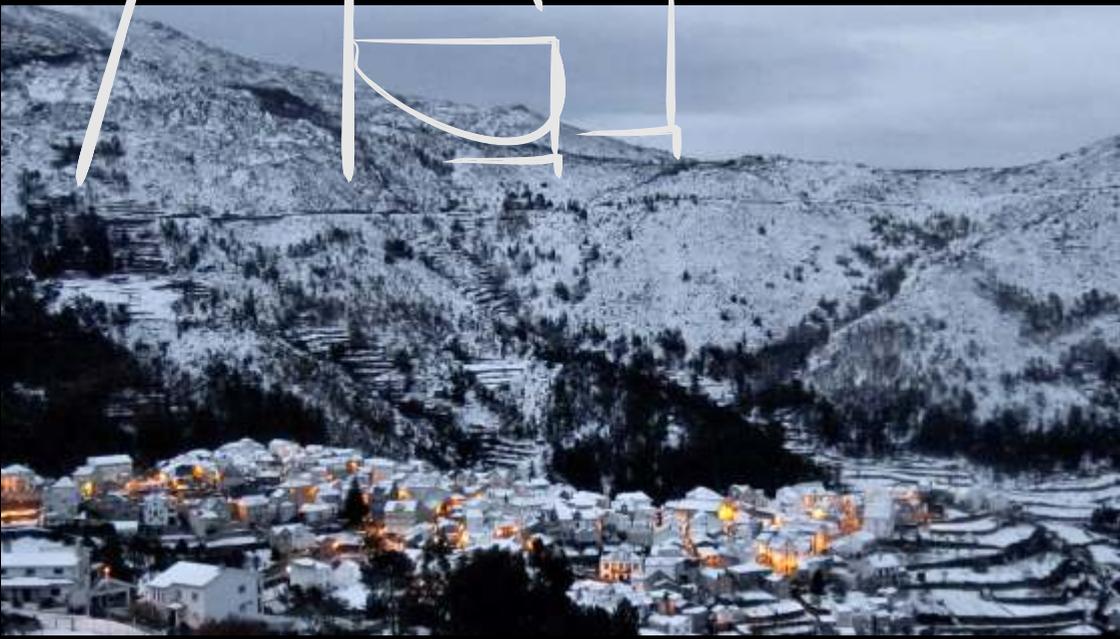


Sabores e Saberes

maravilhas da estrela



SABORES e SABERES
Maravilhas da Estrela

Ficha Técnica

Título	“Sabores e Saberes Maravilhas da Estrela”
Autor	ADRUSE – Associação de Desenvolvimento Rural da Serra da Estrela
Composição	Estrela Rural – Promoção e Comercialização de Produtos Locais e Atividades Pedagógicas, Unipessoal
Tiragem	1.000 Exemplares
Design Gráfico	ADRUSE Hugo Dionísio DL 358995/13
Arte Final e Impressão	Gráfica de Gouveia, Lda.
Fotos	ADRUSE e Gentilmente cedidas por: Capa, Páginas 21, 25, e 45 - Confraria da Broa e do Bolo Negro de Loriga Páginas 2, 11 - Manuel Ferreira Páginas 8, 10 e 18 - Miguel Camelo – Hotel Eurosol Seia Camelo Página 13 e 17 - Alex Tomás Página 14 - Confraria do Borrego Página 16, 34 e 42 - Município de Fornos de Algodres Página 19 - Guarda Rios Página 20 - A Serrana Página 22 - Paulo Prata Página 21 - Confraria da Feijoca de Manteigas Página 33 – Saberes e Fazeres da Vila Página 36 - Grupo de Amenta das Almas do Rancho Folclórico de Seia Página 43 - Autor: Nuno Santos, gentilmente cedidas pelo Município de Gouveia Página 44 - Município de Manteigas Página 6 - Autor: Paulo Magalhães; página 5 – Autor: António Correia gentilmente cedidas pela Fototeca da Câmara Municipal de Seia

A nossa Terra...

Há rios na Beira? Descem da Estrela

Há queijo na Beira? Faz-se na Estrela

Há roupa na Beira? Tece-se na Estrela

Há vento na Beira? Sopra-o a Estrela

Há energia eléctrica na Beira? Gera-se na Estrela

Miguel Torga in "Portugal"

Na Serra está todo o concelho de Manteigas e boa parte dos concelhos de Celorico da Beira, Gouveia e Seia, e nela estão implantadas as cidades de Gouveia e de Seia, a vila de Manteigas e grande número de aldeias.

As altitudes da zona da Serra da Estrela vão desde os 175 metros, junto ao rio Mondego, na freguesia de Paranhos da Beira, concelho de Seia, até aos 1993 metros no planalto da Torre - a altitude máxima de Portugal Continental.

No Mondeguinho, concelho de Gouveia, nasce o rio Mondego que faz a separação dos concelhos de Gouveia e de Manteigas, para vir atravessar o concelho de Celorico da Beira, em seguida, o de Fornos de Algodres e depois o de Seia. A água do Mondego une os cinco concelhos que integram o território de intervenção da ADRUSE.

