

*doces
sabores
do oeste*

Leader Oeste

Associação para o Desenvolvimento e Promoção Rural do Oeste

A presente edição é fruto de um Projeto de Cooperação no âmbito do Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável – PNAES que consiste na seguinte estrutura:

O projeto PNAES Oeste

A Parceria do projeto

O Oeste Agroalimentar

O Trabalho em Rede e a Valorização da Gastronomia do Oeste

A importância da Conservação e Preservação dos Recursos Genéticos

Seleção de castas extraordinárias

O *terroir* da Região dos Vinhos de Lisboa

Abóbora

Origem e História Maria do Carmo Martins

Receitas Chefe Fernando Correia, Diogo Filipe, Lara Francisco, Sara Morgado, Sofia Dinis, Ivânia Oliveira, Maria Tejo.

Pera Rocha do Oeste DOP (Denominação de Origem Protegida)

Origem e História Maria do Carmo Martins

Receitas Chefe Bruno Marques, Carina Silva, Daniela Sacramento, Vítor Nascimento

Maçã de Alcobaça IGP (Indicação Geográfica Protegida)

Origem e História Maria do Carmo Martins

Receitas Chefe João Silva, Chefe Paula Domingues, Margarida André, Francisca Magalhães, Henrique Lourenço, William Caldeira

Ginja de Óbidos e Alcobaça IGP

Origem e História Maria do Carmo Martins

Receitas Ana Campos, Márcia Rosa, Érica Cruz, Raul Santos, Margarida Carvalheiro, Margarida Cipriano

Uva de Mesa

Origem e História Maria do Carmo Martins

Receitas Chefe Isa Alfaiate, Chefe João Santos, Chefe Ricardo Ferreira,
Chefe Tiago Costa

Aguardente DOC Lourinhã

Ana Tabarra Santos

Receitas Chefe Luís Tarenta, Constança Silva, Sam Carvalho,
Sofia Anastácio, Daniela Sacramento, Daniel Marques, Sofia Oliveira,
Ivânia Oliveira, Marina Estevão

A organização desta edição foi elaborada seguindo uma explicação da sua origem e da formulação de uma equipa de trabalho que colaborou na sua construção a partir dos objetivos do projeto que o enquadrrou.

Nesta perspetiva, dedica duas notas introdutórias da Leader Oeste seguido de parceiros do projeto direta ou indiretamente envolvidos nos projetos de alimentação, produção e distribuição local e na educação para a literacia alimentar.

Desta forma surgem os textos temáticos do IPLeiria (Instituto Politécnico de Leiria), no Oeste Agroalimentar, da EHTO (Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste), através do seu Diretor, Doces Sabores a Oeste do INIAV- BPGV (Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária - Banco Português de Germoplasma Vegetal) e o texto "Uma Seleção de Castas Extraordinárias" que é um excerto da obra Alma do Vinho da CVR de Lisboa (Comissão Vitivinícola da Região de Lisboa).

A edição é posteriormente completada com a combinação dos produtos regionais de referência com o objeto da mesma, as receitas. Cada uma compilada de acordo com o dito produto referência numa tentativa de ilustrar um quadro da doce gastronomia regional.

PNAES Oeste - Plano Nacional para a Alimentação Equilibrada e Sustentável do Oeste

A Leader Oeste subscreveu o concurso da Autoridade de Gestão Nacional do PDR2020 (Programa de Desenvolvimento Rural do Continente), no âmbito da Rede Rural Nacional, dando resposta ao repto desta Autoridade de Gestão aos GAL (Grupos de Ação Local), para integrar o mesmo e que assim deu cobertura nacional aos projetos sub-regionais dinamizados em parcerias com os atores regionais relevantes, estendendo os pressupostos deste plano a todo território. O projeto PNAES Oeste surge como corolário deste convite.

O PNAES Oeste foi um projeto implementado em parceria, que contemplou 5 áreas de trabalho:

1º Um Programa de literacia para a alimentação sustentável e equilibrada. Esta área consistiu essencialmente em ações de promoção e capacitação junto das escolas da região através de sessões de formação.

2º Uma campanha de sensibilização para a população do Oeste denominado Bem Comer, Melhor Viver. Esta área consistiu na produção de materiais de comunicação dirigidos à população em geral com recurso a diversos meios, dos quais destacamos o projeto Prato Certo, onde se replicou algumas das suas boas práticas como a Edição do Livro de Receitas Prato Certo com adaptações e referências locais. Esta edição enquadrou-se na área de trabalho deste projeto.

3º Uma caracterização e levantamento regional denominado Oeste Agroalimentar. Esta área de trabalho procurou identificar a produção local do Oeste; identificar os sistemas de armazenamento dos alimentos, infraestruturas e tecnologias de processamento, transporte e distribuição; relacionar a produção e o consumo; fornecer informação sobre o mercado social de alimentos no Oeste; fornecer informação sobre as necessidades alimentares no Oeste; fornecer informação sobre o potencial de agregação de compras.

4º A constituição de um Fórum Regional para a Alimentação. Nesta área concluiu-se que a Leader Oeste, reconhecida pela confiança dos atores do território e pela sua trajetória de envolvimento e facilitação de políticas públicas e programas, pode desempenhar um

papel de facilitador de um processo de constituição de um grupo de trabalho multissetorial e desenhar um mecanismo de governança, bem como discutir um plano ou estratégia para a promoção de um sistema alimentar sustentável na região.

5ª Uma estratégia de comunicação transversal - Comunicar a Oeste. Esta área visou essencialmente difundir todas as atividades de modo a assegurar perenidade aos produtos desenvolvidos. Desta divulgação destaca-se a criação de uma localização própria do projeto PNAES Oeste no micro site na Plataforma Prato Certo de toda a informação digital produzida.

Estas 5 áreas de trabalho operacionalizaram um conjunto de objetivos estratégicos nacionais procurando complementar trabalho já desenvolvido pelos Ministérios da Saúde e da Educação em matéria de literacia alimentar.

Esta edição, que surgiu como uma ideia de publicação de uma compilação de receitas de doçaria regional, incorporando ingredientes de cada um dos 12 municípios do Oeste, fruto de uma iniciativa da EHTO de dedicar a cada um, uma semana gastronómica durante um ano letivo, transformou-se num manual de referência gastronómica para a doçaria regional, que pretende antes valorizar a incorporação dos produtos locais do Oeste num receituário convencional das populações locais à luz das exigências contemporâneas e contribuindo para dar uma pincelada singela nos objetivos gerais do PNAES.

A Parceria

A parceria é uma condição de funcionamento dos GAL em geral e da Leader Oeste em particular. De facto, faz parte do código genético desta Associação trabalhar em parceria. Sendo a Leader Oeste uma Associação Multissetorial, toda a sua história é uma evidência de trabalhar para e com uma pluralidade de sectores económicos, sociais e culturais.

Este projeto, tal como foi concebido no convite, impunha esta condição de operacionalização. Tratou-se de criar uma rede sub-regional no Oeste que congregasse os atores com um papel relevante no sistema alimentar local. Esta rede foi constituída pelas seguintes organizações:

1º A Oeste CIM, enquanto entidade que reúne o conjunto dos 12 municípios da região, sendo um parceiro obrigatório conforme inscrito no concurso.

Discutir um modelo de governação para um sistema alimentar regional foi a matéria central da sua participação.

2º A DRAPLVT (Direção Regional de Agricultura e Pescas de Lisboa e Vale do Tejo), agora integrada na CCDRLVT (Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo), enquanto Entidade Pública com responsabilidade no sector agrícola de Lisboa e Vale do Tejo. A sua participação reforçou a esfera do *...estabelecimento de regimes de qualidade que constituem a base para a identificação e a proteção de denominações e menções que indicam ou descrevem produtos agrícolas com características que oferecem uma mais-valia ou atributos que constituem uma mais-valia em virtude dos métodos agrícolas ou de transformação utilizados na respetiva produção, ou em virtude do local de produção ou comercialização (CCDRC)*. Neste contexto incluímos as DOP (Denominação de Origem Protegida) e IGP (Indicação Geográfica Protegida) regionais como processos relevantes da construção da perceção pública sobre o potencial da qualidade dos alimentos pertencentes a estes regimes.

3º O IPLeiria – Instituto Politécnico de Leiria, enquanto Entidade Pública com responsabilidade no Ensino Superior da Região, em particular nas áreas da inovação e desenvolvimento aplicado ao sector primário.

4º A EHTO – Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste, enquanto Entidade Pública da esfera do Turismo de Portugal, com trabalho desenvolvido em matérias diretamente ligadas à produção local e sua incorporação na gastronomia do Oeste.

5º A Leader Oeste como Entidade Coordenadora do Projeto.

Cada entidade desenvolveu atividades alinhadas com a sua missão e nesse sentido o efeito de rede culminou num processo colaborativo com resultados tangíveis. Apesar dos constrangimentos do processo de candidatura, com cortes na elegibilidade que condicionaram o pleno sucesso do projeto, cada entidade desempenhou um papel ativo neste projeto.

A saber, a Oeste CIM (Comunidade Intermunicipal do Oeste), apoiou a proposta de uma plataforma de discussão que resultará num fórum ou concelho regional alimentar, passando o papel de coordenação deste fórum à Leader Oeste. A CCDRLVT, apoiou a divulgação de todas as iniciativas do projeto junto dos agricultores e robusteceu a participação desta em particular no domínio da dieta mediterrânica. O IPLeiria, desenvolveu um levantamento regional que é útil enquanto instrumento de apoio à criação de ações coletivas aos intervenientes no sistema alimentar regional.

A EHTO colaborou na produção de receitas incorporadas neste manual dando uma vertente prática ao trabalho desenvolvido.

A Leader Oeste dinamizou numerosas atividades de sensibilização na região, em particular junto dos agrupamentos escolares e articulando-se com os restantes GAL nacionais no alargamento e aprofundamento do projeto Prato Certo.

Finalmente, importa realçar que o corolário deste projeto e desta parceria, não se resume aos seus produtos, como este manual. Procurou-se antes do mais aproximar entidades com pontos em comum e criar pontes de convergência sobre esta matéria complexa que é a alimentação equilibrada e sustentável.

O Oeste Agroalimentar

A Região Oeste de Portugal constitui-se como um dos principais polos agroalimentares do território nacional, destacando-se particularmente pela produção de frutas frescas e produtos hortícolas de elevada qualidade. As condições edafoclimáticas específicas, associadas a práticas agrícolas tradicionais e inovadoras, conferem aos seus produtos endógenos um perfil sensorial e nutricional particular, que se reflete de forma significativa na gastronomia local. No universo da doçaria, esta abundância agrícola transforma-se em matéria-prima de excelência, permitindo preservar tradições e, ao mesmo tempo, estimular a inovação culinária.

