano realiza-se uma festa em homenagem ao Santo padroeiro da cidade, o S. Sebastião, onde a Fogaça, um pão doce, é a protagonista.

Segundo Martins J. (2014), as primeiras referências à Fogaça aparecem nas inquirições de D. Afonso III, no século XIII (1254/1284) em que esta era usada como pagamento de foros.

Relativamente à *Festa das Fogaceiras*, teve origem num voto ao mártir S. Sebastião, em 1505, época em que a região foi assolada por um surto de peste que dizimou parte da população. Em troca de proteção, o povo prometeu ao Santo a oferta de um pão doce chamado *Fogaça*. S. Sebastião, que segundo a lenda padeceu de todos os sofrimentos aquando do seu martírio em nome da fé cristã, tornou-se assim, o santo padroeiro de todo o condado da Feira. No cumprimento do voto, os ofertantes incorporavam-se numa procissão que saía do Paço dos Condes e seguia pela Igreja do Convento do Espírito Santo

---

<sup>92</sup> Fonte: Informações cedidas pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis e pela APPUL.

- Lóios, onde eram benzidas as Fogaças, divididas em fatias e posteriormente repartidas pelo povo. Assim nasceu a *Festa das Fogaceiras*. Cumprida todos os anos, esta promessa constitui uma referência histórica e cultural para as Terras de Santa Maria. A lenda diz que durante 4 anos não se fez a festa e que a peste, por isso, voltou, como refere Martins (2014).

A *Festa das Fogaceiras* (Fig.51) chegou até aos nossos dias com dois traços essenciais: a realização da missa solene, com sermão, precedida da bênção das *Fogaças*, celebrada na Igreja Matriz, e a procissão, que sai da Igreja Matriz, percorrendo algumas ruas da cidade.



**Figura 51:** Meninas com Fogaça à cabeça na Festa das Fogaceiras, em Santa Maria da Feira  
Fonte: <http://edvemrede.com/2012/01/feira-acolhe-secular-festa-das-fogaceiras.html#.Va-q-PIViko>,  
consultado em 22 de julho de 2015

Com a Proclamação da República, acrescentou-se um novo ritual: a formação de um cortejo cívico, a partir dos Paços do Concelho rumo à Igreja Matriz, antes da missa solene, que integra as meninas- *Fogaceiras* - que levam as Fogaças à cabeça, bem como as autoridades políticas, administrativas, judiciais e militares e personalidades de relevo na vida municipal. A procissão festiva realiza-se a meio da tarde e congrega símbolos religiosos, com destaque para o mártir S. Sebastião, bem como uma representação civil, com símbolos autárquicos, económicos, sociais e culturais de cada uma das 31 freguesias

do concelho, numa curiosa mistura entre o civil e o religioso. No cortejo e procissão as atenções recaem, naturalmente, sobre as fogaceiras, segundo a tradição *crianças impúberes*, provenientes de todo o concelho, vestidas e calçadas de branco, cintadas com faixas coloridas, que levam à cabeça as fogaças do voto, coroadas de papel de prata de diferentes cores, recortado com perfis do castelo. Inicialmente, as *Fogaças do Voto* eram distribuídas pela população em geral, depois pelos pobres e mais tarde pelos presos, pobres e personalidades concelhias, em fatias chamadas *mandados*. Atualmente são entregues às autoridades religiosas, políticas e militares que têm jurisdição sobre o município de Santa Maria da Feira. Tal como outrora, hoje as gentes do concelho da Feira têm a oportunidade de manifestar o culto a São Sebastião numa festa que é, acima de tudo, símbolo de união e de identidade coletiva. Manda a tradição que, por ocasião da *Festa das Fogaceiras*, os feirenses enviem *Fogaças* aos familiares e amigos que se encontram longe. A *Fogaça* é cozida diariamente em várias casas de fabrico do concelho e distingue-se por tradicionais aprestos, quer no preparo, quer na forma como vai ao forno e anualmente, é distinguida a casa que melhor confeciona a *Fogaça* com o prémio *Melhor Fogaça do Ano*<sup>93</sup>.

#### 4.2.5. Feiras, ritos, jogos e tradições com o pão

Falar de feiras realizadas em Terras de Santa Maria, em que as padeiras e o pão estejam presentes, é falar numa tradição antiga sem referências temporais. Em algumas freguesias destes concelhos realizam-se, quinzenalmente ou mensalmente, as chamadas *feiras*, que funcionam como um mercado mas ao ar livre (Fig.52), num determinado espaço central.

---

<sup>93</sup> Fonte: Informação cedida pelo Posto de Turismo de Santa Maria da Feira.



**Figura 52:** Vendedeiras de pão e regueifas na Feira dos 4, em Arrifana, Santa Maria da Feira  
Fonte: Andreia Martins

As feiras têm dias fixos do mês. Em Arouca, a feira realiza-se duas vezes no mês, aos dias 5 e 20 e várias padeiras levam e vendem a broa de milho caseira, ao ar livre, uma dos grandes produtos procurados. Em Oliveira de Azeméis o mercado abre todas as quartas-feiras e sábados e nesses dias algumas padeiras de Ul ainda vão vender o pão e a regueifa de Ul cozidos na noite anterior. Quem lá se desloca para o comprar, deve fazê-lo bem cedo, pois por volta das dez horas da manhã, o pão já esgotou. Em Santa Maria da Feira a feira realiza-se perto da igreja a 20 de cada mês. Há duas padeiras que vendem ao ar livre regueifas brancas, de farinha de trigo, regueifas doces de Lobão (Fig.53), Fogaças e Caladinhos.



**Figura 53:** Regueifa doce de Lobão à venda na feira dos 20, em Santa Maria da Feira  
Fonte: Andreia Martins

Em São João da Madeira, o mercado abre todas as quintas-feiras e sábados de manhã e atualmente já não há pão caseiro, mas sim uma padaria com pão industrializado. E em Vale de Cambra a feira é quinzenal, realizando-se a 9 e 23 de cada mês, na Rotunda da Lacto-Ibérica. Também aqui o pão e as regueifas aparecem nas bancas das vendedeiras ambulantes, cujo pão dizem ser feito em casa. A estas feiras realizadas nas cidades, juntam-se algumas realizadas nas maiores freguesias dos concelhos de Santa Maria da Feira e Oliveira de Azeméis, como é o caso das conhecidas *Feira dos Quatro*, em Arrifana, ou a *Feira dos Dezoito*, em Cesar.

As feiras são uma importante ferramenta para se estudar a produção caseira de pão, dado que em todas elas ainda encontramos as vendedeiras, algumas também padeiras, que vendem o pão e regueifas que são produzidos em casa no dia anterior ao da feira. Na *Feira dos Quatro*, em Arrifana, todos os meses há uma vendedeira de pão que se desloca pela linha do Vouga, de UI até lá, para vender o pão e as regueifas de UI. As regueifas de UI são muito afamadas no concelho da Feira e, quem vai à feira, leva uma regueifa de UI para casa – é tradição. A regueifa doce de Lobão também é vendida quer na *Feira dos Quatro*,

quer na *Feira dos Vinte*. Atualmente são três as vendedeiras que fabricam as regueifas doces e as vendem nas feiras – duas da freguesia de Lobão e uma da freguesia de Fiães.

A regueifa branca (Fig.54), ou azeda é um pão de trigo, em forma de rosca, que também é vendida nas feiras, tal como o pão de mistura – centeio e trigo – que atualmente assume uma forma comprida, tipo baguete. Ao domingo de manhã, são várias as vendedeiras que vendem as regueifas às portas das igrejas<sup>94</sup>.



**Figura 54:** Regueifa branca à venda na feira  
Fonte: Andreia Martins

Já em relação ao jogos e tradições ligados ao pão, em Vale de Cambra, uma das curiosidades, é um jogo tradicional que se fazia desde o início do século, época em que as distrações não eram muitas e por isso aproveitava-se os meios que estavam ao alcance para se criar jogos e brincadeiras. O jogo *Bandeira de Milho*, como afirma Santos (2004), caracterizava-se pela formação de duas equipas mistas, com qualquer número de

<sup>94</sup> Fonte: Levantamento realizado junto das freguesias e concelhos sobre as datas das feiras e junto das vendedeiras de pão nas várias feiras.



elementos, na época da ceifa do cereal. O objetivo era colocar em cima do canastro<sup>95</sup> uma espécie de bandeira de milho, pelo que havia que chegar do campo até à eira. Durante esse percurso, o jogo desenrolava-se, dado que cada equipa teria que apanhar a bandeira e criar obstáculos à equipa adversária se a levasse. A bandeira ia passando de uma equipa para a outra, cada uma tentando chegar com ela ao canastro. Ganhava o jogo quem a colocasse no topo do canastro.

As desfolhadas, palco de muita diversão e entretenimento, onde reinava a alegria, o canto e a música, fizeram parte do quotidiano das gentes das Terras de Santa Maria. Pelos diversos concelhos se faziam as desfolhadas, muito idênticas quanto ao formato, podendo mudar as letras dos cantares, de terra para terra.

A cultura do milho era, como ainda hoje é, a predominante nesta região. Os lavradores trabalhavam o ano inteiro para produzir o milho, ou seja, o pão, para si e para os seus. A colheita era o esforço de um ano que se via compensado e por isso, fazia-se a desfolhada. Segundo Brandão (1998), as desfolhadas eram uma festa combinada entre vizinhos, auxiliando-se até à noite combinada nos trabalhos agrícolas. Os mais jovens espalhavam a notícia para que na noite da desfolhada aparecessem os *serandeiros*<sup>96</sup>, uma tocata e as boas cantadeiras, tudo aquilo que contribuiria para uma boa festa. Surgiam cantigas em grupo e algumas cantadas ao desafio, algumas com referências ao cereal, como é o caso da seguinte, cantada no concelho de Arouca:

*Serandeiros vinde à eira,  
Quero ver-vos passar;  
Quero ver os vossos modinhos  
Quero ver o vosso trajar.*

*Os serandeiros de ontem à noite,  
Ficaram de vir e não vieram;  
Ao passar a ribeirinha,  
Alguma coisa tiveram.*

*Ó seranda, serandinha,  
Eu hei-de ir ao teu serão;  
Fiar uma maçaroca  
Do mais fino algodão.*

<sup>95</sup> Outro termo utilizado para espigueiro. Na região de Terras de Santa Maria utiliza-se este termo.

<sup>96</sup> Comum a mais ou menos todo o território português, o serandeiro era e é ainda hoje, na sua versão folclorizada, um personagem misterioso que surge à noite, ao serão, durante as atividades agrícolas comunitárias, escondido pelo manto e pelo silêncio com que se envolve.

*O meu amor vai e vem,  
À vinda vem por aqui;  
Se alguém por ti perguntar,  
Eu juro que te não vi.*

O felizardo que descobria o milho-rei corria a sala toda, com três espigas na mão, a do milho-rei e duas de milho vulgar, dando abraços a toda a gente e demonstrando entusiasmo e alegria pelo feito.

A pouco do final da desfolhada, a dona da casa preparava uma merenda que oferecia aos participantes, composta por pão de milho – broa - ainda fresco, peras e vinho do melhor. Arrumava-se o recinto e dançava-se ao som da tocata.

Ainda em Arouca, havia outro rito em que o pão entrava – as esmolas aos pobres na Festa da Nossa Senhora do Campo, em Rossas.

Segundo a lenda, numa altura em que as chuvas torrenciais fustigavam os campos de cereais e a fome e a miséria já assolava muitos lares, fizeram-se votos à Nossa Senhora do Campo. Se Ela os libertasse de tal calamidade, construir-lhe-iam uma capela, mandavam esculpir a sua imagem e promoviam também uma festa em sua honra, no segundo Domingo do mês de agosto de cada ano, oferecendo-se esmolas aos pobres.

A promessa foi cumprida e as esmolas aos pobres eram constituídas por pão de milho cozido e repartido na manhã da festa e por milho, centeio, feijão e carne entregue pelos lavradores à Junta de Freguesia que os repartia, como refere Brandão, (1998).

Cantar os Reis é uma das tradições mais antigas da alma popular e que ainda hoje perdura em Terras de Santa Maria.

Próximo do dia 6 de janeiro de cada ano, grupos organizados reuniam-se para de porta em porta, cantarem os Reis. Terminada a canção à porta da família que assistia, o grupo era convidado a entrar, sendo recebidos com grande alegria e oferecia-se-lhes comida e bebida – pão de milho, pão doce, regueifa, figos e vinho fino.

Segundo Brandão (1998), também nos funerais o pão estava presente. Cabia a quem tratava do funeral oferecer pão e vinho aos pobres como esmola, como um bem de alma – sufrágios – que era cozido logo pela vizinhança a pedido de um familiar. As broas de pão iam no cortejo fúnebre em açafates transportadas por amigos e familiares e no fim das cerimónias fúnebres, partia-se o pão e distribuía-se pelos pobres que aguardavam.