Outros pontos de união fazem as maravilhas deste território: a natureza, as sublimes paisagens, os saberes e sabores da montanha, as tradições, o artesanato e os produtos locais fazem da Serra um lugar único e emblemático.

Na Estrela moram saberes e sabores ancestrais de uma serra onde os usos e costumes nos transportam às mais antigas tradições, religiosas e pagãs que fazem a identidade de uma região. A pastorícia, a agricultura e os têxteis foram atividades artesanais que marcaram e transformaram a vida na Serra da Estrela. Gentes que ao longo de gerações foram passando de “mão em mão” a arte dos saberes fazeres.

Na gastronomia está a memória de gerações, a história de um povo, as singularidades de um território. Entendida como referência de um local ou de uma região, a gastronomia transporta-nos à história, ao artesanato, às épocas festivas, aos usos e costumes, às memórias das gentes que fazem a Serra.

Partindo dos sabores, depressa chegamos aos saberes, às épocas festivas, à religião, às tradições pagãs, ao artesanato, à autenticidade da Serra da Estrela.





QUEIJO Produto de Excelência Serra da Estrela

O pastoreio, a agricultura e os têxteis foram atividades tradicionais que identificavam o mundo rural da Serra da Estrela. A lã e o queijo eram a riqueza da nossa terra. Sustento de muitas famílias que, de geração em geração, transmitiam os saberes de como manejar o gado e os fazeres de como produzir artesanalmente a excelência da Serra da Estrela: o queijo, feito com leite de ovelha exclusivamente das raças bordaleira Serra da Estrela e churra mondegueira, sal e flor de cardo – planta que nasce espontaneamente na Serra e que serve para coagular o leite, que sabiamente era espremido na francela com a ajuda do acincho e o saber das mãos frias das queijeiras.

As pastagens verdes e frescas da Serra, escolhidas pelo pastor que desde cedo saía para o monte regressando apenas no fim do dia, dão o sabor peculiar ao leite, e as mãos frias e calejadas das queijeiras, há quem diga que é outro dos segredos que, ajudam a fazer um dos queijos portugueses mais antigos e um dos mais afamados do mundo.

De cor branca ou amarelada, com pasta semimole ou amanteigado, o queijo acompanhado com uma fatia de pão de centeio servia de merenda. Atualmente pode ser saboreado de forma tradicional ou acompanhado com mel, marmelada e compotas. O queijo da Serra pode ser servido como entrada, utilizado em pratos ou acompanhando sobremesas.

Tosta de Pão de Centeio com Queijo Serra e Mel da Urze

O pão de centeio, na sua receita popular amassado à mão, com farinha de cor escura (resultante do centeio semeado e cultivado nas terras serranas) e cozido em forno de lenha, tostado no forno, acompanhado pelo queijo Serra da Estrela e mel da urze (nas zonas mais altas da Serra da Estrela predominam diversas urzes: a queiró, a torga e a urze branca; é nestas flores que as abelhas recolhem o pólen que produz um mel com cor e paladar tão características). Sabores autênticos e únicos que unem produtos genuínos e emblemáticos da região da Serra da Estrela.



REQUEIJÃO Da Tradição à Inovação

De cor branca, macio e cremoso o requeijão resulta do soro proveniente da produção do queijo que depois de fervido é retirado cuidadosamente para o açafate (cesto pequeno artesanalmente feito de verga fina e que atualmente, por razões de higiene e saúde alimentar, são substituídos por açafates de plástico respeitando o formato e feitio dos originais). Consumido sozinho, em sobremesas, bolos ou acompanhado de compotas o requeijão é um dos produtos de qualidade da Serra da Estrela, que aliado a outros sabores, como o mel ou doce de abóbora, reinventa a gastronomia tradicional.



Requeijão com Doce de Abóbora à Moda da D. Rosalina

Até aos anos 50, do século passado, o requeijão era consumido na Serra da Estrela acompanhado com mel ou geleia de marmelo. Como estes ingredientes não aderiam bem e deslizavam da peça principal (o requeijão), uma Senhora, de nome Rosalina Camelo, resolveu pôr em prática uma nova forma, cobrindo o requeijão com compota de abóbora “porqueira”. Tinha nascido um novo conceito de sobremesa que, rapidamente, se estendeu a todo o país. O consumo extraordinário destes produtos, levaram ao incremento da economia local e à valorização e diversificação da gastronomia serrana. O requeijão Serra da Estrela, produto DOP, derivado do leite de ovelha exclusivamente das raças Bordaleira Serra da Estrela e Churra Mondegueira e ou de cabra raça Serrana, e o tradicional doce de abóbora “porqueira” passaram a fazer parte da “carta” dos restaurantes da região, promovendo e divulgando a comercialização e, conseqüente, escoamento de dois produtos genuínos e tradicionais da Serra da Estrela. O seu consumo é tal, que hoje estão disponíveis no mercado, devidamente embalados, requeijão acompanhado com o tradicional doce de abóbora..





A Serra a quatro tons...

