



*Sabores*  
*à moda de*  
*Coimbra*



**TÍTULO**

*Sabores à moda de Coimbra*

**EDIÇÃO**

Câmara Municipal de Coimbra

**FOTOGRAFIAS**

Câmara Municipal de Coimbra

**COLABORAÇÃO**

Associação de Doceiros de Coimbra - ADOC  
Restaurante | Cordel Maneirista

**IMPRESSÃO E ACABAMENTOS**

DallDesign, lda

**TIRAGEM**

5.000 exemplares

**DEPÓSITO LEGAL**

496957/22

**ISBN**

978-989-8039-53-8

**DATA**

Março de 2022

# *Sabores à moda de Coimbra*

A alimentação consagra, em si mesma, a arte de cozinhar, mas não menos, a arte de receber, de conviver e de decorar. Tanto no passado como no presente, é uma linguagem reveladora de práticas, de normas, de comportamentos, de éticas laicas e religiosas.

Coimbra orgulha-se de patentear uma identidade patrimonial inigualável, afirmando-se como a cidade do Saber e como Património dos Sabores.

Na sua centralidade geográfica e histórica, é demarcada pelas serranias e pela planície do Baixo Mondego. Pelo rio circularam pessoas, ideias e bens que trouxeram a Coimbra uma amálgama de hábitos que a engrandeceram e a diversificaram. Alguns produtos vinham de longe, das terras da Beira Interior, transportados nas barcas serranas e descarregadas no cais.

Da costa de Lavos, de Buarcos, de Quiaios e de Aveiro chegavam o sal, o pescado e o marisco. Presença constante na mesa portuguesa, o “fiel amigo” por cá perpetuou-se no ***bacalhau à moda de Coimbra***.

Nas ribeiras capturava-se a enguia, sendo o Mondego rico em sável e lampreia. Os campos do Bolão e da Cidreira ofereciam os legumes, as hortaliças e o milho. A partir do século XIX, transformou-se num imenso e prodigioso espaço de verdes arrozais. Daí a lista de pratos como o ***arroz de lampreia à moda de Coimbra*** ou o ***arroz de polvo de Coimbra***. Mas a zona do Mondego foi, igualmente, prodigiosa pela caça, de que tanto nos fala Miguel Torga, tendo chegado até nós a ***perdiz fria à moda de Coimbra***.

A região mais interior “legou-lhe” a ***chanfana*** que, ainda hoje, faz parte do “bodo” do Espírito Santo de Eiras e dos Crúzios, as sopas de casamento e o ***cabrito assado***.

Mas Coimbra é indissociável da Universidade. Desde o século XVI que se registam *propinas dos doces*, cujos gastos nos indicam que estavam ligados à academia, sendo compradas às religiosas da cidade, iguarias essas que até foram enviadas para Madrid.

Assim, as suas especialidades doceiras são, indubitavelmente, aquelas que se nos apresentam como um património marcadamente identitário. Esta doce herança de alguns conventos – Sandelgas, Celas, Santa Clara e Santana, apresentam uma riqueza de formas, de cores e de sabores absolutamente notável. Testemunhos presentes nos manuscritos deixados pelas religiosas e nas obras de escritores que por aqui passaram. Eça de Queiroz enalteceu a deliciosa travessa de **arroz doce** que comeu na estalagem do Paço do Conde, Thomaz de Mello Breyner deliciou-se com os **pastéis de Santa Clara**, na época feitos pelas religiosas. Borges de Figueiredo atestou a celebridade do **manjar branco** de Celas e Trindade Coelho a *marmelada* do mesmo Mosteiro, que chegou “a adornar a mesa do Papa”.

A **arrufada de Coimbra**, terá sido o bolo mais famoso da cidade. Saiu das portarias dos conventos e foi apregoado por mulheres nos mercados e no cais da estação. O **pão de ló**, fofo e “com o seu vestido amarelo”, integrou a lista das iguarias sentenciadas no “Suplício dos Doces”, rábula satírica do século XVIII.

Em meados do século XIX, num contexto europeu de novas modas culinárias, terá surgido o **pudim das Clarissas de Coimbra**, um tributo honorífico a uma grande casa monástica da cidade e onde não faltaram, como ingrediente, as célebres laranjas de Coimbra.

