

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. “Noto 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"