

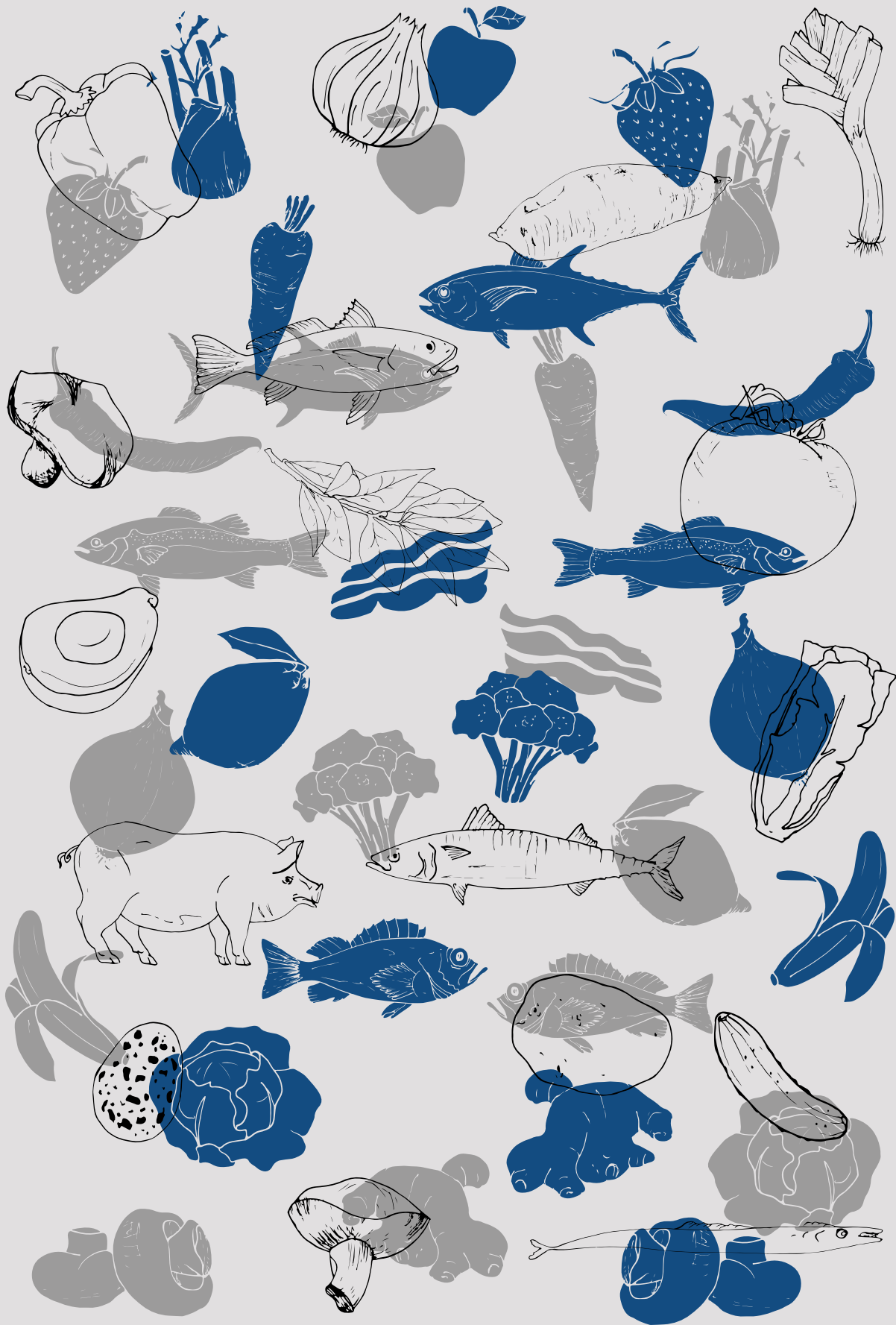
UMA COZINHA DA MADEIRA: INOVAÇÃO E TRADIÇÃO

Luís Mota | Bruno Sousa | José Sousa



pontēditora





UMa COZINHA DA MADEIRA: INOVAÇÃO E TRADIÇÃO

DADOS EDITORIAIS

Edição: Universidade da Madeira

Editor: Ponteditora, Sociedade Unipessoal, Lda

Copyright: 2020 © Universidade da Madeira
Todos os direitos reservados.

Coordenadores: Luís Mota, Bruno Sousa, José Sousa

Design da capa e paginação: Laura Silva

Fotografia: Roberto Sousa do Gabinete de
Comunicação e Marketing da Universidade da Madeira

Revisão: Bruno Sousa, Luís A. Mota, Maria da G. Silva

Impressão:

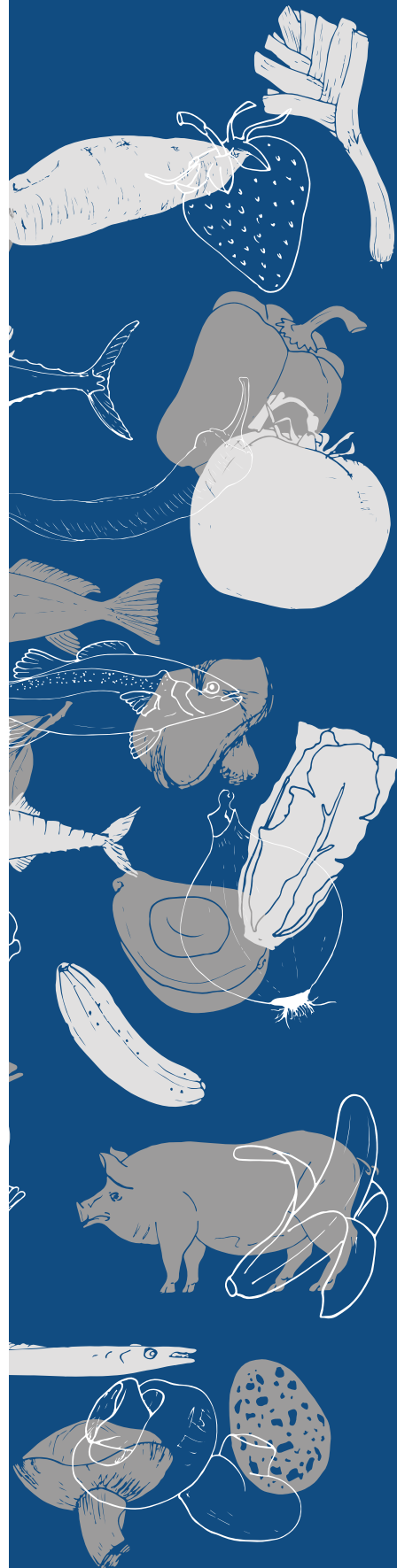
Tiragem: 500 Exemplares

ISBN: 978 - 989 - 99820 - 3 - 1

Depósito Legal:

Cofinanciamento: Programa de Cooperação
INTERREG V A Espanha - Portugal, MAC 2014-20120,
projeto n.º MAC2/4.6c/365, SABOREA, Destinos
Turísticos Gastronómicos e Sustentáveis.

Funchal, 07 de janeiro de 2020



UMa COZINHA DA

MADEIRA:

INOVAÇÃO E
TRADIÇÃO

Luís Mota | Bruno Sousa | José Sousa

Nota do **REITOR** da **UMa**

Em 2015, a Universidade da Madeira procedeu a uma alteração dos seus Estatutos, visando, entre outros aspetos, possibilitar a ampliação de oferta de formações de ensino superior politécnica na Região Autónoma da Madeira, criando-se uma nova unidade orgânica politécnica, a Escola Superior de Tecnologias e Gestão (ESTG), com o fim de oferecer cursos técnicos superiores profissionais (CTeSP) e licenciaturas e mestrados de carácter politécnico em outras áreas para além da saúde.

Nestes quatro anos de existência, a ESTG já criou nove CTeSP e uma licenciatura em Direção e Gestão Hoteleira. Desses nove CTeSP faz parte o curso técnico superior profissional em Cozinha e Produção Alimentar, que, tal como a licenciatura em Direção e Gestão Hoteleira, se iniciou neste ano letivo de 2019/20, alargando assim a oferta politécnica na área da Hotelaria e Turismo, que já incluía o CTeSP em Guias da Natureza.

Este novo CTeSP, numa área fundamental para o Turismo, como é a da Gastronomia, foi criado no âmbito de uma colaboração com a Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira e em associação com a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar do Instituto Politécnico de Leiria.

O CTeSP em Cozinha e Produção Alimentar visa formar técnicos superiores capazes de conceber, organizar e executar as atividades de preparação e confeção alimentar, acompanhando as tendências de evolução e criatividade ao nível da cozinha e da gastronomia, respeitando os princípios da sazonalidade, nutrição e higiene e segurança alimentar. O curso apresenta uma grande componente

prática, com experimentação, projeto e um estágio final, semestral, que é acompanhada dos necessários conhecimentos teóricos das disciplinas relevantes.

Este primeiro curso foi um sucesso, com uma forte interação entre os alunos, os docentes e os Chefs envolvidos. Deste grande comprometimento com o curso surgiu a ideia de se conceber, em conjunto com os alunos, este livro de culinária, num trabalho que junta produtos existentes na Madeira com receitas antigas e outras inovadoras. Por fim os seus autores propuseram que este livro servisse também para assinalar o 30.º aniversário da nossa Universidade.

Como responsável máximo da Instituição agradeço, em seu nome e em meu nome pessoal, esta iniciativa, que contribui para enriquecer e alargar o âmbito das comemorações dos 30 anos da Universidade da Madeira, dando os parabéns aos seus autores, professores, Chefs e alunos, e à ESTG, não só por esta obra, mas também pelo seu envolvimento com a Instituição, fazendo votos que esta seja apenas a primeira de muitas outras iniciativas de sucesso, de investigação, experimentação e inovação, no âmbito das novas edições do curso, que se seguirão.

José Carmo
(Reitor da Universidade da Madeira)

Nota do **PRESIDENTE** da ESTG - **UMa**

A Universidade da Madeira, ao criar a Escola Superior de Tecnologias e Gestão e, quase em simultâneo, o Projeto de Turismo, potenciou o desenvolvimento de novas ofertas formativas, nomeadamente na área do Turismo e Hotelaria.

Um dos cursos que se criou foi o de Cozinha e Produção Alimentar, na sequência da necessidade de formação superior detetada nesta área. O curso foi criado em estreita colaboração com a Escola Superior de Turismo e Tecnologias do Mar do Instituto Politécnico de Leiria, cujos docentes das áreas técnicas permitiram o seu arranque em 2017.

Neste momento, com o lançamento deste livro, torna-se visível um trabalho que se iniciou com o protocolo de cooperação entre a Universidade da Madeira e a Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira. Em 2016, antecipando-se ao que hoje é considerado uma necessidade e uma tendência, estas duas instituições perceberam a sua complementaridade e a necessidade de cooperarem para ajudar a resolver os problemas do sector de Hotelaria e Restauração.

A Madeira tem já um longo historial e experiência no Turismo, a que se associa a qualidade reconhecida do destino, a sua paisagem, a segurança e a gastronomia.

Hoje em dia, o Turismo é cada vez mais a vivência de experiências, que permitam descobrir os outros descobrindo-se a si.

Conhecer e descobrir a Madeira passa por viver experiências também ao nível dos sabores e odores de uma gastronomia ligada aos saberes transmitidos de geração em geração, ligada aos produtos da terra e do mar que circunda a ilha.

Dar a conhecer os nossos produtos e a nossa gastronomia é o que pretendem os alunos do Curso de Cozinha e Produção Alimentar da Universidade da Madeira, projeto para que foram desafiados pelos docentes e que agora se leva ao conhecimento do público.

Esta obra não pretende replicar o que já é conhecido, mas sim, recorrendo aos diferentes produtos da terra e do mar, inovar na forma e no conteúdo a sua apresentação e conjugação com novas texturas e sabores, mas onde se descobre sempre os ingredientes tradicionais, base da alimentação da população.

O resultado final obriga-nos a congratular todos os participantes neste projeto: alunos, Chefs e outros docentes.

É um orgulho para mim, enquanto Presidente da Escola Superior de Tecnologias e Gestão da Universidade da Madeira, contribuir para a apresentação deste livro, que atesta a qualidade da formação ministrada e dos responsáveis por essa mesma formação.

Parabéns a todos!