Entre os produtos frutícolas de maior expressão destacam-se a Pera Rocha do Oeste DOP (Denominação de Origem Protegida), a Maçã de Alcobaça IGP (Indicação Geográfica Protegida), a Ginja de Óbidos e Alcobaça IGP (Indicação Geográfica Protegida) a uva, o pêssego, a ameixa e o morango. Estes frutos, ao beneficiarem das referidas condições edafoclimáticas específicas, assumem um papel central na criação de sobremesas tradicionais e contemporâneas, oferecendo características organolépticas ideais para a produção de compotas, marmeladas, tartes, bolos, ou sobremesas frescas. A qualidade sensorial destes ingredientes, aliada à sua identidade territorial, constitui um elemento diferenciador da doçaria da região, permitindo aliar autenticidade e inovação. Destaca-se neste contexto a Tarte de Maçã de Alcobaça, clássica tarte feita com maçã da região, que é conhecida pela sua textura firme e sabor levemente ácido, muitas vezes aromatizada com canela e limão e a Pera Rocha cozinhada lentamente com vinho, branco, tinto ou doce, variedade DOP do Oeste, temperada com canela e cravinho, podendo vir acompanhada de gelado de baunilha ou iogurte natural.

Contudo, a incorporação sistemática destes produtos nos circuitos gastronómicos, sobretudo em contextos de produção alimentar de média e larga escala, continua a enfrentar alguns constrangimentos. Entre os principais desafios identificam-se a sazonalidade da oferta, as dificuldades logísticas associadas ao transporte e à conservação pós-colheita, a escassez de unidades de transformação primária e a fragmentação da produção, frequentemente centrada em pequenas explorações familiares.

Estes fatores dificultam a padronização e a integração eficiente dos produtos endógenos em cadeias de valor mais complexas, limitando o seu pleno

aproveitamento para o consumo coletivo ou grande restauração. Apesar destes obstáculos, têm vindo a emergir iniciativas estruturadas com vista à valorização destes recursos locais. A dinamização de circuitos curtos agroalimentares, o reforço das parcerias entre produtores, agentes do setor da gastronomia, instituições públicas e redes de abastecimento alimentar têm vindo a criar um ecossistema mais favorável à integração de ingredientes locais. Simultaneamente, políticas públicas orientadas para a promoção da sustentabilidade alimentar — como o Programa de Sustentabilidade na Alimentação Escolar, o Prato Certo e o projeto Prato Sustentável — demonstram que é possível incluir produtos regionais em contextos de alimentação coletiva, nomeadamente através da confeção de sobremesas elaboradas com fruta da época.

Articulando tradição, inovação e sustentabilidade, a doçaria da Região Oeste pode consolidar-se como um dos pilares identitários da gastronomia portuguesa, assumindo um papel estratégico na valorização do território e dos seus recursos. Assim, através da valorização dos ingredientes locais, do saber-fazer regional e da inovação, a doçaria do Oeste pode ganhar um novo protagonismo na gastronomia portuguesa, tornando-se expressão de território, de sustentabilidade e de identidade cultural.

Raul Bernardino

ESTM IPLeia – Escola Superior de Turismo e Tecnologia
do Mar do Instituto Politécnico de Leiria

O Trabalho em Rede e a Valorização da Gastronomia do Oeste

A Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste é uma instituição pública de ensino profissional especializada na educação e formação de recursos humanos para o setor do Turismo, Hotelaria e Restauração. Integra a rede nacional de 12 Escolas geridas pelo Turismo de Portugal e está situada em Caldas da Rainha e Óbidos, no coração da Região Oeste.

A missão e o propósito da Escola, desde o início do seu percurso em 2006, já lá vão quase 20 anos, mantêm-se os mesmos, na orientação do trabalho dos Alunos, Professores e Equipa Técnica. É, assim, importante continuar a desenvolver um trabalho de Educação e Formação centrado na qualificação e valorização das Pessoas, que contribua para o prestígio das profissões, apoiando todos os negócios turísticos, empresas e instituições, com inovação, criatividade, empreendedorismo e soluções de inovação e solidariedade social.

Estávamos em março ou abril de 2022 quando o José Coutinho, Coordenador da Leader Oeste, nos apresentou o convite para a Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste integrar o Acordo de Parceria PNAES OESTE, com o objetivo de estabelecer na Região Oeste uma rede colaborativa e complementar ao Plano Nacional para uma Alimentação Equilibrada e Sustentável.

Sim! Dissemos imediatamente que sim a esta possibilidade de trabalhar em rede e em conjunto com várias entidades parceiras para melhorar a informação e sensibilização para o tema da alimentação saudável e sustentável, caracterização e diagnóstico de produtos agroalimentares, comunicação e dinamização de atividades, o combate ao desperdício alimentar ou a promoção da dieta mediterrânica.

É, pois, com muito gosto e espírito de missão que a Escola concretiza este trabalho de valorização da Pastelaria e Doçaria da Região Oeste, privilegiando as ideias da inovação, criatividade, autenticidade, valorização dos produtos locais, fusão e novas tendências.

O livro “Doce Sabores do Oeste” é o resultado do talento e trabalho dos Alunos, Professores e Chefes de Pastelaria e Cozinha, dos Cursos de Gestão e Produção de Pastelaria, Gestão e Produção de Cozinha e Técnico de Cozinha/Pastelaria, a quem muito agradecemos todo o contributo e dedicação, estudo, pesquisa,

testes e ensaios realizados.

É fundamental contribuir para a transferência de informação e conhecimento da Escola para a Economia, da Escola para a Comunidade, e vice-versa sempre num sentido recíproco e biunívoco, tirar as ideias da gaveta e aplicá-las com benefício para todos, com ganhos conjuntos.

Estamos, assim, a homenagear o território, as pessoas, a sua criatividade, as suas marcas, a sua identidade e alguns dos seus produtos mais representativos: Abóbora, Aguardente DOC Lourinhã, Ginja de Óbidos e Ginja de Alcobaça, Maçã de Alcobaça, Pera Rocha do Oeste e Uva.

Muito obrigado a todos os que direta ou indiretamente apoiaram e contribuíram para a concretização da edição deste livro “Doces Sabores do Oeste”.

Daniel Pinto

Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste do Turismo de Portugal

A importância da Conservação e Preservação dos Recursos Genéticos

“Conservar a biodiversidade para a Alimentação e Agricultura e promover o seu uso no apoio à segurança alimentar global e no desenvolvimento sustentável, para as gerações presentes e futuras”, é uma missão de cada país.

A conservação dos recursos genéticos nacionais assume grande relevância na valorização dos produtos agrícolas e no desenvolvimento sustentável do território, sendo fator fundamental para a fixação de pessoas nos meios rurais e para a promoção das cadeias curtas de comercialização.

Adicionalmente, a conservação destes recursos genéticos é de valor inestimável para as gerações vindouras, uma vez que salvaguardam genes fundamentais para a resistência a novas doenças, adaptabilidade às mudanças climáticas, entre outras.

Sendo uma reserva de variedades regionais para toda a bacia do mediterrâneo, o INIAV - Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária e o BPGV - Banco Português de Germoplasma Vegetal é uma estrutura de relevância nacional e internacional e uma importante referência, à escala global, na conservação de recursos genéticos, tendo implementado nos últimos anos estratégias de valorização destes recursos. A **preservação e desenvolvimento dos recursos genéticos endógenos** passa por potenciar as cadeias de valor associadas à utilização de espécies e variedades pouco aproveitadas, gerando produtos diferenciados no mercado.

A **inovação em sistemas de produção agroalimentar** deverá englobar a sustentabilidade e resiliência dos territórios, valorizando a rusticidade e unicidade dos recursos constituintes da alimentação mediterrânica, aliando sistemas de produção mais eficientes ao aumento da qualidade nutricional das matérias-primas e ao desenvolvimento de produtos com qualidade nutricional bem definida. Desta forma haverá uma **diferenciação dos produtos nacionais face às alternativas do mercado global**, assente na sua qualidade nutricional.

“Portugal detém um extenso e diversificado leque de produtos alimentares de cariz tradicional, associados a cada uma das regiões do país e à dieta mediterrânica, resultado da influência cultural na elaboração destes alimentos, que constituem uma herança viva de um património gastronómico singular e rico”.

“A valorização e promoção dos produtos tradicionais são atividades que concorrem para o desenvolvimento sustentável do território e para a preservação e manutenção deste património nacional, cujo levantamento constitui o ponto de partida.”

Direção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural

(<https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/introducao>)

Estes recursos são a base da **biodiversidade funcional** e da **segurança alimentar**, num contexto regional que enfrenta muitos desafios, oferecendo igualmente soluções para lidar com os impactos resultantes de um clima em mudança. A contínua perda da diversidade e variabilidade genética silvestre e agrícola provocada pelas alterações do uso dos solos, alterações climáticas, poluição, destruição dos habitats, espécies exóticas invasoras e a exploração excessiva do meio natural, reduz em muito as nossas opções atuais e futuras de adaptação a estas ameaças afetando a sustentabilidade dos serviços dos ecossistemas e da sua valorização socioeconómica. Assim, a necessidade de **conservar** e valorizar **de forma sustentável** os recursos genéticos endógenos revela-se **mais crítica do que nunca**, e é urgente encontrar modelos cooperativos que fomentem uma abordagem integradora de governança destes sistemas, para que gradualmente se inverta esta tendência.

Ana Maria Barata

INIAV - BPGV - Banco Português de Germoplasma Vegetal
do Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária

Seleção de castas extraordinárias*

Texto António Ventura | Introdução Francisco Toscano Rico

A riqueza e reputação da Região Demarcada dos Vinhos de Lisboa reside na diversidade dos seus vinhos, conferida pela variedade de solos, pelo relevo ondulado com as suas mil encostas e exposições solares, pela proximidade do Atlântico e das brisas salgadas, e pela influência das suas serras, que marcam todo o microclima envolvente, fazendo com que cada casta se manifeste de forma diferente.

Eis o ponto de partida para a apresentação minuciosa feita pelo enólogo António Ventura sobre as castas representativas deste vasto território vitivinícola.

Na triologia das brancas, constam a Arinto, considerada a soberana das castas brancas da Região Demarcada dos Vinhos de Lisboa, que denota a sua versatilidade através da produção de vinhos e espumantes de elevada qualidade reveladores deste terroir; a Fernão Pires, presente em quase todas as vinhas desta região, que beneficia das condições de produção e de maturação ótimas para a sua expressão qualitativa; e a Vital, casta “caprichosa”, que tem despertado novamente o interesse de muitos produtores, faz parte do portefólio de vinhos que exprimem o *terroir* de origem das suas uvas.

No grupo das tintas, destaque para a Castelão que, trabalhada com rigor na vinha, mostra ser um caso sério na Região de Lisboa; a Ramisco, plantada em pé franco nas areias de Colares, que sobrevive à filoxera, dando origem a vinhos muito raros e únicos no mundo; a Tinta Miúda que, apesar de rara, mantém uma longa história associada à Região dos Vinhos de Lisboa e uma enorme capacidade de surpreender, pela sua singularidade e qualidade, o consumidor mais exigente; e a Touriga Nacional, comumente associada a vinhos *premium* desta região, seja como monovarietal, seja em lote.