Na Serra da Estrela a tradição faz-se de sabores, de produtos que marcam a imagem de um território. O queijo, o requeijão, o enchido, os doces e compotas, o mel, o azeite, o borrego, a castanha, os cogumelos, o pão, a broa, o vinho, as aguardentes caracterizam a gastronomia da região e dinamizam a economia local. Diretamente do produtor, em lojas da especialidade ou em feiras e mostras os produtos locais promovem, valorizam e dinamizam os recursos endógenos e o turismo na região.

É no inverno, com o branco da neve e o calor de uma lareira que as sopas fartas e quentes aconchegam o início das refeições, confeccionadas com o que de melhor a terra dá. Nos lagares, o negro da azeitona transforma-se em fio de ouro. É tempo de lagaradas. O azeite novo tempera a tradição que vai à mesa, e é ao estalar da lenha de inverno que o “porco vai ao fumeiro”. Ditado antigo que traduz outra das maravilhas da Serra, os enchidos.

Com o raiar da primavera, a natureza adormecida pelos rigores do inverno, desabrocha e confere à Serra outras tonalidades. Com o verde fresco dos campos, iniciam-se as sementeiras e a época Pascal traz as celebrações religiosas e a tradição à mesa enfeitada com o linho branco das toalhas. Com a chegada do verão é tempo de honrar os santos padroeiros e as festas das aldeias enaltecem os costumes das populações rurais “alimentando” a gastronomia fortemente ligada ao “modus vivendi” do mundo rural.

No outono a Serra desenha-se a vários tons. O verde, o vermelho e amarelo da natureza transformam a paisagem. É época de vindimas e de outras tradições.

As várias castas são colhidas e delas produzidas vinhos que promovem e valorizam o Dão produzido na Serra.

Os soutos espalhados pelas encostas dão a castanha, que nos magustos de São Martinho estalam e ajudam a provar o vinho. A natureza veste-se de branco com os primeiros nevões que caem no cume da montanha. Fazem-se os primeiros queijos. As compotas fervem e as abóboras porqueiras fazem os melhores doces.

Os tons de outono trazem à serra outros sabores e saberes.



Sopa de Calhorras à Serrano

Baseada nas feijocas brancas, a sopa de calhorras é feita com a tradicional couve portuguesa e temperada com presunto, pernil de porco e farinheira. Esta sopa pode ser servida como segundo prato.



Canja de Borrego



Utilizado na confeção de variadíssimas receitas antigas das casas beirãs, o borrego é devidamente preparado, com especial cuidado na altura de esfolar para a carne manter o sabor. Aproveitando a cabeça e a carne

mais tenra das pás, a Canja de Borrego é das sopas regionais, que integrou e integra a actual gastronomia de Celorico da Beira e de toda a região serrana. Tem um papel fundamental no desenvolvimento da economia local, sendo responsável pela parte do escoamento do borrego aos produtores do Concelho. Tradicionalmente a Canja de Borrego é confeccionada, em panela de ferro, com ingredientes endógenos, com sabor próprio da região, como o borrego, azeite, cebola e cenoura conferindo-lhe um sabor inigualável que a transformam numa das sopas mais procuradas, muito saborosa, de paladar muito suave.

Caldo Verde com Bagudos

O caldo verde saboreia-se praticamente em qualquer zona do país, no entanto, o caldo verde de bagudos tem a particularidade de juntar ao “caldo verde” o feijão bagudo – feijão ainda verde, dando ao caldo um paladar único que apenas se encontra na Serra da Estrela.

Sopa de Natal

Nalguns lugares da Serra ainda permanece o costume de saborear as “Sopas de Natal”. Receita muito antiga, feita à base de pão, bacalhau e couve de inverno. Ainda é uma tradição à mesa de Natal.



Calduo

É uma das sopas mais antigas da região. A castanha serviu de base da alimentação durante várias gerações e sendo um dos recursos endógenos, é usado na cozinha serrana. O calduo é feito com castanhas secas e piladas e ainda com leite. As castanha são esmagadas com um garfo daí serem encontradas de forma grosseira no caldo.



Sopa Farta de Perdiz com Míscaros

No outono a época de caça traz novos sabores à cozinha da Serra. Os míscaros, com raízes na alimentação das populações rurais da Serra dão um gosto peculiar a uma sopa tradicional de sabor requintado.



Peixinho do Rio

A Serra é berço de três rios: o Mondego, o Zêzere e o Alva. A proximidade com as águas do Mondego fomentou usos e costumes que o tempo preservou. O peixinho do rio faz parte das petiscadas à beira rio de muitas gerações. Dizem os entendidos que o segredo está no molho, mas os peixinhos do rio podem ser saboreados simplesmente fritos sem muitos condimentos. Ainda é possível petiscá-los em tascas da região.



Lagarada

A oliveira predomina na paisagem da região. A apanha da azeitona ainda é uma das atividades que persiste e, apesar da azáfama desses dias não mais seja igual à de outros tempos, é nos dias frios que começa a “rota do azeite”.

Nos lagares, as prensas transformam o fruto negro em fio de ouro e na hora de celebrar mais uma campanha é tradição provar-se o azeite novo. Trabalhadores e outros convivas reúnem-se à volta do bacalhau desfiado e mergulhado no azeite

Típicas na altura em que os lagares estão no seu movimento máximo, as lagaradas caracterizam-se pelas grandes quantidades de azeite utilizadas.

