

# Dona Cidália espalha aroma, sabor e carinho por Frossos

**A cozinheira-professora do Centro de Interpretação da Pateira de Frossos conta ao Jornal de Albergaria como começou a dar os primeiros passos entre doces e temperos, numa conversa que parte dos bilharacos que fazia com a avó até ao momento de ser a própria a ensinar quem frequenta os workshops do equipamento municipal.**

Texto e Foto: Beatriz Ribeiro

Maria Cidália, natural da Borralha, Águeda, tem 68 anos e foi cozinheira durante quase 20. Os ensinamentos da avó, Maria Águeda, foram o início de tudo. As memórias de dona Cidália recuam até aos bilharacos que faziam juntas, fosse ou não Natal, num tempo em que Maria Cidália tinha 16 anos e trabalhava numa fábrica.

“A minha avó era muito cómica e tinha bom coração – se visse um cãozinho na rua com fome, tirava da boca dela para lhe dar. Era doméstica, trabalhava na terra e era feirante com o meu avô, que era sapateiro. Ela chegou a ter uma loja, mas depois dedicaram-se só às feiras. Tinham uma carrinha e material para montar a tenda. O forte era o calçado, algum feito pelo meu avô e outro iam buscar a São João da Madeira. Faziam a feira na praça de Águeda e ao domingo iam para Agadão”, recorda Maria Cidália, em conversa com o Jornal de Albergaria, numa partilha de memórias gastronómicas e muitas outras.

Foi com 27 anos e dois filhos que fez da cozinha profissão, sempre “reguila e de bom coração”, como se descreve, no Katy, em Águeda, que ainda existe, embora com outra gerência. “Lá conheci a dona Alice, de Moçambique, que tinha umas mãos para fazer bolos de casamento... Só queria que visse! Foi ela que me perguntou ‘Cidália, tu queres aprender a cozinhar?’ e eu disse ‘Eu quero aprender qualquer coisa’. E pronto. Foi assim que começou”, reconta, lembrando o momento em que passou de cliente a cozinheira.

Seguiu-se o Botareu, também em Águeda, à beira-rio, onde se cruzou com o sr. António, o famoso cowboy e excelente cozinheiro, conta-nos. “Ele era muito alto e trouxe de recordação da tropa umas calças camufladas que cortou acima do joelho e fez-lhe franjas à cowboy. Depois, corria um cinto nos calções com uma bolsa de cabedal para botar a pistola – que era de fantasia, mas ao princípio eu não sabia – e andava de colete com franjas e botas da tro-

pa. Ele não fazia mal a ninguém, mas eu ao início tinha medo dele”, relata, entre risos.

Maria Cidália passou, mais tarde, pelo Beira Ria, em Aveiro. Os responsáveis pelo restaurante foram buscá-la ao Bota Fogo, em Verdemi-lho, por recomendação de clientes satisfeitos. Para não perguntar diretamente pela cozinheira, Maria Cidália conta-nos que a representante do Beira Ria fingiu ser sua irmã, episódio que recorda com humor.

Os tempos no novo restaurante não foram fáceis, mas Maria Cidália orgulha-se de ter lá aprendido novas receitas e formas de servir. Sem “diploma de cozinheira verdadeiro”, como diz, ficou a ganhar o mesmo que o cozinheiro profissional que substituiu. “Era um restaurante de luxo. Faziam casamentos, batizados e eventos. Tinha rapazes de servir à mesa muito bem equipados, mesas redondas com



Maria Cidália demonstra como se fazem as tradicionais rabanadas, com a ajuda de Porfíria Pereira (esq.)

toalhas até ao chão e uma florista para fazer centros de mesa. Eu cheguei a ser a única cozinheira ali. Foi muito duro, tive um esgotamento”, desabafa. O restaurante Almeida, em Bolfiar, Águeda, foi a última paragem.