A Região Demarcada dos Vinhos de Lisboa é um verdadeiro campo de experimentação firmado na produção de vinhos elaborados a partir das suas castas autóctones e da conjugação destas com as grandes variedades de uva internacionais, dando origem aos famosos “Lisboa *blends*”.

Este grupo de castas autóctones que escolhemos, mais não são do que uma amostra e um convite à descoberta de um dos mais fascinantes territórios vinhateiros que tem na diversidade a sua imagem de marca.

**Comissão Vitivinícola da Região de Lisboa, A Alma dos Vinhos de Lisboa, 2021.p.16*

*O terroir da Região dos Vinhos de Lisboa **

A Região Demarcada dos Vinhos de Lisboa abrange um território com condições edafoclimáticas bem definidas e comprovadas através dos seis mapas inerentes, respeitantes à topografia, influência atlântica, continentalidade, temperatura, pluviosidade, aos solos e ao vento.

É da conjugação entre todos estes fatores naturais que surge um *terroir* único que, sendo em si muito diverso, é muito distinto das demais regiões vinhateiras portuguesas, conferindo características de exceção aos vinhos aqui produzidos.

Todo o clima é grandemente marcado pela cordilheira montanhosa que percorre toda a Região Demarcada dos Vinhos de Lisboa, no sentido norte-sul, constituída pela Serra de Aire e Candeeiros, Serra de Montejunto, Serra do Socorro e da Archeira e Serra de Sintra, que denunciam a predominância de relevos e vales na paisagem vinhateira deste território, profundamente dominada pela brisa marítima proveniente do oceano Atlântico. Este atributo tende a esbater-se à medida que o afastamento aumenta em relação ao mar, em especial do lado nascente da Serra de Montejunto, com mais horas de sol e temperaturas mais elevadas e níveis de humidade do ar mais baixos, mas ainda assim presente. O aspeto morfológico é predominado pela maior mancha do país de solos alcalinos (com pH superior a sete), maioritariamente solos argilocalcários com fertilidade média a elevada, que denotam boa capacidade de retenção de água, aspeto da maior importância para garantir às videiras o aporte de água no período estival, propiciando condições ideais à boa maturação das uvas. Junto ao mar, nas zonas dunares, os solos são mais arenosos e profundos. Muitas vezes, o subsolo é de argila, o que garante às videiras a água e nutrientes necessários ao seu desenvolvimento. Para norte e nas encostas serranas, os solos são pedregosos, têm uma menor espessura efetiva e a fertilidade é menor. Perto dos rios e das linhas de água, e várzeas, os solos são de aluvião, profundos e muito férteis. A temperatura amena é comum à maioria do território, com níveis de pluviometria mais significativos nas zonas serranas.

Os ventos atlânticos são fortemente evidentes na Região dos Vinhos de Lisboa. A sua preponderância e intensidade, em especial na primavera e no verão, ou seja, durante o ciclo vegetativo da videira, resulta na disseminação da humidade e da salinidade pelos vinhedos deste território, características que dão origem a vinhos frescos e com uma salinidade fora de série.

*Comissão Vitivinícola da Região de Lisboa, *A Alma dos Vinhos de Lisboa*, 2021.p.12

produtos

abóbora

pera rocha do oeste dop

maçã de alcobaça igp

ginja de óbidos e alcobaça igp

uva de mesa

aguardente doc lourinhã



abóbora

Maria do Carmo Martins

Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional

Origem e História

A abóbora é o fruto da aboboreira, pertencente à família das Cucurbitáceas, que inclui também o melão, a melancia e o pepino. Originária das Américas, a abóbora foi domesticada há milhares de anos por civilizações indígenas.

Após a chegada dos europeus ao continente americano, a abóbora foi introduzida na Europa, onde se adaptou a diversos climas e passou a fazer parte da alimentação tradicional.

Produção em Portugal

Portugal é o terceiro maior produtor de abóbora da Europa, ficando atrás apenas de Espanha e França. **A região Oeste, especialmente o concelho da Lourinhã, concentra cerca de 74% da produção nacional, com uma área de cultivo de aproximadamente 1.500 hectares e uma produção anual de cerca de 44 mil toneladas.** Cerca de 60% da produção nacional é exportada para países como Inglaterra, França e Alemanha.

Portugal cultiva diversas variedades, adaptadas a diferentes usos (alimentar, ornamental, ou para sementes), destacando-se as seguintes:

- Abóbora Menina (cultivada na zona Centro e Norte de Portugal)
- Abóbora Hokkaido (ou Potimarron)
- Abóbora Butternut (ou Abóbora Manteiga)
- Abóbora Espaguete
- Abóbora Pattypan (ou Abobrinha Francesa)

Nos últimos anos, o consumo de abóbora em Portugal tem aumentado, com um crescimento de 20% desde 2021. Iniciativas como a Love Butternut, que reúne produtores portugueses e espanhóis, têm promovido o consumo deste alimento, destacando a sua versatilidade gastronómica e benefícios nutricionais.

Práticas Sustentáveis na Produção da Abóbora

A produção sustentável da abóbora pode ser realizada com várias abordagens que respeitam o solo e a biodiversidade tais como: rotação de culturas para evitar o esgotamento do solo e quebra ciclos de pragas e doenças; cobertura do solo (Mulching), utilizando palha ou plástico biodegradável para manter a humidade, reduzir ervas daninhas e evitar erosão; rega gota-a-gota para minimizar o consumo de água; o controlo biológico de pragas, como por exemplo a introdução de inimigos naturais como joaninhas (contra afídeos); compostagem e fertilização orgânica e a polinização natural, através da promoção da presença de abelhas através da manutenção de habitats e não uso de pesticidas nocivos.

Características Nutricionais

A abóbora é um alimento de baixo valor calórico e rico em nutrientes essenciais. Em 100 gramas de polpa de abóbora, encontram-se:

Energia	11 Kcal	Vitamina A	160 µg
Proteínas	0,3 g	Vitamina C	8 mg
Lípidos	0,1 g	Potássio	200 mg
Hidratos de Carbono	17 g	Cálcio	25 mg
Açúcares	1,4 g	Ferro	0,5 mg
Água	96,6 g	Zinco	0,1 mg
Fibra	0,7 mg		

Além disso, a abóbora é rica em antioxidantes, como o betacaroteno, que contribuem para a saúde ocular e fortalecem o sistema imunológico.

As suas sementes também são nutritivas, contendo proteínas, gorduras saudáveis e minerais. Também se podem consumir as suas flores.



torta de abóbora

Chefe Fernando Correia

ingredientes 16 porções

Açúcar	1050 g	Polpa de abóbora	1500 g
Farinha	240 g	Laranja (raspa e sumo)	180 g
Fermento em pó	30 g	Óleo	190 ml
Ovos	12 uni		

preparação

1. Pré aquecer o forno a 200°.
2. Cozer a polpa de abóbora, escorrer muito bem e triturar.
3. Numa taça, misturar o açúcar, a farinha e o fermento.
4. Juntar os ovos e o puré de abóbora, aos poucos e à vez cada um.
5. Adicionar a raspa e o sumo de laranja e por fim o óleo.
6. Colocar num tabuleiro com papel vegetal untado com manteiga e polvilhado com açúcar.
7. Cozer no forno durante 20 minutos, verificando com um palito, se sair sem humidade, retirar.
8. Polvilhar com canela antes de enrolar.
9. Reservar no frio, ainda enrolada e envolvida em papel vegetal, até arrefecer por completo.



éclair de abóbora

Diogo Filipe, Lara Francisco, Sara Morgado e Sofia Dinis

ingredientes 16 porções

massa de éclair

Água	500 g
Manteiga	250 g
Farinha	700 g
Ovos	18 uni
Sal	10 g
Açúcar	10 g

creme doce de abóbora (recheio)

Abóbora, descascada e picada	500 g
Natas 35% M.G.	200 ml
Água	120 g
Açúcar	200 g
Cravos-da-Índia	2 uni

preparação

massa de éclair

1. Pré aquecer o forno a 180°.
2. Levar ao lume a água e a manteiga, até esta derreter.
3. Colocar a farinha e mexer até se descolar do tacho. Reservar com película aderente até arrefecer.
4. Na batedeira, com a raquete, juntar os ovos 1 a 1.
5. Colocar a massa no saco pasteleiro, e num tabuleiro com papel siliconizado, fazer tiras e levar ao forno durante 20/30 minutos.

creme de doce de abóbora (recheio)

1. Numa panela, coloca-se a abóbora, o açúcar, os cravos e a água.
2. Leva-se ao fogo baixo, mexendo sempre, até que a abóbora esteja bem cozida (cerca de 35 minutos).
3. Retira-se do fogo, retira-se os cravos, junta-se as natas e bate-se no liquidificador até obter um creme homogéneo.

montagem e finalização

1. Colocar o creme num saco pasteleiro com boquilha.
2. Fazer um pequeno furo numa das extremidades dos éclairs e rechear com o creme.





doce de abóbora e laranja com praliné de nozes e mousse de requeijão com mel

Ivânia Oliveira

ingredientes 12 porções

doce de abóbora

Abóbora (polpa)	1000 g
Açúcar	500 g
Laranja	800 g

praliné de nozes

Noz picada	160 g
Açúcar	200 g
Manteiga	60 g

mousse de requeijão

Requeijão	1 unidade (170 g +/-)
Mel	50 g
Leite condensado	280 ml
Natas 35% M.G.	400 m

preparação

doce de abóbora

1. Num tacho colocar a abóbora cortada em cubos e descascada, a casca de 2 laranjas, o sumo das laranja e o açúcar. Levar ao lume e deixar cozer durante 30 minutos em lume brando (mexer de vez em quando).

