



**PATRIMÓNIO CULINÁRIO
DE ARCOS DE VALDEVEZ**

Í N D I C E

PREFÁCIO	7
INTRODUÇÃO	14
Património Culinário, Saúde e Desenvolvimento Rural	14
Breve Enquadramento Histórico e Geográfico	18
I - RECEITUÁRIO TRADICIONAL	38
QUOTIDIANO	40
1 - Mesa de Todos os Dias	44
2 - Do Inverno ao Verão.....	58
3 - Cozinha das Casas Abastadas	59
4 - A Caça	68
5 - A Pesca no Rio.....	72
O PÃO NOSSO DE CADA DIA	78
CICLOS DE VIDA	84
1 - Casamento	85
2 - Parto/Resguardo	92
3 - Infância	95
4 - Enterro	95
5 - Mezinhas Domésticas	97
FESTIVIDADES	98
1 - Dia de Todos-os-Santos e S. Martinho	100
2 - Consoada	100
3 - Dia de Natal	112
4 - Ano Velho, Ano Novo	113
5 - Entrudo	114
6 - Páscoa	119
7 - Santos Populares	124
8 - Festas e Romarias	124
9 - Outros Doces das Festas	130
TRABALHOS AGRÍCOLAS COLECTIVOS	136
1 - As Lavradas do Milho.....	138
2 - As Sachadas do Milho	141
3 - As Segadas	141

4 - As Malhadas do Centeio	141
5 - As Desfolhadas.....	142
6 - As Vindimas	144
7 - As Varejadas	144
MATANÇA DO PORCO	146
II - ALIMENTAÇÃO E SAÚDE	160
HÁBITOS ALIMENTARES	161
DOENÇAS CARDIOVASCULARES	163
1 - Frequência das Doenças Cardiovasculares	163
2 - Prevenção das doenças Cardiovasculares	167
A RECONVERSÃO DA COZINHA TRADICIONAL PARA UMA COZINHA APROPRIADA AOS ESTILOS DE VIDA DA POPULAÇÃO DE ARCOS DE VALDEVEZ	168
1 - Comportamentos e Estilos de Vida Actuais	169
2 - Receitas Saudáveis.....	170
III - VALORIZAÇÃO DOS PRODUTOS LOCAIS	180
FEIJÃO “TARRESTE” DAS SERRAS DA PENEDA E DO SOAJO, UM ALIMENTO BENÉFICO PARA A SAÚDE	181
NOVAS RECEITAS	182
GLOSSÁRIO	195
ÍNDICE DAS RECEITAS POR ORDEM ALFABÉTICA	198
BIBLIOGRAFIA	201
ANEXOS	203
Anexo I — Calendário dos Trabalhos Agrícolas	203
Anexo II — Cronograma dos Trabalhos Agrícolas - Zona Serrana	205
Anexo III — Cronograma dos Trabalhos Agrícolas - Zona Ribeirinha	206
Anexo IV — Calendário das Festas e Romarias	207

F I C H A

T É C N I C A

Autores:

PREFÁCIO
Francisco Sampaio
Presidente da Região de Turismo do Alto Minho

INTRODUÇÃO
Património Culinário, Saúde e Desenvolvimento Rural
Agostinho de Carvalho
Instituto Superior de Ciências da Saúde de Sul

Breve Enquadramento Histórico e Geográfico do Concelho
Maria Proença
Maria do Rosário Saraiva
Susana Martins
As Idades dos Sabores

I - RECEITUÁRIO TRADICIONAL
Maria Proença
Maria do Rosário Saraiva
Susana Martins
As Idades dos Sabores

II - ALIMENTAÇÃO E SAÚDE
Maria Fernanda de Mesquita
Carla Alves
Instituto Superior de Ciências da Saúde de Sul

**III - VALORIZAÇÃO DOS
PRODUTOS LOCAIS**
Agostinho de Carvalho*
Maria Proença**
*Instituto Superior de Ciências da Saúde de Sul
** As Idades dos Sabores

Edição e Propriedade:



ARDAL (Associação Regional de Desenvolvimento do Alto Lima)
Praça Municipal - 4974-003 Arcos de Valdevez
Tel. /Fax. 258 510 268
E-mail: ardal@clix.pt <http://ardal.planetaclix.pt>



CMAV (Câmara Municipal de Arcos de Valdevez)

Financiamento:



ONI Sectorial
Programa Operacional
da Região do Norte



**COMISSÃO DE COORDENAÇÃO
DA REGIÃO DO NORTE**



União Europeia
Fundo Estruturais

Coordenador de Edição:

Agostinho de Carvalho
Instituto Superior de Ciências da Saúde de Sul

Fotografias:

ARDAL (p. 6, 14, e 31)
FOTO BELEZA (p. 10, 18, 24, 36, 47, 55, 63, 75, 89, 104, 105, 109, 115, 121, 125,
127, 130, 131, 133, 135, 139, 145, 153, 160, 168, 180, 185)
ANTÓNIO NETO - Serra do Soajo (p. 51, 78, 136 e 182)
MIQUELINA CAMPOS DE MELO (p. 40, 96, 98, 113, 143, 146 e 157)
DELFINA LOBO (p. 87)
MÁRIO PINTO (p. 26)
MÁRIA PROENÇA (p. 107)
ADELINO ESTEVES (p. 150)
MÁRIA DO CULIMA AMORIM (p. 84)
FILIPE BRAGA (p. 132)

Design Gráfico:

Jorge Miranda
jotasá

ISBN: 972-99202-1-4
Depósito Legal: 209753/04