João Prudente
(Presidente da Escola Superior de Tecnologias e
Gestão)

Nota do **DIRETOR** do Curso de **Cozinha e Produção** **ALIMENTAR**

A globalização que nos permite viajar, conhecer, experienciar e degustar as iguarias espalhadas pelo mundo; é também a causa da expansão do *fastfood* e da imposição de novos padrões de consumo, conduzindo ao desenraizamento da alimentação tradicional e à homogeneização dos gostos, através de métodos e processos de confeção e restauração estandardizados, numa fase inicial totalmente infligidos. Esta dinâmica, pressionou, durante as muitas décadas e um pouco por todo o mundo, a cultura gastronómica local e no Arquipélago da Madeira em particular, feita à base de ingredientes, diversos e frescos, alimentados pela seiva de uma natureza vulcânica fértil em nutrientes e água, num ambiente ameno.

Felizmente a nova geração e *Chefs* de cozinha tem atuado no sentido de corrigir esta perversão, evidenciando atração pela singularidade, diferença e respeito pelas tradições dos seus povos. A partir das cozinhas típicas, através de um processo que mistura doses variáveis de conhecimento, história, cultura e demais ingredientes, oferecem experiências sublimes de prazer à mesa.

A associação do turismo à gastronomia veio ajudar a resgatar as tradições que, ao que tudo indicava, estariam condenadas ao esquecimento, nos livros bolorentos dos nossos antepassados. De salientar que a simbiose entre o turismo e a gastronomia, contribui decisivamente para a criação de mecanismos de salvaguarda legal e institucional dos acervos gastronómicos, como meios de atração e complemento da oferta turística, muito importantes na afirmação de um destino turístico de excelência como é a Madeira.

É neste contexto que surge o livro “UMa Cozinha da Madeira: Inovação e Tradição”. Trata-se de um lançamento do Curso Superior Profissional de Cozinha e Produção Alimentar da Escola Superior de Tecnologias e Gestão da Universidade da Madeira. O lançamento insere-se, ainda, nos 30 anos da UMA, assinalando uma aposta forte

na formação em turismo, de encontro às carências de recursos humanos qualificados em hotelaria e turismo da Região Autónoma da Madeira.

Enquadrado no “Programa de Cooperação INTERREG V A Espanha-Portugal, MAC 2014-2020, projeto n.º MAC2/4.6c/365, sob o título “Destinos Turísticos Gastronómicos e Sustentáveis” conhecido apenas por SABOREA, o presente livro é resultado de um objetivo mais amplo que visa contribuir para o desenvolvimento do turismo gastronómico sustentável não apenas na Madeira, como na Região da Macaronésia. Trata-se de um instrumento de apoio ao estabelecimento de rotas gastronómicas e à afirmação da marca internacional Saborea, no caso específico Sabor Madeira.

Sob a coordenação dos professores Bruno Sousa, Luís Mota e José Sousa, o livro marca, ainda, a conclusão do curso pelos primeiros diplomados em Cozinha e Produção Alimentar da Universidade da Madeira e, brevemente, a entrada no mercado de trabalho.

Por tudo isto, na qualidade de atual diretor do curso, cumpre-me felicitar os colegas e, especialmente, os formandos pelo trabalho realizado, desejando os maiores sucessos profissionais, para que as sopas de tomate-inglês, os bifes de atum com milho frito, os filetes de espada com banana, a espetada e bolo de caco e a carne de vinho e alhos, entre outras especialidades da nossa Região, possam continuar a ser feitos de uma forma inovadora, mas com o admirável sabor de sempre.

Parabéns!

Eduardo Leite
(Diretor do Curso de Cozinha e Produção Alimentar)

RESUMO

A Escola Superior de Tecnologias e Gestão, mais concretamente os formadores e os alunos do Curso Técnico Superior Profissional em Cozinha e Produção Alimentar (CTeSP em CPA), vem associar-se às comemorações do 30º aniversário da Universidade da Madeira (UMa), assinalando a data com o lançamento do livro “UMa Cozinha da Madeira: Inovação e Tradição”.

O projeto emerge de um trabalho multidisciplinar de pesquisa, recolha e recriação de receitas tradicionais madeirenses, executado durante o ano letivo inaugural de 2018/2019. Sob orientação e diretriz da equipa de formadores, oriundos das melhores escolas portuguesas e de comprovada experiência profissional, cada aluno criou uma receita, utilizando necessária e inevitavelmente produtos regionais Madeirenses. Posteriormente, as receitas foram ensaiadas e aprovadas pelos Chefs das disciplinas de Cozinha Sazonal e Criativa e de Cozinha Portuguesa.

Enaltecendo o carácter tradicional e acentuando o talento inovador e charmoso, as receitas respeitam a origem do saber e os produtos a utilizar, incorporando inovações técnicas e informações adicionais. Assim, a obra, como um todo, agrega valor de outras disciplinas, como por exemplo de nutrição, como sejam os cálculos dos valores nutricionais associados a produtos alimentares. No mesmo sentido, no livro aborda-se a importância da conservação alimentar, relacionando técnicas utilizadas para a preservação e confeção de produtos e o consumo adequado para obtenção maximizada dos nutrientes. Também são descritos os aspetos culturais associados ao cultivo dos produtos e aos hábitos de consumo, de forma a contribuir para o fortalecimento da marca Madeira na nossa identidade cultural e na

economia Regional. Para facilitar a compreensão de cada receita e ajudar à decisão pelos pratos de manjares, além da identificação de cada autor, o receituário utiliza sempre a mesma tipologia de campos para descrever aspetos específicos dos ingredientes utilizados, a sua ficha técnica e valores nutricionais associados.

Desta forma, procura-se despertar o interesse das populações pela nossa gastronomia, muitas vezes esquecida, sensibilizando as pessoas para a sua importância como fator de diferenciação e desenvolvimento turístico.

Em síntese, este livro é o culminar de um trabalho de equipa, evidenciando a dedicação e capacidade de trabalho dos formandos e formadores, em que uns tiveram a oportunidade de demonstrar as competências adquiridas ao longo do processo de aprendizagem com os peritos. É a todos eles que eu, na qualidade de diretor de curso (2018/2019) me congratulo, felicito e agradeço o empenho e felicito pelo excelente trabalho. Que aqui com muito mérito foi realizado.

Luís Mota
(Coordenador do livro *UMA Cozinha da Madeira:*
Inovação e Tradição)



**PATRIMÓNIO CULINÁRIO
MADEIRENSE: INOVAÇÃO
E TRADIÇÃO NO USO DE
PRODUTOS REGIONAIS**

Naidea Nunes

01 - 06

**NUTRIÇÃO, TRADIÇÃO
E INOVAÇÃO NA
GASTRONOMIA
MADEIRENSE**

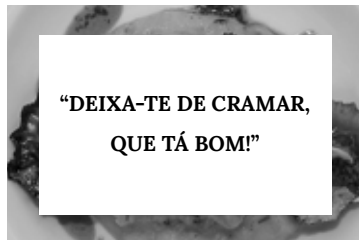
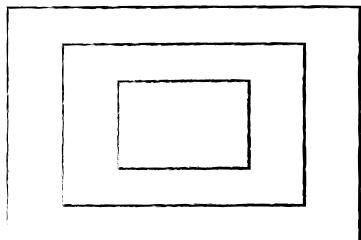
Bruno Sousa

07 - 08

**A CONSERVAÇÃO
E A TECNOLOGIA
ALIMENTAR**

Joana Rodrigues

09 - 10



**“DEIXA-TE DE CRAMAR,
QUE TÁ BOM!”**



**POTENCIAR OS
PRODUTOS E
GASTRONOMIA LOCAL**

José Sousa

11 - 12

**COZINHA SAZONAL E
CRIATIVA**

Samuel Sousa

13 - 14



ENTRADAS

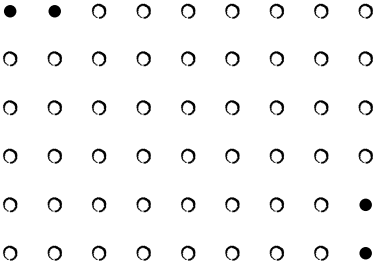
- Taco de Batata-doce com Tataki de Atum.
- Trilogia de Ceviche.
- Atum de Escabeche com Pera Abacate.

15 - 22

SOPAS

- Creme de Batata-Doce.
- Açorda com Milho de Carne Vinho e Alhos.
- Gaspacho de Tomate Inglêss.

23 - 30



PRATO DE PEIXE

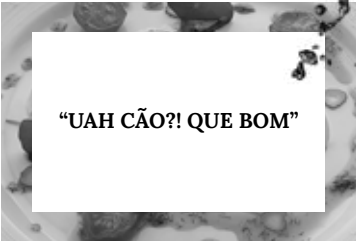
- Milho de Lapas com Espada.
- Bodião no Funcho.
- Cuscuz com Cavala Grelhada.

39 - 46

SOBREMESA

- Crocância de Inhame.
- Tarte de Batata-Doce.
- Cheesecake de Pera Abacate com Morango.

55 - 62



“ISTO CÁ É ASSIM. CASCA FORA, INHAME DENTRO”

PRATO DE CARNE

- Língua de Vaca com Gnocchi de Batata-Doce.
- Lombinhos de Porco.
- Frango À Vinho e Alhos.

31 - 38



“ESTIMEI O MILHE”

VEGETARIANO

- Um Cheiro a Funcho.
- Lasanha Vegetariana.
- Feijoadá Vegetariana.

47 - 54



INTRO

PATRIMÓNIO CULINÁRIO
MADEIRENSE:
INOVAÇÃO E TRADIÇÃO
NO USO DE
PRODUTOS
REGIONAIS

Naidea Nunes

DUÇÃO

A ideia de publicação deste livro de culinária comemorativo dos 30 anos da Universidade da Madeira, com entradas, sopas, pratos de carne, pratos de peixe, pratos vegetarianos e sobremesas, receitas elaboradas pelos estudantes do Curso Técnico Superior Profissional de Cozinha e Produção Alimentar, é uma iniciativa muito significativa e marcante nesta formação. A ideia inicial foi pôr os formandos a fazerem a recolha de receitas tradicionais madeirenses junto de familiares e/ou da população da sua localidade, dentro da ilha da Madeira. Esta é uma forma de recuperar pratos, a tradição e a identidade gastronómica local e regional, associados às vivências das populações, à sua História e cultura alimentar, sem esquecer a dimensão socioeconómica dos produtos regionais com maior importância em cada local.

A recolha serviu de inspiração e pretexto para a inovação e criação de novas receitas por parte dos estudantes, visando conceber, organizar e executar atividades de preparação e confeção de alimentos, acompanhando as tendências atuais. Estas pretendem cada vez mais proporcionar experiências variadas e diferenciadas aos clientes, não só turistas estrangeiros, mas também nacionais, sem esquecer os migrantes e residentes madeirenses que também as procuram cada vez mais. Porém, inovar ou recriar não significa perder a identidade gastronómica madeirense. Pois, o objetivo é preservar a memória dos sabores tradicionais da ilha da Madeira, através dos seus produtos, sendo uma oportunidade e experiência única de contacto com práticas culinárias antigas.

Muitas destas receitas são pratos da cozinha tradicional madeirense que já passaram para a ementa turística regional, como a espetada de carne de vaca muito consumida nos arraiais madeirenses e o milho frito que a acompanha nos restaurantes, mas importa documentar a sua autenticidade, aliando-a à criatividade e inovação de cada cozinheiro ou chef. O turismo crescente e cada vez mais exigente, sobretudo o chamado slow tourism, leva ao desafio de combinar

vários ingredientes, unindo a qualidade gastronómica dos produtos regionais com a cozinha internacional, sem deixar de ter um cariz madeirense. A este propósito, refira-se que o bolo de mel típico da Madeira já é um exemplo dessa inovação e fusão de produtos de diferentes origens, casando historicamente o mel de cana resultante da cultura açucareira regional com especiarias da Índia e frutos cristalizados como o cidrão da ilha, resultantes da rota ultramarina da expansão portuguesa que passava pela Madeira.

Deste modo, esta renovação também é uma forma de valorização da identidade madeirense, conjugando aspetos sociais e culturais, resultantes de fatores históricos, geográficos, económicos e etnográficos, dos sabores dos produtos da cozinha regional com ingredientes e técnicas culinárias internacionais, como são exemplo as receitas elaboradas pelos estudantes: cuscuz com cavala grelhada, açorda com milho de carne vinho e alhos, frango à vinho e alhos, milho com lapas, minipizzas com batata-doce, lombo de porco com vinho Madeira e segurelha, atum de escabeche com pera abacate, wrap de batata-doce com atum, creme de batata-doce, bodião no funcho (também com folha de louro, entre outros condimentos), crocância de inhame com banana, trilogia de ceviche com robalo e dourada, tendo como acompanhamento inhame crocante (chips), atum e camarão ao pesto com puré de inhame, assim como a sobremesa de gelado com polpa de anona.