2. No fim triturar tudo até obter o doce. Se necessário adicionar água q.b. e deixar arrefecer.

praliné de noz

1. Numa frigideira antiaderente colocar o açúcar até caramelizar.
2. Acrescentar a manteiga e de seguida as nozes, envolvendo bem.
3. Derramar o praliné sobre uma folha de papel vegetal e espalhar.
4. Quando arrefecer, partir o praliné numa picadora, com uma faca ou com um rolo da massa.
5. Deixar umas partes maiores para decoração.

mousse de requeijão

1. Numa taça colocar o requeijão, as 2 colheres de sopa (bem cheias) de mel e o leite condensado e bater até estar tudo envolvido.
2. Em outra taça colocar as natas e bater até obter chantilly.
3. Adicionar as natas ao preparado anterior, envolvendo com uma vara de arames.

empratamento

1. Dividir pelas taças os preparados pela seguinte ordem: em primeiro lugar o praliné (+/-20gr), em segundo lugar a mousse de requeijão e mel (+/-60gr) e por último o doce de abóbora e laranja (+/-45gr). Decorar com um pedaço maior de praliné.





tarte de abóbora merengada

Mariana Tejo

ingredientes 12 porções

massa quebrada

Manteiga	115 g
Açúcar em pó	80 g
Farinha de amêndoa	30 g
Amido de milho	20 g
Ovos	1 uni
Sal	1 g
Farinha	200 g

creme de abóbora

Polpa de abóbora	150 g
Sumo de laranja	42 ml
Ovos	4 uni
Açúcar em pó	140 g
Manteiga	80 g
Gelatina	2 g
Flor de sal	q.b

merengue italiano

Requeijão	1 unidade (170 g +/-)
Mel	50 g
Leite condensado	280 ml
Natas 35% M.G.	400 m

preparação

massa quebrada

1. Bater a manteiga com o sal até obter um creme macio.
2. Adicionar o açúcar em pó, a farinha de amêndoa e o amido de milho. Misturar bem.

3. Juntar os ovos (à temperatura ambiente) e envolver na massa.
4. Acrescentar a farinha e amassar rapidamente sobre a bancada. Não amassar demasiado.
5. Estender a massa entre duas folhas de papel vegetal.
6. Levar ao frigorífico durante, pelo menos, 1 hora.
7. Cortar um disco para o fundo e tiras para as laterais da tarteira.
8. Forrar um anel de tarte perfurado com a massa e picar o fundo com um garfo.
9. Levar ao forno pré-aquecido a 170°C e assar durante 15 minutos.
10. Retirar do forno e deixar arrefecer sobre uma grelha.
11. Usar um ralador fino para uniformizar as bordas da massa.
12. Misturar 20 g de gema de ovo com 20 g de natas e pincelar a massa. Levar ao forno mais 10 minutos para impermeabilizar. Reservar

creme de abóbora

1. Cortar a abóbora ao meio, polvilhar com flor de sal e assar no forno a 180°C durante 50 minutos.
2. Retirar a polpa assada e triturar com o sumo de laranja até obter um puré liso.
3. Hidratar a gelatina em água fria.
4. Bater levemente os ovos numa tigela.
5. Misturar o açúcar com o puré de abóbora numa panela pequena.
6. Levar ao lume até ferver e, de seguida, verter lentamente sobre os ovos, mexendo sempre para evitar que cozam.
7. Voltar a colocar a mistura na panela e cozinhar em lume brando, mexendo sempre, até engrossar. Retirar assim que ferver.
8. Adicionar a manteiga e a gelatina hidratada. Usar a varinha mágica para emulsionar até obter um creme homogéneo. Reservar.

merengue

1. Misturar o açúcar com a água numa panela pequena.
2. Levar ao lume brando até formar uma calda.
3. Quando atingir 114°C, começar a bater as claras na batedeira, na velocidade máxima.
4. Assim que a calda chegar aos 121°C, retirar do lume e aguardar que as bolhas desapareçam.
5. Com a batedeira ainda ligada, verter a calda em fio fino sobre as claras.
6. Continuar a bater até o merengue arrefecer completamente e ficar brilhante.

montagem e finalização

1. Verter o creme sobre a base de massa quebrada e levar ao frigorífico durante 30 minutos para estabilizar.
2. Espalhar o merengue sobre o creme de abóbora, formando picos decorativos.
3. Queimar a superfície com um maçarico até ficar dourado.





pera rocha do oeste dop

Denominação
de Origem Protegida

Maria do Carmo Martins

Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional

Origem e História

A pera pertence ao género *Pyrus*, da família Rosaceae, e acredita-se que tenha evoluído durante o Período Terciário, na região de Xinjiang, na China. A variedade mais emblemática em Portugal é a Pera Rocha, descoberta em 1836 na propriedade de Pedro António Rocha, em Sintra. Esta variedade destaca-se pela sua polpa branca, textura firme e sabor doce, sendo reconhecida com Denominação de Origem Protegida (DOP) desde 2003.

Produção em Portugal

Portugal é um dos principais produtores de pera na Europa, ocupando o sexto lugar no ranking europeu. A produção nacional concentra-se principalmente na região Oeste, que abrange cerca de 84% da área de cultivo.

A variedade Rocha representa aproximadamente 98% da produção nacional. A área de produção atual ronda os 10.000 ha, resultando numa produção média num ano normal, em 200.000 toneladas, o que corresponde a 31,6%

da produção total de frutos frescos no país. A Pera Rocha é a principal fruta exportada do setor frutícola português, com mais de 60% da produção destinada à exportação, principalmente para países como Brasil, França, Reino Unido, Espanha e Alemanha.

Produção Sustentável

A produção da Pera Rocha em Portugal tem adotado práticas sustentáveis para enfrentar desafios como as alterações climáticas e questões fitossanitárias. Das várias práticas destaca-se: a utilização de práticas agroecologias como o melhoramento do enrelvamento dos pomares para atração de polinizadores e insetos benéficos que controlo naturalmente as pragas; utilização de armadilhas para capturas de pragas; utilização de sistemas de rega gota-a-gota para otimizar a utilização de água através da gestão com base em sondas de humidade do solo, que indicam quando se deve regar e quanto se deve regar.

Paralelamente a certificação DOP tem promovido práticas agrícolas responsáveis e a valorização do produto no mercado internacional.

Características Nutricionais

A pera é um fruto de baixo valor calórico e rica em nutrientes essenciais. Em 100 gramas de pera, encontram-se:

Energia	47 kcal	Potássio	150 mg
Água	85,1 g	Cálcio	9 mg
Hidratos de carbono	9,4 g	Magnésio	9 mg
Fibra alimentar	2,2 g	Ferro	0,3 mg
Vitamina C	3 mg	Zinco	0,2 mg

A pera destaca-se pelo seu elevado teor de fibra, que contribui para a saúde digestiva, e pela presença de antioxidantes, que ajudam a combater os radicais livres no organismo.



pera rocha do oeste em calda de hibiscos e groselha e mousse de queijo creme e avelã

Carina Silva

ingredientes 6 porções

base (cesto)

Farinha	250 g
Ovos	100 g
Mel	20 g
Erva doce	5 g
Manteiga	126 g
Sal	5 g
Água	80 ml

mousse de queijo creme com avelã

Queijo creme	150 g
Natas 35%	80 ml
Mel	30 g
Avelã	50 g
Açúcar	80 g
Folha de gelatina	2 uni

pera rocha do oeste em calda de hibiscos e groselha

Groselhas	200 g	Hibiscos	60 g
Glucose	80 g	Pera Rocha do Oeste	6 uni
Água	1 L	Spray vermelho	1 uni

preparação

massa

1. Misturar a farinha com a manteiga, e trabalhar rapidamente.
2. Abrir uma cova e colocar os restantes ingredientes.
3. Misturar, e trabalhar até obter uma massa homogénea.
4. Formar uma bola, cobrir com película aderente e deixar descansar no frio 30 min.
5. Tender com 5 a 6 mm de espessura. Cortar com o corta-massa.
6. Cozer sobre tapete silpat dentro das formas a 180°C durante 10 minutos. Deixar arrefecer.

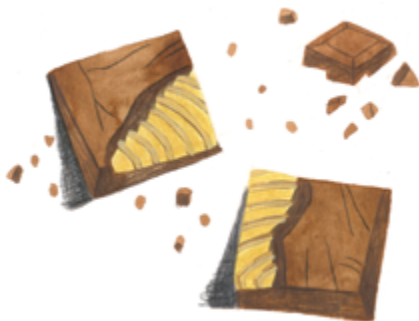
mousse de queijo creme e avelã

1. Demolhar a gelatina e amolecê-la.
2. Secar as avelãs, no forno. Realizar uma calda de açúcar a ponto reboçado. Adicionar as avelãs até cristalizar o açúcar. Colocar num tapete silpat a arrefecer.
3. Separar as avelãs e caramelizar num sauté, no fim triturar-las.
4. Bater o queijo creme com o mel.
5. Adicionar a gelatina e as avelãs.
6. Bater as natas a ponto chantilly e adicionar o preparado anterior.

pera rocha do oeste em calda de hibiscos e groselha

1. Realizar um couli de groselha e hibiscos, juntando todos os ingredientes numa panela. Levar ao lume a cozer até obter uma calda.
2. No fim, triturar e passar pelo passador de rede.
3. Descascar as peras e colocar a cozer dentro da calda vermelha. Deixar arrefecer.





brownie de chocolate negro 70% com pera rocha do oeste, pimenta rosa e flor de sal

Chefe Bruno Marques

ingredientes 12 porções

Manteiga	200 g	Farinha	210 g
Chocolate negro 70%	360 g	Pera rocha do Oeste	150 g
Açúcar	270 g	Sal	q.b.
Açúcar mascavado	180 g	Pimenta rosa	q.b.
Ovos	6 uni	Flor de sal	q.b.
Cacau em pó	40 g		

preparação

1. Derreter a manteiga e o chocolate em banho-maria.
2. Colocar os açúcares na mistura do chocolate e bater bem.
3. Juntar os ovos 1 a 1. Adicionar a farinha e envolver.
4. Colocar num tabuleiro de forno, adicionar a pera rocha laminada, a flor de sal e a pimenta rosa.
5. Deixar descansar no frio e levar a cozer a 180°C durante 20 min.



sobremesa de pera rocha do oeste caramelizada com merengue de ginja

Daniela Sacramento

ingredientes 14 porções

Leite Evaporado	400 ml	Água	100 ml
Leite Condensado	400 ml	Pera Rocha do Oeste	6 uni
Ginja de Óbidos	350 ml	Canela em pó	q.b.
Açúcar	350 g	Açúcar Mascavado	q.b.
Clara ovo	120 g	Manteiga	q.b.
Gema ovo	100 g		

preparação

pera

1. Começar por descascar as peras e colocar num recipiente com água e umas gotas de limão, para que não oxidem. Cortar em cubos com cerca de 1cm. Reservar as cascas.
2. Colocar as peras num tabuleiro, polvilhar com um pouco de açúcar mascavado, polvilhar com canela a gosto e regar com cerca de 100 ml de Ginja e deixe macerar.



crocante de pera

1. Pré aquecer o forno a 180°C.
2. Colocar as cascas da pera num tacho com a água e 200g de açúcar. Deixar cozer por cerca de 10 minutos.
3. Retirar as cascas da pera do tacho e colocar sobre o papel vegetal num tabuleiro, o mais direitas possível e sem estarem sobrepostas, levar ao forno durante aproximadamente 10 min, ou até que estejam crocantes. Retirar do forno e reservar.

creme

1. Num tacho colocar o leite evaporado e o leite condensado, levar ao lume até espessar.
2. Assim que começar a ficar espesso, temperar as gemas com o preparado e de seguida devolver a mistura ao tacho e deixar engrossar, em lume baixo, mexendo sempre.
3. Transferir o creme para um recipiente, colocar película em contato e deixar arrefecer.