## Bilharacos, rabanadas e promessa salgada

Chegada a reforma, Maria Cidália foi desafiada pela amiga Porfíria Pereira, técnica municipal do Centro de Interpretação da Pateira de Frossos (CIPF), a passar os ensinamentos de décadas de culinária nos Workshops de Gastronomia



234 603 613 | 961 389 279

SOLUÇÕES DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO



Termina um ano de colaboração, desafios, sucessos e aprendizagens. Obrigado por tornar isso possível

*Desejamos a todos um Feliz Natal e Próspero Ano Novo*



geral@carprev.pt • www.carprev.pt • Rua de Aveiro, 240 - Zona Industrial das Barrosinhas | ÁGUEDA



**UROAVEIRO**  
CLÍNICA UROLÓGICA DE AVEIRO  
ANDROLOGIA

Av. Dr. Lourenço Peixinho nº162, 1º G, 3800-161 Aveiro  
Telef.: 234 422 223 (Chamada para a rede fixa nacional)  
Telm.: 916 372 120 (Chamada para a rede móvel nacional)

Marcação de Consultas a partir das 10H

Agora consulta de Urologia de manhã das 10h às 12h às terças e 5ª-Feiras

Às segundas, quartas e sextas das 15h às 19H

**UROLOGIA / ANDROLOGIA**

JOÃO M. LOURENÇO

- Doenças da Próstata
- Doenças da Bexiga e Rins
- Incontinência Urinária
- Disfunção Sexual
- Litíase Urinária
- Oncologia Urológica

dinamizados pelo Centro, um convite que serviu igualmente para combater o isolamento social do recém-chegado casal aguedense.

As duas conheceram-se quando dona Cidália e o marido se mudaram para Albergaria e falavam à janela enquanto Porfíria Pereira cuidava dos jardins da rua. “Nota que ela faz isto com gosto e isso deixa-nos também felizes”, conta-nos Porfíria Pereira. “Se não fosse esta rapariga, que já é quase uma filha para mim, eu nem sabia onde era Frossos”, ri-se Maria Cidália, grata pelo acolhimento que aqui recebeu.

A cozinheira estreou-se no CIPF em meados de outubro, época de pratos quentes e folhas caídas, no Workshop de Gastronomia "Sabores de Outono". Os tradicionais bilharacos, bolinhos de abóbora e canela típicos da região, foram a primeira receita que levou ao Centro, feita com o principal ingrediente colhido da horta biológica do CIPF.

No final da aula de culinária, com chá de perpétua roxa e limonete a

acompanhar a iguaria, dona Cidália não conseguiu ir embora sem detalhar os passos para o resultado, mais do que aprovado pelos 11 participantes no workshop. “Uns dias mais tarde, quando estava nos Correios em Albergaria, vieram pedir-me a receita”, conta-nos.

O mais recente Workshop de Gastronomia 'Sabores de Natal' recebeu as rabanadas de Maria Cidália, uma receita que junta o combate ao desperdício alimentar com o sabor natalício, por se servir do pão duro que sobra das refeições festivas. “Eu gosto, gosto da calma de ensinar. Nos restaurantes não é assim”, diz.

Nas caixas que acompanham esta notícia, com base nas indicações da cozinheira, estão as duas receitas apresentadas por Maria Cidália no Centro. No futuro, o CIPF espera aprender e ensinar aos participantes a fazer os gabados rissóis da dona Cidália, ideal para os fãs de petiscos e salgadinhos.

## Bilharacos (aprox. 30 unidades)

### Ingredientes

1 kg de abóbora – peso da abóbora escurrida, a abóbora inteira terá 3-4kg; ½ kg de farinha de trigo; 100 g de açúcar; 5/6 ovos inteiros; Fermento de pasteleiro – 1 cubo, cerca de 50g; Passas a gosto; Canela a gosto; Óleo q.b. para fritar

**Dica da dona Cidália** – Usar a proporção “1/2 kg de farinha para 1kg e meio de abóbora escurrida”

### Preparação

1. Cozer a abóbora e deixar a escorrer bem de véspera
2. Para a massa: diluir o fermento de pasteleiro em água e misturar com a farinha. Juntar a abóbora escurrida à mistura. Amassar bem.
3. Abrir a massa num alguidar espaçoso e juntar os ovos
4. Se a massa ficar demasiado fina, acrescentar mais uma mistura de fermento e farinha
5. Com a massa feita, utilizar uma colher para obter o formato de bilharacos ou duas em simultâneo, como se faz com os bolinhos de bacalhau
6. Fritar em lume médio