Aqui destacam-se o uso da folha de louro (do loureiro que dá o nome à Laurissilva endémica da ilha da Madeira) no tempero dos pratos de peixe e do inhame como acompanhamento dos mesmos, a par dos produtos nacionais e estrangeiros, por exemplo o chouriço português e o pesto italiano. Como podemos ver, são utilizadas matérias-primas que valorizam e preservam o património histórico e a cultura da Madeira, como é o caso do cuscuz, da anona e mesmo do limão, produtos com festividades regionais próprias nas localidades onde a sua produção é mais importante. Além destes produtos agrícolas, usam as lapas, a cavala, o atum e o bodião, ou seja, o peixe fresco que pode ser saboreado na Madeira, graças ao mar e aos seus pescadores.

Começamos por destacar o cuscuz que, segundo o Visconde do Porto da Cruz, terá sido introduzido na culinária madeirense pelos escravos mouros, no tempo do povoamento, sendo dos pratos mais divulgados na época. Refere a existência do cuscuz vulgar dos pobres (só com água, sal, segurelha e manteiga, servido quente) e do cuscuz rico, consumido pelas famílias abastadas, que se comia “com passas de uva, azeitonas, pedaços de chouriço, de carne de porco e de galinha e até de conservas de pepino, couve-flor, etc.” (PORTO DA CRUZ, 1963: 43). Sobre a açorda madeirense, escreve: “A açorda que se faz na Madeira, parecendo simples e desconsolada, é agradável e tem o seu segredo na confecção. (...) Migado o pão à mão, enche-se a terrina, o prato de sopa ou alguidar e juntam-se-lhe uns dentes de alho pisado, uns ramos de segurelha [sic], uns bons pedaços de manteiga, um pouco de sal fino e rega-se depois com um fio de azeite de oliveira, adicionando-se ainda uns pedacitos de pimenta malagueta e para cada pessoa um ou dois ovos, que se quebram sobre o pão.

(...) Uma vez deitada a água necessária sobre o pão, logo se tapa a terrina ou o prato de sopa e se envolve com um pano, para conservar a temperatura elevada. Os ovos ficam assim cozidos sobre a açorda e come-se quente”. (PORTO DA CRUZ, 1963: 43-44). Indica que também se faz uma variante, juntando poejos ou orégãos.

Em Ilhas de Zargo, encontramos informações preciosas sobre a alimentação regional. O seu autor (Pereira, 1989: 577) diz-nos que “Da etnografia local não se pode abstrair a alimentação. É uma tradição concreta, profundamente enraizada na população madeirense, que lhe dá carácter e serve de fonte à história da sua vida”. Sobre o cuscuz, documenta que é feito de farinha de trigo, sendo de confeção mourisca, comum a Marrocos e à Madeira. Regista o seu uso na região, citando Artur Sarmiento: “essa massa granulada... tão apreciada pelas classes pobres e que só a comem nas ocasiões solenes com um naco de carne de porco, pelos batizados e casamentos, não faltando o ramo de segurelha e coentro que encima o prato e o aromatiza”.

Assinala que “As populações rurais, dentre os produtos das suas hortas, alimentam-se particularmente de batata doce e semilha, cozidas em água e sal, acompanhadas dum conduto de peixe. A batata, entre pobres e serranos, costuma ser servida em comum dentro dum cesto circular de vimes ou duma malga de madeira, e descascada à unha, refeição ao costume oriental, à volta dum só prato ou taça, mas enorme” (Pereira, 1989: 574-576). A respeito do inhame, informa que era muito cultivado e constituía, em abril, um prato tradicional preferido durante a Semana Santa. Menciona que “há diferentes espécies de inhame na Madeira, entre as quais a do inhame branco, farinhento, e outra de risoma [sic] vermelho (...). Come-se o inhame, depois de cozido como a batata durante quatro horas e mais, acompanhado de peixe ou à sobremesa com mel de cana sacarina, e também frito. O inhame teve outrora largo consumo em toda a ilha, sendo um dos alimentos mais comuns e utilizados diariamente na época própria pelo povo rural, pelo que se chamava o ‘maná desta terra’” (Pereira, 1989: 577). Sobre o atum, documenta que “se cozinha em bifes, frígidos em azeite e temperados com molho de manteiga, vinagre, pimenta da Índia moída e alho. O atum de escabeche é muito vulgar, curtido num molho de vinagre, pimenta, alho e folhas de loureiro.” (Pereira, 1989: 581).

Quanto às sobremesas, Pereira (1989: 583) afirma que “Em doces, guarda a Madeira o segredo de confeção duma grande variedade de gulodices afamadas que deram nome mundial aos antigos Conventos de Santa Clara e da Encarnação, cujas receitas se divulgaram por casas fidalgas e destas pelas mãos do povo”. Como escreve o autor, apesar da importante produção açucareira da ilha da Madeira, do século XV ao XVII, e da reintrodução desta cultura na segunda metade do século XIX, após a revolução industrial, sobretudo com o Engenho Hinton, o doce não era apanágio das populações rurais. O açúcar era um produto caro, logo pouco acessível aos lavradores ou agricultores pobres, raramente fazendo parte da sua mesa, sendo por isso uma exceção culinária, geralmente associada a festas religiosas, sobretudo à Festa ou Natal madeirense.

A propósito da batata-doce e do inhame, não podemos deixar de referir o recente artigo de Marques da Silva (2018), publicado na Revista Islenha, na área da antropologia da alimentação, tendo em conta fatores geográficos, históricos e económicos. Trata-se de um estudo sobre a cultura alimentar da Madeira e o seu património culinário, enunciando algumas das espécies de plantas comestíveis cultivadas no arquipélago e da alimentação da população madeirense. Segundo o autor, a compreensão da paisagem humana e da cultura alimentar madeirense exige uma abordagem interdisciplinar. Refere a vinha e o vinho, a cana-de-açúcar, a batata-doce (nativa da América tropical), que diz ser um dos ingredientes de base da cozinha madeirense, e o inhame (espécie oriunda da Ásia meridional), tubérculo também muito usado na culinária regional.

Marques da Silva (2018: 28) fala ainda do milho, “hoje considerado um elemento chave da gastronomia regional”, mas que era o produto diário da alimentação de sobrevivência das populações rurais pobres do Arquipélago da Madeira. Acrescenta que “Em última análise, a cozinha madeirense, tal como os turistas a podem apreciar nos nossos dias, nasceu desta convergência que aproximou gradualmente o padrão alimentar das classes dominantes daquele das classes dominadas”. O mesmo autor menciona que a refeição partilhada ao domingo em família pelos madeirenses é o reflexo desta aproximação social e cultural entre o mundo rural e o urbano, consumindo-se “uma gama de verduras cozidas que a maioria dos portugueses não conhece: inhame, batata-doce, pimpinela, agora acompanhadas de arroz e semilhas.” (Marques da Silva, 2018: 28).

Destaca-se aqui a análise das receitas e dos produtos regionais utilizados, a sua origem, importância e inovação, do ponto de vista sociocultural e linguístico. Como escreve Santos (2005a: 185), a propósito da obra de Horácio Bento de Gouveia, “recuperar as marcas de identidade culinária do arquipélago da Madeira, sem pôr em causa a existência da cozinha experimental dos grandes chefes, é desafio que cabe aos especialistas da arte culinária levantar. Se algum chefe de cozinha comesse por se inspirar nos pratos que Horácio Bento de Gouveia traz à mesa... da leitura, essa seria uma porta de acesso à cultura madeirense, a partir dos quais poderia desenvolver uma cozinha ‘da memória’, com ingredientes regionais, tratados com sofisticação, a exemplo do que já alguns cozinheiros, dignos desse nome, praticam. (...) é tempo de voltar às origens da gastronomia madeirense para construir um futuro que não renegue a sua originalidade e as suas características tradicionais”.

Ou seja, a alimentação tradicional ou popular madeirense é o reflexo da antiga realidade agrícola insular, conferindo-lhe identidade regional, que é indissociável da atual atividade turística. Neste sentido, Santos (2005b: 90), no tópico “léxico alimentar e identidade cultural”, fala da existência de “um leque de vocábulos referentes a géneros alimentares que são usos linguísticos locais, mas também

especialidades e práticas que determinam uma identidade sociocultural”, identificando produtos como a semilha (batata), a batata (batata-doce), a pimpinela (chuchu), o inhame, a boganga (ou bogango de moganga), a vaginha (de vagem, termo popular para feijão verde), a aguardente de cana ou grogue, a anona, as lapas, entre outros. Dos comer e beberes, salienta: o dentinho, as papas de milho, o milho com favas, a sopa de couve com carne de porco, a caldeirada de peixe - espada (preto), a poncha, a ginjinha, a escarpiada (do Porto Santo), o pão de ló, a sopa de trigo, a espetada, a carne de vinho e alhos, o bolo do caco, o bolo de mel e a cavala com molho de vilão.

Assim, a maior parte destes nomes são termos próprios da Madeira, isto é, regionalismos madeirenses ou madeirensismos, que correspondem a realidades etnográficas específicas da região. Neste sentido, trata-se de um património linguístico e sociocultural madeirense. No caso dos doces e bebidas derivados da cana-de-açúcar, como o bolo de mel e a poncha madeirenses, este património aproxima-se por exemplo do bolo de mel e do ponche de Cabo Verde, mas também das ilhas Canárias, onde também existe produção açucareira. Isto acontece devido às ligações históricas existentes no Atlântico, em que a Madeira estabeleceu relações interculturais com outras áreas geográficas, não somente com as ilhas atlânticas, mas também com o Brasil (Nunes, 2004 e 2016).

Concluindo, os produtos regionais que mais se destacam nestas receitas são os peixes, nomeadamente o atum, o budião, o robalo e a dourada, mas também a carne de porco tão importante na alimentação das populações rurais da ilha da Madeira. Esta tinha um papel fulcral na cozinha madeirense, incluindo o uso da sua gordura (graxa ou banha) e a carne de vinho e alhos, sobretudo no Natal. A carne de porco, antigamente conservada em salmoura numa salgadeira, era consumida na sopa de couve ou de bogango (moganga), para não falar dos torresmos, por exemplo nas papas de milho cozido, chamadas simplesmente milho. De igual modo, sublinhamos o uso dos condimentos como a folha de louro, a pimenta, a segurelha, o alho, o azeite e o vinagre.

Estas receitas, além de refletirem hábitos culturais da alimentação regional, consubstanciam também a tendência inovadora da gastronomia atual, combinando produtos atuais da Madeira, como o abacate, com os de outros locais, como o pesto, proporcionando aos clientes experiências e vivências gastronómicas únicas e inesquecíveis, criando memórias agradáveis, de modo a que o cliente queira voltar a repeti-las. Trata-se de um cruzamento de produtos de diferentes culturas, principalmente da cozinha mediterrânea, com um toque especial no empratamento, originando produtos diferenciados, ao combinar vários sabores sem perder a identidade madeirense do nosso património sociocultural e gastronómico, inovando a tradição.

NUTRIÇÃO, TRADIÇÃO E INOVAÇÃO

NA GASTRONOMIA
MADEIRENSE

Bruno Sousa

A alimentação e a nutrição são fatores cruciais e que muito influenciam o estado de saúde. São invariavelmente componentes transversais, mas que em última instância afetam a saúde e a qualidade de vida da nossa população.

Todos nós precisamos de alimentarmo-nos, mas temos de ter a noção que as escolhas que fazemos poderão ser determinantes pela positiva ou pela negativa. Há, por isso, que fazer boas escolhas alimentares!

Por outro lado, há que respeitar o nosso meio envolvente, privilegiando os produtos locais e da época. Assim, conseguimos obter alimentos mais nutritivos, mais económicos, e contribuir para a sustentabilidade alimentar.

A nossa gastronomia madeirense é tão rica, culturalmente tão diversa e ao mesmo tempo saborosa. Neste livro, vamos ao encontro das nossas tradições, mas inovando, com novas soluções, interessantes e apelativas, sendo dado o destaque central aos produtos regionais.

Os alunos do Curso de Cozinha e Produção Alimentar apresentam aqui refeições que podemos incluir na nossa alimentação, assim como podem ser mais um atrativo para quem nos visita. Numa região turística como a nossa, há que salvaguardar as nossas raízes gastronómicas, mas isto não invalida de apresentarmos novas soluções, que valorizem ainda mais os nossos produtos locais tão característicos.

Desta forma, podemos contribuir para uma boa alimentação, mantendo os nossas referências gastronómicas e valores culturais.

Bom apetite!