caramelizar a pera

1. Colocar as peras no sauté com manteiga e deixar caramelizar. Reservar.

merengue com calda de ginja

1. Fazer uma calda com 250 ml de ginja e 120g de açúcar, e deixar ferver até que sinta que o álcool se evaporou.
2. Bater as claras e quando elas comecem a espumar despejar a calda em fio. Deixar bater até que se forme o merengue.

empratamento

1. Numa taça colocar pera caramelizada, por cima colocar uma camada de creme e de seguida merengue.
2. Queimar o merengue com auxílio de um maçarico e decorar com os crocantes de pera



pudim abade de priscos e pera rocha do oeste

Vitor Nascimento

ingredientes 18 porções

pudim abade priscos

Açúcar	2000 g
Água	1500 g
Toucinho	50 g
Gema	1.500 g
Ovo Inteiro	9 uni
Vinho do Porto	150 g

sorwete de pera

Pera rocha do Oeste	1000 gr
Açúcar	375 g
Canela em Pó	2 g
Amido de Milho	1 c. chá
Água	700 ml
Açúcar	500 g
Glucose em Pó	150 g
Sumo de Pera	1500 g
Prosorbet (estabilizante)	15gr

pera rocha do oeste bêbeda

Pera Rocha	5 uni
Vinho Tinto	800 ml
Vinho do Porto	200 ml
Açúcar	100 g
Mix de Especiarias	1 g
Pau de Canela	1 uni
Casca de 1 Laranja	



preparação

puddim abade de priscos

1. Fazer um caramelo seco com 400gr de açúcar e o fundo de uma forma.
2. Fazer uma calda com o açúcar, a água e o toucinho, até os 110°C.
3. Numa taça juntar as gemas, o ovo inteiro e o vinho do porto.
4. Quando a calda de açúcar chegar aos 110°C, juntar à mistura de gemas, ovo e açúcar.
5. Meter a mistura numa forma cujo fundo foi coberto com o caramelo e cozê-lo, em banho-maria, a 135°C, 3 de ventilação, até que o meio esteja totalmente cozido.

pera rocha do oeste bêbeda

1. Levar a ferver o vinho tinto, o vinho do porto, o açúcar, o mix de especiarias, o pau de canela e as cascas de laranja, sem a parte branca.
2. Uma vez fervida a mistura, baixar o lume e deixar cozinhar por alguns minutos, para que o álcool evapore.
3. Uma vez o álcool evaporado, retirar do lume, começar a tratar das peras e incorporá-las à mistura.
4. Descascar as peras, cortá-las ao meio, retirar os caroços com uma colher parisiense pequena, retirar o veio que vai do caroço até o pedúnculo com uma faca pequena e colocá-las no molho.
5. Levar o molho de volta ao lume. Assim que ferver, baixar o lume, tapar o tacho com película, fazer um furo para o ar escapar e deixar cozinhar em lume baixo até que as peras estejam cozidas.

sorvete de pera rocha do oeste

1. Descascar as peras e cortar em cubos pequenos.
2. Fazer um caramelo seco com o açúcar.
3. Adicionar os cubos de pera e a canela em pó.
4. Quando a pera estiver cozida, adicionar o amido de milho diluído em água quente, para transformar o caldo num creme.
5. Deixar o aparelho de peras caramelizadas arrefecer;
6. Num outro tacho juntar a água, 400gr do açúcar, a glucose em pó e o sumo de pera e levar a aquecer até 55°C.

7. Assim que o aparelho atingir a temperatura, retirá-lo do lume e adicionar na mistura os 100gr de açúcar restantes e o prosorbet.
8. Voltar o preparado ao lume de deixar aquecer até 65°C.
9. Reservar no frigorífico.
10. No dia seguinte triturar o preparado de gelado com a varinha mágica e processar na máquina de gelados.
11. Assim que o sorvete estiver finalizado, adicionar a pera em cubos caramelizadas, homogeneizar e reservar no congelador.





maçã de alcobaça igp

Indicação Geográfica
Protegida

Maria do Carmo Martins

Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional

Origem e História

A maçã (*Malus domestica*) é uma das frutas mais antigas e simbólicas da humanidade, cultivada há milénios. Originária da Ásia Central, foi disseminada por toda a Europa e outras partes do mundo, tornando-se um dos frutos mais consumidos globalmente.

Em Portugal, a maçã é amplamente cultivada, com destaque para variedades como a Maçã de Alcobaça, reconhecida pela sua qualidade e certificada com Indicação Geográfica Protegida (IGP).

Produção em Portugal

Portugal produz, em média, cerca de 265.000 toneladas de maçã por ano, representando aproximadamente 0,3% da produção mundial. As principais regiões produtoras incluem o Ribatejo e Oeste (40%), Trás-os-Montes (30%), Beira Litoral (13%) e Beira Interior (12%).

A Maçã de Alcobaça, que representa cerca de 25% da produção nacional, é cultivada em diversas variedades, como 'Royal Gala', 'Golden Delicious', 'Red Delicious', 'Fuji', 'Granny Smith' e 'Reineta'. Em 2024, a produção destas variedades está estimada em 52.000 toneladas, evidenciando uma recuperação em relação a anos anteriores, embora ainda abaixo do potencial produtivo da região.

Produção Sustentável

A produção de maçã em Portugal tem adotado práticas sustentáveis para enfrentar desafios como as alterações climáticas. Iniciativas incluem a implementação de agricultura regenerativa, gestão racional da água, limitação natural de pragas e luta biológica. Estas práticas têm contribuído para a criação dos primeiros "Eco Pomares" de Maçã de Alcobaça, promovendo a produção de maçãs seguras e saudáveis.

Características Nutricionais

A maçã é uma fruta de baixo valor calórico e rica em nutrientes essenciais. Em 100 gramas de maçã, encontram-se:

Energia	64 kcal	Vitamina C	7 mg (9%DDR)
Água	82,9 g	Potássio	140 mg (7%DDR)
Hidratos de carbono	13,4 g	Cálcio	6 mg
Fibra alimentar	2,1 g	Ferro	0,2 mg

Além disso, a maçã contém antioxidantes que contribuem para a saúde cardiovascular e digestiva.



baklava crocante, maçã de alcobaça salteada com uvada, e sorvete de maçã granny smith e lúcia-lima

Chefe João Silva

ingredientes 10 porções

baklava crocante

Massa filo	5 folhas
Manteiga derretida	50 g
Noz picada	60 g
Amêndoa picada	60 g
Açúcar	50 g
Canela em pó	1 c. chá
Mel	50 g
Água de flor de laranjeira	50 g

maçã salteada com uvada

Maçã cortada em cubos	2 uni
Uvada	2 c.sopa
Mel	1 c.sopa
Manteiga	15 g

sorvete de granny smith com lúcia-lima

Sumo de granny smith	500 g
Infusão de lúcia-lima	100 g
Dextrose	80 g
Trimoline	50 g
Glucose	40 g
Estabilizante (sorvete)	3 g
Açúcar	50 g



preparação

baklava

1. Pincelar cada folha de massa filo com manteiga e sobrepõe 5 camadas.
2. Misturar os frutos secos, açúcar e canela, e espalhar sobre a última camada.
3. Dobrar ao meio e prensar ligeiramente.
4. Cortar em retângulos e levar ao forno a 180°C por 15 minutos até dourar.
5. Retira do forno e regar com um fio de mel dissolvido com água de flor de laranjeira em calda enquanto ainda está quente.

maçã salteada com uvada

1. Derreter a manteiga numa frigideira e adicionar a maçã.
2. Saltear rem lume médio até caramelizar ligeiramente.
3. Juntar a uvada e o mel e envolve bem.
4. Deixar cozinhar mais 1-2 minutos até obter uma textura macia, mas não desfeita.

sorvete

1. Aquecer ligeiramente o sumo de maçã e adicionar a infusão de lúcia-lima.
2. Misturar a dextrose, trimoline, glucose e estabilizante, garantindo que dissolvem bem.
3. Arrefecer rapidamente e deixa maturar no frigorífico por 4 a 6 horas.
4. Processa na máquina de sorvete até obter a textura desejada.





bolo de banana e maçã de alcobaça

Chefe Paula Domingues

ingredientes 16 porções

Aveia em flocos finos	400 g	Bananas	4 uni
Farinha de trigo integral	200 g	Maçã com casca	3 uni
Azeite ou óleo de girassol	100 ml	Fermento em pó químico	2 c. sobremesa
Ovos	3 uni	Canela em pó	1 c. chá
Leite meio gordo	100 ml		

preparação

1. Misturar a aveia e a farinha.
2. Adicionar os ovos, o azeite e o leite.
3. Esmagar as bananas com um garfo e acrescentar ao preparado anterior.
4. Cortar as maçãs em cubos pequenos e adicionar ao preparado anterior.
5. Adicionar o fermento e misturar bem.
6. Colocar numa forma untada com manteiga e polvilhada de farinha.
7. Levar ao forno a cozer 180° cerca de 50 minutos.





bolo de maçã de alcobaça, amêndoa e crumble

Margarida André

ingredientes 8 porções

bolo

logurte natural	125 g
Farinha	125 g
Farinha de amêndoa	100 g
Manteiga	100 g
Açúcar	200 g
Ovos	3 uni
Fermento para bolos	1/2 c. sopa
Maças	2 uni
Limão (sumo)	1 uni

crumble

Farinha	50 g
Amêndoa laminada	50 g
Manteiga	25 g
Açúcar	25 g
Canela	1/4 c. chá

preparação

crumble

1. Misturar a manteiga derretida com o açúcar. Envolver a farinha e a canela, por último colocar as amêndoas mexendo com as mãos para ficar com uma textura granulada.

bolo

1. Pré aquecer o forno a 180°.
2. Descaroçar a maçã, cortar em gomos finos e regar com sumo de limão.
3. Separar as gemas das claras e bater claras em castelo.
4. Misturar a manteiga amolecida com o açúcar, juntar as gemas, o iogurte e mexer bem.
5. Incorporar as farinhas e o fermento.
6. Juntar as claras em duas vezes e envolver bem com delicadeza.
7. Numa forma forrada com papel vegetal, colocar a massa e a maçã por cima.
8. Colocar o crumble na forma por cima da massa e da maçã.
9. Levar ao forno durante 30-35 minutos.





bolo de figo e azeite com sorvete de maçã de alcobaça

Francisca Magalhães, Henrique Lourenço e William Caldeira

ingredientes 12 porções

bolo

Figo seco	200 g
Farinha de amêndoa	800 ml
Bicarbonato de sódio	30 g
Canela em pó	20 g
Sal	6g
Mel	30 g
Açúcar mascavado	30 g
Azeite	20 g
Ovos	4 uni
Raspa de laranja	15 g

sorvete de maçã

Maçã	200 g
Açúcar	150 g
Glucose	80 g
Água	200 ml
Sumo de limão	30 ml

preparação

bolo de figo

1. Pré aquecer o forno a 180°.
2. Untar a forma com gordura.
3. Numa uma tigela, misturar a farinha de amêndoa, as especiarias, o bicarbonato de sódio, o fermento em pó, as raspas de laranja e o sal.