## Rabanadas

(aprox. 30-35 fatias de pão/2 baguetes grandes)

### Ingredientes

Pão fatiado; 1 caneca de leite; 2 ou 3 ovos; 2 colheres (sopa) de manteiga; Raspa de limão; Canela a gosto; Óleo q.b. para fritar

### Preparação

1. Para a calda, juntar, num tacho pequeno, leite, manteiga, canela e raspas de limão. Deixar apurar em lume médio. Reservar.
2. Numa taça, saltear ovos e leite. Envolver bem ambos os ingredientes. Reservar.
3. Dispor as fatias de pão numa travessa e regar com a calda. De seguida, banhar as fatias uma a uma, na mistura de ovos e leite.
4. Fritar em lume médio
5. Para servir, pode polvilhar as rabanadas com canela e/ou açúcar em pó

# Como manter a linha entre as “tentações” natalícias

O Natal é sempre uma época de tentações doces para o paladar, mas amargas para a saúde. Saiba como manter a linha e evitar excessos:

## 1. APERITIVOS

Troque os típicos salgados por frutos secos, como nozes, avelãs, amêndoas, pinhões e amendoins, ao natural, sem adição de sal ou açúcar. São mais saudáveis e saciam, ajudando a evitar alguns excessos alimentares.

## 2. INICIE AS REFEIÇÕES COM SOPA

Antes do bacalhau e dos outros pratos característicos da época, console o seu estômago com uma sopa de hortícolas. Vai ficar mais saciado, o que faz com que ingira quantidades menores de outros alimentos. Ou seja, evita que cometa os excessos alimentares que põem

em risco a sua linha.

## 3. COMPONHA O PRATO COM HORTÍCOLAS

Tenha sempre presente no seu prato hortícolas. Aliás, se o prato da sua consoada é o bacalhau, abuse das couves cozidas ou dos grelos que o acompanham.

## 4. REINVENTE OS DOCES

Não precisa de inventar de raiz novas receitas. Na realidade, só precisa de trocar algumas doses dos ingredientes, sobretudo o açúcar. Reduza as suas quantidades ou use alternativas para adoçar os bolos e doces, como a canela ou a fruta.

## 5. SOBREMESAS SAUDÁVEIS

Troque aquele pudim de ovos

por uma salada de frutas frescas da época, como pera, tangerina, maçã, banana, laranja, romã ou ananás.

## 6. PROVE AS SOBREMESAS

Coloque apenas uma colher de sopa e só as que lhe couberem num prato de sobremesa. Assim, ficará satisfeito por ter provado os doces, mas sem que tenha abusado deles.

## 7. ENFEITE A MESA COM JARROS DE ÁGUA BONITOS

É uma sugestão da Direção-Geral da Saúde: ao espalhar pela mesa jarros com água mineral e outros com água aromatizada com fruta da época, evita o consumo excessivo de bebidas açucaradas e alcoolizadas. Assim, além de reduzir as calorias

das bebidas, mantém-se hidratado.

## 8. CAMINHADAS EM FAMÍLIA

Apesar de todos os cuidados, é inevitável consumir mais calorias do que aquelas que vai gastar. Por outro lado, porque não aproveitar que tem a família toda reunida e fazer uma caminhada todos juntos, lembrando bons momentos de outros natais?

## 9. SEJA ATIVO EM CASA

Se o tempo não ajudar à caminhada em família, não deixe de se mexer em casa. Assim, desafie a família toda para ajudar nas tarefas domésticas ou façam jogos que impliquem alguma movimentação física.

Fonte: Médis



**Quantum Peças, Lda.**  
Peças e acessórios para automóveis

Somos privilegiados por contar com a sua confiança e amizade.

Neste ano que encerra resta-nos agradecer por estarem sempre connosco!

Um Feliz Natal e um 2024 PRÓSPERO





☎ 234 130 851 📞 966 096 514 🌐 www.quantumpecas.pt

Rua Comendador Augusto Martins Pereira, Edif. Brasil, R/C Dto. | 3850-089 ALBERGARIA-A-VELHA • GPS: N 40° 41' 20.30" / O 8° 28' 23.3"