Habitualmente incluído no cardápio dos restaurantes da região, o tradicional bacalhau com batatas a murro, temperado com cebolas e alhos, bem regado com o azeite novo, recria os sabores de outros tempos.



Bacalhau com Broa à Camelo

Tendo o bacalhau como ingrediente principal, foram associados outros produtos da região da qual resultou uma receita que fez história na cozinha tradicional.

Através da introdução de elementos novos, neste caso o queijo da serra e a broa de milho, cozida a forno de lenha e amassada com farinha de milho, cultivado nas encostas da Estrela, onde o sol da serra amarelece as suas espigas e com a água, pura e cristalina, das nascentes da montanha e a amêndoa, produzida no vale da serra, que aliados aos então quase sempre utilizados batata, cebola, alho e azeite, produziram o efeito desejado suavizando o sabor. Assim nasceu, no Restaurante Camelo, em Seia, o bacalhau com broa, inicialmente confeccionado com queijo serra “velho” ralado, posteriormente substituído por amêndoa ralada.

Desta forma o Bacalhau com Broa passou a ser apresentado nas mais diversas formas, integrando hoje a carta da maioria dos restaurantes da região. Teve pois o mérito de inovar e diversificar a gastronomia local e regional da Serra da Estrela.



Bacalhau com Leite à Moda de Gouveia

Prato tradicional de Gouveia, onde o bacalhau tem a particularidade de ser cozido em leite e onde é misturado pão até amolecer e que depois é regado com vinho

Bacalhau Albardado

Desfiado em lascas, envolvido num polme feito de farinha e ovo e depois frito em azeite, o bacalhau albardado era petisco obrigatório nas merendas levadas para os trabalhadores.

Atualmente o bacalhau albardado é acompanhado por arroz de feijão.

Truta de Escabeche

As águas frias e claras dos rios, lagoas e barragens da Serra da Estrela são o local privilegiado para as trutas fário, uma espécie autóctone, que surgiu na alimentação das “gentes” da serra quando os pastores da região as apanhavam no rio Zêzere e as preparavam logo de seguida enquanto guardavam o rebanho.

Uma das maneiras de serem cozinhadas é em molho de escabeche feito à base de alho, azeite e vinagre.



Enchidos

Na Serra da Estrela os enchidos fazem parte dos usos e costumes das populações. Tradicionalmente, feitos aquando das tradicionais matança do porco, por alturas do Carnaval, as chouriças de carne, de bofe, farinheiras e morcela de sangue fazem parte da rotina gastronómica da Serra. Acompanhando diversos pratos, os enchidos servidos simples são também uma “entrada” deliciosa.



Feijocas à Serrana à Moda de Manteigas

A feijoca é uma variedade de feijão graúdo que quando cultivada em altitude, nas regiões de montanha, adquire um sabor muito singular e muito aveludado. Na região da Serra da Estrela, a feijoca é branca como a neve, muito saborosa e um mimo agrícola. Dado o seu elevado teor de proteínas, as regiões de montanha tomaram a feijoca como alimento essencial da sua dieta alimentar. A receita tradicional da Feijoca Serrana é um guisado a partir de um refogado de cebola, alho e louro juntando-se as carnes de porco, previamente cozidas, deixando-as apurar. Acrescentam-se as feijocas depois de cozidas e não piladas, demolhadas de véspera. São servidas com enchido regional de chouriça, morcela e farinheira acompanhadas pelo arroz de carqueja, cozido na água da feijoca, feito com refogado de cebola e alho apurado com um ramo de carqueja.



Torresmos

Feitos da pele do porco com gordura, cortados em pedaços que são fritos até ficarem crocantes.

Cabrito à Serrana Assado no Forno

Um dos pratos mais típicos da Serra, o cabrito distingue-se pelo sabor único resultante das pastagens que vai comendo, conferindo à carne um paladar único.

Alambicada

O borrego é o ingrediente principal de um prato que começou por ser feito por homens, em animadas patuscadas. O nome “alambicada” surge porque o referido petisco era confeccionado aquando se destilava o “cachiço” para se fazer a aguardente. Tradicionalmente a alambicada é feita em panela de ferro, em lume brando de lenha, e a servir de tampa usa-se um alguidar com água fria devidamente selado com massa de farinha de centeio. O prato é acompanhado com batata cozida à racha com pele e é servido no fim das vindimas.



Febras à Moda da Feira

Como o próprio nome indica ainda é possível comer as febras nas feiras da região. Temperadas com vinho tinto, sal alho e pimentão, acompanhadas com batata cozida, as febras são fritas em enormes frigideiras de ferro. É possível saboreá-las em alguns restaurantes da região.

Coelho Grelhado com Alecrim e Carqueja

Três “moradores” da serra – coelho, alecrim e carqueja - juntam-se num prato delicioso para os amantes da cozinha à base de caça. As ervas aromáticas existentes na Serra da Estrela, das quais o alecrim e carqueja são exemplo, têm sido alvo de algumas intervenções – como cursos de formação profissional, workshops, show cooking – no sentido de valorizar e promover a sua (re)utilização na cozinha regional.