Em outra tigela, misturar o mel, os ovos e o azeite até a mistura ficar homogénea.

4. Misturar os ingredientes húmidos com os secos.

5. Despejar a massa na forma e coloque no forno por 45 minutos a 170°.

6. Depois de pronto, o bolo tem de descansar 15 minutos dentro do forno.

sorvete de maçã de alcobaça

1. Descascar e descaroçar a maçã. Levar a cozer com água, glucose, açúcar e sumo de limão livre de películas e sementes.

2. Triturar tudo e levar o preparado à máquina de bater os gelados, até ganhar a textura ideal.

3. Conservar no congelador.





ginja de óbidos e alcobaça igp

Indicação Geográfica
Protegida

Maria do Carmo Martins
Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional

Origem e História

A ginja (*Prunus cerasus*), também conhecida como cereja ácida, é uma fruta de sabor agridoce originária da Ásia Menor, junto às margens do Mar Cáspio. Acredita-se que tenha chegado aos países mediterrânicos através das rotas comerciais.

Em Portugal, a ginja é especialmente valorizada na região Oeste, nomeadamente em Óbidos e Alcobaça com o reconhecimento como Indicação Geográfica Protegida pela União Europeia, onde o microclima específico favorece a produção de ginja silvestres de elevada qualidade.

A ginja é amplamente utilizada na produção do licor tradicional português conhecido como ginjinha, cuja origem remonta ao século XVII. Segundo relatos, a receita foi criada e aprimorada por um frade, sendo posteriormente difundida entre as famílias locais.

Produção em Portugal

A produção de ginja em Portugal está concentrada principalmente na região Oeste, entre a Serra dos Candeeiros e o Oceano Atlântico, beneficiando de um microclima único. A variedade mais cultivada é a “Folha-no-pé”, conhecida pela sua qualidade superior.

A produção de ginja tem um impacto significativo na economia local, especialmente através da produção de ginjinha, que impulsionou a criação de postos de trabalho diretos e indiretos na região.

Produção Sustentável

A produção de ginja em Portugal tem adotado práticas sustentáveis para preservar o meio ambiente e garantir a qualidade do fruto. Há empresas que implementaram sistemas de produção integrada, utilizando rega gota-a-gota e promovendo a biodiversidade. Além disso, há produtores certificados em agricultura biológica que garantem boas práticas agrícolas e sociais, produzindo alimentos de forma segura e sustentável.

Características Nutricionais

A ginja é uma fruta de baixo valor calórico e rica em nutrientes essenciais. Em 100 gramas de ginja, encontram-se:

A ginja é rica em antioxidantes, como antocianinas e vitamina C, que ajudam a proteger o corpo dos radicais livres e a reduzir a inflamação. Contém melatonina, que pode ajudar a regular os ciclos de sono e melhorar a qualidade do sono. É também uma boa fonte de fibras, promovendo a saúde digestiva e o trânsito intestinal regular.

Energia	50,66 kcal	Fibra alimentar	1,6 g
Água	85,2 g	Vitamina C	10 mg
Hidratos de carbono	0,9 g	Potássio	201 mg
Gordura	0,3 g	Cálcio	15 mg
Hidratos de carbono	11,5 g	Ferro	0,4 mg



ginjeira de óbidos sob chocolate

Ana Campos

ingredientes 10 porções

Açúcar	215 g	Ginjeira de Óbidos (licor)	500 ml
Farinha de Trigo T55	100 g	Ginjeira de Óbidos (fruto)	200 g
Chocolate branco	200 g	Manteiga de cacau	200 g
Chocolate negro	300 g	Corante vermelho	2 g
Cacau em pó	50 g	Manteiga	75 g
Nata 35%	260 ml	Folha de gelatina	2 uni.

preparação

mousse de chocolate branco

1. Colocar as folhas de gelatina em água fria e reservar.
2. Em banho-maria, derreter o chocolate branco com 20ml de natas e as folhas de gelatina demolhadas e escorridas de excesso de água. Reservar.
3. Bater as restantes natas até ganhar volume, e envolver o preparado anterior. Colocar o preparado num são pasteleiro e verter para a forma de silicone. Colocar no congelador a solidificar.

crumble de ginjeira

1. Descaroçar o fruto da ginjeira e levar a desidratar no desidratador ou no forno, a 70°. Assim que estiver desidratado, triturar até obter um pó.

2. Fazer o crumble com a manteiga, o açúcar e a farinha. Juntar tudo numa taça e com as mãos juntar os ingredientes de até formar “pequenos grumos”. Colocar o preparado num tabuleiro e levar ao forno a 180° entre 15 e 20 minutos mexendo, com a ajuda de um garfo, de vez em quando, até ficar tudo bem dourado. Deixar arrefecer e partir até obter uma “areia” e misturar a ginja desidratada.

redução de ginja

1. Numa panela, colocar o licor de ginja e levar a ferver em lume médio até reduzir e ganhar textura de caramelo.

couli de ginja

1. Descaroçar a ginja, colocar numa panela com o açúcar e um pouco de água (15ml), deixar cozinhar até ganhar consistência de compota.
2. Triturar e reservar.

cobertura de “ginjas” de chocolate branco

1. Derreter a manteiga de cacau com o corante vermelho.
2. Desenformar as “ginjas” de chocolate branco, espetar um palito na zona do pedúnculo e mergulhar na manteiga de cacau. Deixar solidificar e repetir o processo mais uma vez.

empratamento

1. Num prato colocar o couli de ginja, uma porção de crumble e por cima a “ginja” de chocolate branco. Decore com ginjas caramelizadas.





sorvete de ginja de óbidos com pera bêbeda

Márcia Rosa, Érica Cruz e Raul Santos

ingredientes 8 porções

pera bêbeda

Pera	300 g
Vinho tinto	800 ml
Açúcar	250 g
Raspa de laranja	15 g

sorvete de ginja

Ginja congelada	480 g
Açúcar	200 g
Glucose	150g
Água	200 ml
Sumo de limão	20 g

preparação

pera bêbeda

1. Colocar o vinho, o açúcar e o pau de canela numa panela e levar a ferver.
2. Descascar as peras e descaroçar com a ajuda de um descascador. Colocar a cozer na mistura do vinho durante 30 minutos.

sorvete de ginja

1. Numa panela colocar todos os ingredientes e deixar ferver por 12 minutos.
2. Triturar e passar por um coador de rede.
3. Lavar à batidora de gelado até ficar pronto. Guardar no congelador.



cheesecake de ginja de óbidos

Margarida Carvalheiro

ingredientes 12 porções

crumble

Manteiga	100 g
Açúcar	75 g
Farinha	150 g

creme

Queijo creme	200 g
Leite condensado	150 g
Natas 35%	385 ml
Folha de gelatina	2 uni

doce de ginja

Ginja de Óbidos (fruto)	300 g
Açúcar	75 g

preparação

crumble (base do cheesecake)

1. Pré-aquecer o forno a 180°.
2. Fazer o crumble com 75g de manteiga, 75g de açúcar e 150g de farinha. Juntar tudo numa taça e com as mãos juntar os ingredientes de até formar "pequenos grumos". Colocar o preparado num tabuleiro e levar ao forno entre 15 e 20 minutos mexendo, com a ajuda de um garfo, de vez em quando até ficar tudo bem dourado. Deixar arrefecer.
3. Partir o crumble em pedaços pequenos (sem triturar) e misturar com a restante manteiga amolecida. Mexer bem até ficar uma mistura homogénea.

Colocar um aro de 15 cm sob um prato e preencher com a mistura, espalmar e alisar muito bem.

4. Colocar no frio para solidificar.

creme

1. Demolhar as folhas de gelatina em água fria, em seguida derreter com um pouco de água quente.

2. Bater as natas em chantilly e reservar.

3. Bater o queijo com o leite condensado e juntar as natas. Adicionar a gelatina derretida.

4. Deitar tudo sob o crumble.

5. Levar ao frigorífico durante 4 horas no mínimo.

doce de ginja

1. Colocar a ginja e o açúcar num tacho, levar a ferver até diminuir de tamanho e mudar para textura de doce. Deixar arrefecer.

2. Colocar a geleia de ginja por cima do cheesecake e reservar no frio até a hora de servir.





brownie de ginja de óbidos com mousse gelada de framboesa

Margarida Cipriano

ingredientes 16 porções

brownie

Chocolate de leite	100 g
Chocolate branco	100 g
Chocolate negro	100 g
Manteiga sem sal	220 g
Farinha t.55	160 g
Açúcar branco	100 g
Açúcar mascavado	220 g
Licor de Ginja de Óbidos	25 ml
Ovos	5 uni

mousse de framboesa

Framboesa	300 g
Açúcar	50 g
Natas	145 ml
Gelatina	2 folhas

preparação

brownie

1. Em banho-maria, derreter o chocolate e a manteiga.
2. Na batedeira adicionar os ovos e os açúcares, bater até duplicar o tamanho, assim que estiver, adicionar o chocolate, a manteiga e a ginja.
3. Adicionar a farinha peneirada.
4. Colocar o preparado numa forma forrada com papel vegetal ciliconizado.

5. Levar ao forno 180° por 20 minutos.

mousse

1. Começar por demolhar as folhas de gelatina em água fria.
2. Levar as framboesas ao lume até suar, em seguida triturar e depois adicionar a gelatina escorrida. Deixar arrefecer.
3. Bater as natas com o açúcar até ganhar volume.
4. Adicionar a framboesa arrefecida e levar a congelar.





uva de mesa

Maria do Carmo Martins

Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional

Origem e História

A uva de mesa (*Vitis vinifera*) é uma das frutas cultivadas mais antigas do mundo, com registos de cultivo que remontam a cerca de 6.000 a 8.000 anos no Oriente Médio. A sua domesticação ocorreu na região do Crescente Fértil, abrangendo áreas que hoje correspondem ao Irão, Iraque e Turquia. A partir daí, espalhou-se para a Europa e outras partes do mundo, tornando-se uma fruta amplamente apreciada e cultivada.

Produção em Portugal

Em Portugal, a produção de uva de mesa tem vindo a crescer, com uma área de cultivo de aproximadamente 2.039 hectares, produzindo cerca de 17.849 toneladas. Este crescimento tem sido impulsionado pela reconversão de vinhas com novas variedades mais apelativas para os mercados, como as uvas sem grinha.