Esta paleta de Sabores conduz-nos em errante boémia, por memórias e sentimentos, exaltando um hino vivo, garrido e matizado à Gastronomia no seu todo, como um Património Cultural que urge preservar e fruir.



*Pratos de Carne e Peixe*



## *Bacalhau à moda de Coimbra*

4 postas de bacalhau demolhado (não muito grandes)

0,5 kg batatas

1dl de azeite

2 dentes de alho

2 cebolas

5 ovos

Salsa

Sal, pimenta e farinha de trigo q.b.

Azeite e óleo para fritar



Numa tigela, misture a farinha com um ovo e mexa. Depois junte água aos pouquinhos até formar polme ralo. Tempere com sal e pimenta.

Escalde o bacalhau em água a ferver, escorra-o e aproveite um pouco de água. Retire-lhe as principais espinhas e peles. Aqueça azeite numa frigideira. Passe as postas uma a uma pelo polme, frite-as de ambos os lados e escorra-as.

Descasque e corte as cebolas e os dentes de alho em rodela fininhas. Num tacho leve-as ao lume com o azeite, vá mexendo e, antes de alourar, junte-lhe meio copo da água de esaldar o bacalhau.

Descasque as batatas, corte-as em rodela finas e frite-as ligeiramente. Pode fritá-las no mesmo azeite em que fritou o bacalhau. Num tacho de barro deite metade da cebola refogada e, por cima, coloque o bacalhau, as batatas, um pouco de salsa picada grossa e, por fim, a restante cebolada. Sacuda o tacho para misturar um pouco.

Bata os ovos, tempere-os com sal e pimenta e deite-os no tacho. Leve um pouco ao forno para cozer e alourar.





# *Arroz de lampreia à moda de Coimbra*

- 1 lampreia
- 5 dl de vinho tinto do bom
- 3 cebolas
- 2 alhos
- 5 dl de azeite
- 350 gr de arroz carolino do Baixo Mondego
- 0,5 dl de vinagre
- 1 ramo de salsa, pimenta, colorau, sal e louro

Escalde a lampreia com água quente, raspando a gordura entranhada na pele com uma faca e passe-a por água limpa. Amanhe a lampreia, tire-lhe o “dente” que tem na cabeça e a tripa. Em seguida corta-se a lampreia às postas que se deitam no vinho e no sangue previamente reservado, temperando tudo com o sal, pimenta, colorau, alhos, louro e salsa. Deixa-se ficar assim de um dia para o outro, em local fresco.

No dia seguinte, faz-se um refogado com cebolas picadas finamente e o azeite; assim que a cebola começar a alourar, junta-se-lhe a lampreia que se retira do vinho com uma escumadeira. Quando a fervura retomar, rega-se com metade da porção de marinada e tempera-se com um pouco mais de pimenta. Abafe-a para suar um pouco. Deixa-se cozer muito lentamente, mexendo de vez em quando até que o molho espesse.

A cozedura leva entre uma a uma hora e meia. Para verificar se a lampreia está cozida espeta-se com um garfo: deve ficar macia sem se desfazer. Retire a lampreia e reserve o molho. Coloque um tacho ao lume com água e sal, juntamente com uma porção do molho da lampreia. Deixe ferver. Adicione o arroz carolino, deixando-o crescer e escurecer. Retifique os temperos e adicione, caso necessite, mais molho. Pode ainda juntar um pouco de vinagre a gosto. Serve-se com a lampreia.



# *Arroz de polvo de Coimbra*

1 polvo com aproximadamente 1,5 kg  
Cebolas  
Alhos  
5 dl de azeite  
350 gr de arroz carolino do Baixo Mondego  
1 ramo de salsa, pimenta, sal e louro

Lave bem o polvo e bata-o. Se ainda conseguir polvo seco fica melhor. Ponha-o num tacho com uma cebola – tape e leve ao lume. Quando o polvo começar a largar água, ponha o lume brando e deixe assim até a cebola estar cozida – mais ou menos vinte minutos.

À parte faça um refogado com bastante cebola, alho, uma folha de louro, uns grãos de pimenta e azeite. Corte o polvo aos pedaços, junte-os ao refogado e faça o arroz com a água que o polvo largou.