## 5. O Pão em Terras de Santa Maria

### 5.1. A influência dos tempos idos no pão que fazemos hoje – Levantamento de receitas e tradições de pão

*“Não é desta forma que quero comer todos os dias. Gosto de poder abrir uma lata de caldo, e gosto, por vezes, de falar de política ou de cinema à mesa, em vez de falar de comida. Mas imaginem, por um momento, que sabíamos novamente, como uma evidência, algumas coisas fantásticas: o que estávamos a comer. De onde a nossa comida vinha. Como chegava à nossa mesa. E qual o seu custo real.*

*Poderíamos, então, falar sobre outras coisas à mesa, pois já não precisaríamos de ser lembrados que, independentemente do que escolhermos comer, somos alimentados pela graça da natureza, não da indústria, e aquilo que estamos a comer nunca é nem mais nem menos do que o corpo do mundo.”*

*Pollan (2009, 411)*

Podemos começar este capítulo com uma questão simples mas muito pertinente, sobretudo, a respeito do alimento a que se refere o presente trabalho, o pão.

O que comiam os nossos avós?

É sobre essa questão que *Michael Pollan* (2009) nos leva a refletir na sua obra *O Dilema do Omnívoro*. Comemos todos os dias alimentos tão complexos mas ao mesmo tempo tão presentes na nossa vida desde sempre, que nem sequer os questionámos. Compramos, comemos e é tudo normal. A industrialização da alimentação transformou por completo a nossa relação com a comida. Enquanto consumidores, estamos desorientados, desinformados e já não sabemos bem de onde vem aquilo que comemos, tão complexa e enorme que é a cadeia. As nossas crianças e jovens não sabem de onde vem o leite que bebem ou o pão que comem e a realidade deles é que tudo provem do supermercado a, b ou c. A indústria alimentar fez-nos esquecer de que dependemos diretamente de outras espécies para sobreviver com as quais coabitamos no mesmo planeta. Assim, nós entregamos a preparação dos alimentos para empresas de grande escala produtiva. Isto pode ser conveniente, porque nos faz ganhar tempo, mas estas empresas só conseguem obter lucros com a produção rápida e eficaz e por isso, comemos pão embalado das

prateleiras dos supermercados produzido com farinhas brancas processadas (Fig.55), repleto de conservantes e com sal em excesso.



**Figura 55:** Pão branco industrializado  
Fonte: Andreia Martins

O mundo tem pressa, já ninguém quer esperar pelo crescimento natural dos cereais ou da galinha alimentada naturalmente no quintal. Ao que nos poderá levar isto no futuro?

Como nos deixamos influenciar por pesquisas de resultados duvidosos que dizem o que faz bem ou o que faz mal ingerir quando historicamente fomos evoluindo para distinguir essas coisas na natureza?

Por todas estas questões, cada vez mais há a necessidade de preservar as antigas tradições alimentares, a sua ligação ao território e o ciclo agrícola dos alimentos puros.

O pão que hoje comemos, pouco se assemelha ao pão que se cozia em cada lar e que por vezes, durava a semana toda. Era esse pão, que em tempos de crise, matava a fome a inúmeras pessoas da casa. Era desse pão que, grande parte das vezes, a refeição unicamente se constituía. Apesar disso, não se ouvia falar de obesidade, de doenças cardiovasculares ou de hipertensão.

A pureza das matérias-primas, a simplicidade das técnicas e a calma que se depositava na tarefa de amassar e cozer o pão eram, sem dúvida, os ingredientes principais para o genuíno pão.

Numa tentativa de conhecimento dessa tradicionalidade no ato de fazer o pão em Terras de Santa Maria, nas linhas que se seguem serão descritos os pães típicos desta região, pela voz de quem ainda o amassa.

#### **5.1.1. A broa de milho e o bolo de milho**

As Terras de Santa Maria foram, desde que se tem conhecimento, cultivadas sobretudo de milho, sendo este o cereal que melhor se adequou a este clima e o cereal mais rentável, especialmente para a população rural onde o alimento, normalmente, escasseava.

Antes de passarmos à explicação da confeção da broa de milho caseira, é relevante entender o ciclo agrícola deste cereal, de forma a melhor perceber porque era imprescindível que o pão durasse mais que um dia. Amassar e cozer o pão, pelo menos a broa de milho, não se fazia diariamente, pela complexidade de todo o processo.

A cultura do milho (Fig.56) ocupa o lavrador durante todo o ano e antigamente, mais ainda devido à falta de maquinaria. Segundo Brandão (1998), até quando a terra está em pousio o lavrador trabalha, cortando mato para a cama do gado, de forma a obter estrume natural para adubar o milho.



**Figura 56:** Campo de milho no concelho de Santa Maria da Feira  
Fonte: Andreia Martins

No final de abril, começam as lavouras até ao mês de junho, sensivelmente. Espalhava-se o estrume na véspera do dia da lavoura. Os arados eram puxados por juntas de bois e os respetivos lavradores. Impunha-se que estes fossem homens fortes e conhecedores do ofício, visto que o arado em madeira representava um peso enorme que os braços tinham que aguentar durante meio-dia. Depois do arado de madeira ser substituído pelo de chapa, a tarefa tornou-se mais facilitada. De seguida, cavava-se as leivas porque o arado não as desfazia, sendo um trabalho pesado mas realizado com boa disposição. Depois da lavoura preparava-se a gradagem e o semeador preparava-se para semear a lanço o milho regional, com uma distribuição equilibrada e perfeita.

Um mês depois, o milho poderia receber a primeira sacha, tarefa difícil e feita à enxada que era repetida passados uns quinze dias, para eliminar as ervas que tivessem nascido. Semeava-se azevém que é uma erva que servia para o gado e evitava que outras ervas piores nascessem. Na altura do S. João regava-se, pela primeira vez, o milho. De meado de agosto a meado de setembro cortava-se o pendão ao milho e secava-se ao sol para dar ao gado. Na mesma altura fazia-se a apanha do feijão semeado entre o milho, debulhava-se e limpava-se.

No início de setembro fazia-se a colheita e transportava-se as espigas em carros de bois para os locais das desfolhadas e depois de escolhidas eram recolhidas em espigueiros

até à debulha, feita em março e abril. A debulha fazia-se com o mangual, batendo-se na espiga até separar o grão do caule. Limpava-se com o crivo, libertando o milho de todas as impurezas. O cereal era guardado e estava pronto à alimentação da família, através da broa de milho, como atesta Brandão (1998).

A broa de milho faz-se com farinha de milho, naturalmente, e com farinha de centeio misturado.

Em Terras de Santa Maria o trigo não abundava nos campos como o milho. Mas também se cultivava, especialmente na região de Arouca, embora em áreas muito menores que as do milho. Segundo Brandão (1998), raro era o lavrador que não semeava um pequeno talhão de trigo. A sementeira do trigo fazia-se mais tarde que o milho e este cereal era em menor quantidade, talvez por ser mais exigente. O trigo era, por norma, para venda, visto os lavradores não o usarem para a alimentação - aproveitavam sim, a palha para o gado. Com os passar dos anos, deixou-se de cultivar trigo.

O centeio, também cultivado por esta região, servia para farinar juntamente com o milho. Os dois cereais juntos chamava-se comumente de *mistura*, para o fabrico da broa (Fig.57).



**Figura 57:** Broa de milho caseira do concelho de Santa Maria da Feira  
Fonte: Andreia Martins

Cada casa era construída já com um forno e as famílias que não os tivessem podiam sempre ir a um vizinho. Não havia dia fixo para se cozer a broa. Dependia das casas. Mas

não era comum cozer-se pão diariamente, sendo que cada família, calculando o consumo habitual de pão, teria um dia estipulado, que seria semanal. Nesse dia, aproveitava-se o facto de o forno estar aceso para se cozinhar, por exemplo, um assado, uma vez que diariamente se cozinhava à lareira. Existe também, em cada casa uma masseira de madeira, onde a farinha era misturada. Se não a houvesse, utilizava-se uma bacia. Era um processo demorado, normalmente de uma manhã ou uma tarde completa.

À mistura de farinha, juntava-se água muito quente e o fermento, vulgarmente chamado de crescente, para a massa levedar. Depois da massa preparada, fazia-se uma cruz com a mão e fazia-se a bênção do pão, proferindo-se uma oração que, nesta região, a mais usada era a seguinte:

*S. Vicente te acrescente,  
S. João te faça pão,  
Nossa Senhora te cubra,  
Com a sua divina bênção.  
Amen<sup>97</sup>*

Ao dizer-se a oração, cobria-se a massa com um paninho e deixava-se a massa levedar um pouco, na masseira.

Em algumas casas, a oração fazia-se já depois de cobrir a massa, proferindo-se palavras muito semelhantes à oração anterior:

*Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo:  
S. Vicente te acrescente,  
S. Mamede te levede e  
S. João de te faça pão.  
Amem.*

Depois da massa levedada e o forno quente, o mesmo era varrido para retirar as brasas e cinzas. Tendia-se a massa e colocava-se as broas no forno, guardando-se um pouquinho de massa para a próxima cozedura como crescente. A porta do forno era tapada com barro ou, se não o houvesse, com massa da própria broa. A cozedura da broa durava cerca de quarenta e cinco minutos e as broas só se retiravam do forno no dia seguinte (R.F.O.).

---

<sup>97</sup> Recolha através de Fonte Oral: Entrevista a populares da freguesia de Mosteirô, concelho de Santa Maria da Feira, realizada em 22 de junho de 2015.



Muito semelhante à *broa de milho*, apenas diferente no que respeita ao formato e ao tempo de cozedura, é o *bolo de milho* que se fazia nos concelhos de Santa Maria da Feira e Arouca. O bolo de milho era feito exatamente com a mesma massa, mas o efeito final era ligeiramente diferente quanto à textura, pois, sendo cozido muito menos tempo, era um pão mais mole. Coziam-se antes das broas, enquanto o forno ainda não estava muito quente e durante a cozedura destes, não se fechava a porta do forno, para não se deixar queimar. Era um pão mais baixo e mais achatado, o que também contribuía para uma textura mais suave. Este pão cozia-se para consumo no próprio dia ou então para ocasiões especiais. Para dias festivos como a consoada de Natal ou dos Reis, o bolo era de canela, ficando um pão salgado mas com sabor a canela. Ainda hoje se coze esse pão pelas consoadas e cada família encomenda-o previamente nas padarias locais (R.F.O.).

A receita da *broa de milho* caseira desta região, segundo os locais que ainda a cozem é a seguinte:

9 kg	Farinha de milho branco peneirada
1 kg	Farinha de centeio
100 gr	Sal
400 gr	Crescente (massa fermentada da semana anterior)

**Tabela 1:** Receita da broa de milho

A *broa de milho* é, sem dúvida, o pão mais típico dos concelhos que compõe as Terras de Santa Maria. À exceção de Oliveira de Azeméis, cujo pão tradicional é o pão de Ul, nos restantes concelhos a broa de milho foi parte da sua história e continua, ainda hoje, a fazer parte de todas as mesas.

### 5.1.2. O pão de centeio com sardinhas

O pão de centeio com sardinhas era um pão de merenda que se fazia para levar quando se saía para o campo ou até em passeio. Como o próprio nome indica, este era um pão feito à base de farinha de centeio e cuja massa teria que levedar mais tempo do que a da broa. Havia quem misturasse também um pouco de farinha de milho - mais recentemente, por Terras de Santa Maria, o centeio sendo mais escasso, começou-se a fazer este pão com mistura dos dois cereais e até com a adição de trigo (R.F.O.).

Depois de amassado, à semelhança da broa, com água a ferver e crescente, este levedava. Depois de lêveda, a massa era moldada numa bola chata e fina e eram colocadas as sardinhas. Coziam no forno com a porta aberta para não cozer demasiado.

Na pesquisa realizada pelas localidades, houve quem se referisse ao *pão de centeio com sardinhas*, a *bolo de centeio com sardinha* ou ainda apenas a *bolo*<sup>98</sup>.

### 5.1.3. A triga-milha

A *triga-milha*, como o próprio nome indica é um pão cuja farinha é uma mistura de farinha de trigo e de farinha de milho, muito comum nesta região. Os mais antigos contam que só há cerca de quarenta anos é que este pão se começou a cozer ou a comprar nas padarias, pois até então, não se tinha acesso fácil à farinha de trigo.

Segundo a Recolha através de Fonte Oral, atualmente compra-se a farinha já moída, quer a de trigo, quer a de milho, mas naquela época, só a farinha de trigo se comprava já moída. O milho mandava-se moer nos moinhos locais.

O formato da *triga-milha* é muito próximo da broa de milho, embora seja um pão ligeiramente mais baixo e de cor mais clara, dada a falta do centeio.

É um pão de grande dimensão, à semelhança da broa, mas com uma textura ligeiramente mais macia, pelo menos a *triga-milha meada* – composta por metade trigo, metade milho. A *triga-milha grossa* é feita com mais farinha de milho do que de trigo e era esta, a mais comum na mesa dos lavradores.

Este pão é amassado da mesma forma que a *broa de milho*, a farinha de milho com água quente numa masseira de madeira e só depois se junta a farinha de trigo. O seu tempo de fermentação é mais longo, devendo fermentar de um dia para o outro, por isso o fermento e a levedura que se adiciona é em pequena quantidade. A crosta deste pão é semelhante ao da *broa de milho* mas mais clara, ficando alourada depois de cozido. O miolo, dependendo da quantidade de farinha de milho, pode ser de amarelo claro a amarelo vivo.

Ainda recentemente, em Terras de Santa Maria, a *triga-milha* não deixava de ser um luxo à mesa. Não era o pão que se comia diariamente, como a broa, mas sim ao fim-de-semana ou em dias festivos, como a Páscoa (R.F.O.).