A CONSERVAÇÃO E A TECNOLOGIA ALIMENTAR

Joana Rodrigues

O meu objetivo primordial enquanto formadora dos primeiros técnicos superiores em Cozinha e Produção Alimentar a concluírem a sua formação na Universidade da Madeira, é transmitir-lhes a noção da essência da conservação alimentar, pois é a razão das mais variadas aplicações da tecnologia alimentar.

Muito para além de “saber fazer” que irão adquirir ao longo de toda a formação, deverão “saber ser” e “saber saber”, assim, os principais fundamentos aplicados à conservação de géneros alimentícios são fundamentais para uma boa base científica aliados à técnica que se propõem atingir.

Uma das técnicas de conservação mais ancestral que temos ao nosso dispor é a desidratação, tão comumente utilizada na cozinha portuguesa, como por exemplo, na forma de secagem ou de fumagem. Constituindo nada mais que produtos nos quais se aplica o controlo da humidade, podendo ser realizado de forma tradicional ou artificial com auxílio de equipamentos variados na indústria alimentar.

Igualmente e de enorme importância, tal como o meio de conservação já referido, abordamos também a conservação alimentar pelo calor e pelo frio, que além de nos permitir controlar o tempo de vida útil dos produtos alimentares, nos permite agregar maior valor aos mesmos com garantia de segurança alimentar.

Técnicas onde se aplica calor, tais como o branqueamento ou a esterilização, podem ser realizadas também numa cozinha e ajudam o formando a entender a importância do controlo das condições do processo, como o tempo e a temperatura, como decorre e quais os objetivos para o sucesso do mesmo.

Técnicas onde se aplica frio, tais como a refrigeração ou a congelação, para além de se aplicarem nos mais variados locais, até nas nossas próprias habitações, são muitas vezes a base de outros métodos, e, aqui, logicamente será essencial o respeito pela cadeia de frio dos produtos alimentares.

De certo modo, qualquer técnica de conservação tem como fundamento criar modificações benéficas a um produto, de modo a que nos permita prolongar a sua utilização sem riscos a quem o consome, portanto, o melhor método é aquele que, para além de nos permitir isto, é aquele que menos afeta a sua estrutura, a nível de sabor, odor ou textura, aquele que nos permita obter menos perdas nutricionais, aquele que nos permita disfrutar do produto o mais semelhante ao in natura.

Recorrendo aos meios que a tecnologia alimentar nos proporciona são também abordados na unidade curricular temas como, a conservação com aditivos alimentares ou a conservação em atmosfera modificada, essenciais no dia-a-dia e aliados ao modo de vida do consumidor cada vez mais ativo e menos predisposto à preparação ou confeção de refeições.

Com a utilização dos aditivos, para além de conseguirmos inúmeras melhorias a nível sensorial, conseguimos muitas vezes cumprir o nosso objetivo de conservação do produto alimentar, operações básicas como a adição de sal ou açúcar, são exemplos práticos que os formandos podem verificar que se utilizam diariamente na cozinha e em geral na produção alimentar.

Por sua vez, com a utilização da atmosfera modificada em embalagens na indústria alimentar conseguimos, tanto controlar o alimento a nível de deteriorações causadas por microrganismos patogénicos, como por microrganismos deteriorantes, resultando visualmente num produto mais seguro e atrativo ao consumidor.

Para rematar esta temática tão vasta que é a conservação e tecnologia da indústria alimentar, o intuito deste tema será sempre de extrema importância, pois num planeta com número alarmante de mortes derivadas da fome ou desnutrição, derivado das falta de acesso das populações a alimentos e a água potável, é urgente continuar a incutir a noção da importância da produção de alimentos seguros e nutritivos, que possam de facto, um dia, suprir as necessidades da população mundial.

E, finalmente, como faço e farei sempre questão de lembrar, acoplado a este tema, temos todas as questões de sustentabilidade relacionadas com a indústria e produção alimentar, que constituí uma das indústrias mais poluentes e devastadoras para o meio ambiente, tanto a nível da própria produção como dos subprodutos daí derivados. Qualquer método de conservação e transformação, deverá sempre seguir o caminho mais ecológico e com fontes o mais sustentáveis possíveis, com vista à menor quantidade de resíduos subsequentes, com vista à sua decomposição de modo natural e, sobretudo, com vista ao respeito e equilíbrio da “Natureza-Homem”.

Como formadora, considero todos os temas desta unidade curricular, para além de extremamente atuais, de enorme relevância para a formação de profissionais cada vez mais vigilantes e informados, para o que se pode fazer de melhor e da melhor forma possível.

POTENCIAR OS PRODUTOS E GASTRONOMIA LOCAL

José Sousa

O intuito da formação da unidade curricular em Cozinha Portuguesa consiste na formação de futuros profissionais, que para além do domínio de todas as técnicas práticas incutidas, deverão adquirir consciência da importância da gastronomia portuguesa e dos produtos locais.

O futuro da cozinha irá ser representado em parte pelos formandos, são eles que vão estar a dar o contributo pela nossa gastronomia, daí parte o meu empenho contínuo na divulgação e utilização dos produtos regionais e da preservação da identidade da cozinha portuguesa, uma das maiores e melhores marcas de Portugal.

Sob o meu ponto de vista, na atualidade não podemos estar apenas focados em conceitos técnicos, pois tanto a cultura gastronómica como o conhecimento do produto são tão importantes como o “saber fazer”. A consciencialização da extrema importância que este tema tem tanto para eles, como para o nosso povo em geral, transmite-se geração após geração e perpetua a nossa história.

A importância na economia e no turismo é também um dos pontos-chave deste tema, pois associado à nossa riqueza natural e geográfica, temos os nossos costumes e as nossas tradições, as nossas crenças e os nossos hábitos, que tão bem são distinguidos ano após ano e nos diferenciam dos restantes.

Por isto, considero fundamental estimular os formandos cada vez mais para a utilização dos produtos locais, não só porque são menos processados e derivam

de todo um sistema de produção mais consciente e em menor escala, como, conseqüentemente, são mais favoráveis a todo o meio ambiente. E, felizmente, esta ideia está a ser perpetuada e, hoje em dia, cada vez se dá mais valor à produção artesanal.

Com a mesma relevância também não deve ser esquecido o facto de os produtos regionais, uma vez que são produzidos no nosso território, evitam o gasto de outros custos acrescidos, tais como o de transporte de importação, logo a nossa economia só tem a beneficiar.

Para reforçar todos estes pontos positivos, podemos afirmar que com a utilização dos nossos produtos temos também como benefícios diretos a conservação de produções e métodos agrícolas, que para além de preservarem as paisagens características de um povo marcado pela atividade da agricultura, conservamos de igual forma os ecossistemas aí integrados. Outro ponto de interesse a não esquecer, dinamizador da economia local e global, é a criação de pontos de trabalho menos industrializados, empregando maior número de mão-de-obra, mas mais consciente do “bem fazer” e com práticas sustentáveis.

Da minha parte, considero que temos em mãos o destino da nossa gastronomia, temos o direito e o dever de eternizar a nossa cultura, temos a responsabilidade de preservar a identidade do nosso povo, cabe-nos a tarefa essencial de conservar aquilo que é nosso da melhor forma que nos é possível.

COZINHA SAZONAL E CRIATIVA

Samuel Sousa

Os últimos anos da cozinha mundial têm sido polidos e acarinhados por uma cultura sem fim. A sua diversidade ao nível metódico, deu origem a uma panóplia de cores graciosas e diversificadas com texturas e crocâncias infinitas, têm criado uma paixão pela área da alimentação nunca antes visualizada. Desde a segunda grande guerra, período de grande carência alimentar a nível mundial, que sentimos a necessidade de nos alimentarmos bem, tanto a nível nutricional como a nível sentimental, ligar a cozinha aos vários sentidos, tem sido a luta das ultimas décadas, os grandes cozinheiros um pouco por todo mundo, utilizam a cozinha de gerações/tradicional como a grande base.

A Cozinha Sazonal e Criativa, apresenta duas temáticas de extrema relevância nos dias de hoje: o tradicional, que foi impingido por gerações em sintonia com as características do que a terra se propunha a dar e a inovação dos mesmos muitas vezes associado ao globalismo. Quando conseguimos germinar estas duas vertentes e adicionar q.b. de amor e carinho, evoluímos para o prazer de receber, visualizar, saborear e gosto pelo bem servir que proporcionamos aos que convivem connosco, direta ou indiretamente.

A Cozinha Sazonal, estará sempre de mãos dadas com consumo consciente dos alimentos, respeitando o seu tempo de produção, pois fará toda a diferença quando confeccionado, quer em termos de qualidade, sabor e até mesmo a nível de preço.

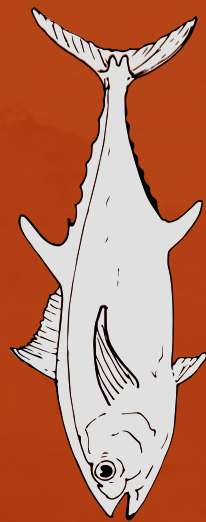
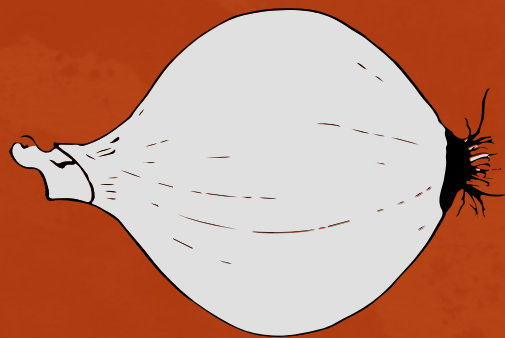
Sabendo-se que o consumidor atual está cada vez mais bem informado e preocupado com a qualidade do que está no seu prato, cabe à cozinha proporcionar uma experiência gastronómica de qualidade. Ao respeitarmos a

época de consumo de cada alimento, vamos conseguir criar e manter a identidade gastronómica, que por sua vez vai permitir confeccionar pratos com sabores mais naturais, harmoniosos e que transmitam confiança ao consumidor final.

Em relação à criatividade na cozinha, temos mais uma vez um tema de grande relevância, uma vez que o consumidor está em constante mudança e é preciso que a cozinha o acompanhe, inovando, quer em termos de sabor, como na conjugação de novos produtos e na forma criativa de os apresentar.

Esta revolução, passa por considerar a cozinha uma arte em que as novas técnicas (molecular/fusão/emulsão) têm a liberdade de conjugar ingredientes, resultando em pratos criativos com estética que vão apelar aos sentidos do consumidor. No entanto, para que a veia criativa da cozinha possa ser desenvolvida cabe os profissionais desta área investigar, desenvolver, arriscar e transformar novas iguarias.

Assim, para a criação de novos pratos com produtos sazonais e criativos é imprescindível que haja uma capacidade de libertação dos pré-conceitos ligados à cozinha tradicional, dando lugar a novas técnicas e experiências, não esquecendo nunca, que a cozinha não é um arte exata ou um produto acabado, mas sim um processo que está em constante mutação e que exige o querer saber e inovar sempre mais.