Produção Sustentável

A produção sustentável de uva de mesa em Portugal envolve práticas que respeitam o meio ambiente e promovem a biodiversidade. Entre estas práticas incluem-se: escolha de porta-enxertos adaptados com alta eficiência na

absorção de nutrientes, adaptados ao solo e clima locais, reduzindo os custos de produção e promovendo a sustentabilidade; implementação de sistemas de rega eficientes ou mesmo ausência de rega, reduzindo o consumo de água e promovendo a doçura natural das uvas; promoção da biodiversidade, através da manutenção de habitats naturais nas vinhas, favorecendo a presença de fauna benéfica e contribuindo para o equilíbrio ecológico.

Características Nutricionais

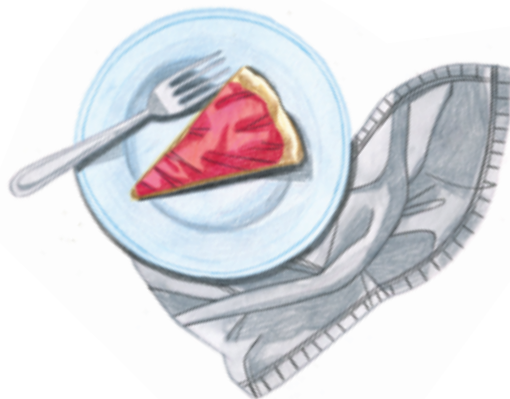
Energia	69 kcal	Vitamina C	3,2 g
Proteína	0,7 g	Vitamina K	14,6 µg
Gordura	0,16 g	Tiamina (B1)	0,069 mg
Hidratos de carbono	18,1 g	Riboflavina (B2)	0,07 mg
Fibras	0,9 g	Vitamina B6	0,086 mg

A composição nutricional da uva inclui, por cada 100 g:

As uvas também contêm: Potássio, Cobre, Manganês, Fósforo, Cálcio, Magnésio.

As uvas são ricas em água (cerca de 80%) e açúcares, principalmente frutose e glicose. Elas também contêm minerais como potássio, cálcio, fósforo e magnésio.

Adicionalmente são ricas em fitoquímicos benéficos para o organismo, como as antocianinas quercetina e resveratrol.



tarte de vinho colheita tardia

Chefe Isa Alfaiate

ingredientes 8 porções

massa

Farinha	250 g
Fermento em pó	8 g
Margarina	120 g
Vinho Colheita tardia	20 g
Açúcar em pó	100 g
Ovos	100 g

recheio

Açúcar	100 g
Margarina	60g
Leite	30 g
Vinho Colheita tardia	20 g
Uva passa grande	100 g
Amêndoa palitada	30 g
Noz pecã	20 g

preparação

massa

1. Amassar tudo até ficar uma massa lisa.
2. Colocar numa forma e reservar no frio.

recheio

1. Levar tudo ao lume até derreter a margarina e o açúcar.

finalização

1. Colocar o recheio na forma e levar ao forno pré aquecido a 180° durante 30 minutos, até estar bem cozida.



clafoutis de uvas, couli de uvas tintas e gelado de baunilha

Chefe João Santos

ingredientes 12 porções

clafoutis

Massa quebrada	1 uni	Farinha de amêndoa	15 g
Manteiga	40 g	Uvas	180 g
Natas 35% M.G.	200 ml	Aroma de baunilha	2 g
Ovos L	4 uni	Licoroso da Região Oeste	60 ml
Açúcar	110 g	Tomilho limão	q.b.
Farinha	50 g	Açúcar em pó	q.b.

couli de uvas tintas

Uvas Tintas	200 g
(Trincadeira, Touriga Nacional ou Alicante bouschet)	
Açúcar	120 g
Lima	¼ de unidade
Estrela de anis	1 unidade
Lúcia Lima	q.b.



preparação

clafoutis

1. Pré-aquecer o forno a 200°
2. Aquecer as natas com a manteiga, sem ferver e deixar arrefecer.
3. Noutra taça bater os ovos com o açúcar até ganhar volume, adicionar a baunilha, o licoroso e continuar a bater.
4. Envolver as farinhas e o tomilho limão.
5. Por fim, juntar as uvas e finalizar com as natas com a manteiga.
6. Forrar uma forma com a massa quebrada e colocar nela a mistura.
7. Levar ao forno durante 25 minutos.
8. Retirar do forno deixar arrefecer.
9. Polvilhar com açúcar em pó.

couli de uvas tintas

1. Cortar as uvas em metades.
2. Para a confeção, juntar todos os ingredientes num tacho e deixar ferver em lume brando durante 15 minutos.
3. Deixar arrefecer e servir.

empratamento

1. No fundo do prato, colocar uma porção do couli de uvas, juntar a fatia de clafoutis de uva, e servir acompanhado de uma bola de gelado de baunilha.





mil-folhas de uva, creme de queijo azul e sorvete de licoroso

Chefe Ricardo Ferreira

ingredientes 16 porções

mil-folhas de massa folhada caramelizada

massa folhada	1 placa (preferencialmente de manteiga)
açúcar em pó	50 g

creme de queijo azul e mel

Queijo Gorgonzola	80 g
Mascarpone	120 g
Natas frescas	100 ml
Mel	40 g

gelado de licoroso

Vinho licoroso	250 ml
Açúcar	80 g
Glucose	40 g
Gema de ovo	1 uni
Natas frescas	100 ml

uvas em calda

Uvas pretas e brancas	150 g
Água	100 ml
Açúcar	50 g
Vagem de baunilha	1/2 uni
Alecrim fresco	1 raminho



preparação

mil-folhas de massa folhada

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Estender a massa folhada num tabuleiro forrado com papel vegetal.
3. Polvilhar com açúcar em pó e cobrir com outra folha de papel vegetal.
4. Colocar outro tabuleiro por cima para prensar a massa e assar por 15-18 minutos, até ficar dourada e crocante.
5. Retirar o tabuleiro superior nos últimos 5 minutos para caramelizar bem a superfície.
6. Deixar arrefecer e cortar em retângulos.

creme de queijo azul e mel

1. Misturar o queijo azul com o mascarpone e o mel até formar um creme liso.
2. Bater as natas até ficarem firmes e envolver delicadamente no creme. Colocar o preparado em saco de pasteleiro

gelado de licoroso

1. Aquecer o vinho licoroso com o açúcar e a glucose até dissolver.
2. Misturar a gema com as natas e adicionar ao vinho quente, mexendo sempre.
3. Cozinhar em lume brando até engrossar ligeiramente.
4. Arrefecer e levar à batedora de gelados.

uvas em calda

1. Aquecer a água com o açúcar, a vagem de baunilha e o alecrim até dissolver bem.
2. Adicionar as uvas e cozinhar em lume brando por 5 minutos. Deixar arrefecer na calda e reservar.

montagem e finalização

1. Colocar um retângulo de massa folhada no prato.
2. Adicionar uma camada de creme de queijo azul e algumas uvas em calda.
3. Repetir o processo para formar camadas e terminar com um pedaço de massa folhada crocante.
4. Colocar ao lado, uma bola de gelado de licoroso.



cheesecake cozido de uvada

Chefe Tiago Costa

ingredientes 10 porções

Queijo creme	1 kg	Essência de baunilha	1 c. chá
Açúcar	300 g	Farinha de trigo peneirada	30 g
Ovos grandes	5 uni	Uvada	200 g
Natas 35% M.G.	500 ml	Manteiga para untar	
		Papel vegetal	

preparação

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C
2. Untar uma forma redonda (20-22 cm de diâmetro) com manteiga e forrar com papel vegetal, deixando o papel ultrapassar as bordas para criar um efeito rústico.
3. Num recipiente grande, bater o queijo creme e o açúcar com uma batedeira até obter um creme liso e homogêneo.
4. Adicionar os ovos, um de cada vez, batendo bem após cada adição.
5. Acrescentar as natas e a essência de baunilha e misturar até incorporar.
6. Por último, adicionar a farinha peneirada e misturar delicadamente para evitar grumos.
7. Despejar a mistura na forma forrada, certificando-se de que fica uniforme.
8. Colocar a forma no forno pré-aquecido e assar durante 50-60 minutos.
9. Retirar do forno e deixar arrefecer à temperatura ambiente durante 2-3 horas.
10. Após arrefecer, colocar a uvada por cima e leve ao frigorífico por pelo menos 2 horas.



aguardente doc^{} lourinhã*

Ana Tabarra Santos

Colegiada de Nossa Senhora da Anunciação da Lourinhã

Os primeiros registos históricos levam-nos à Batalha do Vimeiro travada a 21 de agosto de 1808. Nesse mês despontavam já bagos de uva e os soldados franceses, famintos e sofrendo da política da terra queimada, tinham por hábito roubar frutas e outros produtos para sobreviver. Calcula-se que aqui tenham sido dados os primeiros passos de destilação em acampamento militar com a finalidade de curar feridas e também para ingerir esta bebida de forma a atenuar a dor. Há registos de que o soldado francês Philip Josep tenha ficado a residir na freguesia do Vimeiro e que tenha sido bem acolhido pelos fregueses, tendo ensinado algumas técnicas de destilação de vinho.

Mais tarde, são construídas as duas primeiras destilarias nesta povoação com as famílias Jordão e Loureiro que começam a recolher todas as uvas produzidas na região, conforme confirmam os registos do padre da paróquia.

A destilação nesta região começa a ter um grande papel na economia local e toda a produção começa a ser comprada para a fortificação dos famosos

vinhos do Porto, nomeadamente para a Niepoort e Real Companhia Velha, juntando-se-lhes anos mais tarde também a fortificação do vinho de Carcavelos.

Após vários estudos científicos, iniciados em 1970, centrados no concelho da Lourinhã, no âmbito da ampelografia, geografia, geologia, viticultura, enologia, destilaria e envelhecimento em vários tipos de carvalho, fruto do labor de muitos cooperantes da Adega Cooperativa da Lourinhã, equipa liderada pelo Técnico João Batista, em conjunto com o INIAV - Delegação de Dois Portos pela liderança do Técnico Pedro da Costa Belchior, em 1992 foram reconhecidos tais factos, e os estatutos da região demarcada foram aprovados em Decreto-lei 323/94 de 29 de dezembro, seguindo-se-lhe o decreto-lei a 7 de março de 1992, em que é reconhecido a qualidade da Aguardente DOC Lourinhã como sendo a primeira e única Região Demarcada para Aguardentes Vínicas em Portugal.

Os estudos científicos continuam e mais tarde foi mesmo alterada a lei com a Portaria 57/2021 de 12 de março, reforçando a importância da introdução da madeira de castanheiro português como método diferenciador e sustentável para o envelhecimento da Aguardente DOC Lourinhã.

Fatores como o terroir aliado às castas autóctones, a importância dos vinhos terem 10% vol. aliado à acidez e sem adição de sulfuroso, resulta um vinho extremamente bom para ser destilado. Após este processo segue-se um envelhecimento rigoroso em barris de carvalho e castanheiro, com capacidade até 800 litros, por um período mínimo de cinco anos.