Javali com Feijão

A Serra da Estrela é uma região de caça e anualmente as montarias aos javalis dinamizam a região do ponto de vista turístico e consequentemente económico. Javali com feijão é um dos pratos típicos que podem ser apreciados na zona, em época de caça.

Arroz de Carqueja

A carqueja - planta arbustiva que nasce espontaneamente na Serra da Estrela, é utilizada na cozinha tradicional serrana. O entrecosto, cebolas, alho, sal, pimenta, vinho tinto e branco e azeite são os ingredientes de um prato onde a carqueja confere um sabor único.

Míscaros

No outono a Serra é pintada a vários tons. O verde, o vermelho e amarelo das árvores transformam as paisagens em verdadeiras telas. É tempo de vindimas e mais à frente de castanhas e dos tradicionais magustos, acompanhados pela jeropiga. “Em dia de S. Martinho prova o teu vinho”. À mesa do magusto da Serra não falta o queijo, o requeijão e o doce de abóbora.

É também nesta época que nos montes da Serra rebenta uma grande diversidade de cogumelos, com inúmeras propriedades gastronómicas. O míscaro amarelo, como habitualmente é conhecido, é um dos cogumelos abundantes nas matas da região e usado na confeção de muitos pratos. Tradicionalmente, são consumidos em sopas, com arroz, em guisados ou em ensopados.



Queijadas Serranas

A base desta tarte é feita apenas de água e farinha que, depois de bem amassada é estendida com o rolo até atingir uma espessura muito fina. O recheio é feito à base de queijo fresco sem sal, ovos, açúcar e canela. Distingue-se de outras tartes, pela utilização do queijo fresco à moda da Serra.

Bolo Negro de Loriga

É um bolo simples nos seus ingredientes: ovos, açúcar, farinha, bicarbonato de sódio, canela e leite. Cumprindo a tradição, é batido manualmente e cozido em forno de lenha, numa forma de lata fina rectangular com mais uma característica diferenciadora: alta (12,5 cm), para a massa poder crescer e cozer sem vazar.

Aponta-se como origem provável a sua ligação à “colónia” inglesa residente em Loriga (também conhecida pela grandiosidade da sua “garganta”, um dos vales de origem glaciár que existem na Serra), entre meados do século XIX e princípios do século XX, pela semelhança no formato com o típico bolo inglês e que tradicionalmente acompanha o chá, bebida profundamente enraizada no consumo local. É presença à mesa em dias de festa, particularmente na Páscoa.



Folar

Doces ou simplesmente de azeite, os folares marcam a mesa



da Páscoa. Feitos com farinha, ovos, azeite, açúcar e canela o segredo está na massa, ou dito de outra forma, da maneira como se amassam e depois se tendem. Os autênticos são cozidos em fornos de lenha.

Biscoitos “Matrafões”

Tradicionais da Páscoa, atualmente comem-se todo o ano. Os matrafões são biscoitos feitos à base de farinha, ovos, açúcar, aguardente e bicarbonato. São colocados à colherada num tabuleiro e para ficarem com aquele sabor particular devem ir a cozer a forno de lenha

Filhós

Feitas com ovos, farinha, aguardente e fermento de padeiro são amassadas e tendidas à mão, as filhós traduzem a tradição do Natal.

Rabanadas

Na receita original as fatias de trigo (sêmea) são mergulhadas em leite de cabra, ovos e fritas em azeite virgem. No final são pulverizadas com açúcar e canela.

Casamento Feliz

É uma sobremesa tradicional nas aldeias do concelho de Seia, que vai à mesa em dias de festa, particularmente nos casamentos. “Casamento feliz” é a união do arroz doce, tradicionalmente feito com leite de ovelha, feito sem ovos, e depois coberto com leite creme queimado. Sobremesa obrigatória nos casamentos

Papas de Carolo ou Papas de Milho

Carolo é milho moído finamente. Basicamente as papas de carolo são as papas de milho adocicadas com açúcar e canela. São também vulgarmente conhecidas por carolos. Em tempos antigos eram servidas nos dias de festa, no final das procissões.

Mel

A região da Serra da Estrela, com a área protegida do Parque Natural da Serra da Estrela, torna-se por si só um território de elevada sensibilidade na conservação da natureza e da sua biodiversidade. Dadas as condições ambientais aqui existentes, a abelha de mel tem na Serra da Estrela um dos seus habitats, nos vales e pequenos montes “nasce” o mel de rosmaninho de cor clara. Nos montes mais altos, o mel de urze de cor escura é produzido precisamente da planta que lhe dá o nome, a urze.

A apicultura é uma das atividades agrícolas da região, sendo presentemente um nicho de mercado bem sucedido. Foi na Serra da Estrela que surgiu a primeira melaria tradicional licenciada na região.

