



:: **Manuela Vaz Velho***

Inovar na tradição

O Minho é muito rico do ponto de vista gastronómico e pode considerar-se uma região típica da Dieta Atlântica. Os produtos do mar, os produtos do rio, a carne de porco e de aves de capoeira, os produtos vegetais, de que o milho e as couves são bons exemplos, e o vinho são ingredientes de uma série de receitas que encantam os sentidos dos que por aqui passam. Quem não conhece o arroz e as papas de sarrabulho, a lampreia à moda do Minho; o sável de escabeche; os rojões; o arroz pica-no-chão, a broa; as belouras, a malga de vinho verde tinto, etc?

Podemos também encontrar na gaveta receitas culinárias

mais antigas que faziam parte dos sabores dos nossos avós e que caíram no esquecimento: Bacalhau embrulhado; papas de milho com fumeiro; papas de abóbora, sopa de milho..., mas também podemos com ingredientes tradicionais do Minho criar novos sabores ou reproduzir sabores de outras regiões para os prodigalizar a quem por aqui passa. Será que o Cozido à Portuguesa ou a Caldeirada de Peixe são receitas exclusivas de alguma região? Ou não será somente o uso de matérias-primas tradicionais de cada região a fazer toda a diferença?

Tomemos como exemplo o milho – uma cultura tão importante nesta região mas cujo uso culinário actual acaba por se esgotar na confecção da broa ou da beloura. Tanta coisa boa e diferente que se pode confeccionar com este produto! Porque não

fazer “Milhos” ou “Xarém”, as versões transmontanas e algarvias da conhecida Polenta italiana, feitas com sêmola de milho? Os “Milhos” acompanham o cozido à Portuguesa e são cozinhados na água do cozido e o “Xarém” é feito com o molho da caldeirada de peixe. Ambos podem ser servidos “líquidos” ou após solidificação. Depois da solidificação, estes produtos podem ser grelhados, assados e serem recheados com peixe ou vegetais fazendo uma excelente entrada ou prato principal. E a Bola de Milho, uma broa com mais água, que leva, no seu interior ou topo, chouriço ou sardinha? Também é ótima com restos do tacho de rojões ou simplesmente barrada com banha de porco e pimentão. E os “carolos”, feitos com milho partido e cozido em água de cozer pé de porco à qual se pode acrescentar, um

pouco de açúcar amarelo ou mel, fruta seca e/ou cristalizada, e que depois de frio é cortado à fatia? Na zona das Beiras era uma receita da época de Carnaval antes do jejoo da Quaresma.

O Minho, sendo grande produtor de couve-galega para além do conhecido caldo-verde, pode também usar estas couves migadas e com farinha de milho fazer umas migas numa sertã untada com banha de porco bísaro. Ou fazer um arroz malandro de espigos desta couve. Ambos acompanham bem umas costeletas de porco Bísaro ou uns rojões do mesmo.

A diversidade alimentar está associada à saúde e bem-estar e a monotonia/uniformidade da dieta alimentar a uma alimentação cultural e nutricionalmente deficitária. A *miscelinização* culinária faz parte da cultura

do nosso povo. O milho não existia no Minho antes dos Descobrimientos. O arroz tão pouco era um produto desta região e é agora ingrediente de um dos seus principais pratos. Tenho a certeza que a nossa região do Minho poderia ser ainda mais rica, gastronómica e culturalmente, se a diversidade culinária dos nossos restaurantes aumentasse. Tenho a certeza que os Minhotos e os turistas acolheriam com satisfação esses sabores esquecidos e os sabores renovados. Tenho a certeza de que se fossem prodigalizados mais estes mimos cresceríamos todos mais felizes e mais saudáveis. □

***Presidente da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Viana do Castelo**