Entradas

Taco de Batata-Doce com Tataki de Atum

17 - 18

Trilogia de Ceviche

19 - 20

Atum de Escabeche com Pera Abacate

21 - 22

Taco de Batata-Doce com Tataki de Atum

Deanna Jesus



4 pessoas



75 minutos



15 minutos

INGREDIENTES

Taco de Batata-doce

250g Batata-doce laranja

1 Ovo

125g Farinha de trigo

125g Farinha de milho

5ml Azeite

5g Sal

5g Pimenta

2g Orégãos

Recheio

50g Cebola

150g Lombo de atum

5ml Azeite

50g Pimentão

50g Abacate

5g Sal

5g Pimenta

3g Sementes de sésamo

20ml Molho de soja (shoyu)

10g Gengibre fresco

10ml Vinagre de vinho branco

10ml Vinagre balsâmico

q.b. Coentros

q.b. Manjerição

125g Farinha de milho

2 Gemas de ovo

10g Maizena

240ml Água

q.b. Óleo

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Primeiro comece por cortar o lombo de atum em lombos mais pequenos;
2. Depois de cortado coloque-o dentro de uma tigela com molho de soja, açúcar, vinagre de vinho branco e gengibre picado, e deixe marinar durante 1 a 2 horas;
3. Coza a batata-doce laranja, depois de cozida e escorrida a envolve nas farinhas e adicione o ovo e tempere com sal, pimenta e orégãos, mexa bem;
4. Deixe a massa endurecer e assim pode fazer as formas;
5. Pique a cebola e o pimentão, corte a abacate em pequenos cubos;
6. Envolve a cebola no vinagre balsâmico;
7. Corte a cebola em rodela, anéis não muito pequenos e finos, pois podem-se despedaçar;
8. Numa tigela, coloque a farinha, a maizena, a água e as gemas, misture tudo até que vire uma massa, temperando com sal e pimenta;
9. Enquanto está preparando a massa, coloque o óleo a aquecer numa temperatura de 180°C;
10. Passe os anéis de cebola na massa, envolvendo os anéis por completo, retire o excesso de massa;
11. Se o óleo já estiver na temperatura adequada, coloque os anéis um de cada vez para fritar. Não coloque muitos a fritar de uma só vez;
12. Quando a massa estiver dourada, retire-os e coloque num recipiente para escorrer o excesso de óleo;
13. Numa frigideira antiaderente cozinhe os tacos;
14. Escorra o atum e cubra com as sementes de sésamo;
15. Numa frigideira ou grelha em fogo alto, coloque o atum e deixe cozinhar por 10 a 15 segundos de cada lado;
16. Use uma faca afiada para cortar o atum em fatias.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **2458kcal**

Gordura: **65,8g**

Gordura saturada: **13,5g**

Hidratos de carbono: **369g**

Açúcares: **32g**

Proteínas: **84g**

Trilogia de Ceviche

Luís Nunes



4 pessoas



15 minutos



15 minutos

INGREDIENTES

400g Robalo
400g Corvina
400g Dourada
1000g Lima
50g Coentros
8g Sal
250g Cebola roxa
100g Pimento baby
100ml Azeite
350ml Óleo
100g Morango
20g Pimenta
30g Inhame
10g Mostarda

MODO DE PREPARAÇÃO:

Ceviche

1. Filetar o peixe e cortar os filetes em sashimi;
2. Cortar as cebolas e os pimentos baby em juliana;
3. Tirar o sumo das limas. Dar as cores da bandeira de Venezuela (Amarelo: misturar sumo de lima com 70 ml de azeite e a mostarda. Azul: misturar sumo de lima com 40 ml de azeite e corante azul. Vermelho: misturar sumo de lima com 40 ml de azeite e os morangos) **NOTA: usar varinha mágica para misturar;**
4. Juntar ao peixe divididos já em 3 bolas diferentes, o sumo de lima já com as cores prontas, incorporar os temperos, a cebola e os pimentos baby e os coentros finamente cortados;
5. Deixar cozinhar no sumo por meia hora.

Inhame Crocante (Chips)

1. Cortar o inhame numa mandolina;
2. Dar forma de triângulo;
3. Fritar até ficar dourados e crocantes;
4. Apresentar por cima da trilogia de ceviche.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **2988kcal**
Gordura: **181g**
Gordura saturada: **32,3g**
Hidratos de carbono: **62g**
Açúcares: **27,6g**
Proteínas: **249g**



Atum de Escabeche com Pera Abacate

Daniela Jardim



4 pessoas



45 minutos



10 minutos

INGREDIENTES

500g Atum
500g Pera abacate
125g Cebola
2g Sal
1,5g Folha de louro
40g Folha de rúcula
(+/- 7 folhas)
7g Salsa
1,5g Orégãos
5ml Azeite
1,5ml Vinagre
65g Folha de agrião
(+/- 11 ramos)
30g Amêndoa
5g Alho
110g Pimentão vermelho

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Deitar o atum em água a ferver, juntando a cebola, folha de louro, sal, orégãos, vinagre e o alho esmagado;
2. Cortar duas cebolas em rodela bem finas e regar com um fio de azeite e vinagre, cortar o pimentão vermelho em juliana e colocar a salsa bem picadinha;
3. Descascar a pera abacate, retirar o caroço e cortar a abacate bem laminada em cubos, basta lavar as folhas do agrião e rúcula, em água corrente e rasgar as folhas;
4. Tostar as amêndoas no forno e triturar;
5. Empratar por camadas de acordo com a imagem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **1566Kcal**
Gordura: **101g**
Gordura saturada: **21,5g**
Hidratos de carbono: **25,6g**
Açúcares: **20,5g**
Proteínas: **138g**





Sopas

Creme de Batata-Doce

25 - 26

Açorda com Milho de Carne Vinho e Alhos

27 - 28

Gaspacho de Tomate Inglês

29 - 30

Crepe de Batata-Doce

Miguel Barros



4 pessoas



15 minutos



80 minutos

INGREDIENTES

Crocante de Batata-Doce

50g Batata-doce

35g Farinha de trigo

10ml Azeite

5g Sal

Sopa

600g Batata-doce

200g Semilha

100g Bolo de mel

100g Cebola

250g Cenoura

5g Sal

10ml Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO:

Crocante de Batata-Doce

1. Começar por lavar e cortar a Batata-doce e em seguida cortar em bocados pequenos para levar a cozer num tacho com um pouco de água. Juntar um pouco de azeite e sal;
2. Depois desta estar cozida, utilizar um garfo para esmagar a batata-doce. Deixar arrefecer um pouco e juntar farinha para misturar tudo muito bem até que a massa não cole nas mãos (se necessário juntar mais farinha);
3. Em seguida, esticar a massa de batata-doce até estar bem fina e cortar em retângulos;
4. Numa frigideira juntar um pouco de azeite e por os retângulos de batata-doce a fazer.

Sopa

1. Devemos começar por lavar e cortar os legumes (batata-doce, semilha, cenoura e cebola). Juntar água e azeite a um tacho e por os legumes a cozer e acrescentar um pouco de sal;
2. Depois cortar o bolo de mel em cubos e levar ao forno a 150°C;
3. Depois dos legumes estarem cozidos usar uma varinha e triturar tudo até obter um creme (se for necessário acrescentar mais um pouco de água);
4. Retirar o bolo de mel do forno;
5. Para empratar, o creme deve de ser servido num prato e juntar os cubos de bolo de mel pequenos e o crocante de batata-doce.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **1760Kcal**

Gordura: **38,7g**

Gordura saturada: **9,8g**

Hidratos de carbono: **326g**

Açúcares: **114g**

Proteínas: **21,4g**



Açorda com Milho de Carne Vinho e Alhos

Andreia Pinto



4 pessoas



20 minutos



60 minutos

INGREDIENTES

Carne Vinho e Alhos

250g Carne de porco

s/gordura

250ml Vinagre de vinho

250ml Vinho Branco

3 Dentes de alho

q.b. Sal, louro, pimenta, mangerona, segurelha

Açorda

q.b. Azeite

2 Dentes de alho

1 Raminho de segurelha

q.b. Pimenta malagueta, Sal

12 Ovos de codorniz

1200ml Água

Milho

250g Milho amarelo

1200ml Água

1 Colher de sobremesa de banha de porco

q.b. Orégãos, sal, alho

MODO DE PREPARAÇÃO:

Carne Vinho e Alhos

1. Cortar a carne aos quadrados pequenos (1.5cm/1.5cm) e deitar o sal;
2. Fazer a marinada com o vinagre, vinho branco, louro, alho, pimenta e as ervas;
3. Deixar a carne marinar pelo menos 1 dia, numa púcara de barro;
4. Pode ser frito ou cozido.

Açorda

1. Levar cerca de 1.2 litros de água a ferver com todos os ingredientes à exceção dos ovos (estes serão escalfados diretamente na água da açorda após a ebulição desta, em lume brando).

Milho

1. Deitar numa panela a água fria e todos os ingredientes, a farinha de milho e mexer sempre até à ebulição, em lume brando deixar cozer cerca de 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **1707Kcal**

Gordura: **568g**

Gordura saturada: **12,5g**

Hidratos de carbono: **1908g**

Açúcares: **2g**

Proteínas: **135g**



Gaspacho de Tomate Inglês

André Teles



4 pessoas



20 minutos



30 minutos

INGREDIENTES

50g Tomate inglês
50g Pimento vermelho
50g Pepino
10g Pimenta
10g Sal
30ml Vinagre
30ml Azeite
10ml Molho de soja
50ml Água

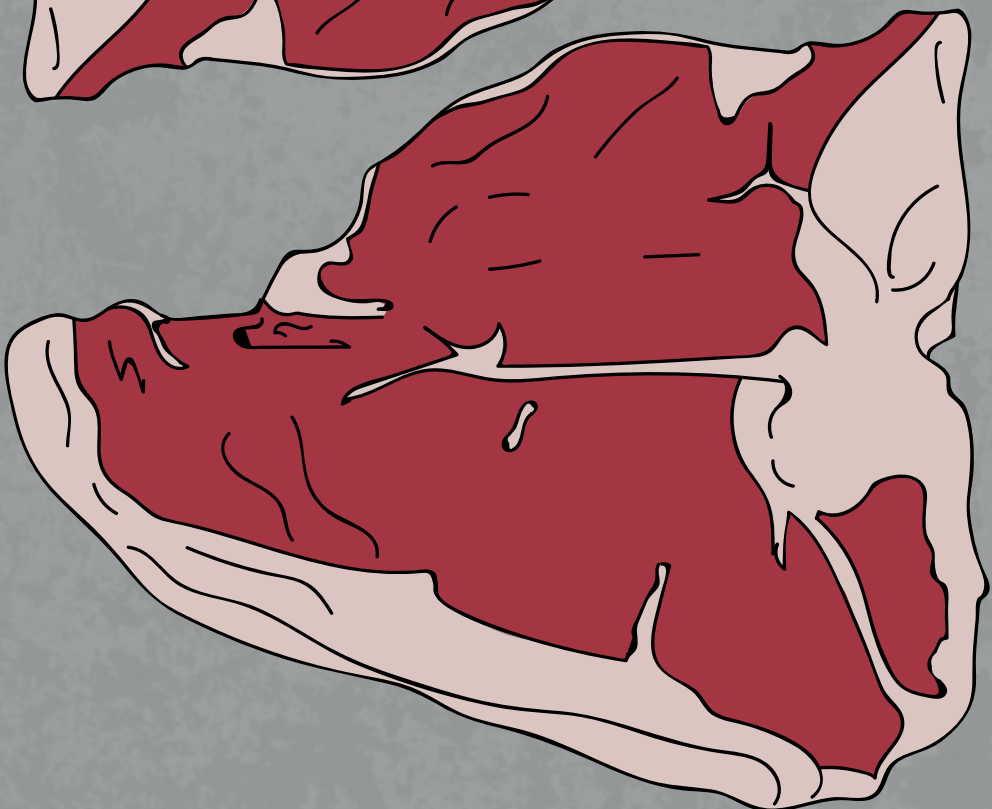
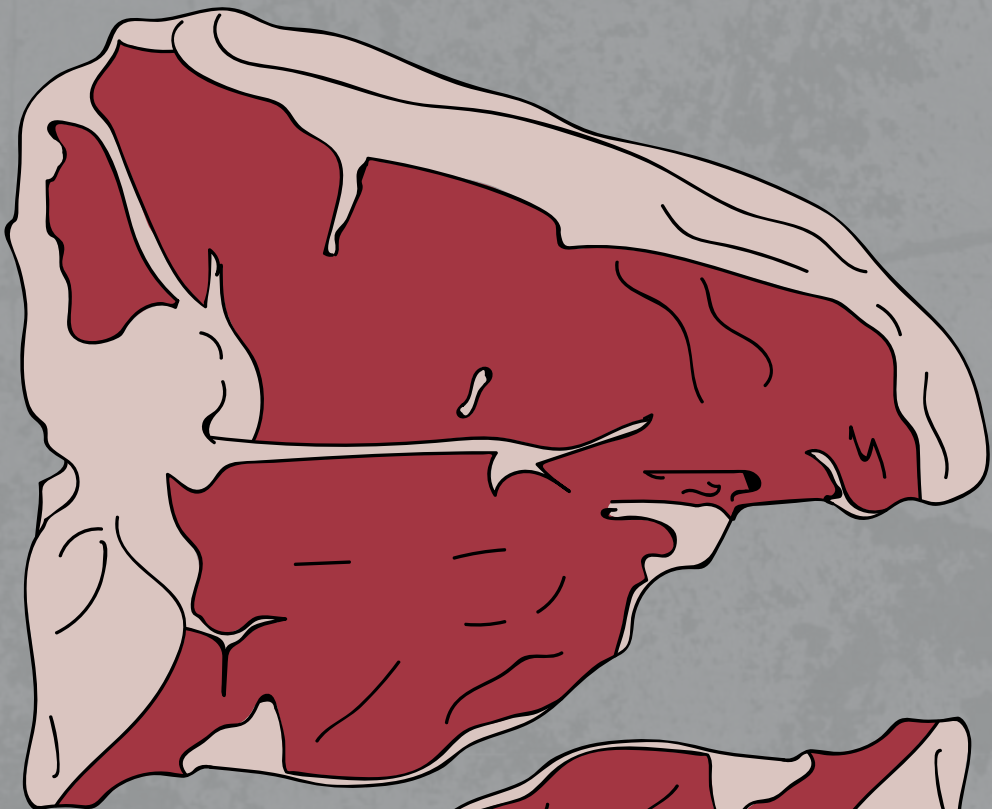
MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Preparar o tomate em concassé;
2. Adicionar todos os ingredientes crus;
3. Triturar todos os ingredientes durante 5 minutos;
4. Servir frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **421,6Kcal**
Gordura: **41g**
Gordura saturada: **6g**
Hidratos de carbono: **11g**
Açúcares: **9,3g**
Proteínas: **4g**