O mel é conhecido pelas suas propriedades terapêuticas e medicinais, mas importa-nos aqui referir as diversas utilizações. Simples ou acompanhando outros produtos da região como o queijo velho, o requeijão ou os frutos secos, o mel é também utilizado na confeção de bolos, sobremesas, aguardentes, licores e molhosagridoces.



Vinhos, Licores e Aguardentes

A sub-região da Serra da Estrela constituída por algumas das freguesias de Gouveia e Seia, integra a Região Demarcada do Dão. As vinhas situam-se entre os 400 e 700 metros de altitude, em terrenos xistosos e graníticos. O clima continental, de invernos frios e chuvosos e verões quentes e secos, permite o desenvolvimento de castas únicas na região como a touriga nacional, o alfrocheiro, o jaen e tinta roriz entre outras.

Nos últimos anos, a criação de vinhos de quinta na região tem sofrido um forte incremento, dinamizando o setor vitivinícola no território que tem levado à consagração de um elevado número de vinhos galardoados com prémios nacionais e internacionais, colocando a Serra da Estrela na rota do Dão.

Os licores e aguardentes de frutos e produtos característicos da Serra da Estrela, como o zimbro, o mel , o medronho, o pinho, a castanha ou o hidromel (bebida alcoólica feita através da fermentação do mel), são feitos com base em receitas antigas mantendo uma forte ligação aos produtos da terra.



Pão de Centeio e Broa de Milho

De cor escura a farinha de centeio era antigamente moída nos moinhos existentes nas margens do rio. Tradicionalmente amassado à mão e cozido em forno de lenha, nos dias de hoje, e apesar da evolução dos tempos, o sabor autêntico ainda se mantém e o pão de centeio de cor escura é vulgarmente encontrado na região.

A história da broa de Loriga, feita de milho branco, confunde-se com a origem da própria vila. Nos socalcos existentes é semeado o milho que depois de colhido, debulhado e erguido se transformava nos moinhos tradicionais em farinha de milho. Amassado na masseira, com sal, água e massa velha (fermento), enquanto levedava benzia-se a massa com o sinal da cruz e rezavam-se orações para que a massa “crescesse” abençoada.

Rituais à parte, nos dias de hoje, a broa continua a ser a imagem de orgulho das populações que diz que a diferença do sabor, comparando com outras broas, está na água pura e cristalina do degelo das neves de inverno.

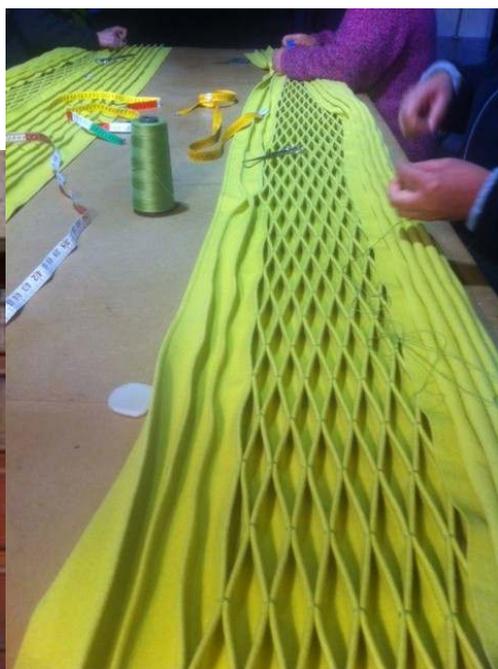


Por altura de maio e junho os rebanhos eram juntos e fazia-se a tosquia (cortar a lã das ovelhas), separando-se a lã branca, castanha (saragoça) e surrobeca.

Em épocas festivas os pastores desciam às aldeias para trazerem a lã trocando-a por tecido, para assim, confeccionarem os seus trajes (capa, camisola, e calças). A lã depois de reunida era lavada e fiada, seguindo-se a preparação da teia para poder fabricar os vários tecidos que eram necessários para a confeção da capa (Burel), casaco (Raxa) e calças (Surrobeco). O tecido era todo de lã natural, apenas diferia no acabamento.



Presentemente o traje típico do pastor caiu em desuso e, atualmente encontram-se artesãos a dar outras formas e outros usos ao tecido tradicional da Serra da Estrela. Aplicado em peças de vestuário atuais, como capas, chapéus e casacos o burel é também utilizado na criação de peças decorativas e utilitárias: carpetes, bancos, almofadas, candeeiros e tudo o que a imaginação possa criar. E as cores terra como os castanhos dão lugar a uma paleta de cores que vai desde o vermelho, verde, roxo e laranja.

