

# GASTRONOMIA LOCCAL

Um retrato da gastronomia  
da ilha Terceira, Açores



*Para nós, ilhéus, conhecemos tão bem a lava salgada que pisamos como o mar que navegamos. Somos simultaneamente terra e mar.*

Protegidos pelo Espírito Santo, deambulamos entre as paisagens pacíficas e a violência das tempestades, vulcões e terremotos que nos rodeiam.

Esta vivência, largamente definida pela insularidade, definiu a nossa forma de viver, pensar, estar, sentir... e cozinhar.

Neste folheto, apresentamos alguns dos nossos paladares.







# ALCATRA

## A CARNE

A receita mais famosa é a da alcatra de carne, apesar de ser também confeccionada com peixe, cabrito e de coelho, por exemplo. A alcatra é preparada num alguidar de barro fabricado localmente, que depois de untado com banha é colocada a carne em pedaços regada com o príncipe dos vinhos, o verdeinho. São adicionados os temperos, aí a magia acontece, pois só num lugar como este é que foi possível juntar as especiarias vindas dos dois lados do mundo. A alcatra de raiz popular, reflete em tudo, o que representa a odisseia dos navegantes portugueses. O forno de lenha é uma estrutura singular na arquitetura venecular, pelas suas dimensões generosas e associado à típica chaminé de mãos postas. É nesse forno que os aromas da alcatra se elevam aos céus e o pão, toma formas divinas.









# MASSA SOVADA

## O PÃO

A massa, cozida em forno de lenha e protegida por folhas de milho, é uma ode à partilha. Com presença obrigatória nas Festas do Bôdo, é tipicamente distribuída pelo povo juntamente com rosquilhas, pão de leite e vinho.





# ALFENIM

## A DOÇARIA

Apesar da dispersão entre as ilhas açorianas, o Louvor ao Divino Espírito Santo é a vivência mais cultivada e importante do arquipélago. Ao moldar o açúcar, os açorianos oferecem graças à terceira pessoa da Santíssima Trindade, ora na forma da vaca abençoada que deu boa carne, ora na forma de uma criança que nasceu saudável ou na parte do corpo que a doença teimou em deixar. O Alfenim é tão branco e doce como a pureza da gratidão que habita a alma açoriana.









# SOPA DE CARNE

## A SOPA

A Sopa de Carne ganha um novo paladar e terminologia nas Festas do Bôdo. Até ao Pentecostes, torna-se na Sopa do Espírito Santo que é saboreada pelo povo com pão, geralmente duro, e temperos típicos cuidadosamente preparados pelas mulheres da comunidade. Provar a Sopa de Carne, ou do Espírito Santo, é experimentar um prato que é fruto de entreatajuda.





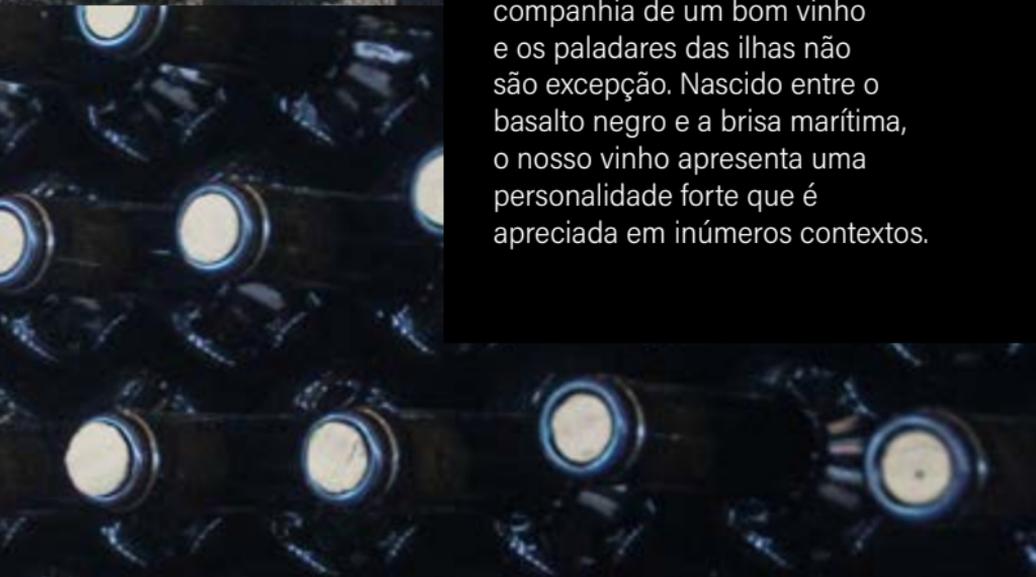
# PEIXE DO MAR PARA A MESA

Por sermos mais mar do que terra, conhecemos o que nos rodeia. É impossível visitar o arquipélago sem provar o nosso peixe. Cherne, Caneco Grelhado, Filetes de Abrótea, Boca Negra, Caldeirada de Polvo ou Peixe, são apenas alguns dos inúmeros pratos que dispomos. E para as tardes com amigos, não há nada melhor do que petiscar lapas e cracas enquanto se espera que o Chicharro morda.









# VINHO

## BASALTO À MESA

Todos os pratos merecem a companhia de um bom vinho e os paladares das ilhas não são exceção. Nascido entre o basalto negro e a brisa marítima, o nosso vinho apresenta uma personalidade forte que é apreciada em inúmeros contextos.



## QUEIJOS E ENCHIDOS

A personalidade insular reflecte-se em tudo o que fazemos, mesmo nos lacticínios e enchidos. É verdade que uma visita ao arquipélago não fica completa sem provar o queijo da ilha ou a linguiça, mas para uma autêntica experiência ilhéu, há que saborear a morcela acompanhada com pão de milho e vinho da região.







# DOCES

## A DOÇARIA

Por mais que um bom prato de peixe ou carne satisfaça, há sempre espaço para uma sobremesa. Desde a mestria do açúcar com canela até às especiarias vindas das américas e dos orientes, a nossa doçaria tem de tudo para consolar o coração. Com a suavidade das filhoses e o estalar dos coscurões, o pináculo da nossa hospitalidade está representado no doce "Dona Amélia".





# Visit ANGRA

*Saiba onde saborear estes e outros  
paladares da ilha na app da cidade.*



app gratuita | free app | app gratuit



Download it from  
GOOGLE PLAY



Download it from  
APP STORE