A proporção é de duas medidas de água para uma de arroz mais “sequinho”, não ficando mal se juntar um pouco mais de água. Corrija o sal, junte uns pés de salsa e sirva quente no próprio tacho onde cozinhou.







## *Perdiz fria à moda de Coimbra*

4 perdizes  
2 cebolas  
1 copo de vinho branco  
1 copo de azeite  
½ copo de vinagre  
Grãos de pimenta q.b.  
3 cravinhos  
Cominhos, sal q.b.

Arranje e ate as perdizes com um fio para lhes conservar a forma. Coloque-as num tacho juntamente com as cebolas cortadas em rodela, o vinagre, os cravinhos e os grãos de pimenta. Tempere com sal, pimenta e um pouco de cominhos. Tape bem o tacho e leve a lume brando até a cebola estar muito macia e as perdizes tenras (cerca de 2 horas). Retire os cravinhos e a pimenta. Passe o molho por um passador e regue as perdizes.

Sirva frio, acompanhado com batatas palha ou cozidas.





## *Cabrito Assado à moda de Coimbra*

1 cabrito

1 kg de batatas

Vinho branco

Alho, louro, pimenta, colorau e banha de porco

Escolhe-se um cabrito da Estrela ou da Lousã que tenha 30 a 40 dias.

Divide-se em 4 partes e deixa-se em repouso enquanto se prepara um molho com alho, pimenta, banha de porco, vinho branco e sal q.b..

Barra-se o cabrito e leva-se ao forno; de vez em quando refresca-se com vinho branco e água mantendo-se ao calor durante três quartos de hora.

Acompanha com batata assada e legumes frescos.





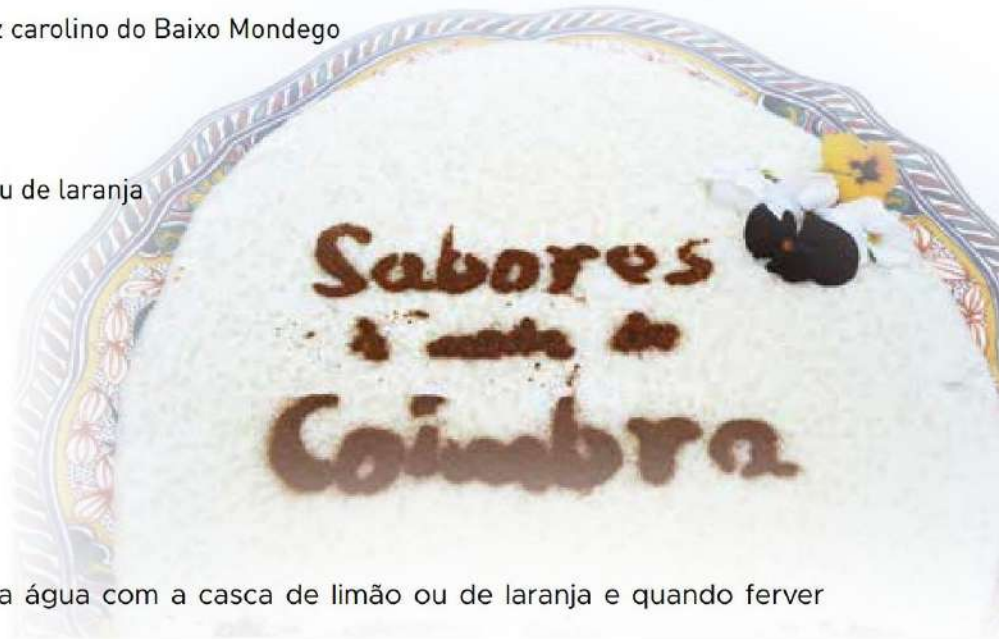


*Sobremesas e Doces*



# Arroz doce de Coimbra

- 1 chávena de arroz carolino do Baixo Mondego
- 1 dl de água
- 1 l de leite
- 200 gr de açúcar
- 1 casca de limão ou de laranja
- Manteiga q.b.



Põe-se ao lume a água com a casca de limão ou de laranja e quando ferver junta-se o arroz.

Quando abrir, junta-se aos poucos o leite morno. Quando estiver quase cozido deita-se uma colher de manteiga que torna o arroz “brilhante” e, por fim, junta-se o açúcar. Deixa-se ferver bem até criar “goma”, própria do arroz carolino.