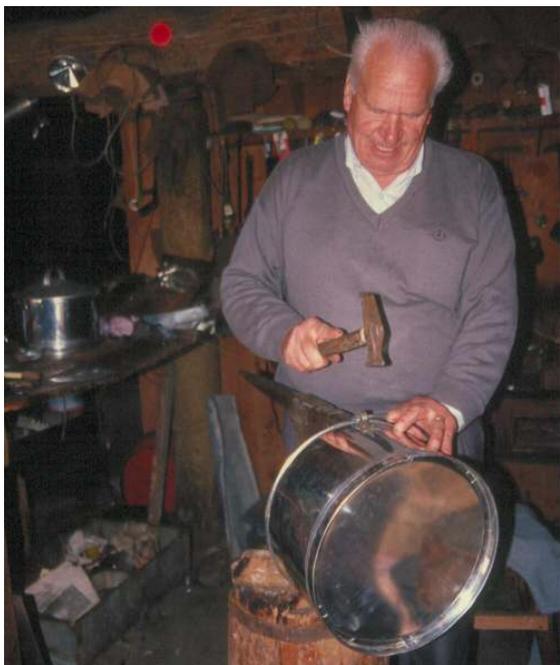


Conciliando a tradição com as exigências do mercado de hoje as Feiras do Queijo, realizadas por altura do carnaval, são espaços de excelência para a promoção e valorização dos produtos genuínos da Serra. Ao queijo juntam-se os enchidos e outros produtos agro-alimentares como o pão, os doces, os bolos, o azeite e o vinho.



O artesanato na Serra da Estrela faz-se de tecelagem, tanoaria, linhos e bordados, cestaria, trabalhos em madeira, em xisto, latoaria.

Utilitárias ou simples peças decorativas, muitas das vezes feitas em miniatura, as peças de artesanato são feitas por artesãos nas próprias casas ou em pequenas unidades de produção artesanal. As feiras de atividades económicas e tradicionais da região são a grande montra dos “saberes fazeres” que promovem a identidade da Serra da Estrela.



A Amenta das Almas, é uma tradição secular que ainda persiste nalguns lugares da Serra da Estrela. Durante a quaresma, quando a noite vai alta, depois da meia noite “lembram-se os mortos e encomendam-se a Deus”. Pessoas de vestes negras, xailes compridos e capas serranas cantam e rezam pelas ruas das vilas e aldeias em sufrágio dos familiares ou vizinhos falecidos.

Manda a tradição que os rostos devem estar cobertos, tanto as pessoas que cantam como aquelas que, das suas casas, atiram as esmolas. Nos primeiros sábados da Quaresma canta-se o Grito das Almas, posteriormente canta-se a Amenta das Almas. No intervalo de cada quadra, uma campainha marca o silêncio e reza-se um pai nosso.

“Ó irmãos que estão na cama
nesse sono tão profundo,
lembrai-vos das vossas almas
que lá estão no outro mundo.”





O sol de verão na Serra brilha mais alto e com mais intensidade. As aldeias enfeitam-se para as festas das padroeiras. Os andores, as procissões, as promessas, os arraiais e romarias dão a alegria e vida aos dias mais longos.

Nos campos entoam os cantares das ceifas, das malhas e das desfolhadas.

É tempo de reencontros, os emigrantes regressam para matar as saudades e cumprirem a tradição. O calor traz as férias e é nos meses de verão que a Serra tem mais vida.

Tem outra vida!







Território de Atuação





CELORICO DA BEIRA

Câmara Municipal

Rua Sacadura Cabral

6360 – 350 CELORICO DA BEIRA

Tel. 271 747 400

Fax 271 747409

www.cm-celoricodabeira.pt

geral@cm-celoricodabeira.pt

Posto de Turismo

Av^a Dr. Marques Fernandes

6360 – 350 CELORICO DA BEIRA

Tel. 271 742 109

Horário

09.00- 12.30 | 14.00 – 17.30

(todos os dias úteis)



