

info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora
instagram.com/marcador_editora

© 2018

Direitos reservados para Marcador Editora,
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título: *Petiscos e Miudezas à Portuguesa*
Autores: Isabel Zibaia Rafael e Virgílio Nogueiro Gomes
Revisão: Anabela Macedo/Editorial Presença
Design, paginação e capa: Putt Studio
Imagens: Bigstock
Fotografias: Ricardo Rafael
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal n.º 437 291/18

1.ª edição, Lisboa, março, 2018



ÍNDICE



	Introdução	7
Capítulo	A Carne	9
Capítulo	De Aves	15
	Espetadas de corações de frango com tomate-cereja	20
	Salada de fígados de frango com framboesas	23
	Asinhas de frango picantes	24
	Moelinhas guisadas	25
	Canja de galinha	27
	Pipis	28
	Arroz de cabidela de frango do campo	31
Capítulo	De Bovinos	33
	Coração de vaca grelhado com manteiga de ervas	42
	Tripas à moda do Porto	45
	Fígado de cebolada	46
	Língua de vitela estufada com cogumelos e azeitonas	49
	Mão de vaca guisada com grão	50
	Rabo de boi estufado com ervilhas	53
	Rins de vaca grelhados com coentros	54



**Capítulo****De Caprinos e Ovinos****57**

Maranho com grelos salteados	67
Sopa de cabeça de borrego assada no forno	68
Arroz de fressura de borrego	71
Línguas de borrego panadas	72
Ovos mexidos com mioleira de borrego e queijo da ilha de São Jorge	75
Molejas de borrego na frigideira com ervilhas estufadas	76
Pezinhos de borrego guisados com tomate e chouriço	77
Rins de borrego com vinho da Madeira	78
Molhinhos de borrego guisados com feijão-branco	81
Sandes de coração com maionese de mostarda em grão à antiga	82
Túbaros de borrego grelhados com azeite de coentros	83

Capítulo**De Suínos****85**

Bochechas de porco estufadas com puré de batata-doce	91
Arroz de bucho com nabiças	92
Butelo com casulas	94
Coração de porco no tacho com ervilhas	95
Fígado de porco com tripa enfarinhada na frigideira	96
Fressura de porco guisada com batatas	99
Pernil de porco no tacho com feijão-manteiga	100
Salada de língua de porco	101
Mioleira de porco panada com maionese de cebolinho	103
Salada de orelha de porco com azeitonas	104
Molejas de porco fritas com puré de grão e cebola caramelizada	105
Pezinhos de coentrada	107
Salada de verão com rabo e orelha de porco	108
Rins de porco na frigideira	109
Sangue de porco cozido com vinagrete de coentros	110
Túbaros de porco na frigideira	113
Tripas de porco guisadas com batatas	114
Queixadas de porco no forno	115
Salada de cabeça de xara com laranja	117







INTRODUÇÃO

Tivemos a sorte de ser educados na província - Ribatejo e Trás-os-Montes. Para nós era natural a utilização culinária de todas as partes das carnes que habitualmente se consumiam. A economia doméstica tinha soluções e apuramentos extraordinários que levaram ao aparecimento de um receituário de eleição e que, por isso, perdura. E com as habilidades caseiras de um petisco se fazia um prato, e de um prato se fazia um petisco. Esta cozinha não pode ser considerada de menor. Bem antes pelo contrário, conforme as características da parte da carne usada, assim se utilizava uma forma de confeção mais ajustada. Benditas avós que pacientemente aperfeiçoaram o receituário que nos deixaram. E bela educação que nos deram de aprender a gostar de tudo!

Fazer este livro foi um ato de boa disposição. Desde o começo até que ficou pronto. Estão perante um receituário fácil de preparar em casa e utilizando partes consideradas menos nobres, o que é um erro. Talvez algumas peças sejam mais difíceis de encontrar. Aprendam a voltar aos talhos e encomendem. E descubram o prazer em retomar uma culinária inventada por gerações de sábios.

Isabel e Virgílio

Um agradecimento especial à Eng.^a Ana Soeiro e à Qualifica pela autorização de transcrição dos produtos qualificados.



CAPITULO

A CARNE





O termo carne tem qualquer coisa de pecaminoso! Temos a tendência para associar a carne à luxúria e até ao proibido. E depois temos o nosso corpo que é constituído por carne. A canção na voz de António Variações, «quando a cabeça não tem juízo, o corpo é que paga», bem proclama! Temos a abstinência de carne que nos lembra o pecado. Mas quem tinha dinheiro pagava a bula, consumia carne, mas já não era pecado. E ainda nos habituaram a que peixe não puxa carroça. Ora aqui está a contradição, a carne símbolo de pecado, e a carne símbolo da força. Depois, na tradição popular, quando se fala em isco é sempre de carne. Se no passado a carne tinha muitas virtudes, nos tempos modernos a carne é quase estigmatizada e carrega com muitos defeitos.

Admitimos que, na evolução da humanidade, os povos tenham começado a comer carne antes de comer peixe. E as primeiras carnes seriam de caça, e crua! Eram necessários produtos alimentares e a caça seria a fórmula mais prática. Depois veio a domesticação dos animais e a caça passou a ser um desporto ou uma forma de afirmação masculina entre algumas tribos. Hoje continuamos a ter dois grandes grupos de carne alimentar: a de animais domesticados ou criados em grande escala e a caça.

Os animais domesticados e dos quais nos habituámos, regularmente, a comer a sua carne são os frangos, as galinhas, os perus e os capões, os coelhos, os borregos, os cabritos, os cordeiros, as cabras



e as ovelhas, os maravilhosos porcos e leitões, os bois a que chamamos sempre vacas e os vitelos a que sempre chamamos, também, no feminino. Recentemente começou também a servir-se touro, mas que muitos comem pelo grande respeito e admiração pelas corridas, num continuar da *afición*.

Desde que Portugal existe que a carne tem uma referência forte. Desde a época medieval que a carne é também uma marca de afirmação e de poder. Segundo Iria Gonçalves, a carne era o alimento dos fortes, dos poderosos e que lhes potenciava a força e o poder... acarretava prestígio. Razão por que se criaram em linguagem popular algumas expressões associadas.

Temos de afirmar que nós, portugueses, não dispomos de um receituário elaborado para a confeção de bovinos. Os bovinos foram encarados durante muito tempo como os tratores sem motor para a nossa agricultura. Os tempos mudaram e agora, com o reconhecimento das raças autóctones e a definição das suas categorias,