---

<sup>98</sup> Recolha através de Fonte Oral: Entrevista a populares da freguesia de Mosteirô, concelho de Santa Maria da Feira, realizada em 22 de junho de 2015

#### 5.1.4. O pão e a regueifa de UI

Em UI, Oliveira de Azeméis faz-se um pão, ainda de forma artesanal, único na região.

O pão de UI é um pão de trigo, feito com a farinha de segunda, amassado artesanalmente e cozido em forno a lenha. É um pão com pouco sal, considerado muito saudável e é, ainda hoje, produzido da mesma forma de antigamente, o que o torna único. A sua história está profundamente ligada ao território, aos rios que por ali passam e que ao longo dos anos foram sustento desta região, com a atividade moageira<sup>99</sup>. Relativamente ao aparecimento do pão de UI, este não se encontra cronologicamente definido, embora se saiba que surgiu do aproveitamento da força das águas dos rios UI e Ínsua, unidos no Antuã e que a tradição de cozer o pão já é secular, tendo, naturalmente sofrido alterações ao longo dos tempos. Para além de uma tradição gastronómica, esta é também uma atividade que é passada de geração em geração, dentro da própria família, nomeadamente no que respeita às profissões de padeira e moleiro. A confeção e cozedura do pão ficam a cargo das mulheres, enquanto a moagem do cereal, a cargo dos homens, e quase sempre estes têm relações familiares. Relativamente à atividade moageira, esta encontra-se bem documentada, sendo que a freguesia de UI tem documentado pelo menos 80 moinhos de água, como referem Deus, Machado & Martins (2003). Os moinhos eram utilizados para a moagem de cereal e também para o descasque do arroz, e ainda hoje trabalham para esse fim, inclusivamente com marcas de arroz bem conhecidas, como a Caçarola e Saludães. A moagem, embora esta tenha sido uma atividade comum e com alguma importância, atualmente está quase extinta sendo que os moleiros existentes são-no, na sua maioria, por herança familiar, e procedem à moagem apenas para consumo próprio. Deste conjunto de moinhos, onze moinhos foram recuperados no âmbito do projeto do Parque Temático Molinológico, promovido pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis.

Nesta terra de rios, moinhos, açudes e moleiros, não poderíamos deixar de falar de uma outra profissão que tanto está ligada a esta atividade: as Padeiras de UI. Estas padeiras têm consigo o saber de confeccionar o pão transmitido de geração em geração, através de um núcleo doméstico e familiar e foi-se tornando no elemento de maior visibilidade desta atividade uma vez que, como circulavam pela região e até para fora do concelho, ganharam grande fama. Nesta perspetiva, UI, para além de ser uma terra de moleiros, é também um

---

<sup>99</sup> Fonte: Recolha através de Fonte Oral - Entrevista ao Sr. António do Parque Molinológico de UI, em 15 de maio de 2015

lugar de muitas padeiras, tendo sido esta atividade ao longo dos anos, uma das principais formas de subsistência. Entre estas duas atividades estabeleceu-se uma relação de complementaridade, não apenas em termos económicos, mas também em termos de relações familiares. Assim, foi muito comum, o casamento entre padeiras e moleiros, onde o primeiro contato entre ambos era na distribuição da farinha. Daqui surgiram *pequenas dinastias*, já que os filhos destes casamentos seguiam as profissões dos pais. Segundo Martins (2014), destas famílias de padeiras e moleiros, apenas restam cerca de dez que ainda hoje coze o pão e se percorrermos hoje as ruas da freguesia, podemos identificar algumas casas onde a atividade ainda decorre. As padeiras iniciaram-se nesta vida através das suas mães, ainda muito jovens. Começavam por aprender a peneirar a farinha e tender a massa. Mais tarde, amassavam o pão e depois colocavam o pão a cozer, sendo o último patamar da sua aprendizagem. Depois iniciavam-se na venda do pão ambulante, feita quase sempre a pé de canastra de verga na cabeça e, por vezes, era atribulada. As mulheres que só distribuíam o pão eram apelidadas de regateiras.

Os fornos assumem um papel de grande importância no que respeita à produção artesanal do pão de UI. Ainda hoje, grande parte das famílias de UI tem o seu próprio forno em casa, independentemente se amassam o pão para venda ou se apenas para consumo próprio. Todo o pão de UI é cozido em fornos a lenha. Este é aceso durante a fermentação da massa ou enquanto se tente. A madeira utilizada para a lenha é sempre de pinho ou de carvalho. Para o forno ficar suficientemente aquecido, o que depende da temperatura do exterior e do número de fornadas já efetuadas, as padeiras começam por usar ripas de madeira mais grossas, que demoram mais tempo a arder. Quando o reacendem, depois da primeira fornada, a lenha já é mais fininha, de casqueira, servindo para o manter quente. A lenha vai-se colocando junto às paredes do forno para se manter uma temperatura constante em todo o recinto e esta deve ficar em brasa e o forno esbranquiçado. Esse sinal prova que o forno está pronto a cozer o pão pois atingiu o máximo de temperatura. Nessa altura, retira-se grande parte das brasas, ainda incandescentes, com um rodo, puxando-as para a entrada do forno, e de uma pá de ferro, munida de um cabo de madeira, que as recolhe. As brasas colocam-se dentro de um recipiente de ferro com água e aproveitam-se

para carvão. De seguida varre-se o forno com uma vassoura feita de austrálias molhadas em água e fica pronto para cozer o pão<sup>100</sup>.

A Associação de Produtores do Pão de UI é uma associação criada em 2007, cujo principal objetivo é apoiar os associados ao nível da produção, comercialização, formação, promoção e manutenção da qualidade deste produto regional. Esta Associação agrega 26 padeiras que mantém uma atividade regular de fabrico, pretende promover e divulgar a imagem do produto, acentuar o seu valor histórico, incentivar o consumo do pão. Uma outra função, não menos importante que a Associação pretende é levar o nível de rendimento económico dos produtores. Pretende, ainda, requerer a Certificação Nacional e Comunitária (Indicação Geográfica) e Indicação Geográfica Protegida (IGP) e tem contado com imenso apoio da comunidade. A manutenção das técnicas de confeção ancestrais é a garantia da sua qualidade tornando-o, como todo o *bom pão*, num produto genuíno e único.<sup>101</sup>

Segundo Deus, Machado & Martins (2003), os moinhos do concelho de Oliveira de Azeméis por estarem inseridos numa região com grande cultivo de milho e em menor proporção de trigo e centeio, especializaram-se na moagem destes cereais, utilizados na panificação. Em relação aos cereais panificáveis, como o trigo e o milho, estes eram adquiridos diretamente aos lavradores, pelo menos até aos anos 30. No caso do milho, muito raramente era comprado pelo moleiro, pois cabia-lhe receber o cereal, transformá-lo em farinha, devolvê-lo ao lavrador e retirar a maquia, ou seja, o pagamento do serviço. Já o trigo era comprado pelo moleiro, não só a lavradores do concelho, que o cultivavam em Macinhata da Seixa, Ossela, Pinheiro da Bemposta, mas também em Trás-os-Montes e Alentejo. Nos finais do séc. XIX, começou a haver a dificuldade em fazer escoar o seu trigo, devido à concorrência de preços, em relação ao cereal importado. Nessa altura a moagem aproximava-se de uma atividade industrial. Os moageiros, preferiam adquirir o cereal importado, por ser mais barato, do que o produzido no próprio país. Face a esta situação, os lavradores insurgiram-se tendo conseguido que o Estado assegurasse o escoamento do trigo nacional a um preço superior ao estrangeiro. Estas constantes movimentações entre lavradores e moageiros, reclamando os seus interesses, deram origem a diversos conflitos

---

<sup>100</sup> Fonte: Recolha através de Fonte Oral: Entrevista a padeiras de UI, nas suas casas em UI, em 15 de maio de 2015

<sup>101</sup> Fonte: APPUL.

ao longo dos anos. Os moleiros de Oliveira de Azeméis deixaram então de adquirir o trigo aos lavradores locais, começando a percorrer o país para o comprar sobretudo no Alentejo e em Trás-os-Montes, como referem Deus, Machado & Martins (2003). O transporte de cargas fazia-se em camionetas alugadas e planeavam as viagens de forma a chegar a casa à noite. O cereal era armazenado nas suas casas, ocupando todas as divisões até ao limite, por não saberem quando voltariam a recebê-lo. Relativamente ao milho, os moleiros percorriam diversos lugares do concelho e a pé para a recolha do cereal nas casas dos lavradores. Noutros casos, deslocavam-se ao moinho e aí permaneciam à espera da moenda, que servia para alimentar o gado e cozerem a broa, nos seus fornos. Antes de ser transportado, o milho era medido pelo agricultor, usando o alqueire, uma caixa de madeira com capacidade para cerca de 15 kg. Quando o moleiro entregava a farinha ao lavrador, esta era novamente medida para comprovar a sua honestidade, uma vez que este era pago à maquia. O cálculo da maquia era sempre feito com uma medida própria, normalmente o litro, equivalente a meia quarta. Quando paga em grão, a maquia era calculada numa medida rasa. Os lavradores exigiam que não se misturasse o cereal com o dos outros, de forma a garantir assim a qualidade. O cereal era verificado e quando tinha cheiro, era moído à parte. O moageiro tinha que ajustar o moinho consoante as circunstâncias do cereal ou pedidos dos lavradores: por exemplo, havia lavradores que exigiam a farinha mais fina, outros exigiam-na mais grada. O processo da aquisição e moagem do trigo seguia métodos diferentes do milho. O cereal era adquirido e moído pelos moleiros e posteriormente distribuído pelos mesmos. Os clientes eram as padarias, as padeiras de UI, os mercados da região e até particulares. Após adquirirem o trigo, em sacos até 90kg, e antes da receção no moinho, havia uma pré-limpeza dos detritos da colheita, feita junto ao rio em masseiros de madeira, semelhantes a uma peneira. Após lavado e escorrido, dispunha-se em cobertores estendidos e secava junto à margem. Mexia-se com o ancinho para retirar mais impurezas, como pedrinhas que deterioravam as mós dos moinhos. Após esta operação, o trigo era transportado em sacos à cabeça e despejado para as moegas para ser moído. A farinha era medida e distribuída por sacos de estopa, pele de cabra ou de ovelha, chamados foles<sup>102</sup>. O transporte da farinha era feito em mulas, burros, carroças ou carros de bois, existindo uma dependência dos moinhos que servia de curral para estes

---

<sup>102</sup> Fonte Oral: Informações prestadas por um moleiro e padeiras de UI.

animais. Uma burra carregada levava cerca de doze a quinze alqueires de forma equilibrada e era necessário alguma mestria para a colocação da carga no animal, já que os caminhos a percorrer eram difíceis e sinuosos. Estes caminhos eram, muitas vezes, feitos pela linha de comboio durante a noite, com uma lanterna à frente para encurtar o caminho. Os caminhos que os moleiros faziam, estão hoje em dia, irreconhecíveis e tapados por vegetação abundante, havendo apenas registos dos mesmos. Com a modernização da moagem e o aparecimento de novas exigências, as camionetas de caixa aberta vieram substituir as mulas e os burros na distribuição da farinha, apesar de muitos moleiros terem prosseguido com uma moagem ao estilo tradicional e nem sempre era possível fazer a viagem de camioneta por troços mais inclinados ou esguios. A distribuição era designada de *volta* e era feita em dias estipulados e para fregueses habituais e sempre pelos mesmos caminhos, como referem Deus, Machado & Martins (2003). O registo da venda da farinha era feita normalmente em livros, onde os moleiros anotavam as encomendas, de modo a controlar os pagamentos. No entanto, alguns desses registos faziam-se nas paredes dos moinhos, sendo ainda possível encontrar-se algumas dessas inscrições como contas e apontamentos.

O fabrico deste pão artesanal passa por uma série de procedimentos, todos eles sem qualquer ajuda mecânica: amassar, tender, levedar e cozer. Atualmente, as padeiras de UI fazem o pão num anexo das suas próprias casas, uma numa cozinha ampla, com o forno a lenha. Neste espaço, existem bancadas, masseiras de madeira, tabuleiros, panos, peneiras e quartas para medir a farinha. Antigamente o processo da confeção do pão começava pela peneiração da farinha, já que o moleiro não o fazia no moinho<sup>103</sup>. Atualmente a farinha já é comprada peneirada. Após a farinha peneirada, esta é misturada com os restantes ingredientes. No caso das padas, junta-se à farinha, apenas fermento, água e sal e no caso das regueifas doces, acrescenta-se ainda a canela e o açúcar. A regueifa doce é o *ex-libris* doce deste concelho. Em toda a região se conhece a regueifa de UI e é vendida pelas feiras e nos mercados.

Quanto aos canoucos, estes são semelhantes pois a única diferença está na farinha que é a de 2ª. Estes ingredientes são envolvidos numa massa com as mãos, em gestos circulares de forma a que a farinha não fique encaroçada. Amassa-se com os punhos e os

---

<sup>103</sup> Fonte: levantamento de informação junto das padeiras de UI.

nós dos dedos com movimentos ritmados e sincronizados que se vão tornando mais intensos. Este processo demora cerca de meia hora. Após amassar, tapa-se a massa com panos ou cobertores. A massa repousa entre 15 a 30 minutos para levedar. Dizem-se algumas rezas e fazem o sinal da cruz para o pão crescer. Depois de fermentada, começa-se a tender a massa num tabuleiro comprido com um pano salpicado de farinha e são moldados os *bolos* de pão. Pegam em pedaços de massa e com os dedos embrulham-se dando-lhe o contorno pretendido. No caso das padas são bolos pequenos, no caso dos canoucos, são maiores e até podem ser sob o comprido. Depois de estarem tendidos, colocam-se em fileiras em tabuleiros e volta-se a tapar de forma a levedar um pouco mais. Estão assim, prontos a colocar no forno para cozer<sup>104</sup>.