PRATO DE *Carne*

Língua de Vaca com Gnocchi de Batata-Doce

33 - 34

Lombinhos de Porco

35 - 36

Frango À Vinho e Alhos

37 - 38

Língua de Vaca com Gnocchi de Batata-Doce

Carlos Fernandes



4 pessoas



120 minutos



4 horas para a língua,
60 minutos para o gnocchi

INGREDIENTES

1,350g Língua de vaca
750ml Vinho da Madeira
220g Cenoura
200g Alho francês
200g Cebola
50g Alho
10g Sal
425g Batata-doce
125g Farinha de trigo
tipo 55
20g Brócolos
10g Espargos
30g Manteiga
30ml Azeite
15g Segurelha

MODO DE PREPARAÇÃO:

Língua de Vaca em vacuum com Vinho da Madeira

1. Dentro do saco de vacuum introduz-se a língua de vaca com o mirepoix (cebola, alho francês e cenoura), alho, vinho da madeira, segurelha regional, sal e pimenta e azeite. Fechamos o saco até tirar o ar por completo;
2. Colocar o saco no forno a vapor a 78°C/ ou numa panela com água sem levantar fervura durante 4 horas. Depois de tirar o saco do forno e enquanto está quente tirar a pele da língua. Deixar à parte os sucos da cozedura;
3. Assar a batata-doce com pele no forno durante 35 minutos ou até ficar cozida. Quando estiver cozida, tirar a pele e fazer um puré com a batata e deixar arrefecer. Juntar o puré com a farinha até formar uma massa homogénea (**Atenção: não trabalhar muito a massa para evitar desenvolver muito o glúten**). Fazer um cilindro de 5cm de diâmetro e cortar em porções de 2 cm de largura, passar um garfo nas porções. Colocar água com sal a ferver e cozinhar os gnocchis, que quando estiverem cozidos virão à superfície;
4. Cozer os brócolos e os espargos até ficar *al dente*. Descascar a pele das cenouras e fatiar com o descascador, cozer as fatias durante 2 minutos e depois enrolar em forma de cilindro;
5. Para o molho: aproveitar os sucos da cozedura, triturar o mirepoix com o vinho, passar num coador e levar a lume até reduzir, temperar com sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **5460Kcal**
Gordura: **272g**
Gordura saturada: **102g**
Hidratos de carbono: **448g**
Açúcares: **122g**
Proteínas: **252g**



Lombinhos de Porco

Augusto Chai Chai



4 pessoas



30 minutos



30 minutos

INGREDIENTES

600g Lombo de porco
200ml Vinho Madeira
65g Alho
4g Segurelha
100g Coentros
250ml Azeite
50g Sal
80g Açúcar
250ml Vinagre balsâmico
300g Farinha de milho
1000ml Água
400g Folha de batata-doce
180g Maça
50g Manteiga com sal
200g Tomate cherry
50g Mel de abelha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **5700Kcal**
Gordura: **330g**
Gordura saturada: **70g**
Hidratos de carbono: **449g**
Açúcares: **206g**
Proteínas: **175g**



MODO DE PREPARAÇÃO:

Prato principal: os lombinhos de porco

1. Limpar e cortar o lombo em dois ao comprido. Amarar os lombinhos para ficarem na forma circular;
2. Marinar os lobinhos em vinho, alho esmagado, segurelha e sal por 3 horas conservando no frigorífico;
3. Numa frigideira quente com azeite, selar os lombinhos, levar ao forno a 165°C por 15 minutos ou até que o interior da carne esteja a temperatura de 65°C;
4. Servir os lombinhos cortados em rodela finas (0,5cm);

Acompanhamento: milho fermentado

1. Numa taça, colocar o milho e misturar bem com a água. Tapar com película e deixar fermentar à temperatura ambiente durante 1 dia (**Nota: quanto mais tempo o milho fica na água, mais intenso fica o sabor a fermentado**);
2. Depois de fermentado, num tacho, puxar o alho picado, adicionar um pouco de água fria e logo de seguida a farinha de milho previamente fermentada;
3. Temperar de sal, adicionar a segurelha e deixa cozinhar por aproximadamente 30 minutos em lume brando;
4. Deitar o milho de forma uniforme num tabuleiro. Deixar arrefecer e cortar em barrinhas de 1,5cm/5cm/1,5cm para levar a fritar no azeite a 180 °C.

Acompanhamento: maçã caramelizada

1. Descascar a maçã, descaroçar e cortar a maçã em gomos;
2. Numa frigideira a lume brando, derreter a manteiga, deixar cair a maçã e deixar cozinhar;
3. Deixar cair o mel, envolver bem e está pronto para servir;
4. Fure ligeiramente o tomate com a ponta da faca, envolva o tomate em azeite e leve ao forno pré-aquecido a 165°C por 5 minutos.

Guarnição: folha de batata-doce salteada

1. Separar a folha do caule, lavar e desinfetar;
2. Numa frigideira com azeite quente, adicionar o alho laminado, folha de batata-doce e saltear;
3. Temperar com sal e pimenta preta moída na hora. A folha deve estar *al dente*.

Molho: emulsão de coentros e redução de balsâmico

1. Para reduzir o balsâmico, misture o vinagre e o açúcar e leve ao lume brando;
2. Deixar reduzir até alcançar o ponto fio fino (caramelo);
3. Para a emulsão dos coentros, misturar o azeite, os coentros, alho e sal e triture tudo para servir.

Empratamento

1. Num prato retangular, risque o fundo com a redução do vinagre balsâmico e a emulsão de coentros (ver a foto);
2. Disponha o milho em forma de escada na posição oblíqua do prato sem cobrir as extremidades dos riscos, por cima do milho e centrado ao milho;
3. Coloque as folhas de batata-doce sem cobrir por inteiro o milho;
4. Por fim, coloque os lombinhos por cima das folhas de batata-doce. Nos intervalos de cada barra de milho, coloque a maçã na forma vertical encostada na carne. Nos espaços entre a maçã coloque o tomate cherry. Termina com “micro-ervas”.

Frango À Vinho e Alhos

Mariana Ferreira



4 pessoas



120 minutos



60 minutos

INGREDIENTES

725g Pernas de frango
500g Batata-doce
20g Alho
5g Orégãos
5g Louro
5g Pimenta preta
5g Piri-piri (moído)
20g Sal grosso
2g Sal
75ml Azeite
125g Chalotas
150g Cebola
1l Óleo
100g Manteiga
200ml Vinho branco

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Numa panela juntar as pernas de frango e adicionar o alho picado, louro, piri-piri, os orégãos, o sal e por fim o vinho branco. Deixar marinar durante 2 horas;
2. Levar a cozer, quando estiver a pegar no fundo juntar um pouco de azeite e deixar tomar cor;
3. Temperar as chalotas com sal, azeite e pimenta preta e levar a assar no forno;
4. Cortar a batata-doce em chips e temperar com sal, orégãos e pimenta preta e fritar numa frigideira com óleo quente. Retiram-se as chips assim que adquirem uma cor dourada e colocar num prato que deverá ter no fundo papel absorvente para absorver a gordura em excesso.

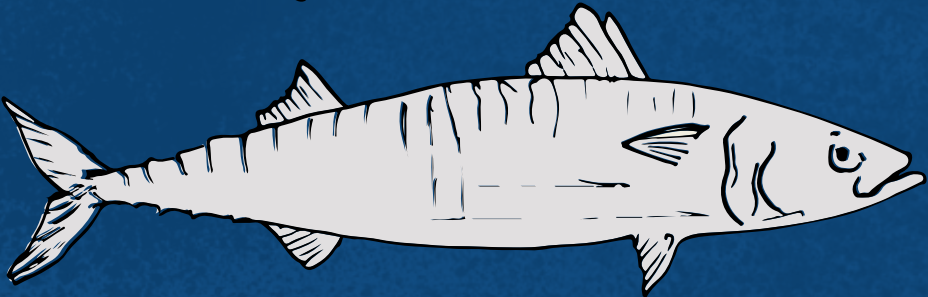
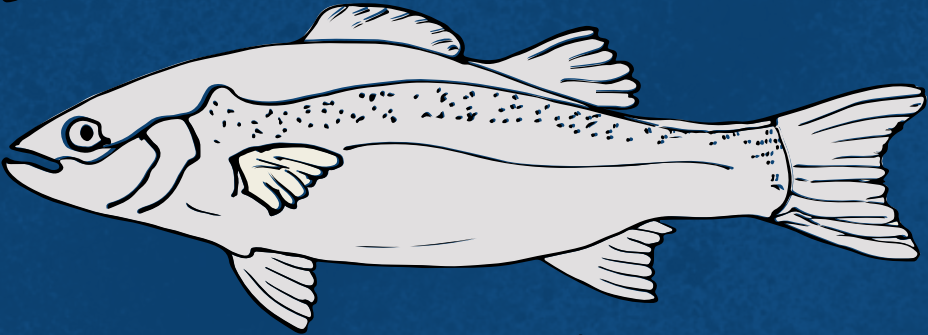
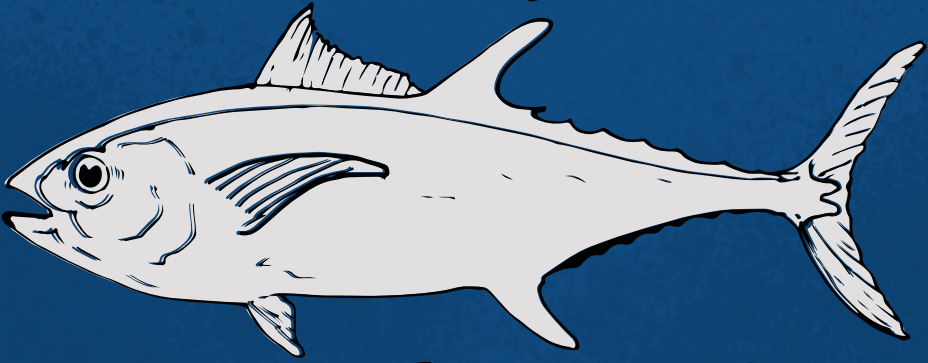
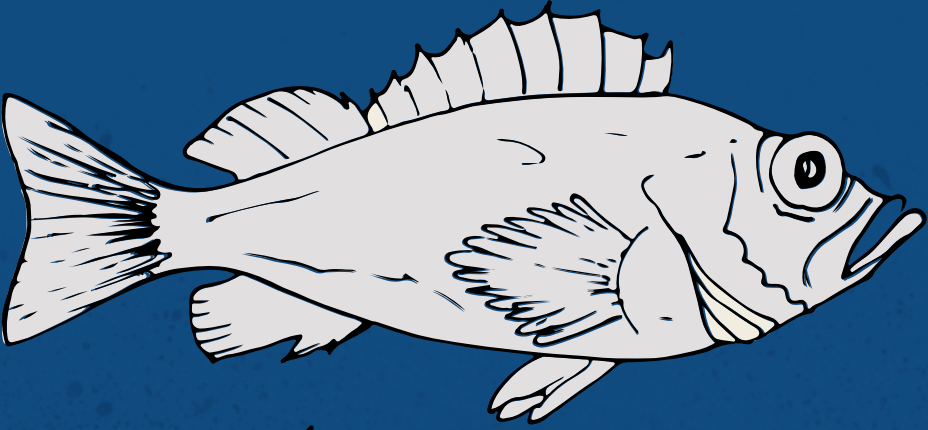
O Puré de Cebola Caramelizada

1. Colocar numa frigideira um pouco de azeite, uma colher de sopa de manteiga e pôr ao lume para derreter. Assim que a gordura esteja derretida, colocar as cebolas picadas, mexendo tudo muito bem;
2. Reduzir a chama e deixar cozer durante 20 a 30 minutos, mexendo algumas vezes para não queimar, até que as cebolas tenham suado e estejam macias e levemente translúcidas;
3. Aumentar a chama até as cebolas comecem a lousar, mexendo sempre para evitar que as cebolas se queimem e possam adquirir um tom dourado e fiquem a cheirar a doce;
4. Quando as cebolas estiverem douradas e comecem a pegar na panela, colocam-se num processador de alimentos e bate-se para que fique homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **2886Kcal**
Gordura: **177g**
Gordura saturada: **62g**
Hidratos de carbono: **156g**
Açúcares: **49g**
Proteínas: **167g**





PRATO DE *Peixe*

Milho de Lapas com Espada

41 - 42

Bodião no Funcho

43 - 44

Cuscuz com Cavala Grelhada

45 - 46

Milho de Lapas com Espada

Rosa Fernandes



4 pessoas



15 minutos



30 minutos

INGREDIENTES

1000g Filete de espada

400g Lapas

400g Farinha de milho

150g Farinha de trigo

200ml Óleo

15g Sal

10ml Sumo de limão

100g Cebola

10g Coentros

10g Salsa

25ml Vinho branco

1800ml Água

10g Alho

4 Ovos

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Ferver as lapas com água, limão e o vinho branco até descolar. Separar a casca da lapa e reservar o caldo;
2. Numa panela refogar a cebola, o alho num fio de azeite;
3. Acrescentar ao refogado, o caldo das lapas quase frio, o sal e seguidamente deitar a farinha de milho pouco a pouco, mexendo sempre;
4. Depois de cozido acrescentar as lapas sem casca, envolver muito bem e em seguida colocar num prato e enfeitar com coentros.

