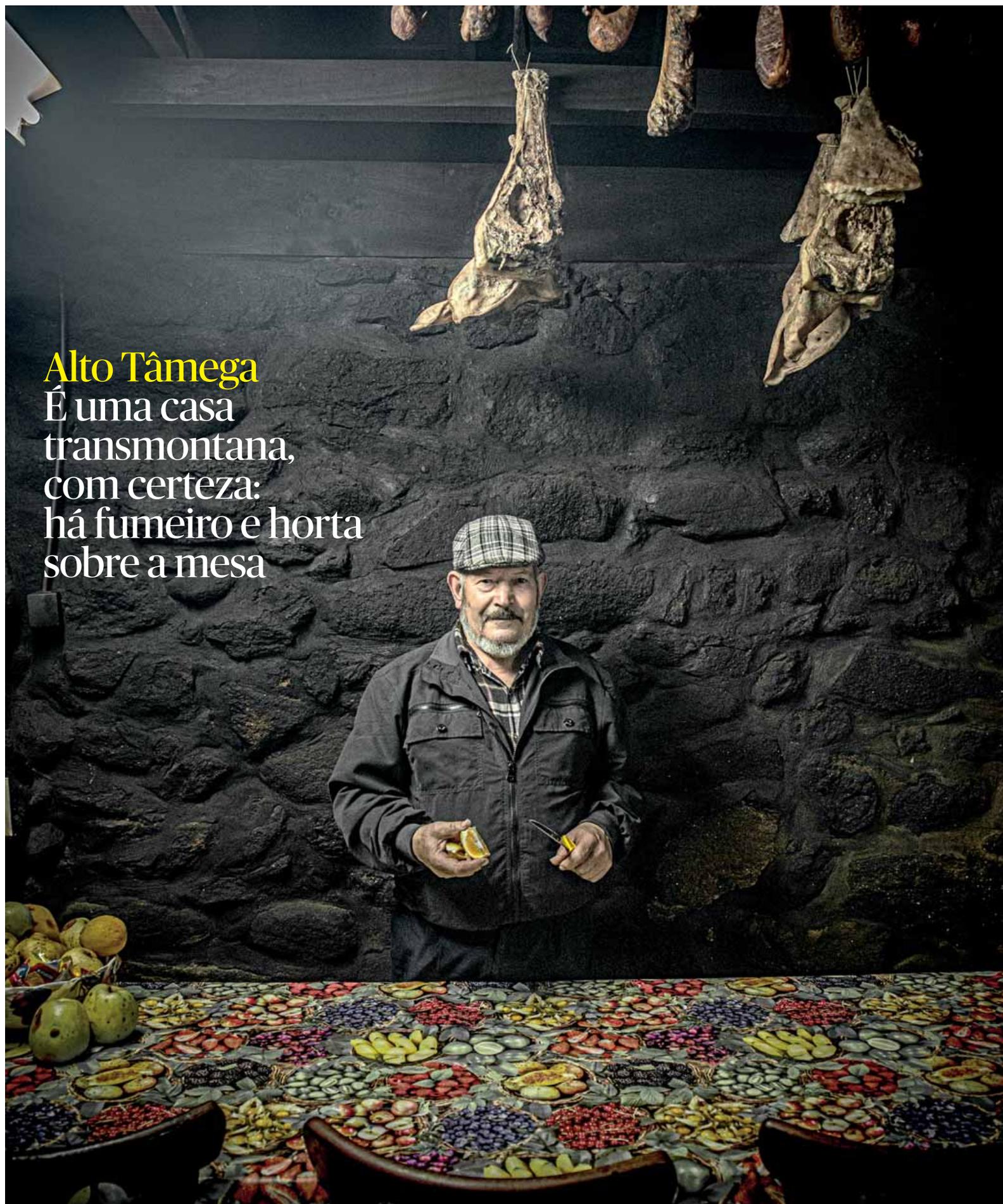


**Alto Tâmega**  
É uma casa  
transmontana,  
com certeza:  
há fumeiro e horta  
sobre a mesa



# As tabernas põem na mesa o fumeiro, as couves e os milhos

São casas de família onde se come o que se produz na horta ali ao lado. A carne de porco é dos animais da casa, as couves, as batatas, as cebolas foram apanhadas há pouco. No Alto Tâmega, as tabernas organizaram-se em rede para mostrar os melhores produtos deste “território das águas”. *Alexandra Prado Coelho*

● Há coisas difíceis de esquecer. E, sem qualquer ironia, a cebola crua, temperada apenas com azeite, que se come, na época certa, no Plano, o restaurante de Vítor Adão, em Lisboa, é uma delas.