O pão de UI foi, durante décadas, a peça principal na economia de UI que, graças às águas dos rios, alimentou gerações e formou núcleos familiares em redor das profissões associadas: moleiros e padeiras.

#### **5.1.5. O pão de São Bernardo**

O pão de S. Bernardo é um pão doce, típico de Arouca, que acompanha a doçaria conventual deste concelho. É feito de massa leveda de pão, com açúcar e a receita está nas mãos da única pessoa que o confeciona, na atualidade, o Sr. Manuel Bastos, cuja trisavó foi criada no Convento de Arouca. Da sua história, pouco se sabe. Apenas que a sua origem deve ter acontecido no Convento, à semelhança dos restantes doces conventuais locais, e recentemente a receita recuperada pela família, cujo segredo aí permanece.

É um pão delicado, de textura macia e tradicionalmente é partido à mão. Atualmente, o pão de S. Bernardo, ou Bola de S. Bernardo, como muitos lhe chamam é comercializado em algumas pastelarias de Arouca e em alguns eventos que se têm vindo a realizar, como a Festa em Honra de Santa Mafalda ou a Feira das Colheitas.

#### **5.1.6. Broa de abóbora de Arouca**

A *broa de abóbora* surgiu em Arouca quando, após anos de esquecimento de uma receita familiar de um pão feito com abóbora, um casal decidiu reavivá-la e dar a conhecer esta receita maravilhosa. (Fig.58)

---

<sup>104</sup> Fonte: Informações cedidas pela padeira do Parque Molinológico de UI.





**Figura 58:** Broa de Abóbora  
**Fonte:** Andreia Sousa Martins

Tudo começou com a necessidade de aproveitamento das abundantes abóboras que nasciam na aldeia de Urrô, Arouca. Um casal dessa aldeia, que se viu desempregado, decidiu então pegar na receita antiga, melhorá-la, e cozer as *broas*.

A receita passou por vários melhoramentos e foram muitas as tentativas e muitas fornadas de broa perdidas até chegarem ao resultado atual. Começaram por comercializar as broas num pequeno supermercado da freguesia que quis apostar no produto local.

Na verdade, não são realmente *broas*. A *broa de abóbora* é semelhante a uma regueifa, é confeccionada com farinha de trigo e leva, para além da abóbora, açúcar, manteiga, ovos e especiarias. O aspeto final é que é muito semelhante a uma broa.



**Figura 59:** Broa de Abóbora no forno a lenha  
**Fonte:** Andreia Sousa Martins

Este pão é cozido em forno a lenha (Fig.59), o que lhe confere um sabor distinto e é necessária muita abóbora para cada broa. A sua textura é única – macia e fofa, descrita por muitos como *pão celeste* – e a cor de um alaranjado claro. Este pão dura cerca de 3 a 4 dias e depois disso, fica delicioso tostado.

Atualmente a broa de abóbora de Arouca está a ser comercializada em vários pontos, nomeadamente em feiras, como é o caso da Feira das Colheitas e das feiras quinzenais de Arouca, ou no mercado do Bom Sucesso, no Porto e as fornadas saem às sextas-feiras e sábados<sup>105</sup>.

Esta broa ganhou a medalha de ouro do Concurso Nacional de Bolo-rei Tradicional, na categoria *broa*, tendo o prémio sido entregue na Feira Nacional de Agricultura, em Santarém e é já uma referência gastronómica do concelho de Arouca<sup>106</sup>.

---

<sup>105</sup> Fonte: informações retiradas de <http://lifestyle.publico.pt/>, crónica Na Ponta da Língua, de Miguel Esteves Cardoso, de 30 de junho de 2014, consultado em 12 de junho de 2015

<sup>106</sup> Fonte: Informações fornecidas por Vítor Manuel Almeida, produtor da Broa de Abóbora.

### 5.1.7. A Fogaça

*“A Fogaça é um dos pães doces mais conhecidos de Portugal, com mais de quinhentos anos de história, produzido desde a antiguidade em Terras de Santa Maria”.*

*Martins, J. (2014, 4)*

O seu formato estiliza a torre de menagem do Castelo com os seus quatro coruchéus. É cozida diariamente em várias casas de fabrico do Concelho e distingue-se por tradicionais aprestos, quer no preparo, quer na forma como vai ao forno. Comercializada durante todo o ano, a *Fogaça da Feira* (Fig.60) é utilizada como voto na *Festa das Fogaceiras*, celebrada a 20 de Janeiro.



**Figura 60:** Fogaça

**Fonte:** Andreia Sousa Martins

A sua história ou lenda prende-se com uma promessa que o povo fez ao seu Santo Padroeiro, S. Sebastião, para afastar a peste que assolava estas terras. E a partir daí, este pão doce ficou a ser conhecido como o símbolo da cidade: por um lado gastronómico, por outro lado religioso – pão sagrado.

A receita da *Fogaça* foi, durante anos, um pouco secreta. Em Santa Maria da Feira há uma confeitaria, a *Castelo* que dizer ser quem detém a receita original. O que é facto é que atualmente, todas as padarias da cidade e até arredores ousam fazer a *melhor Fogaça*, pelo que a receita, ou não é já a original – o mais certo, pois ao longo dos anos, sofreu, com certeza, alterações – ou foi passando de mão em mão.

Quanto aos ingredientes, bastante comuns neste tipo de pão doce, começam por farinha de trigo, ovos frescos, açúcar, manteiga, fermento de padeiro, água, canela, sal grosso, raspas e sumo de limão<sup>107</sup>.

A preparação da massa (Fig.61) e confeção da *Fogaça* não é simples. Começa-se por dissolver o fermento em água tédida e junta-se a farinha de trigo até se obter uma massa mole. Deixa-se levedar cerca de 15 minutos, dependendo da temperatura. Depois, vai-se adicionando o açúcar com canela, os ovos, um a um, as raspas e o sumo de limão, a manteiga e a farinha, misturando sempre até se obter uma massa um pouco mais consistente que a do pão. Deixa-se a massa em repouso a levedar por cerca de 30 minutos, até dobrar o volume.



**Figura 61:** Preparação da Fogaça

<sup>107</sup> Fonte: Informações fornecidas pelo Café Castelo, produtor da Fogaça.

**Fonte:** Andreia Sousa Martins

Quando a massa estiver no dobro, tiram-se bocados que, dependendo do tamanho da Fogaça que quisermos, podem ser de 125g, 500g, 700g, 1 kg ou 1,5 kg e molda-se num rolo comprido semelhante a uma serpente, isto é, mais espesso num dos lados. Espalma-se este rolo com a mão, ficando uma tira que se começa a enrolar pelo lado mais largo, resultando numa pirâmide. À medida que se vão enrolando, vão-se colocando as pirâmides no tendal (tabuleiro forrado com um pano polvilhado com farinha) onde voltam a crescer, entre 30 minutos e 1 hora. Colocam-se as fogaças em fila na pá de madeira, pincelam-se com ovo batido e, com uma tesoura, dão-se 4 golpes no topo da pirâmide de que resultarão as *torres do castelo*.

Introduzem-se as *Fogaças* no forno quente e, 15 minutos depois, puxam-se para fora com a ajuda da pá e, à mão, separam-se as *torres do castelo*, permitindo assim que o calor penetre no interior das fogaças, cozendo-as uniformemente. Voltam ao forno para acabar de cozer<sup>108</sup>.

Por ser um pão doce, come-se apenas assim, mas a Fogaça da Feira é conhecida por ser ótima ainda quente com manteiga ou natural com queijo e vinho do Porto. Dura cerca de 3 dias fresca e pode comer-se com mais dias, torrada.

#### **5.1.8. O pão gastronómico**

Segundo Barboff (2011), o pão acompanha todas as refeições. Seja fresco, a acompanhar o prato principal, seja duro para aproveitar - em cubos, fatias, desfeito, ralado, frito, ensopado - são inúmeros os pratos, de norte a sul do país, que se confeccionam com pão. Dos mais simples aos mais sofisticados, o pão é um ingrediente versátil que, tanto se saboreia nuns petiscos numa casa de pasto, como em acepipes gourmet num restaurante de elevada categoria.

Entra em pratos como as açordas, o gaspacho, as migas, os ensopados, as bolas, a barriga de freira, a sopa seca e em Terras de Santa Maria não é exceção.

Com a broa de milho, pão de excelência desta região, os camponeses faziam um prato que, muitas vezes, se servia único numa refeição, em momentos de pouca fartura: as *sopas de cavalo cansado*. É uma receita simples, de broa de milho ensopada em vinho tinto e açúcar, mas que se dizia reparadora das fadigas do dia. Até as mulheres grávidas comiam

---

<sup>108</sup> Fonte: Informações fornecidas pelo Café Castelo, produtor da Fogaça.

sopas de cavalo cansado e os antigos ainda hoje dizem que as *ajuda a ter leite*. Havia quem as comesse de manhã, ao pequeno-almoço para *dar forças* para os trabalhos no campo, como refere Brandão (1998).

Em UI, terra de pão, o pão também foi transformado em iguarias. Uma sobremesa feita à base de pão de UI fatiado, com ovos e mel – o Pudim de pão de UI; e um prato de bacalhau com pão de UI.

Estas são criações do Chef Rui Paula aquando da sua visita à Festa na Aldeia, em UI, realizada em setembro de 2013. O chef foi convidado pela ADRITEM<sup>109</sup> para a realização de um workshop de cozinha e criação de pratos onde o pão de UI figurasse. O resultado não poderia ter sido melhor. O sucesso foi tal que o *pudim de pão de UI* foi a sobremesa adotada pelos locais e estão a divulgá-la como produto gastronómico, nomeadamente no evento *Mercado à Moda Antiga*. Quanto ao bacalhau com pão de UI, consiste em fazer a massa do pão de UI e, antes de a levar ao forno a cozer, introduzir no meio uma posta de bacalhau e fechar com a massa. Coze tudo junto e serve-se ainda quente, acabado de sair do forno<sup>110</sup>.

Na Feira, a Fogaça tem dado motivo para várias criações de chefs locais. Os *Fins-de-Semana Gastronómicos* deram o arranque a vários pratos originais com o pão doce local, como a *Tigelada de Fogaça com Mirtilos*, uma criação do chef local *Luís Sotto Mayor*, que muito tem feito para a valorização da gastronomia da região e cedeu a receita aos restaurantes aderentes da iniciativa.

No seu restaurante, *Adega Monhé*, o chef *Luís Sotto Mayor* criou, no ano 2000, a *Carne de Porco com Fogaça*. Um prato dedicado exclusivamente à terra em que fez questão de usar produtos que caracterizassem o território, como é o caso do porco. Este prato consiste em marinar a carne na mesma marinada dos enchidos e levar ao forno com banha. A carne vai coberta com fatias de *Fogaça*, regadas com molho bechamél. O resultado final é interessante no sentido em que se dá, segundo o chef, um *casamento perfeito* entre o doce e o salgado. Este prato, sendo uma homenagem ao produto gastronómico da Feira, é confeccionado e servido apenas um dia por ano, a 20 de janeiro, dia da *Festa das Fogaceiras*<sup>111</sup>.

---

<sup>109</sup> Associação de Desenvolvimento Rural Integrado nas Terras de Santa Maria.

<sup>110</sup> Fonte: Informações fornecidas pela ADRITEM.

<sup>111</sup> Fonte: Informações fornecidas pelo Chef Luís Sotto Mayor do restaurante Adega Monhé, em Santa Maria da Feira.

Também na *Adega Monhé, Luís Sotto Mayor*, serve um cozido dentro do pão que é já motivo de visita a Santa Maria da Feira, dado que muitos turistas visitam a terra para comer o emblemático cozido. Foram 10 anos de experiências na cozinha até chegar ao resultado final. Este prato, servido apenas para um número de pessoas que o justifiquem e sob reserva, demora cerca de 42 horas a confeccionar. O segredo, segundo o chef, está no tratamento das carnes antes de confeccionar, como por exemplo na reidratação dos enchidos, que são colocados em água. O segundo passo consiste em fazer a massa de pão. É um pão de mistura: trigo e centeio mas que não leva fermento nem leveda. O tabuleiro de forno é de barro e é forrado com a massa de pão. Em baixo, colocam-se os legumes, de seguida vão as carnes e por cima vão os enchidos, com o objetivo de libertarem os aromas que vão temperar o resto do cozido. Todo o cozido é selado com couve lombarda, que ajuda a evitar a saída de líquido ou vapor e não se adiciona sal nem água. Tudo coze com a própria água que os alimentos libertam, ou seja, a vapor. As carnes são de frango, porco, vaca, borrego, coelho e peru. O cozido demora cerca de 4 horas no forno, com alterações graduais de temperatura.

Ao servir este prato, o pão é cortado em pequenos pedaços que serve de entrada, juntamente com enchidos.