FORNOS DE ALGODRES

Câmara Municipal

Estrada Nacional 16

Apartado 15

6370 – 999 FORNOS DE ALGODRES

Tel. 271 700 060

Fax 271 700 068

www.cm-fornosdealgodres.pt

geral@cm-fornosdealgodres.pt

GOUVEIA

Câmara Municipal

Av^a 25 de Abril

6290 – 554 GOUVEIA

Tel. 238 490 210

Fax 238 494 686

www.cm-gouveia.pt

geral@cm-gouveia.pt

Turismo de Gouveia

Jardim da Ribeira

6290 GOUVEIA

Tel.238 083 930

Fax 238 083 934

Horário

2^a feira a sábado

09.30 – 12.30 | 14.00 – 18.00

domingo

10.00 – 12.30 | 14.00 – 17.00

MANTEIGAS

Câmara Municipal

Rua 1º de Maio

6260 – 101 Manteigas

Tel. 275 980 000

Fax 275 982 092

www.cm-manteigas.pt

geral@cm-manteigas.pt

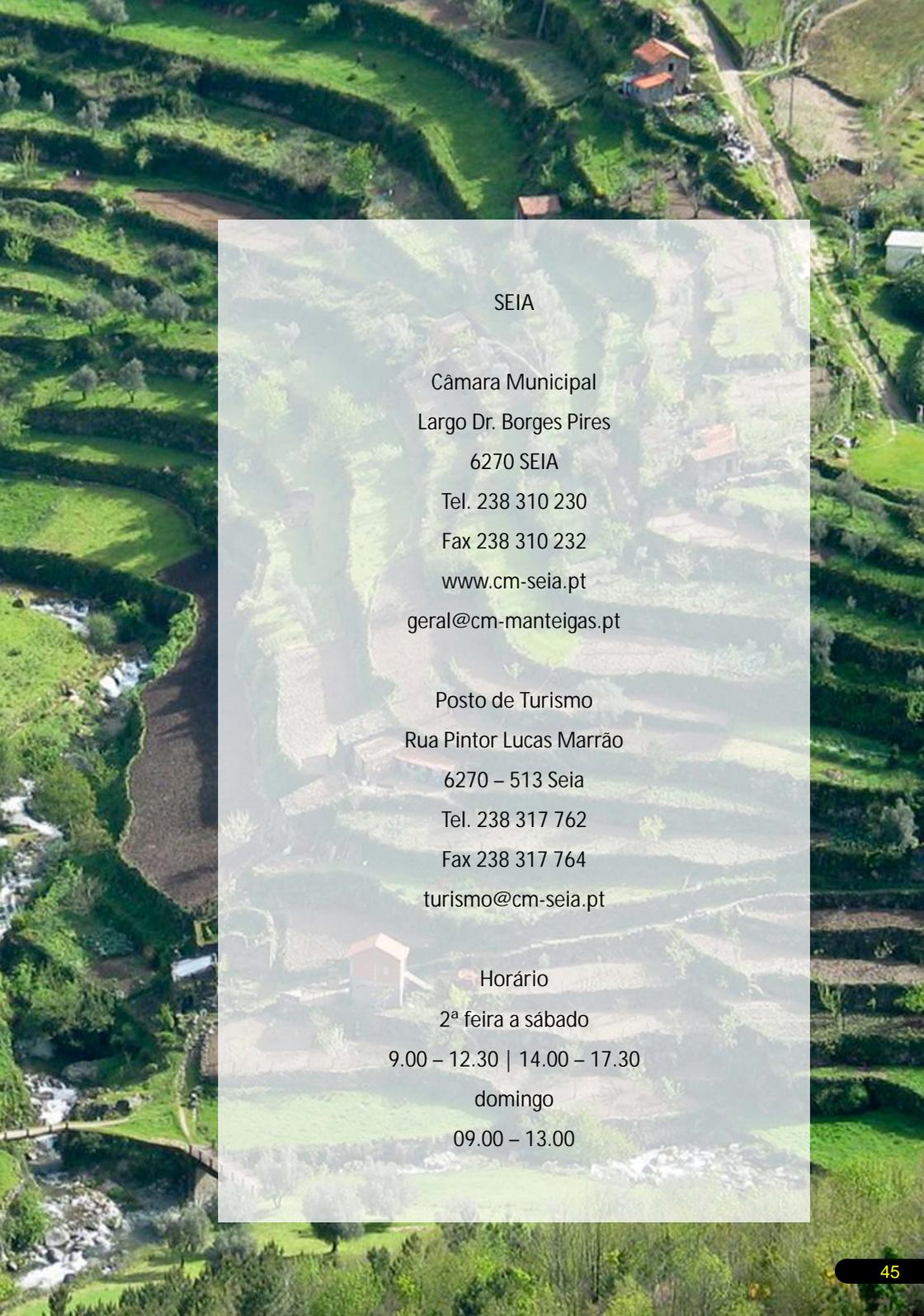
Posto de Turismo

Rua Dr. Esteves de Carvalho (EN 232)

6260 – 130 MANTEIGAS

Tel. 275 981 129

turismo@cm-manteigas.pt



SEIA

Câmara Municipal
Largo Dr. Borges Pires
6270 SEIA
Tel. 238 310 230
Fax 238 310 232
www.cm-seia.pt
geral@cm-manteigas.pt

Posto de Turismo
Rua Pintor Lucas Marrão
6270 – 513 Seia
Tel. 238 317 762
Fax 238 317 764
turismo@cm-seia.pt

Horário

2ª feira a sábado
9.00 – 12.30 | 14.00 – 17.30
domingo
09.00 – 13.00

Bibliografia

ADRUSE, "Sopas da Serra da Estrela", Gráfica de Coimbra, 2006

CASTRO, Ferreira de, "A Lã e a Neve", Editora Guimarães, Edição/Reimpressão 2010

MODESTO, Maria de Lourdes, "Cozinha Tradicional Portuguesa", Verbo, 1981

SIMÕES, Viriato. "A Serra da Estrela e as Suas Beiras", 1979

VASCONCELOS, José Leite de, "Etnografia Portuguesa", INCM, Edição/Reimpressão 1994



ADRUSE - Associação de Desenvolvimento Rural da Serra da Estrela
Lg. Dr. Alípio de Melo | 6290-520 GOUVEIA
Telefone 238 490 180 | Fax 238 490 188
adruse@adruse.pt | www.adruse.pt
www.facebook.com/ADRUSE-Associação-de-Desenvolvimento-Rural-da-Serra-da-Estrela





ADRUS E



PRODER
Programa de Desenvolvimento Rural



**GOVERNO DE
PORTUGAL**

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA,
DO MAR, DO AMBIENTE
E DO DESENVOLVIMENTO DO TERRITÓRIO



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu Agrícola
de Desenvolvimento Rural

2014-2020 (a atualizar)