Inicialmente, a ideia surpreende-nos. O que faz no meio de um jantar de degustação um prato com uma cebola crua cortada em gomos? Hesitamos uns instantes, mas a primeira dentada é uma revelação. O sabor é muitas coisas ao mesmo tempo, doce, ligeiramente picante, refrescante, forte sem ser intrusivo.

“São da minha aldeia”, explica Adão. “Tens que ir lá conhecer.” Ficou a promessa. Havíamos de combinar uma ida a Carvela, na região do Alto Tâmega, para conhecer as cebolas e também as igualmente inesquecíveis batatas com as quais o cozinhei-

ro faz uma esmagada deliciosa.

Passaram-se poucos meses e, de repente, a oportunidade surgiu com um pretexto: a apresentação da nova imagem da rede das Tabernas do Alto Tâmega, um projecto que tem vindo a ser desenvolvido há vários anos, mas que neste momento atingiu maturidade suficiente para se lançar à conquista de uma maior visibilidade. Vítor Adão é uma espécie de embaixador informal da rede. Por isso, metemo-nos no comboio e partimos em direcção ao Alto Tâmega.

A rede inclui já 14 tabernas e continua em crescimento, mas a nossa visita só poderia começar por um sítio que, não sendo uma taberna aberta ao público, é uma casa de família - a família de Vítor Adão, precisamente - que representa de forma fiel o espírito do que aqui se está a construir:



comida boa, mesa farta, ambiente informal, muitos enchidos do fumeiro que fica ali mesmo ao lado, o porco morto há poucos dias transformado em mil coisas diferentes (as iscas de cebolada eram de chorar por mais), batatas, couves, e depois a aletria, tudo regado com vinho da região, aguardente para terminar e muitas gargalhadas, antes de nos voluntariarmos todos para lavar e limpar a louça, numa espécie de linha de montagem meio caótica mas que deixa a sala arrumada em pouco tempo.

Quando o almoço termina, a luz já começa a descer lá fora e, em dia de chuva miudinha, tudo parece mais escuro. Por isso, Vítor Adão propõe-nos sairmos já se ainda quisermos ver os porcos. Para além dos bísaros, a raça autóctone de Trás-os-Montes, Adão trouxe para aqui os porcos mangalica,



uma raça da Hungria, mas que começou a ser criada perto do Fundão.

Convencido de que o clima do Alto Tâmega é mais indicado para estes animais de pelo encaracoladinho se protegerem do frio, Adão trouxe alguns para a aldeia da família. E as porcas já tiveram porquinhos, pelo que tudo indica que estão a ambientar-se bem. De regresso à casa, espreitamos o fumeiro, onde estão já pendurados os chouriços e as alheiras que a madrinha do cozinheiro esteve a fazer nos últimos dias com a ajuda de algumas vizinhas.

### A ligação do agricultor à terra

Muitas das tabernas do Alto Tâmega começaram assim, em casa de pessoas que gostavam de receber os

amigos, e que cozinhavam bem, muitas vezes usando os produtos que elas próprias cultivam na horta que fica do outro lado da janela da sala. A associação de desenvolvimento local ADRAT quis apostar nestas “tabernas”, fazendo delas uma das montras de um território ainda a tentar definir a sua identidade.

“O Alto Tâmega é a região mais recente do país na nova organização administrativa”, explica António Montalvão Machado, responsável da ADRAT. “Tínhamos que começar a desenhar uma coisa que não existia antes, algo que nos unisse. A paisagem, a identidade cultural e a água são os elementos logo identificados como os que nos possibilitariam consolidar uma estratégia.”

A região tem uma vantagem que pode ter também um lado menos

positivo: é muito variada. Vai da serra do Barroso, “que é montanha, terra fria, agreste, torguista [referência ao universo do escritor Miguel Torga]”, zona de porco e de fumeiro, à Terra Quente, “que é já outra realidade, mais mediterrânica”, território de azeite e de vinho. Um dos sonhos para a rede de tabernas é que cada uma delas possa mostrar tudo o que de bom se produz em todo o Alto Tâmega.

Os responsáveis locais olharam para este mapa variado e perceberam uma coisa: “Aquilo que nos une no meio desta diversidade toda é a água. Começa em Espanha, passa pelas termas, Chaves, Vidago, Pedras Salgadas... É um território da água, há um impacto das águas em toda a actividade e cultura, o Barroso tem os produtos que tem por causa da

água, e a Terra Quente tem os produtos que tem por causa das dificuldades de água.”

Ao projecto da rede das tabernas, que está a ganhar novo fôlego, junta-se agora a ideia de estabelecer uma rede de adegas. “Antigamente, quando íamos às aldeias, éramos convidados para ir à adega e não à casa das pessoas. Queremos recuperar essa lógica”, explica Montalvão Machado.