A *Fogaça* também inspirou *Carlos Moisés*, do *Museu Vivo da Fogaça*, que apresenta uma oferta fora do vulgar de produtos confeccionados com a *Fogaça*, como o próprio assegura. Exemplo é uma espécie de *bombom de Fogaça*, a *Cortesã*, que consiste em *Fogaças* em miniatura recheadas com creme de café, rum e baunilha, frutos dos bosques ou creme da bola de Berlim. Depois deste processo, a *Fogaça* é banhada em chocolate.

Em Vale de Cambra o pão também é gastronómico, entrando na confeção de uma sobremesa muito apreciada, simples e que advém do aproveitamento do pão que sobrava. Não há indicação da origem ao certo desta receita, nem do século em que apareceu e está difundida um pouco pelos concelhos vizinhos, inclusivamente por Oliveira de Azeméis, onde também é muito apreciada. Trata-se da *Sopa Seca*, tendo como base o pão, demolido com caldo de cozer carne de porco, sal, açúcar, canela e hortelã. É cozinhada em barro num forno a lenha especialmente na época do *Entrudo*. Este prato é dos mais

cobiçados no conelho e entrou como sobremesa principal nos *Fins-de-Semana Gastronómicos*<sup>112</sup>.

## 5.2. Valorização do produto local – pão tradicional

Atualmente, os produtos locais, após tempos em não eram valorizados tendo sido, em muitos casos, esquecidos, são reconhecidos, sendo considerados produtos autênticos, de elevada qualidade, muitas vezes até *gourmet*. Constituem um fator de elevada importância para o desenvolvimento dos territórios rurais, através da dinamização da economia local, da criação de emprego, do aumento dos rendimentos das famílias e da fixação das pessoas ao local.

A produção dos produtos locais está muito ligada aos ritmos da natureza, aos saberes tradicionais, contribuindo assim para a preservação do património e da identidade do local, no entanto, promove a inovação, a criatividade, o design e a utilização de novas matérias-primas.

Nos últimos anos, assiste-se a uma mudança nos padrões de consumo da população portuguesa, que valoriza e opta por produtos de qualidade nacionais, em detrimento dos produtos importados, especialmente no ramo da alimentação. Esta mudança está associada a diversos fatores, como aspetos económicos e aspetos identitários e culturais e as associações de desenvolvimento local têm apoiado e estimulado esse desenvolvimento, apostando em novas soluções para solucionar os entraves à comercialização dos produtos.

Segundo Santos & Gama (2011, 281), as Confrarias e Associações têm um papel fundamental na divulgação e valorização do pão da terra, como produto tradicional diferente e específico, dando expressão à patrimonialização do produto ao lugar e promovendo o desenvolvimento local. Exemplo disso é a mais recente confraria do pão, a Confraria Gastronómica do Pão de Ul, a Associação de Produtores de Pão de Ul e a Confraria da Fogaça da Feira. Os museus aparecem também como dinamizadores desta aposta, dando a conhecer a história e o papel do pão no local, como é o caso do Ciclo do Pão no Museu Municipal de Vale de Cambra e o Núcleo Museológico do Moinho e do Pão, em Ul.

O pão tradicional como alimento central na alimentação e cultura do Homem assume-se também como um produto de qualidade, produzido e transformado a nível

---

<sup>112</sup> Fonte: Informações retiradas do site <http://www.amontesinho.pt/>, em 15 de junho de 2015



local, detendo uma importância vital para o território onde é produzido e pode fazer parte da sua sustentabilidade económica, social, ambiental e cultural. É procurado e valorizado pelas suas características distintivas, como o sabor, a frescura, a qualidade, a tradição, em conjunto com uma produção sustentável e um contributo para o desenvolvimento local.

### **5.2.1. Obstáculos à valorização deste produto**

Apesar das mudanças de mentalidade e do grande potencial que o pão tradicional representa no mercado dos produtos locais, este tem encontrado grandes dificuldades no desenvolvimento da sua produção e na comercialização, destacando-se, antes de tudo, a dificuldade na manutenção da autenticidade, com a sua industrialização e utilização de matérias-primas de baixa qualidade, inerentes à competitividade e baixa de preço.

Exemplo disso é o caso específico da produção da Fogaça da Feira, em que para dar resposta à procura, especialmente em alguns momentos do ano, se verifica o fabrico em grande escala, procedendo-se à congelação das Fogaças ainda em massa, no caso de alguns produtores. O resultado final é adulterado e perde-se a autenticidade do produto. Ainda sobre este pão doce, a massificação da produção nos hipermercados da região, com o objetivo de baixar o preço de venda do produto, utilizando matérias-primas de menor qualidade e cozendo em fornos elétricos industriais, é mais um dos entraves da certificação e da qualidade do produto. A concorrência industrial à produção artesanal procura mascarar os produtos industriais com um aspeto tradicional e rústico, o que acaba por confundir o consumidor<sup>113</sup>.

Outro dos grandes obstáculos que encontramos à valorização do pão tradicional, é o acesso aos mercados através de grandes cadeias de distribuição, uma vez que por não se produzir em grande quantidade, não se consegue produto suficiente para venda fora dos locais tradicionais. Para não falar na sazonalidade das matérias-primas que podem condicionar a produção. A Broa de Abóbora de Arouca, o Pão de São Bernardo e até o Pão de UI são exemplos de produtos locais cuja produção em reduzida escala está a condicionar a sua divulgação e distribuição para fora dos locais. Além disso, no caso da Broa de Abóbora, existe uma sazonalidade do elemento principal, a abóbora, condicionando ainda mais a produção regular.

---

<sup>113</sup> Fonte: Informações recolhidas junto de produtores de Fogaça, em Santa Maria da Feira.

A perda de técnicas e de saberes, que muitas vezes são passadas de geração em geração, é outro condicionante da valorização deste produto tradicional, como se verifica no caso do pão de UI, em que são cada vez mais diminutas as pessoas envolvidas na atividade, quase em extinção. Os saberes, que se passavam de mãe para filha, perdem-se hoje por falta de interesse de continuar esta atividade, demonstrando um envelhecimento e uma baixa qualificação da população produtora.

A dinamização de feiras locais, mercados e festivais gastronómicos não são, por si só, recursos suficientes para a implementação de um produto local no mercado, dada a fragilidade do seu sistema de comercialização.

Além disso, para se conseguir valorizar os produtos locais há a necessidade do marketing e de uma organização de distribuição eficiente, em que o sucesso não é garantido, e que pode ser bastante penoso.

Ainda outro aspeto a ter em conta, que significa um importante obstáculo ao desenvolvimento do produto local, é a exigência legal excessiva do quadro normativo português, provocando bloqueios gravíssimos à dinamização dos produtos nos diversos vetores<sup>114</sup>.

Na tentativa de melhor perceber as dificuldades, foi feito um levantamento e no quadro que se segue estão indicados os principais obstáculos encontrados à valorização do pão tradicional em Terras de Santa Maria. Os pães abrangidos são os principais pães produzidos nesta região.

Pão tradicional	Pontos Fracos
Pão de UI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzida dimensão das unidades de produção, de base familiar, caracterizadas pela reduzida escala das produções;</li> <li>• Fraca dinâmica de investimento e mobilização de meios financeiros;</li> <li>• Reduzida capacidade de atração de novos produtores;</li> <li>• Predomínio de produtores com um nível etário elevado;</li> <li>• Défice de habilitações dos produtores;</li> <li>• Escassez de mão-de-obra, acentuada pela forte polarização do emprego na indústria;</li> <li>• Fraco aproveitamento do potencial de articulação com outras atividades, designadamente, com atividades de turismo e lazer;</li> <li>• Forte concorrência de produtos industrializados, com custo inferior;</li> <li>• Forte dependência relativamente ao mercado local;</li> <li>• Incapacidade da maioria dos produtores para responder a um aumento dos limiares de procura;</li> </ul>

<sup>114</sup> Fonte: Informações recolhidas junto dos produtores locais.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inexistência de uma estratégia articulada e global de promoção dos produtos tradicionais;</li> <li>• Burocracia e morosidade na certificação do produto.</li> </ul>
Pão de São Bernardo e Broa de Abóbora de Arouca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzida dimensão das unidades de produção, de base familiar, caracterizadas pela reduzida escala das produções;</li> <li>• Isolamento de parte dos produtores;</li> <li>• Predominância do <i>segredo</i> e do <i>know-how</i> específicos, com um elevado cunho pessoal, condicionadores do aumento da escala de produção;</li> <li>• Predomínio do espírito individualista, que se traduz numa deficiente organização das produções tradicionais;</li> <li>• Comercialização dos produtos assente na capacidade individual dos produtores isolados encontrarem soluções de escoamento;</li> <li>• Dificuldades ao nível do transporte dos produtos, decorrentes da inexistência de uma rede de comercialização estruturada;</li> <li>• Forte concorrência quer de produtos tradicionais, com o mesmo padrão de qualidade, quer de produtos industrializados, com custo inferior;</li> <li>• Forte dependência relativamente ao mercado local;</li> <li>• Incapacidade dos produtores para responder a um aumento da procura;</li> <li>• Défice de estruturas que invistam em ações regionais de investigação e desenvolvimento para os produtos tradicionais de qualidade (melhoria de processos de produção, identificação de novas matérias primas,...).</li> </ul>
Fogaça	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fraco aproveitamento do potencial de articulação com outras atividades, designadamente, o complexo de atividades do turismo e do lazer, com potencial de desenvolvimento;</li> <li>• Forte concorrência de produtos industrializados, com custo inferior, nomeadamente nas grandes superfícies comerciais;</li> <li>• Forte dependência relativamente ao mercado local;</li> <li>• Dificuldade em estabelecer uma relação ativa com a procura regional, designadamente com as atividades turísticas em eventos;</li> <li>• Insuficiência dos mecanismos de divulgação dos produtos no exterior da região;</li> <li>• Controlo de qualidade realizado apenas em unidades de produção e transformação licenciadas, não abrangendo as produções caseiras de venda ambulante que são concorrência;</li> <li>• Burocracia e morosidade na certificação do produto.</li> </ul>

**Tabela 2:** Principais obstáculos encontrados à valorização do pão tradicional em Terras de Santa Maria

Após a análise do quadro, verificamos a existência de diversos condicionantes à valorização dos pães tradicionais de Terras de Santa Maria, havendo a necessidade de se registar as oportunidades a estes produtos. São várias as organizações locais que têm desenvolvido um trabalho e procurado formas de ultrapassar estas dificuldades, tentando transmitir uma imagem de qualidade, nomeadamente através de feiras e eventos gastronómicos, como abordado anteriormente. No entanto, essas medidas não têm sido suficientes para se chegar ao consumidor da forma mais eficaz. É importante perceber que, a par destas intervenções, é necessário desenvolver um trabalho de dinamização junto dos produtores, motivando-os e integrando-os em novos projetos.

### **5.2.2. Estratégias para a valorização do pão nesta região**

O território de Terras de Santa Maria, enquanto espaço rural, beneficia de muito potencial para o desenvolvimento dos produtos locais, como é o caso do pão tradicional. A capacidade de iniciativa também se tem verificado recentemente, quer por parte das Câmaras Municipais, quer por parte da própria população, através das associações locais. No entanto, alguns constrangimentos e dificuldades têm vindo a ser sentidas por parte dos produtores, havendo a necessidade de as superar através da dinamização de novas medidas de apoio aos produtos.

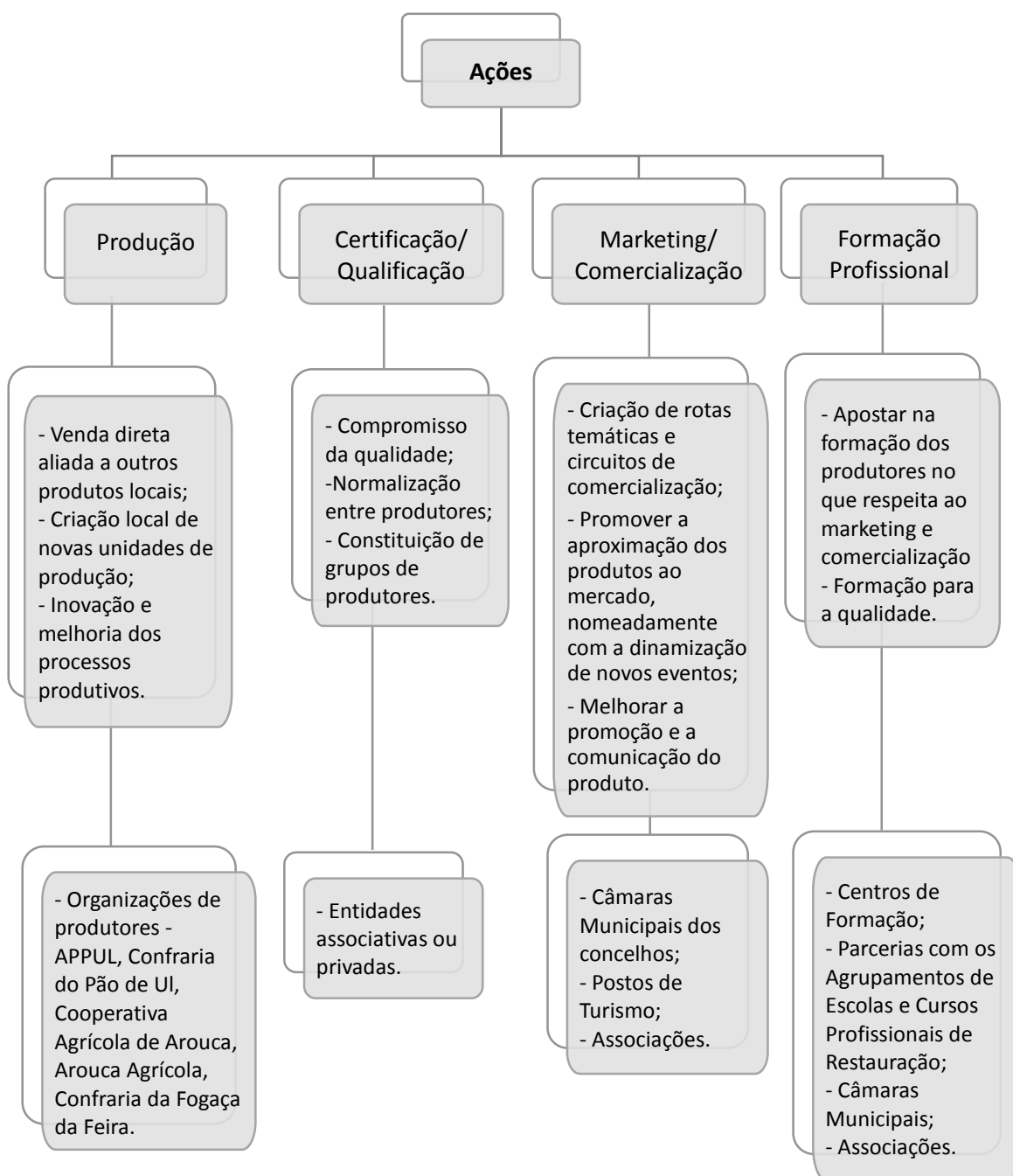
#### **Estratégias para a valorização do pão enquanto produto local:**