Acompanhamento do milho: filete de espada

1. Limpar a espada, fazer os filetes e em seguida temperar com sal;
2. Numa tigela coloca a farinha de trigo e noutra os ovos batidos com salsa picada;
3. Passar o filete pela farinha e a seguir pelo ovo e colocar numa frigideira pré - aquecida com óleo e fritar em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **3772Kcal**

Gordura: **75g**

Gordura saturada: **18g**

Hidratos de carbono: **430g**

Açúcares: **7g**

Proteínas: **323g**



Bodião no Funcho

Fernando Santos



4 pessoas



40 minutos



45 minutos

INGREDIENTES

1000g Bodião
200g Cebola
350g Tomates
40g Alho
100g Queijo ralado
100g Pão ralado
150g Funcho
2 Folhas de louro
1 Limão
2 Laranjas
q.b. Orégãos e manjeriço
q.b. Sal, salsa e pimenta
q.b. Azeite
50g Manteiga
650g Nabo
150g Semilha branca
150g Cenoura
350g Couve roxa

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Temperar os filetes de bodião com sal, pimenta moída, orégãos, sumo e raspa do limão, louro e os dentes de alho picados;
2. Colocar uma folha de alumínio num tabuleiro, e dispor no fundo a raiz do funcho cortada em lâminas finas e os filetes por cima;
3. Cobrir o peixe com as duas cebolas cortadas em meias luas finas, salsa picada, duas folhas de manjeriço e queijo ralado;
4. Entretanto, já se tinham ralado três tomates que estavam em concassé e cobrir, após o qual se torna a colocar mais uma camada de queijo ralado, um fio de azeite e umas nozes de manteiga e por fim pão ralado;
5. Cortar metade da laranja e dispor em rodelas, que são colocadas à volta do peixe, vertendo o sumo da outra metade sobre o mesmo;
6. Fechar o papelote e levar ao forno a 180 °C por 35 minutos;
7. Servir numa cama de couve roxa e cenoura salteadas, cortadas em juliana e acompanhado por puré de nabo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **2569Kcal**

Gordura: **124g**

Gordura saturada: **39g**

Hidratos de carbono: **148g**

Açúcares: **68g**

Proteínas: **186g**



Cuscuz com Cavala Grelhada

Irene Silva



2 pessoas



90 minutos



40 minutos

INGREDIENTES

1 Un Cavala
4 Dentes de alho
100g Coentros
50g Salsa
50g Segurelha
100ml Azeite
q.b. Pimenta
1 Cebola pequena
250g Cuscuz
500g Brócolos
200g Passas de uva
100g Cenoura
100g Courgette
100g Beringela

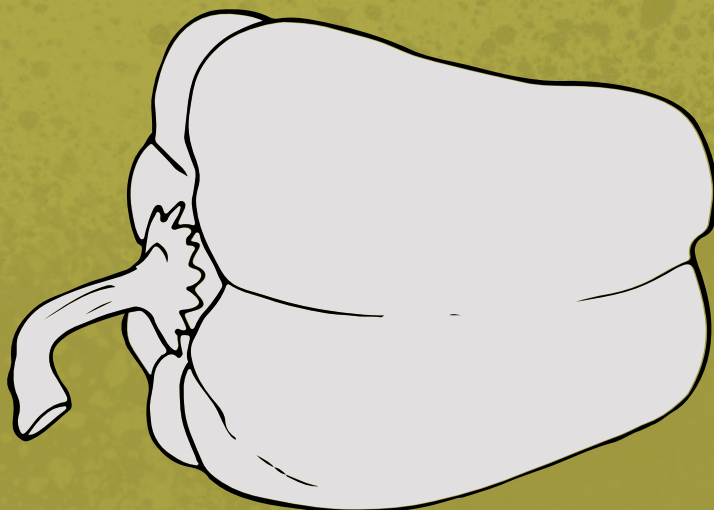
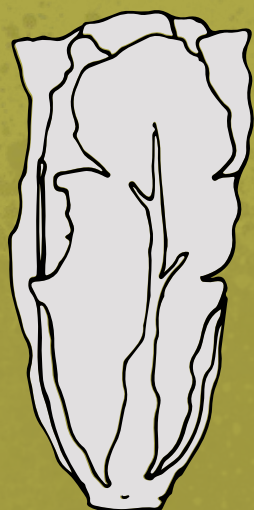
MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Temperar os filetes de cavala com vinho branco, alho, coentros, salsa, pimenta preta e deixar marinar 90 minutos;
2. Cortar os legumes: courgette, cebola, cenoura, brócolos em Brunesa;
3. Fazer um puxado com cebola, alho, azeite e deixe alourar. Juntar os legumes, deixe saltear até ver que está no ponto;
4. Fazer um estrugido com a cebola, alho e segurelha, quando o puxado estiver no ponto, deitar 2 chávenas de água para 2 chávenas de cuscuz. Quando o cuscuz estiver cozido juntar as verduras salteadas e as passas de uva demolhadas em vinho branco;
5. Grelhar os filetes de cavala. Fazer o molho de cebolada, alourar e depois juntar o molho do preparado e deixar ferver até o molho evaporar um pouco;
6. Deitar pimenta preta, sal a gosto e empratir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **2552kcal**
Gordura: **135g**
Gordura saturada: **16g**
Hidratos de carbono: **248g**
Açúcares: **136g**
Proteínas: **97g**





Vegetariano

Um Cheiro a Funcho

49 - 50

Lasanha Vegetariana

51 - 52

Feijoada Vegetariana

53 - 54

Um Cheiro a Funcho

Helena Pereira



4 pessoas



25 minutos



40 minutos

INGREDIENTES

500g (2 a 3) Funcho
(bolbo)
200g Cogumelos frescos
1 Limão
100g Requeijão
30g Manteiga
20ml Azeite
10g Mostarda
400g Couve-flor
150g Leite meio gordo
1 Laranja

MODO DE PREPARAÇÃO:

Salteado

1. Cortar o bolbo do funcho a meio, cortar seis fatias de 1cm e marinar em sumo de limão, alho, mostarda, sal e pimenta;
2. Lavar e cortar os cogumelos a meio e saltear na frigideira com um pouco de azeite;
3. Na frigideira junta-se novamente o funcho e os cogumelos finalizando o salteado com a marinada.

Puré

1. Lavar e cortar a couve-flor e as sobras do funcho que ficam do salteado e da salada, incluído os talos;
2. Numa panela colocar o leite com sal e pimenta e os legumes cortados e deixa-se a cozer durante 20 minutos;
3. Depois de cozido reduzem-se os legumes a puré, no qual adiciona-se o requeijão, a manteiga e a noz-moscada.

Salada

1. Cortar o meio bolbo do funcho em juliana, colocar em sumo de laranja juntamente com a parte da folha do funcho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **972kcal**
Gordura: **60g**
Gordura saturada: **23g**
Hidratos de carbono: **75g**
Açúcares: **34g**
Proteínas: **38g**



Lasanha Vegetariana

Guilherme Correia



4 pessoas



60 minutos



60 minutos

INGREDIENTES

350g Folhas de batata-doce
460g Farinha de trigo
2 Gemas de ovo
3 Ovos
10ml Azeite
40g Manteiga
600ml Leite
4g Nós moscada
1 Cebola
260g Queijo do Santo da Serra
70g Manjeriçã
15g Sal
10g Pimenta preta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **3210Kcal**
Gordura: **112g**
Gordura saturada: **34,3g**
Hidratos de carbono: **431g**
Açúcares: **40,3g**
Proteínas: **104g**

MODO DE PREPARAÇÃO:

Massa

1. Misture todos os ingredientes (farinha, ovo e sal) usando um batedor até formar a massa;
2. Espalhe um pouco mais de farinha de trigo sobre a superfície de trabalho. Abra a massa com um rolo, tomando cuidado para que fique uniforme para cozinhar por igual. Corte a massa em tiras largas para a lasanha;
3. Pré-cozinhe as folhas de lasanha por três minutos em água a ferver.

Molho Bechamel

1. Coloque a manteiga a derreter num tacho em lume brando;
2. Junte a farinha aos poucos e mexa progressivamente com uma vara de arames, deixando ganhar um pouco de cor;
3. Por último junte o leite aos poucos sem parar de mexer para não formar grumos;
4. De seguida é só temperar de pimenta preta, sal e noz moscada.

Folhas de Batata-Doce

1. Num sauté ponha um fio de azeite e deixe aquecer, de seguida salteie as folhas com o manjeriçã e tempere de sal e pimenta preta;
2. Depois de ter reduzido para metade do seu volume coloque o queijo Santo da Serra e deixe-o derreter;
3. Depois de derretido segue-se a montagem da lasanha.



Montagem da Lasanha

1. Comece pelo bechamel, uma pequena quantidade no fundo;
2. De seguida as folhas de batata-doce;
3. Depois a massa;
4. Repita mais duas vezes e ponha um pouco de queijo mozarela ralado a gratinar para dar cor à nossa lasanha;
5. De seguida é empratar a gosto.

Feijoada Vegetariana

Lucília Teixeira



4 pessoas



12 horas



50 minutos

INGREDIENTES

250g Feijão maduro
300g Couve de repolho
250g Cenoura
250g Pimpinela
10g Rama de nabo
100g Nabo
50g Alho francês
100g Tomate maduro
10g Segurelha
50ml Azeite
10g Paprika fumada
5g Pimenta preta
30g Alho
200g Pimentão doce
400g Inhame ou Semilha branca
10g Louro
250g Cebola
1,500ml Água
10g Aipo
100g Salsa
10g Sal

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Demolhar o feijão, na água durante 12 horas;
2. Numa panela, estrugir em azeite o alho francês e as cebolas, às meias luas e o aipo;
3. Juntar posteriormente 4 dentes de alho, picados, porque o alho frita mais rápido que a cebola e queima, o tomate em cocassé, água e deixe estufar por 2 minutos;
4. Juntar o inhame, as cenouras as pimentelas em cubos e deixe cozer por mais 15 minutos em lume brando;
5. Adicionar o feijão, previamente cozido, juntamente com parte da água da cozedura e deixe cozer por mais 5 minutos;
6. No final da cozedura juntar o sal, a paprika, a segurelha, a folha de louro, dois dentes de alho e a salsa finamente picados, a pimenta moída e deixar apurar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **1979Kcal**