A Casa do Antigo, no Couto d’Ornelas (que ainda não abriu oficialmente e, portanto, ainda não faz parte da rede de tabernas), é um excelente exemplo do que o Alto Tâmega quer oferecer. Chegamos já noite e somos recebidos por José Medeiros e os filhos, José Gonçalves e Alfredo Paulo, que prepararam para nós o famoso cozido, incontornável nesta altura

do ano, em que, um pouco por toda a região, se matam os porcos e se fazem os enchidos.

Atravessamos o pátio de pedra, feito sobre uma pedra só, e subimos umas pequenas escadas. Lá em cima espera-nos uma lareira acesa, rodeada pelos tradicionais potes de ferro para fazer os cozinhados no fogo, e Olga, que dá apoio no serviço de sala. Duas mulheres ajudam na cozinha, mas tudo passa por José Medeiros. À mesa chegam, primeiro, a alheira caseira, os chouriços, fatias de pão frito com lombinhos, iscas, e, para os mais resistentes, rojões do redenho.

José Medeiros explica-nos como se faz para “curar o pote” quando é novo, usando “cinza, palha e carne gorda” e deixando-o vários dias ao lume, enquanto o engenheiro →

# Alto Tâmega

*A pé desde as cinco da manhã, esta mulher pequena mas cheia de energia já amassou muitos pães, que o marido vai colocando dentro do forno a lenha*



Albano Álvares, responsável pela rede de tabernas, fala do Barroso, território com características particulares dentro da região - e que, por isso, em 2018 foi classificado como Património Agrícola Mundial pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), sendo um dos primeiros na Europa a conquistar esse reconhecimento.

Com um solo mais pobre e um clima mais frio, o Barroso tem como um dos seus produtos nobres a vitela barrosã, mas, contextualizou mais tarde António Montalvão Machado, a opção da candidatura não foi a aposta num produto diferenciador, mas sim “na ligação do agricultor à terra, que é muito forte, e que vai da gestão da água à dos baldios, passando pela cultura do cooperativismo”.

## Os milhos do Aprégio

No final do jantar na Casa do Antigo deixamos relutantemente a lareira para irmos conhecer o fumeiro. Já foram mortos alguns porcos e há preparativos para, nos próximos dias, haver mais uma matança. Mas o fumeiro está já cheio, com os diferentes pedaços do porco pendurados e separados uns dos outros por raminhos de carqueja seca.

Se a Casa do Antigo ainda está a



preparar-se para se juntar à rede, a Casa de Souto Velho, de Eufrásia e Osvaldo Almeida, na praia de Vidago, é das mais antigas na rede. Combinamos almoçar lá no dia seguinte e, como não podia deixar de ser, espera-nos um cozido barrosão,

enchidos de entrada, e muitos doces para sobremesa, sobretudo a aletria.

Quase tudo o que Eufrásia e Osvaldo colocam na mesa é produzido a poucos metros dali, na horta do casal. Na travessa do cozido, por

exemplo, as cenouras, as batatas, as couves, a feijoca, são cultivados pelos nossos anfitriões, assim como toda a carne de porco. Só a vitela não é da Casa de Souto Velho, sublinha Osvaldo, que está particularmente orgulhoso com o vinho que sempre



A rede das Tabernas do Alto Tâmega é um projecto em constante evolução. São, neste momento, 14 as casas que integram a rede, mas outras irão juntar-se a elas no futuro. Na maioria dos casos, são espaços muito pessoais, nas casas das pessoas, pelo que é importante ter em conta a forma como funcionam. Grande parte abre apenas aos fins-de-semana, é sempre necessário reservar com antecedência, e é conveniente ir em grupo (poderão receber apenas duas ou quatro pessoas, caso já haja um grupo no mesmo dia). Toda a informação em <https://tabernasdoaltotamega.com>

À esquerda, Maria do Carmo, padeira de Boticas, e a Casa do Ti João, também em Boticas. Ao lado, Eufrásia e Osvaldo, da Casa de Souto Velho, junto ao fumeiro. Em baixo, caldo de castanhas do Forno de Jales



fez, mas que, desde há dois anos, é produzido com o apoio de um enólogo e desenvolveu novas ambições.

Não é que tenhamos ficado com fome, muito longe disso, mas o tempo é curto e espera-nos ainda um jantar num dos restaurantes tradicionais mais animados de Chaves, o Aprígio. É aqui que vamos provar uma das especialidades da região que, apesar disso, não se encontra em muitos locais: os milhos.

O Aprígio ainda não faz parte da rede de tabernas e é mais um restaurante no sentido clássico do termo. Mas, na realidade, começou de for-

ma muito semelhante à de muitas “tabernas” como a Casa de Souto Velho. No início do século XX vendia produtos agrícolas cultivados ao seu redor, depois evoluiu e nos anos 30 começou a vender vinho, produzido por Aprígio Chaves, o avô do actual Aprígio que hoje cozinha para nós os milhos.