- Abertura de lojas em espaços urbanos, de venda direta e promoção do pão, que se poderá aliar à venda de outros produtos tradicionais da terra, de forma a reduzir os custos;
- Criação de rotas temáticas e circuitos de comercialização. A rota do pão em Terras de Santa Maria faria sentido abrangendo os cinco concelhos, desde o fabrico artesanal do pão de Ul, passando pela Fogaça da Feira, até aos pães de Arouca;
- Promover a melhoria dos processos de comercialização dos pães tradicionais como:
  - Diversificar circuitos e canais de distribuição. O estabelecimento de circuitos curtos de comercialização deverá constituir um dos pilares da estratégia de valorização. A aproximação entre produtores e consumidores é um objetivo a cumprir. A venda à distribuição retalhista local e a aposta na restauração e hotelaria local são prioritários;
  - Ações diversas ao nível da comercialização, promovendo uma rede integrada de pontos de venda de produtos regionais, onde o pão tradicional se incluisse, instalados em locais específicos e devidamente identificados;
  - Apostar na formação dos produtores no que respeita ao marketing e comercialização;
  - Promover a aproximação dos produtos ao mercado, nomeadamente com a dinamização de novos eventos. Os Fins-de-Semana Gastronómicos, por

exemplo, deveriam ser mais divulgados e é um evento a repetir várias vezes durante o ano, integrando o pão tradicional nas composições das suas ementas;

- Compromisso da qualidade. Não havendo uma certificação do produto, importa estabelecer regras de qualidade de acordo com todos os produtores que atestem e garantam essa mesma qualidade ao longo do circuito comercial. Para isso, todos devem estar sensibilizados para a importância da qualidade num produto tradicional, desde o produtor, ao distribuidor que o deverá divulgar o melhor possível;
- Estimular a criação local de unidades de produção, nomeadamente no caso das padarias caseiras do pão de Ul e do pão de Abóbora e pão de São Bernardo. Promove o emprego e estimula a economia.
- Melhorar a promoção e a comunicação do produto. Valorizando o território e os produtos locais, aumenta-se a economia e a cultura local. A política de comunicação deve ter em conta as vantagens da valorização dos produtos locais ao elaborar as campanhas de marketing e publicidade;
- Estabelecer um compromisso organizativo. As soluções passam pela melhoria da articulação do trabalho em parceria entre diversas organizações e empresas.

**Intervenção para a valorização do pão:**



**Figura 62:** Intervenção para a valorização do pão  
**Fonte:** Andreia Sousa Martins

**5.2.3. Criação da Rota do Pão em Terras de Santa Maria**

Relativamente ao turismo, os municípios que compreendem as Terras de Santa Maria não devem apostar no mesmo tipo de turismo e não devem fazê-lo no sentido em que se a oferta desses locais se tornar muito parecida, o turista não tem interesse em visitá-los a

todos. Além disso, a oferta que cada concelho tem para o turista não justifica a permanência de alguns dias, é pouco diversificada, o que desfavorece as empresas turísticas. Uma das formas de ultrapassar este problema é a criação de uma rota que compreenda locais de interesse dos cinco concelhos, fazendo com que o turista permaneça vários dias na região. Além dos locais de interesse, esta rota tem como grande objetivo compreender o tema abordado neste trabalho - o pão tradicional desta região - integrando-o como elemento gastronómico e produto turístico. Para implementar uma rota com sucesso, é necessário que os municípios se promovam uns aos outros.

A atividade turística tem diversificado a sua oferta, de forma a satisfazer cada vez mais as exigências da procura, apresentando produtos relacionados com a cultura local, como defende Garcia & Sanchez (2003). O Turismo Cultural tem vindo, desta forma, a conquistar mercado, havendo a necessidade de surgir novos produtos, como é o caso das rotas turísticas. Segundo Maia, Martins & Baptista (2011), as rotas são das práticas mais procuradas na vertente do Turismo Cultural, dado que oferecem temáticas de interesse ao turista ao mesmo tempo que facilitam o acesso a outras atrações ou locais.

A rota criada neste estudo, será uma rota direcionada para produtos turísticos locais, a oferta gastronómica da região, com destaque para o pão, com os objetivos da afirmação da identidade da região, do empreendedorismo, da criação de novos negócios e expansão dos que já existem. O cumprimento destes objetivos contribuirá de forma decisiva para o desenvolvimento local e para a sustentabilidade dos negócios.

A qualificação de serviços e equipamentos turísticos (certificação) assume maior preponderância se estiver associada a uma rota. Abre espaço para a criação de pequenas e microempresas no mercado turístico, automaticamente, para a divulgação da rota e da região, aumentando assim o fluxo de visitantes da região.

Estes objetivos só serão alcançáveis se for feito um planeamento participativo correto e forem definidas competências e funções para a regulamentação da rota.

Quanto ao planeamento participativo, é fundamental que se consiga o envolvimento das entidades, direta e indiretamente interessadas no sucesso da rota. A conjugação de diversos fatores com as características socioeconómicas, decisões políticas, preservação ambiental, identidade territorial e eventos, deve garantir a sustentabilidade territorial e o desenvolvimento local.

Já a definição de competências e funções para a regulamentação da rota deve contar com o envolvimento de entidades superiores tais como o Turismo de Portugal, o Instituto do Turismo de Portugal como autoridade turística nacional, o Turismo do Centro de Portugal, a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte, o Ministério da Economia e do Desenvolvimento, as Câmaras Municipais dos cinco concelhos e as diversas Associações. Cada uma deve nos diferentes domínios, assumir competências de regulação da rota, quer no auxílio da qualificação das infraestruturas turísticas, na formação dos recursos humanos, no apoio ao investimento, na promoção interna e externa da rota, e na monitorização do funcionamento da mesma.

Para se criar uma rota é fundamental saber quais os motivos que atraem os visitantes ao nosso território. Esses motivos podem ser de dois tipos: atrativos que fazem com que os turistas se desloquem propositadamente à região para os visitarem ou experienciarem, os chamados fatores push, e outros que, estando já o turista ou visitante na região, lhe chamam a atenção pelas suas características, fatores pull.

Assim, para os produtos que estarão disponíveis na Rota do Pão de Terras de Santa Maria, foi feita a seguinte interpretação do que seriam fatores push e fatores pull:

- Fatores Push, que se relacionam com os níveis de propensão à viagem criados pelo desejo das pessoas envolvidas. Em Terras de Santa Maria, os fatores Push são: Convento de Arouca, Geopark da Serra da Freira, aldeias típicas de Arouca, Vitela Arouquesa, Parque Molinológico e pão de UI, Castelo da Feira e Visionarium, Museu da Chapelaria e eventos do Turismo Industrial, Ciclo do Linho e do Pão em Vale de Cambra.
- Fatores Pull, que se identificam com as atrações e particularidades do destino. Todos os outros produtos à disposição, como a Doçaria Conventual de Arouca, Broa de Abóbora e Pão de São Bernardo, Casa-Museu Ferreira de Castro, Berço Vidreiro e Parque La Salette, Fogaça e Caladinhos, Museu do Papel, Parque Ornitológico de Lourosa, Parque do Rio UI, Aldeias típicas de Vale de Cambra, Gastronomia.

Feita a identificação dos fatores de motivação dos turistas, importa agora avaliar e hierarquizar os produtos turísticos, para que possamos estruturar o roteiro de acordo com a importância que os produtos têm para os visitantes e para a região. Os produtos turísticos foram avaliados e distribuídos por quatro categorias: atrativos culturais, atrativos económicos, atrativos naturais e eventos programados.



**Avaliação dos produtos turísticos:**

Atrativos	Concelhos				
	Arouca	Oliveira de Azeméis	Santa Maria da Feira	São João da Madeira	Vale de Cambra
<b>Culturais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convento de Arouca;</li> <li>• Doces Conventuais ;</li> <li>• Vitela à Arouquesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Núcleo Museológico de UI;</li> <li>• Castro de UI;</li> <li>• Casa-Museu Ferreira de Castro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Castelo da Feira;</li> <li>• Fogaça;</li> <li>• Castro de Romariz;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Museu da Chapelaria e Turismo Industrial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Museu Municipal – Ciclo do Linho e do Pão.</li> </ul>
<b>Económicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade agro-pecuária.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indústria de moldes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indústria corticeira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indústria do calçado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indústria dos laticínios;</li> <li>• Indústria Metalomecânica.</li> </ul>
<b>Naturais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geopark-Serra da Freita;</li> <li>• Aldeias seculares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rio Caima;</li> <li>• Parque La Sallette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Termas das Caldas de S. Jorge;</li> <li>• Jardins do Europarque;</li> <li>• Grutas do Castelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parque do Rio UI;</li> <li>• Parque da Nossa Senhora dos Milagres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parque Urbano;</li> <li>• Aldeias seculares.</li> </ul>
<b>Eventos programados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feira das Colheitas;</li> <li>• Festa da Rainha Santa Mafalda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercado à Moda Antiga;</li> <li>• Festa de La Sallette;</li> <li>• Festas de São Brás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viagem Medieval;</li> <li>• Imaginarius;</li> <li>• Perlim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festas da Cidade;</li> <li>• Eventos Turismo Industrial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festas de Santo António.</li> </ul>

**Tabela 3:** Avaliação dos produtos turísticos**Fonte:** Andreia Sousa Martins

A hierarquização dos produtos foi feita dividindo-os em quatro graus de importância turística.

Hierarquia	Caraterísticas	Atrativos
<b>3</b>	Atrativos turísticos excepcionais e de grande interesse, com significado para o mercado turístico internacional, capazes de por si só motivar importantes correntes de visitantes, atuais e potenciais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventos como Viagem Medieval e Feira das Colheitas;</li> <li>• Diversas indústrias dos concelhos (moldes, cortiça, calçado e metalomecânica);</li> </ul>
<b>2</b>	Atrativos com aspetos excepcionais a nível nacional, capazes de motivar um forte fluxo de visitantes nacionais e internacionais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão de UI e Parque Molinológico;</li> <li>• Fogaça e Castelo da Feira;</li> <li>• Vitela à Arouquesa;</li> <li>• Convento de Arouca e Doces Conventuais;</li> <li>• Geopark e Serra da Freita;</li> <li>• Eventos como Imaginarius e Perlim;</li> <li>• Aldeias típicas de Vale de Cambra e Arouca;</li> <li>• Termas das Caldas de S</li> </ul>

1	Atrativos com algum aspeto expressivo, capazes de interessar a visitantes nacionais que tenham chegado à região por outras motivações turísticas ou capazes de motivar fluxos turísticos atuais ou potenciais regionais e locais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berço Vidreiro;</li> <li>• Parque La Sallete;</li> <li>• Museu do Papel;</li> <li>• Museu da Chapelaria;</li> <li>• Museu Municipal de Vale de Cambra.</li> </ul>
0	Atrativos sem méritos suficientes, mas que são parte do património turístico como elementos que podem complementar outros de hierarquia superior. Podem motivar correntes turísticas locais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Castro de UI;</li> <li>• Castro de Romariz;</li> <li>• Igrejas e Capelas dos concelhos.</li> </ul>

**Tabela 4:** Hierarquização dos produtos turísticos

**Fonte:** Andreia Sousa Martins

Nesta avaliação e hierarquização dos produtos turísticos estão bem patentes as dificuldades que esta região vive, no que ao turismo diz respeito. Há dificuldades em avaliar um fator de visita à região como fator Push, que não esteja ligado com motivos profissionais ou com os eventos de maior dimensão, como a Viagem Medieval, na Feira, ou a Feira das Colheitas, em Arouca. Esses eventos mobilizam milhares de turistas anualmente.