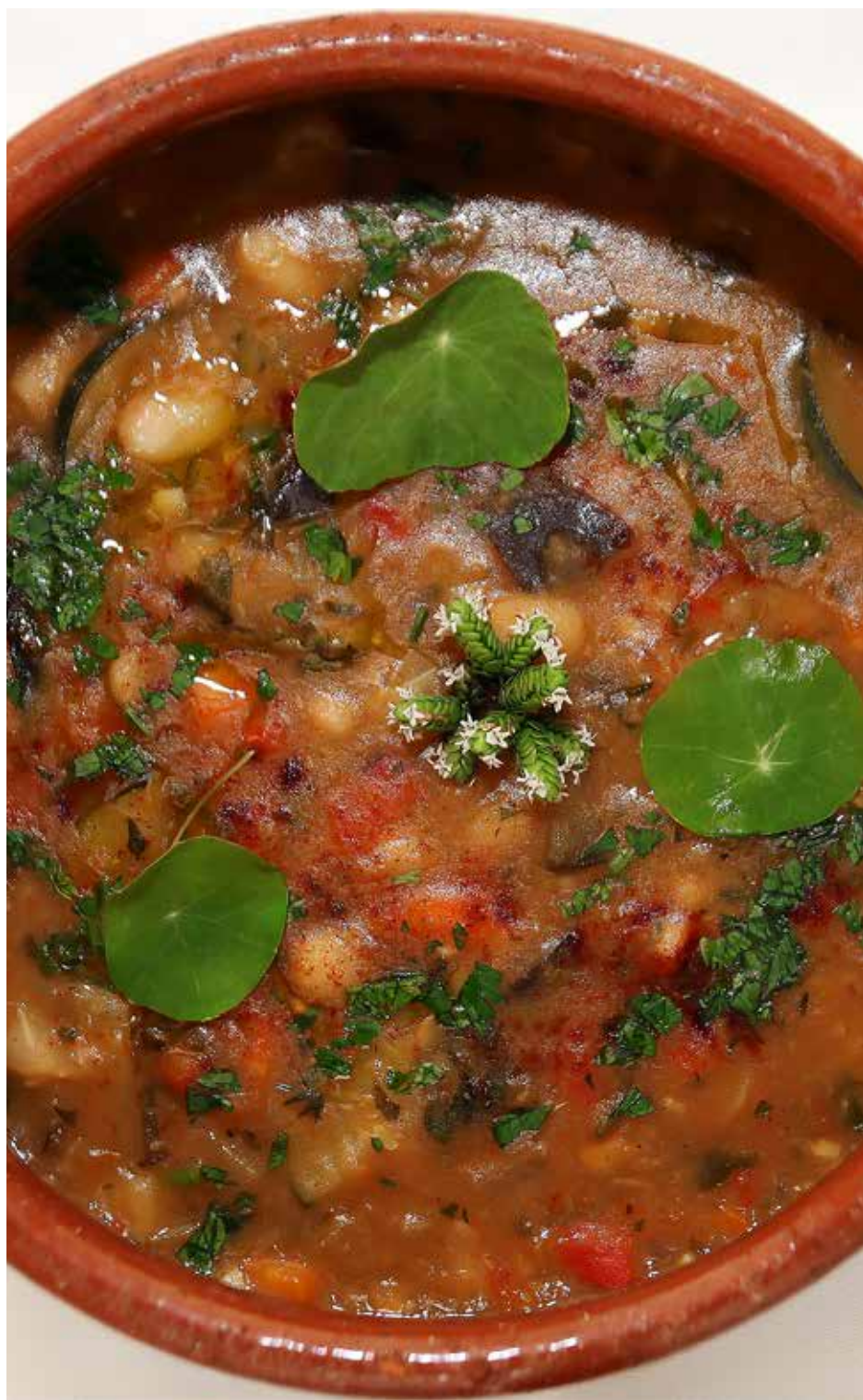
Gordura: **71g**

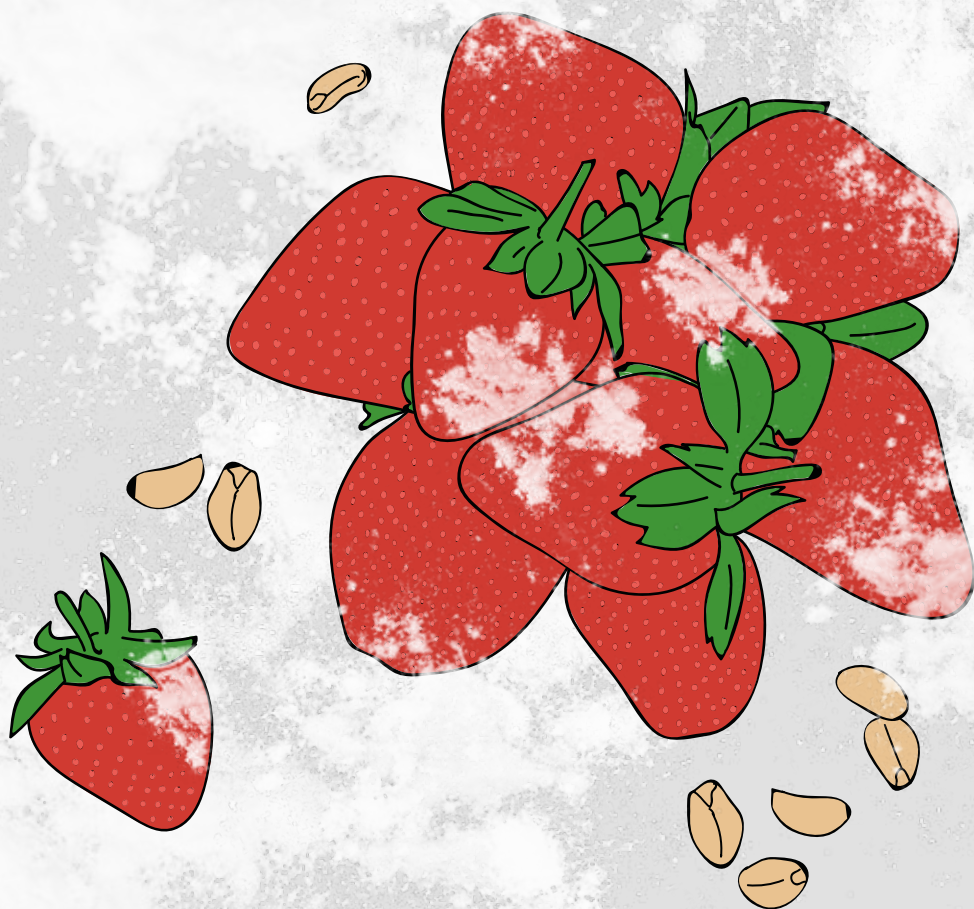
Gordura saturada: **168g**

Hidratos de carbono: **273g**

Açúcares: **61g**

Proteínas: **61g**





Sobremesa

Crocância de Inhame

57 - 58

Tarte de Batata-Doce

59 - 60

Cheesecake de Pera Abacate com Morango

61 - 62

Crocância de Inhame

Sandro Gonçalves



4 pessoas



15 minutos



30 minutos

INGREDIENTES

300g Inhame
100g Banana
50g Amêndoa moída
50g Mel de cana
5g Canela em pó
70g Açúcar mascavado
20g Bacon
150g Farinha trigo T55
100g Pão ralado
20g Laranja
100ml Óleo para fritar
10ml Rum ou Brandy

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Cozer o inhame em água com uma pitada de sal;
2. Quando estiver cozido, retirar da água e fazer um puré. Temperar com açúcar, canela, uma pitada de sal e pimenta. Deitar farinha até obter uma massa que não cole nas mãos;
3. Fazer a banana caramelizada. Numa frigideira, deitar azeite e manteiga, dourar as bananas cortadas às rodela com o bacon, depois, deitar o açúcar, canela, casca e sumo de laranja, e um shot de brandy;
4. Com uma mão, pegar na massa e esticar com os dedos, colocar o recheio de banana e fechar fazendo uma bola;
5. Passar por ovo e depois por pão ralado e amêndoa moída;
6. Fritar até ficarem douradas, e apresentar com as broas de mel e o mel de cana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **2298Kcal**
Gordura: **42,7g**
Gordura saturada: **6,2g**
Hidratos de carbono: **407g**
Açúcares: **138g**
Proteínas: **48g**



Tarte de Batata-Doce

Sara Freitas



8 pessoas



80 minutos



40 minutos

INGREDIENTES

150g Farinha de aveia
10g Amido de milho
60g Tâmaras sem caroço
50g Óleo de coco
10g Sal
500ml Água
200g Batata-doce
135g Ovos
45g Açúcar mascavado
50g Farinha de amêndoa
300g Amêndoa laminada
2g Canela
2g Essência de baunilha
2g Noz-moscada

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Triturar a farinha de aveia, o amido e as tâmaras com óleo de coco, sal e água até a massa se unir, se necessário acrescentar água;
2. Forrar uma forma com papel vegetal e colocar a massa em toda a base da forma. Levando ao forno cerca de 15 minutos a 180°C;
3. De seguida cozer a batata-doce em água e sal e esmagá-la até formar um puré e posteriormente deixar arrefecer;
4. Misturar o puré de batata-doce com os ovos, o açúcar, as especiarias e a farinha de amêndoa;
5. Retirar a base do forno e colocar o recheio. Levando novamente ao forno durante 20 minutos a 180°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **3480Kcal**
Gordura: **192g**
Gordura saturada: **67g**
Hidratos de carbono: **259g**
Açúcares: **120g**
Proteínas: **140g**



Cheesecake de Pera Abacate com Morango

Cármén Sequeira



4 pessoas



25 minutos



4 horas

INGREDIENTES

100g Bolacha de torrada
50g Manteiga
200ml Nata
125g Queijo Philadelphia
2.5 Folhas de gelatina
75g Pera abacate
35g Açúcar
0,25ml Sumo de lima
100g Morango
1g Funcho
5g Raspa de Lima

MODO DE PREPARAÇÃO:

Base

1. Triturar as bolachas, adicionar a manteiga derretida e misturar bem.

Creme

1. Cortar a abacate aos pedacinhos, adicionar o sumo de lima, o açúcar e deixar repousar durante algum tempo;
2. Bater as natas até ficarem firmes e adicionar o queijo de barrar até ficar uma mistura homogénea. Depois derreter as folhas de gelatina em água e juntar à mistura anterior;
3. Triturar bem o abacate e colocar com os restantes ingredientes. Bater tudo mais um pouco e deitar a mistura sobre a base. Levar ao frio por 3 horas.

Cobertura

1. Cortar os morangos em fatias numa tigela e de seguida adicionar o açúcar, o funcho e a raspa de lima. Deixar repousar durante algum tempo até ficar um xarope;
2. Quando a base estiver solidificada decorar com os morangos e algum do xarope.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valor energético: **4062Kcal**
Gordura: **319g**
Gordura saturada: **78g**
Hidratos de carbono: **247g**
Açúcares: **151g**
Proteínas: **51g**



REFERÊNCIAS

MARQUES DA SILVA, António José, 2018, “O brotar do jardim do Atlântico: considerações de ordem económica, sociológica e antropológica acerca da alimentação das plantas frutícolas e hortícolas na Madeira (sécs. XV-XVIII)”, *Isleña: Temas Culturais das Sociedades Insulares Atlânticas*, nº 63 – jul.-dez., pp. 5-36.

NUNES, Naidea Nunes, 2016, “A cultura açucareira e a alimentação: património linguístico e cultural comum das ilhas atlânticas e do Brasil”. In J. Pinheiro e C. Soares (Coords.), *Patrimónios Alimentares de Aquém e Além-Mar*, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra.

NUNES, Naidea Nunes, 2004, “A tradição açucareira dos doces, bebidas e mezinhas no quotidiano das ilhas atlânticas: Madeira, Canárias, Cabo Verde e S. Tomé e Príncipe”. In A. Vieira (Coord.), *Açúcar e o Quotidiano. Actas do III Seminário Internacional sobre a História do Açúcar*, Governo Regional da Madeira, Centro de Estudos de História do Atlântico, pp. 223-240.

PORTO DA CRUZ, Visconde do, 1963, “A Culinária Madeirense”, *Das Artes e da História da Madeira*, nº 33, pp. 42-47.

SANTOS, Thierry Proença dos, 2005a, *Comeres e beberes madeirenses em Horácio Bento de Gouveia*, Porto, Campo das Letras.

SANTOS, Thierry Proença dos, 2005b, “Literatura de comeres e beberes. Madeira século XX”, *Ilharq. Revista de Arqueologia e Património Cultural da Madeira* nº 5, Machico, ARCHAIS – Associação de Arqueologia e Defesa do Património da Madeira, pp. 89-121.

AGRADECI

MENTOS

É de referir que este trabalho foi apoiado pela Universidade da Madeira e pelo Castanheiro Boutique Hotel. Os autores deste trabalho, em nome da Universidade da Madeira, manifestam o agradecimento à PORCEL - Indústria Portuguesa de Porcelanas, S.A. pelo donativo de pratos e travessas necessários para a produção de imagens em espaço de cozinha e respetivo empratamento.

Queremos deixar um agradecimento especial ao Gabinete de Comunicação e Marketing da Universidade da Madeira pela cooperação neste trabalho, a qual foi reforçada pelo Dr. Roberto Sousa que efetuou o serviço de fotografia.

Gostaríamos de agradecer à ISOPlexis pela colaboração na edição gráfica e paginação do livro e também à Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira pela cedência do espaço para confeção dos pratos apresentados e por todo apoio prestado para que este projeto fosse executado da melhor forma possível.