Como tantos outros estabelecimentos do género, o vinho pediu petiscos e em breve os frequentadores do estabelecimento acompanhavam o seu copito com um presunto de Chaves ou um pica-pau com carne barrosa. É um negócio familiar que junta o pai, António, e os dois filhos,

Aprígio e Luís, e também aqui os excelentes enchidos que vêm para a mesa para preparar caminho para os milhos são de fabrico caseiro, com a carne dos porcos da família.

São praticamente primos dos milhos algarvios (chamados xarém), mas enquanto estes levam conquilhas ou amêijoas, os de Trás-os-Montes levam, como não podia deixar de ser, carne de porco e couve. “São feitos com milho branco de Ribeira da Pena e moídos por um senhor que é já dos poucos a fazer isso”, descreve Aprígio.

A moagem tem os seus segredos para que os milhos fiquem desiguais, o que lhes permite absorver melhor a água da cozedura das carnes (são depois feitos lentamente, num processo semelhante ao do risotto). Deliciosos, sem dúvida, mas é importante tomar nota: só há milhos no Aprígio às quintas e domingos.

Quando já parecia altamente improvável que ainda conseguíssemos comer mais alguma coisa, eis que chega à mesa uma travessa com arroz com feijão e couves acompanhado por salpicão e costeletinhas fritas. E só faltam as sobremesas, coisa leve, claro, mas irresistíveis: aletria (da mole, com ovos), rabanadas e Queijo da Serra da Estrela com doce de cabaça (abóbora). →

## O que se come nas Terras Altas do Norte

Há muitos produtos regionais de excelência, das amêndoas produzidas na zona de Valpaços ao azeite, da mesma região, passando pelo vinho. Com maior ligação à carne que ao peixe, o Alto Tâmega tem no porco o seu animal emblemático, mas notabiliza-se também por outras carnes, das aves de capoeira ao cabrito, mas com destaque para a vitela. Estes são alguns dos produtos que é obrigatório provar numa visita à região.

### Pastel de Chaves

É uma das imagens de marca do Alto Tâmega. Feito com massa folhada, é recheado com carne picada, e tem a forma de uma meia-lua. É um IGP – produto com Indicação Geográfica Protegida. Podem-se comer quentes ou frios e encontram-se em todos os cafés e pastelarias de Chaves.

### Folar

Existe uma versão em Chaves e outra em Valpaços. É tradicionalmente um produto da Páscoa, mas consome-se todo o ano. No Alto Tâmega, os folares não são de massa doce, como acontece noutras regiões do país. Feita à base de farinha, manteiga ou banha de porco, ovos e azeite, a massa não leva açúcar e o folar é recheado com carnes de porco fumadas. O folar de Valpaços é cozido em formas de barro e tem um formato rectangular, diferente do de Chaves. É também um IGP.

### Presunto

Fala-se geralmente do presunto de Chaves, mas a zona de produção é o Alto Tâmega e, sobretudo, as partes montanhosas e de temperaturas mais baixas, como o Barroso, onde as condições são ideais para fazer a cura. Desde que se fez uma aposta na recuperação da raça autóctone do porco bísaro, o número de presuntos de animais desta raça tem vindo a aumentar.



### Fumeiro

No Inverno, o Alto Tâmega é terra de fumeiro. Após a matança do porco, muita gente dedica-se a fazer enchidos artesanais nas suas casas. Cada pessoa tem a sua receita, com pequenas alterações em relação às dos vizinhos, mas que, garantem, fazem toda a diferença, constituindo uma espécie de “assinatura”. Os tipos de fumeiro mais populares são as alheiras, a linguiça, o salpicão, o chouriço de sangue e o chouriço de abóbora (ou cabaça, como é chamada na região).

### Vitela

A posta barrosa será talvez a mais afamada, mas existem também as vitelas maronesa, mirandesa e a vitela cruzada dos lameiros de Barroso. Os lameiros, prados permanentes seminaturais, são ideais para a criação do gado, que neles procura a sua alimentação.

### Mel

Há três variedades principais de mel na região do Alto Tâmega: o de urze, o de rosmaninho e o multifloral. O de urze distingue-se pela sua cor mais escura e pela maior densidade. Dois em particular são produtos DOP (Denominação de Origem Protegida), o Mel de Barroso e o Mel da Terra Quente. O do Barroso é de urze e produzido nas zonas mais altas, enquanto o da Terra Quente é um mel de rosmaninho e tem uma cor âmbar-claro.

Fonte: *Produtos do Alto Tâmega – Terras Altas do Norte*