### Parcerias

Se uma rota turística é um percurso que inclui pontos de interesse histórico, cultural ou paisagístico dentro de uma determinada região, onde se oferecem produtos turísticos, dentro de um mesmo interesse, vê-se a necessidade de fomentar e desenvolver parcerias entre entidades que centram a sua atividade nesses eixos. Na rota que se pretende criar em Terras de Santa Maria – uma rota turística que inclua produtos culturais e gastronómicos – há a necessidade evidente de se realizar parcerias, e ainda porque é uma rota que abrange vários concelhos.

As parcerias mais óbvias que se teria antes de tudo, de desenvolver, seriam entre as Câmaras Municipais dos cinco concelhos, pois são acima de qualquer outro, as partes mais interessadas em fomentar o turismo na região.

Os Postos de Turismo, como principais ferramentas com grande potencial de promoção da rota e fundamentais, principalmente, no que respeita a tarefas tais como: regulamentação, promoção, interesses políticos, orientação, monitorização e avaliação, são outra das parcerias fundamentais para a concretização do projeto. As restantes

parcerias incluiriam algumas Associações e Confrarias, como a Confraria da Fogaça da Feira, a Confraria do Pão de UI, a APPUL e o Agrupamento de Produtores da Fogaça da Feira, tendo um papel importante no objetivo de promover o elemento de destaque – o pão – conjuntamente com empresas turísticas como os museus, hotéis, restaurantes, transportes e animação.

Outro ponto que será marcante na rota é a conciliação de esforços entre as empresas turísticas e as associações de produtores de pão, com o objetivo de criar um free pass conjunto com ofertas e descontos associados à marca Rota do Pão em Terras de Santa Maria, que estimulasse a visita e consumo nesses estabelecimentos, sempre com a venda do produto âncora – os pães- como complemento.

### **Relação do pão, como elemento gastronómico, com a rota**

Relativamente ao efeito do pão como elemento gastronómico na rota criada em Terras de Santa Maria, considero-o de elevada importância, uma vez que para além do produto gastronómico propriamente dito, temos também todo o património ligado à sua produção, quer natural, quer material.

Assistimos cada vez mais aos turistas a usufruírem da gastronomia local, a valorizarem o produto da terra e, por isso, a gastronomia é hoje em dia, um importantíssimo atrativo turístico. A gastronomia tem também outro papel de igual relevo no que toca ao turismo: é fundamental para a identidade e história de uma região.

No caso de UI e até da própria cidade de Oliveira de Azeméis, o pão de UI assume esse importante papel - o de atrativo principal, no caso de UI, mas também como complemento de outros produtos turísticos, relativamente ao concelho. O pão de UI é um elemento forte da região e incluiu no seu percurso todos os atrativos turísticos que o concelho tem para oferecer e que são desenvolvidos neste trabalho, fazendo parte da rota, por isso é facilmente identificável a relação deste elemento com a rota criada.

A Fogaça é um elemento gastronómico típico do concelho de Santa Maria da Feira, que apesar das suas qualidades ímpares, por todos reconhecidas, sofre um pouco do facto de ser órfã de outras tradições gastronómicas regionais. Santa Maria da Feira não tem tradição gastronómica, o que faz com que a Fogaça tenha algumas dificuldades em impor-se como um importante marco, que deveria ser, na gastronomia nacional.

Deste modo, a Fogaça será o elo de ligação entre os muitos e muito diversos produtos turísticos à disposição na rota, de forma a promover as suas qualidades junto de todos os visitantes, e para poder deixar uma marca mais física de uma visita de território que está muito ligada a elementos imateriais: cultura e paisagem.

Já em Arouca, o pão tradicional, poder-se-á aliar às iguarias típicas, como a Vitela à Arouquesa, formando um produto gastronómico a promover, juntamente com o património cultural e natural da região.

### **Rota do Pão em Terras de Santa Maria**

Quanto ao programa da rota, este será dividido em quatro dias de visita organizada pelos cinco concelhos.

#### **1º Dia:**

- Visita às instalações de um dos produtores do Agrupamento de Produtores da Fogaça da Feira (será feito um calendário para que todos possam participar rotativamente), com explicação da confeção do pão, possibilidade de participação dos turistas neste processo e degustação;
- Almoço no Restaurante Adega Monhé, com a degustação do Cozido no Pão e Tigelada de Fogaça com Mirtilos;
- Visita ao Castelo, com passeio pedestre organizado pela mata do castelo;
- Lanche no Museu Vivo da Fogaça (salão de chá muito recente, com muita informação disponível sobre a Fogaça);
- Visita aos Jardins do Europarque e Visionarium;
- Jantar no Hotel;
- Programa de Animação Noturna na zona histórica da cidade.



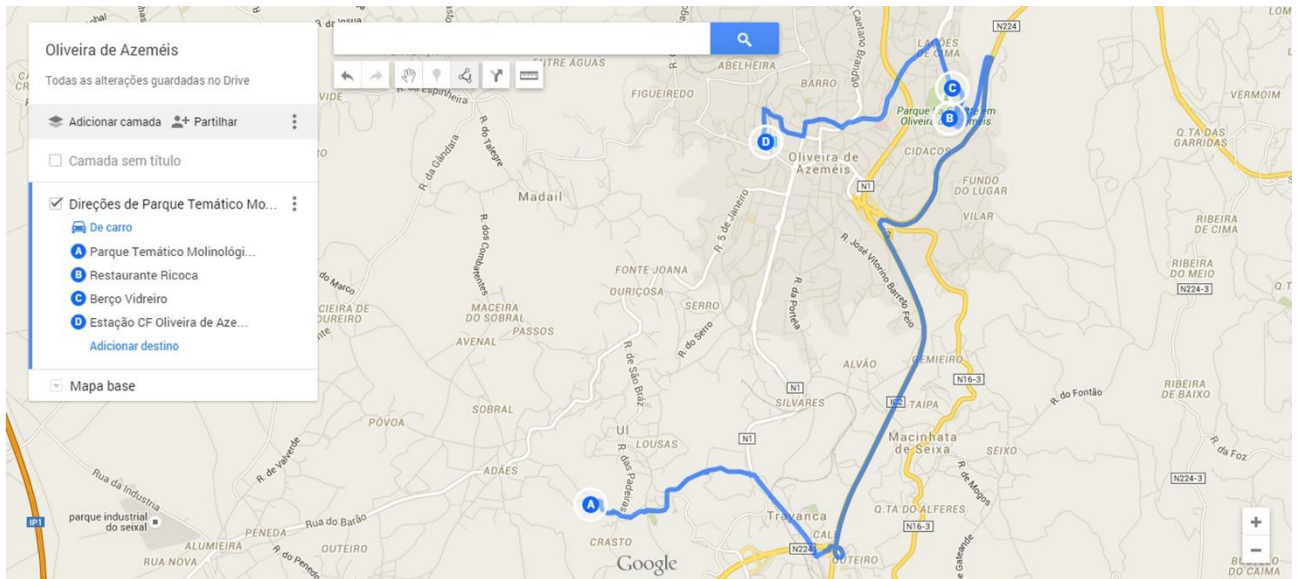
**Figura 63:** Mapa do roteiro do 1º dia

**Fonte:** Andreia Sousa Martins

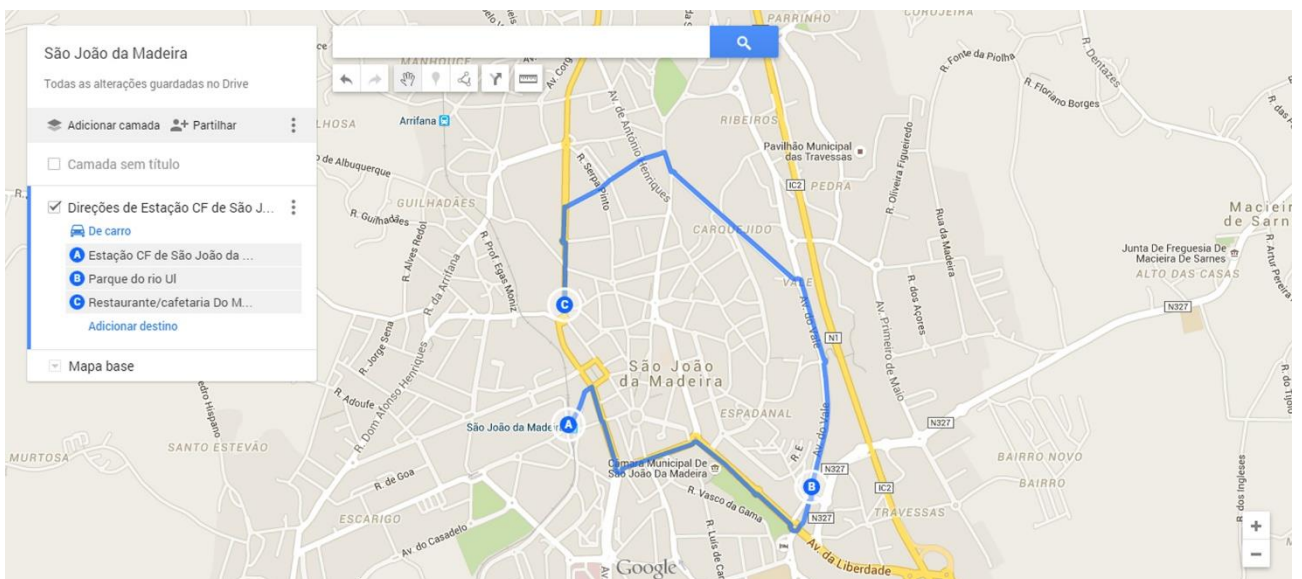
## 2ºDia:

- Visita ao Geopark de Arouca, com passeio guiado por parte da Serra, com visita às Pedras Parideiras e Trilobites;
- Almoço no restaurante Parlamento, em Arouca, com degustação da Vitela à Arouquesa;
- Visita ao Convento de Arouca;
- Lanche com degustação dos Doces Conventuais de Arouca;
- Visita às instalações da produção do tradicional Pão de São Bernardo, com participação ativa na confeção e degustação;
- Visita às instalações da unidade de produção da Broa de Abóbora, com participação ativa e degustação;
- Jantar no Hotel.





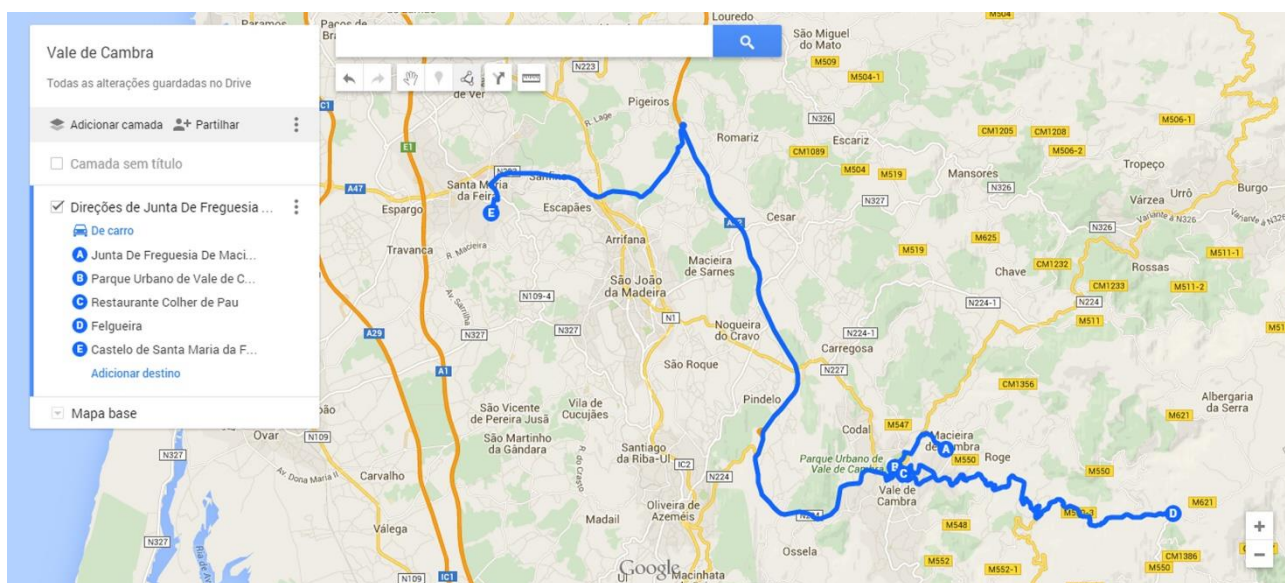
**Figura 65:** Mapa do roteiro do 3º dia – Oliveira de Azeméis  
**Fonte:** Andreia Sousa Martins



**Figura 66:** Mapa do roteiro do 3º dia – São João da Madeira  
**Fonte:** Andreia Sousa Martins

**4º Dia:**

- Visita ao Museu Municipal de Vale de Cambra, incluindo o Ciclo do Linho e o Ciclo do Pão;
- Visita ao Parque Urbano de Vale de Cambra;
- Almoço no restaurante Colher de Pau, em Vale de Cambra, com degustação do Cozido e da Vitela Assada, acompanhados pelo Vinho Verde produzido na região, e por fim, a explicação e degustação da tradicional sobremesa feita à base de pão, a Sopa Seca;
- Visita às aldeias seculares de Vale de Cambra: Aldeia da Felgueira, com explicação do ciclo dos cereais e visita ao moinho;
- Jantar temático no Castelo da Feira, com confeção de Broa de Milho nos fornos.