Coloca-se num prato e enfeita-se com canela.

Antigamente o arroz de Coimbra era aberto em água de flor de laranjeira.





## *Pastéis de Santa Clara de Coimbra*

### **Massa:**

300 gr de farinha  
125 gr de manteiga  
1,5 dl de água

### **Recheio:**

250 gr de açúcar em ponto de pérola  
150 gr de miolo de amêndoa  
10 gemas  
1 ovo inteiro ou 1 clara

Muito lentamente e com o devido cuidado vai-se misturando a farinha com a manteiga sem ser derretida. Acrescentando a água até tornar a massa consistente. Deve repousar uma hora. Para o recheio leva-se o açúcar ao lume em ponto de pérola. Depois vão-se acrescentando as gemas e os ovos com cuidado para não talharem. Junta-se a amêndoa e quando o recheio estiver pronto dobra-se a massa em forma de meia lua devidamente recheada. Vão ao forno sem os deixar cozer muito. Retiram-se e, por fim, passam-se por açúcar em pó.



## *Manjar branco de Coimbra*

1 kg de farinha de arroz  
2, 5 kg de açúcar  
1 peito de galinha ou galo  
6 l de leite  
Água de flor de laranjeira  
Sal

Para se fazer a farinha, o arroz será pisado, depois peneirado e “coado” por uma peneira de seda. À farinha de arroz, juntar o açúcar, um peito de bom galo ou galinha, cozido e bem desfiado.

Junta-se o leite, o cheiro da água de flor de laranjeira e o sal.

Quando se juntar o leite, e logo que a massa se despegue na rapadoura, tende-se com uma colher pequena em tigelas ou “penques” que vão ao forno para a ponta alourar.









## *Arufada de Coimbra*

- 1 kg de farinha
- 250 gr de açúcar
- 5 ovos
- 1 dl de leite
- 1 colher de chá fermento padeiro
- 1 colher de chá de canela
- 125 gr de manteiga derretida

Peneira-se a farinha para um recipiente grande, onde é deitada uma colher de fermento padeiro, um decilitro de leite ligeiramente aquecido, os ovos e 250 gramas de açúcar. Esta massa é mexida até ficar bem ligada e se for necessário acrescenta-se um pouco de leite. Em seguida, junta-se uma colher de chá de canela e 125 gramas de manteiga derretida. Depois de tudo bem mexido envolve-se o recipiente com um cobertor, coloca-se o mesmo num local ameno e deixa-se levedar durante 24 horas. Passado um dia, forra-se um tabuleiro com papel vegetal, untado com manteiga, onde é disposta a massa moldada, em forma de bolas. Estas são piceladas com gema de ovo e enfeitadas, na parte superior, com pequenos desenhos (coroas, flores, corações, etc.), feitos em massa de pão alvo. São deixadas a levedar durante aproximadamente uma hora e levam-se a cozer em forno quente.



## *Pão de ló de Coimbra*

7 ovos

250 gr de açúcar

150 gr de farinha fina

Sal fino quanto baste

Manteiga para untar a forma

Partem-se os ovos, separando cuidadosamente as gemas das claras.

Às gemas juntam-se um pouco de sal fino, o açúcar e bate-se depois tudo muito bem.

As claras batem-se em castelo e depois juntam-se as gemas deitando nessa ocasião a farinha, continuando a bater muito bem e deitando a massa em forma bem untada com manteiga, na qual vai logo para o forno, cujo calor deve ser moderado.







## *Pudim das Clarissas de Coimbra*

500 gr de açúcar em ponto de pasta fraco

16 gemas

25 gr de manteiga

Casca de laranja

Preparar uma calda de açúcar em ponto fraco com casca de laranja que depois se retira. Misturar as gemas ligeiramente batidas com a manteiga para obter um preparado homogéneo que se adiciona à calda de açúcar feita com casca de laranja. Levar ao forno em forma de chaminé untada, em banho-maria. Dado as características do produto recomenda-se conservar em refrigeração. Servir frio em fatias finas.

# *Notas*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# *Notas*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# *Notas*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# *Notas*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# *Notas*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA



**REGIÃO DE COIMBRA**  
REGIÃO EUROPEIA DE GASTRONOMIA  
2021-2022