O produto final é uma aguardente vínica bastante rica na sua cor com predominância na cor topázio e aromas a madeira, fumo, baunilha, frutos secos e alguns cítricos. Na boca, tem um bom corpo e a sua evolução extremamente harmoniosa, torna-se uma degustação equilibrada de cor, aroma e sabor.

Por iniciativa do Município da Lourinhã, foi criada a Quinzena Gastronómica da Aguardente DOC Lourinhã que ocorre em novembro e conta já com doze edições. Este evento envolve os dois operadores de Aguardente DOC Lourinhã - Adega Cooperativa da Lourinhã e Quinta do Rol - e a Colegiada de Nossa Senhora da Anunciação da Lourinhã tendo como objetivo principal criar entradas, pratos, sobremesas e cocktails com a adição da Aguardente DOC Lourinhã, de forma a que seja também apreciada na gastronomia local, envolvendo a restauração local. A promoção e divulgação deste produto em feiras nacionais e internacionais tem sido constante tal como a criação de novos produtos adaptados a diversos

públicos e nichos de mercado, como o vaporizador para uso gastronómico e os produtos parceiros criados em torno desta temática, nomeadamente os bombons, tartes e tortas da Doce Lourinhã, pasteis da Lourinius, os sorvetes da Wine on Ice, o Gin Laurinius e a cerveja Oitava Barrica.



pastéis de amêndoa com aguardente da lourinhã

Chefe Luís Tarenta

ingredientes 10 porções

cobertura de amêndoa

Amêndoa em Palitos	300 g
Aguardente da Lourinhã	20 ml
Manteiga	100 g
Mel	100 g
Leite	200 ml

recheio de amêndoa

Leite	1 L
Ovos	11 uni
Farinha	100 g
Estévia	10 g
Manteiga	50 g
Farinha de Amêndoa	100 g
Sal Fino	5 g

massa

Massa quebrada (rolo)	1 uni
-----------------------	-------

preparação

cobertura de amêndoa

1. Colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume, mexendo sempre, até evaporar os líquidos. Reservar

recheio de amêndoa

1. Misturar as gemas com a estévia.

2. Acrescentar a farinha, o sal e a manteiga. Misturar bem.
3. Adicionar aos poucos, o leite fervido, sempre a mexer, até obter um creme liso.
4. Levar ao lume, em lume brando, cerca de quatro minutos.
5. Por fim, juntar a farinha de amêndoa.

montagem e finalização

1. Forrar as formas com a massa.
2. Encher as formas com o recheio já frio. Por cima deste, colocar a cobertura de amêndoa.
3. Levar ao forno a 200°, cerca de 15 minutos, ou até a superfície ficar bem dourada.





tiramisu de pera rocha do oeste e aguardente da lourinhã

Constança Silva, Sam Carvalho, Sofia Anastácio e Daniela Sacramento

ingredientes 12 porções

creme

Açúcar	190 g
Água	60 ml
Gema	150 g
Queijo mascarpone	750 g
Gelatina em pó	5 g
Natas batidas	300 g
Palitos la reine	400 g

pera flamejada

Peras	8 uni
Canela em pó	1 g
Açúcar mascavado	60g
Aguardente + q.b.	80 ml
Água	q.b.

calda de café e aguardente

Café solúvel	15 g
Água	350 ml
Açúcar	50 g
Aguardente	q.b.

crocante e decoração

Cascas das peras	
Água	150 ml
Açúcar	75 g
Cacau	q.b.



preparação

pera flamejada

1. Descascar as peras e cortar em fatias fina. Reserve as cascas para o crocante.
2. Numa tigela colocar as peras, a canela, o açúcar e a aguardente e deixe marinar por 10 minutos.
3. Levar as peras a uma frigideira em lume médio baixo, e vá colocando água aos poucos para as peras irem cozendo.
4. Quando estas estiverem cozidas adicionar a restante aguardente da marinada e flamejar.
5. Retirar as peras do sauté e reservar. Quando estiverem mornas adicionar mais um pouco de aguardente e deixar repousar por 30 min tapada com película.

calda

1. Levar a água e o açúcar ao lume a ferver.
2. Quando ferver verter a água para o café e misturar bem para que este se dissolver.
3. Quando esta estiver fria adicionar um pouco de aguardente, o suficiente para ganhar algum sabor.
4. Reservar.

crocante

1. Colocar num tacho todos os ingredientes e levar ao lume até ferver.
2. Dispor as cascas num tabuleiro com papel vegetal e leve ao forno a 180°C por cerca de 10 min

creme

1. Elaborar uma calda de açúcar com a água e o açúcar até chegar aos 120°C. Hidratar a gelatina em pó com um pouco de água e reservar.
2. Verter a calda nas gemas batidas e mexer sem ganhar muita espuma. Adicionar a gelatina hidratada e misturar bem. Deixar o aparelho arrefecer.
3. Entretanto bater as natas até ficarem firmes.
4. Quando a mistura das gemas estiver fria, bater o queijo mascarpone e adicionar aos poucos o aparelho das gemas continuando a bater em velocidade baixa.
5. Por fim envolver as natas batidas com ajuda de um salazar. Reservar.

montagem

1. Num aro ou numa forma de fundo removível forrar com acetato. Mergulhar os palitos la reine na calda e dispor uma camada de palitos no fundo da forma.
2. De seguida dispor uma camada de pera e por cima colocar uma camada de creme.
3. Volte a repetir o mesmo processo, ou seja, uma camada de palitos, uma camada de pera e por fim uma camada de creme.
4. Levar ao frio frigorifico por algumas horas, para firmar.
5. Remover o aro ou a forma e retire o acetato com muito cuidado. Cortar o em fatias e polvilhar com cacau em pó.
5. Servir com o crocante por cima.





torta de maçã de alcobaça igp com aguardente da lourinhã doc

Daniel Marques, Sofia Oliveira e Ivânia Oliveira

ingredientes 12 porções

massa base

Maçã Granny Smith (sumo)	100 ml
Ovos M	10 uni
Açúcar	500 g
Amido de milho	50 g
Sumo de 1/2 Limão (pequeno)	

recheio

Aguardente da Lourinhã DOC	30 ml
1 Maçã Granny Smith de Alcobaça IGP + Polpa das maçãs utilizadas na massa base	
Sumo de 1/2 Limão (pequeno)	
Canela	q.b.
Açúcar	q.b.

preparação

massa base

1. Juntar o açúcar com o amido de milho. Adicionar um pouco dos ovos mexendo bem para evitar grumos. Adicionar os restantes ovos mexendo sempre.
2. Extrair o sumo das maçãs, usando uma centrifugadora ou um filtro na polpa previamente triturada. Reservar a polpa para colocar no recheio. Juntar o sumo de 1/2 limão para evitar que o sumo oxide. Adicionar ao preparado base anterior e mexer bem até se conseguir uma mistura uniforme. Reservar.
3. Colocar papel vegetal num tabuleiro/forma, untar com manteiga e polvilhar com uma pequena camada de açúcar. Colocar a massa previamente reservada.

4. Colocar no forno pré-aquecido a 180o C durante cerca de 20 minutos, ou até ficar com uma camada dourada no topo.
5. Retirar do forno e virar sobre uma folha de papel vegetal, previamente polvilhada com açúcar.
6. Com ajuda de outro tabuleiro, virar novamente, de modo que a superfície dourada volte a ficar no topo, para que ao enrolar, esta fique no interior.
7. Enrolar ainda quente, depois de espalhado o recheio por cima, retirando ao mesmo tempo a folha de papel vegetal.

recheio

1. Triturar com varinha, a polpa previamente reservada juntamente com a Aguardente da Lourinhã DOC e sumo de ½ limão, até obter um creme homogéneo.
2. Ralar ou cortar em cubos uma maçã e envolver no preparado, adicionando açúcar e canela a gosto.
3. Abrir o rolo da torta e barrar com o preparado de maçã. Voltar a enrolar e levar ao frio.





tarte de aguardente da lourinhã doc

Marina Estevão

ingredientes 10 porções

base

Bolachas tipo maria ou digestivas	200 g
Aguardente Lourinhã DOC	20 ml
Manteiga derretida	95 g

recheio

Queijo creme	250 g
logurte natural açucarado	150 g
Aguardente Doc Lourinhã	35 ml
Folhas de gelatina	4 uni

topping

Açúcar mascavado	65 g
Café (líquido)	35 ml

preparação

base

1. Esmagar as bolachas, juntar a manteiga derretida e a aguardente e envolver bem.
2. Colocar numa forma de fundo amovível forrada com papel vegetal (siliconizado) e pressionar bem no fundo, formando uma base de cerca de 1 cm.
3. Levar ao frio enquanto se prepara o recheio.

recheio

1. Misturar bem o queijo creme com o iogurte e a aguardente.
2. Demolhar as folhas de gelatina em água gelada.
3. Retirar da água, escorrendo bem e levar as folhas ao micro-ondas por 15 seg.
4. Misturar muito bem, a gelatina derretida, no preparado anterior e colocar o recheio sobre a base de bolacha.
5. Levar ao frio por cerca de 4 horas.

topping

1. Levar o açúcar com o café ao lume até engrossar.
2. Colocar o topping ao servir uma fatia.



Título

Doces Sabores do Oeste

Autoria

Leader Oeste, Associação para o Desenvolvimento e Promoção Rural do Oeste

Coordenação

Paula Proença

Textos

José Coutinho, Ana Maria Barata, Raul Bernardino, Daniel Pinto,
Maria do Carmo Martins, Ana Tabarra Santos.

Receitas

Chefe Bruno Marques, Chefe Fernando Correia, Chefe Isa Alfaiate,
Chefe João Santos, Chefe João Silva, Chefe Luis Tarenta,
Chefe Paula Domingues, Chefe Ricardo Ferreira, Chefe Tiago Costa.

Alunos

Diogo Filipe, Lara Francisco, Sara Morgado, Sofia Dinis, Ivânia Oliveira,
Maria Tejo, Carina Silva, Daniela Sacramento, Vitor Nascimento,
Margarida André, Francisca Magalhães, Henrique Lourenço,
William Caldeira, Ana Campos, Márcia Rosa, Érica Cruz, Raul Santos,
Margarida Carvalheiro, Margarida Cipriano, Constança Silva,
Sam Carvalho, Sofia Anastácio, Daniel Marques, Sofia Oliveira,
Ivânia Oliveira, Marina Estevão.

Ilustração

Ana Sílvia Agostinho

Design Gráfico

Inês Cardoso

Impressão e acabamento

Gracal, Lda.

Apoio

Projeto cofinanciado pelo PDR 2020-Programa de Desenvolvimento Rural
do Continente no âmbito da Medida Operação 20.2.4 – Assistência Técnica
RRN – Área 4 Observação da Agricultura e dos Territórios Rurais

Edição 2025