**Figura 67:** Mapa do roteiro do 4º dia**Fonte:** Andreia Sousa Martins



## Conclusão

Esta dissertação de mestrado assumiu como objetivo principal compreender a história do pão da região de Terras de Santa Maria, tema que se foi revelando entusiasmante e ao mesmo tempo vasto, à medida que se ia aprofundando cada assunto.

A este trabalho de investigação realizado junto da comunidade local, acresce alguma dificuldade no desemalar da informação que se foi recolhendo, ou não fosse este um tema do quotidiano das gentes, tão abrangente.

Para compreender a história alimentar de um local, centrando-se no alimento base – o pão – é necessário fazer a ligação ao contexto histórico-geográfico, pois entende-se que determinada cultura está associada à alimentação do seu povo.

Nesse sentido, esta análise apoiou-se num conjunto de fontes, dos quais se destacam as fontes orais, através de recolha realizada à população, nos cinco concelhos abordados, com especial enfoque no último capítulo, onde se faz o levantamento dos pães mais tradicionais desta região. Há o cuidado de fazer a ligação destes pães, confeccionados em Terras de Santa Maria, à terra e ao clima, sendo que estes são fatores determinantes do cereal possível de cultivar ao longo dos séculos.

O valor do pão, como se explanou nos capítulos precedentes a esta conclusão, é inesgotável para a população. A cultura de um povo assenta nas suas tradições e a tradição gastronómica de um local faz parte dessa cultura. O pão é, como vimos, parte integrante da cultura de todos os povos desde os primórdios da humanidade e está presente na história com um papel de destaque, nomeadamente no que respeita ao seu valor nutritivo, assumindo por isso uma sacralidade em forma de alimento. Na região em que o presente trabalho se foca, verificou-se que este alimento tem feito parte da sua cultura, por vezes, infelizmente, pouco explorado enquanto produto gastronómico turístico.

A sua potencialidade como produto tradicional de um local é imensa, pois a ele junta-se a história, a tradição e a cultura desse povo, completando o seu património cultural imaterial.

O culto e a tradição do pão que se vive em Terras de Santa Maria justifica uma aposta na revitalização das memórias populares, sobretudo das mais antigas, em que a sabedoria e as lembranças do passado refletem o que outrora se viveu em torno deste alimento, construindo o passado de forma mais completa.

Esse conhecimento popular deve ter a oportunidade de ser exposto, proporcionando momentos de participação e realização destas tradições, para que se continue a transmitir pelas gerações, a história local.

As Câmaras Municipais, os Museus, as Associações e entidades privadas devem tomar medidas para reavivar esta cultura local ligada ao pão tradicional, divulgando, desta forma, a região através da sua gastronomia. O presente trabalho centra-se, por isso, no estudo geral do pão, onde se aborda a história do pão no mundo, enquanto alimento central da população, mas ainda do estudo do vasto território de Terras de Santa Maria, fazendo a ligação do terroir ao pão que se cozia e consumia, quando, em tempos, à terra se devia o que se colocava na mesa. Neste levantamento realizado pelos cinco concelhos, e das fontes conseguidas que nos levam a dizer que estas terras têm sido ricas no cultivo de milho, foi possível reavivar as tradições com base no ciclo do pão e na gastronomia local.

Conseguiu-se, neste estudo, perceber a importância deste alimento no dia-a-dia do povo, assim como todo o trabalho no ciclo do pão - desde a preparação das terras para o cultivo dos cereais, aos ritos e tradições na época das colheitas, à venda e locais de venda e às receitas dos vários pães tradicionais de Terras de Santa Maria.

A gastronomia distingue um local e é a melhor forma de descobrir o estilo de vida da população. É com esse propósito que este trabalho se foi desenvolvendo, procurando descobrir e divulgar as tradições do pão neste território. Assim surgiu a necessidade de se elaborar uma rota turística, em que o principal objetivo fosse divulgar a região, através das suas potencialidades, onde a gastronomia, neste caso, o pão tradicional, se incluiu.

A promoção da rota, conjuntamente com eventos já implementados e alguns a realizar, iria, certamente, desenvolver o turismo nesta região, estimulando a economia, pelo que seria um trabalho futuro a desenvolver, em parcerias com as Câmaras Municipais e outras entidades, apesar das dificuldades que certamente iriam surgir.

Não é função deste estudo, a apresentação exaustiva de medidas para essa promoção, no entanto, dentro da vertente histórico-cultural, há a esperança de que neste trabalho se encontre um pequeno contributo para a divulgação do pão tradicional como produto gastronómico e atrativo da região, tendo a convicção de que, futuramente, sirva de base para um projeto em parceria com as Câmaras Municipais cujo objetivo seja a implementação da rota.

## Bibliografia

- Aguilera, C., *História da Alimentação Mediterrânica*, Terramar, Lisboa, 2001
- Arnaud, S.D., *A Arte de Comer em Portugal na Idade Média in O Livro de Cozinha, Da Infanta D. Maria de Portugal*, Coimbra, 1967
- Barboff, M., *A Tradição do Pão em Portugal*, CTT, 2011
- Baud, P., Bourgeat, S. & Bras, C., *Dicionário de Geografia*, Plátano Edições Técnicas, Lisboa, 1999
- Borrvalho, J., *Manual Prático de Turismo de Culinária in Boa Cama, Boa Mesa*, Expresso, 2015
- Brillat-Savarin, *Fisiologia do Gosto*, Relógio D'Água, Lisboa, 2010
- Brandão, A. A., *Memórias de um Arouquense – as minhas notas: recordações duma vida*, Instituto de Sociologia e Etnologia das Religiões, 1998
- COBA – Consultores para Obras, Barragens e Planeamento SA, *Estudo do Potencial Hidroeléctrico do Rio Caima*, Câmara Municipal de Vale de Cambra, 1998
- Coelho, M.H.C., *Arouca: Uma Terra, um Mosteiro, uma Santa*, Câmara Municipal de Arouca, 1989
- Coelho, M.H.C., *A mulher e o trabalho nas cidades medievais portuguesas*, sep. de Revista de História Económica e Social, 20, Lisboa, 1987
- Coelho, M.H.C., *Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos*, in Revista de História Económica e Social, nº 12, 1983
- Costa, J.S., *Terras: Actualidades Regionais de Santa Maria da Feira*, Publimagem – Publicações e Imagem Empresarial, Santa Maria da Feira, 1997
- Costa, L.M., *Memórias dos Tempos Idos – Subsídio para a História de São João da Madeira e sua Região*, ed. do autor, 1997
- Couto, A., *Eça de Queirós e Oliveira de Azeméis*, Editora O Comércio do Porto, Porto, 1985
- Cruz, M., *Pão Nosso – Uma história do pão na sociedade do ocidente europeu*, Colares Editora, Sintra
- Delumeau, J., *A civilização do Renascimento*, Imprensa Universitária, Editorial Estampa, Vol I, 1984
- Deus, A.A., Machado, A.D., Martins, L.M.S., *Memórias das Águas do Rio- Moinhos, Moleiros e Padeiras da Freguesia de Ul*, Reviver Editora, Porto, 2003

- Dias, J., *Molinologia Portuguesa*, Etnoidea, Lisboa, 2007
- Duarte, L.M., *A Feira da Vila*, Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, 2007
- Espírito Santo, É., *De Abientes a Avintes Gourmet – a Rota das Padeiras*, Trabalho realizado para o seminário em TARSS, 2014
- Flandrin, J. & Montanari M., *História da Alimentação I – Dos Primórdios à Idade Média* Terramar, Lisboa, 1998
- Flandrin, J. & Montanari M., *História da Alimentação II – Da Idade Média aos Tempos Actuais*, Terramar, Lisboa, 2001
- Freire, J.P., *Heroínas de Guerra: Resenha Sucinta Dalgumas Mulheres que Foram Soldados*, Edição do Autor, Lisboa, 1941
- García, F., & Sánchez, A., *El Turismo Cultural y el de Sol y Palya: substitutivos o complementarios?*, Cuadernos de Turismo, 2003
- Giorilli, P., *Pão e Companhia*, Lisma, Lisboa
- Girão, A. *Atlas de Portugal*, Instituto de Estudos Geográficos, Coimbra, 1958
- Gouveia, A., *Arouca - A Terra e as Gentes*, Cooperativa Agrícola de Arouca, 1989
- Guita, R., *O Sortilégio dos Moinhos: Engenhos Hidráulicos na Rota da Luz*, Artes Gráficas, Porto, 2005
- Henriques, C. & Custódio, M. J., *Turismo e Gastronomia: A Valorização do Património Gastronómico na Região do Algarve*, Revista Encontros Científicos - Tourism & Management Studies, 2010
- Hjalager, A. M., & Richards, G., *Tourism and Gastronomy*, Routledge, New York, 2002
- Jacob, H. E., *6000 anos de pão*, Antígona, Lisboa, 2003
- Leal, J., *As Festas do Espírito Santo nos Açores. Um Estudo de Antropologia Social*, Pub. Dom Quixote, Lisboa, 1994
- Maia, S., Martins, U., & Baptista, M., *Cultural Tourism in the Urban Context. Museum Routes – The cases of Aveiro and Ílhavo (Portugal)*, Colloque International Nouveaux Musées, Nouvelles Ères Urbaines, Nouvelles Mobilités Touristiques, Paris, 20 e 21 de Janeiro, 2011
- Marques, M.C.P.V., *Monografia de Vale de Cambra*, Câmara Municipal de Vale de Cambra, Vale de Cambra, 1993
- Martins, A.R.R.S., *O Pão de Ul*, trabalho realizado para o Seminário de TARSS, 2014
- Martins, J.A.A., *A Fogaça*, trabalho realizado para o Seminário de TARSS, 2014
- Modesto, M. L., *Cozinha Tradicional Portuguesa*, Verbo, Lisboa, 2012

- Moreiras, P., *Pão & Vinho*, Dom Quixote, Lisboa, 2014
- Neves, O., *Dicionário de Expressões Correntes*, Editorial Notícias, Cruz Quebrada, 2010
- Neves, O., *Dicionário de Superstições*, Editorial Notícias, Cruz Quebrada, 2010
- Pollan, M., *O Dilema do Omnívoro*, Dom Quixote, Lisboa, 2009
- Pinto, A., Couto, C. & Neves, P., *Temas de História*, Porto Editora, Porto, 1993
- Ragot, Bernardette, *A Saúde pelos Cereais*, Litexa Portugal, Lisboa, 1985
- Ribeiro, L., *A Festa da Mesa – Receitas do Mestre Lindolfo*, Campo das Letras Editores SA, Porto, 1995
- Ribeiro, O., Lautensach, H. & Daveau, S. - *Geografia de Portugal II - O ritmo climático e a Paisagem*, Edições João Sá da Costa, Lisboa, 1988
- Sampaio, F., *A gastronomia como produto turístico*. Nº temático - Turismo e Património, 2009, consultado em 12 de junho de 2015
- Santos, M.J., *Jantar e cear na corte de D. João III – Leitura, transcrição e estudo de dois livros da cozinha do Rei (1524 e 1532)*, Edição da Câmara Municipal de Vila do Conde, 2002
- Santos, N. & Gama, A., *As Tradições do Pão, Territórios e Desenvolvimento*, Imprensa da Universidade de Coimbra, 2011
- Santos, P. M., *Receitas e Sabores dos Territórios Rurais*, Minha Terra, Lisboa, 2013
- Santos, S., *Vale de Cambra – Terra de Verde e de Luz*, Reviver Editora, Porto, 2004
- Santos, V., *Oliveira de Azeméis e o seu Concelho*, Edição do Autor, Oliveira de Azeméis, 1979
- Saramago, A., *Doçaria Conventual do Norte – História e Alquimia da Farinha*, Colares Editora, Sintra, 1996
- Schluter, R., *Gastronomia e Turismo*, Editora Aleph, São Paulo, 2006
- Silva, A. M. S. P., *Aspectos territoriais da ocupação castreja na Região do Entre Douro e Vouga*, Revista de Guimarães, Volume Especial, I, Guimarães, 1999
- Silva, F.R., *O Foral de Cambra no Conjunto dos Forais Manuelinos*, Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Porto, 1989
- Silva, F.R., *O Foral da Feira e Terras de Santa Maria, 1514*, Centro de História da Universidade do Porto, Porto, 1991
- Silva, J.B.P., Gomes, C.S. & Veiga, F.M., *Feira: Terras de Santa Maria*, Anégia Editores, Paços de Ferreira, 2000

Silva, R.F.M. & Pina, M.H.M., *1<sup>as</sup> Jornadas de Estudo sobre Terras de Santa Maria: actas: contributo para a análise da sua estrutura económica*, Câmara Municipal da Feira, Feira, 1991

Soares, C. & Dias, P.B., *Contributos para a história da alimentação na antiguidade*, Centro de Estudos Clássicos e Humanísticos da Universidade de Coimbra, 2012

*Terra de Santa Maria – Anuário 97*, Páginas Verdes, Edições e Publicidade Escrita, Lda, 1997

*Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa*, Selecções do Reader's Digest, Lisboa, 1984

UNESCO, *Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial*, 2003. Obtido em 25 de maio de 2015, de <http://www.unesco.org/culture/ich/doc/src/00009-PT-Portugal-PDF.pdf>

Vasconcelos, J.L., *Etnografia Portuguesa- Vol. I*, Imprensa Nacional Casa da Moeda, Lisboa, 2007