

Alimentação tradicional na Serra da Estrela: quotidiano alimentar, alimentação específica dos pastores, produtos endógenos e restauração¹

Traditional foodways in Serra da Estrela: daily food practices, specific shepherd's diet, local products, and restaurants

Óscar Cabral

Basque Culinary Center, Faculdade de Ciências Gastronómicas, Universidade de Mondragón (San Sebastián, Espanha)
oscardavid.cabral@alumni.bculinary.com
<https://orcid.org/0000-0002-1974-3635>

Elsa Ramos

Tecnh&Art/Unidade de Desenvolvimento do Interior/Instituto Politécnico da Guarda
elsaramos@ipg.pt
<https://orcid.org/0009-0002-6017-4937>

Artigo submetido a 15 de julho de 2023 e aprovado a 26 de março de 2024

Resumo

O estudo debruça-se sobre as práticas alimentares tradicionais e sustentáveis na região da Serra da Estrela (Portugal), com foco nos hábitos alimentares dos pastores, da população local e da forma como estes são explorados pelo tecido de restauração local. Procura-se considerar o papel dos alimentos na construção da identidade, na memória coletiva e no desenvolvimento de um sentimento de pertença regional. Com base numa metodologia qualitativa, a investigação inclui revisão bibliográfica, entrevistas semiestruturadas, questionários de aplicação direta e análise de menus da restauração. Os resultados revelam uma evolução nos hábitos alimentares, tanto dos pastores quanto da população em geral, com um aumento na variedade de produtos consumidos, em resultado das transformações alimentares relacionadas com a sedentarização dos pastores, a evolução das tradições culturais deste grupo, a disponibilidade alimentar de produtos não-regionais, entre outros. No entanto, o consumo de pratos tradicionais à base de carnes de ovino e caprino subsiste, sobretudo em momentos festivos. As práticas alimentares locais, do quotidiano e de dias de exceção, e que características da paisagem gastronómica regional, é passada para a oferta de restauração apenas na sua versão de exceção. Nos restaurantes locais, o foco culinário é principalmente nos pratos associados a momentos conotados como especiais, o que também se verifica ao nível da doçaria de sobremesa.

Palavras-chave: Gastronomia, gastronomia regional portuguesa, hábitos alimentares, pastores, Serra da Estrela.

Abstract

The study focuses on traditional and sustainable food practices in Serra da Estrela region (Portugal), with a specific emphasis on the dietary habits of shepherds, the local population, and how these practices are reflected in the local restaurant scene. It explores the role of food in shaping regional identity, collective memory, while fostering a sense of belonging. Employing a qualitative methodology, the research includes literature review, semi-structured interviews, direct application questionnaires, and menu analysis in the restaurant sector. The findings reveal an evolution in the dietary habits of both shepherds and the general population, with an increased variety of consumed products, driven by changes such as the sedentarization of shepherds, evolving cultural traditions, and the bigger availability of non-local food products. However, the consumption of traditional dishes based on sheep and goat meat persists, particularly during festive occasions. The local food practices, both in daily life and on exceptional days, shape the regional gastronomic landscape, which is primarily represented in the restaurant offerings by the dishes of those special occasions. Local restaurants focus on an exceptional connotated dishes associated with communities' special moments, including desserts.

Keywords: Foodways, gastronomy, Portuguese regional gastronomy, Serra da Estrela, shepherds.

¹ O autor Óscar Cabral agradece e refere o suporte financeiro da “Fundação para a Ciência e Tecnologia” (FCT) através da bolsa de doutoramento e projeto de investigação n.º FCT 2022.BDANA.12373. Os autores gostariam de agradecer às Juntas de Freguesias e aos Senhores/as Presidentes de Junta de Freguesia de Cortiço e Vila Chã, Figueiró da Granja, Muxagata (Fornos de Algodres), Figueiró da Serra, Aldeias e Mangualde da Serra, Gouveia, Melo e Nabais, Paços da Serra, Ribamondego, São Paio, Moimenta da Serra e Vinhó, Vila Franca da Serra, Vila Nova de Tazem (Gouveia), Alvoco da Serra, Loriga, Paranhos da Beira, Sabugueiro, Santa Comba, Santa Marinha e São Martinho, Sameice e Santa Eulália, Torroso e Folhadosa (Seia). Finalmente, os autores gostariam de endereçar um profundo agradecimento aos revisores anónimos pelos seus contributos.

1. Introdução

Os hábitos alimentares na Serra da Estrela são resultado de um somatório de adaptações ecológicas entre homem e paisagem. Tais adaptações são fundamentais para se entender o modo de alimentação da população, em geral, e dos pastores, em específico, e da forma como estas interligações se refletem na promoção e salvaguarda de produtos endógenos, e os correntes processos de turistificação e *gourmetização* (Pedret-Massanet et al., 2023) em curso em todos os territórios, como forma de potenciação de benefícios pela sua singularidade.

Estudar os modos de alimentação, numa metodologia cruzada como a que apresentamos, permite-nos não apenas realizar o estudo unidimensional, mas também encetar uma abordagem transdisciplinar ao fenómeno alimentar, procurando integrar as visões das populações, os seus contextos, a visão de quem visita o território, através das práticas das empresas que procuram adaptar-se a essa procura.

A procura gastronómica e alimentar de visitantes na região é conhecida a par da proliferação de produtos alimentares qualificados e não qualificados, alvo da busca dos visitantes (C. Rodrigues, 2019), desconhecendo-se, no entanto, os impactos da turistificação alimentar regional e dos processos de gourmetização de alguns destes produtos (enquanto fenómeno de aprimoramento e defesa de produtos alimentares associados a uma classe pobre (Pedret-Massanet et al., 2023). Além disso, até ao momento são desconhecidos exercícios de descrição dos hábitos alimentares das classes populares da região, sobretudo no século XX e XXI.

O nosso estudo procura, partindo do que seria a alimentação pastoril e quotidiana das populações, efetuar uma análise às influências entre os hábitos alimentares quotidianos e excepcionais das comunidades da Serra da Estrela, os hábitos alimentares dos pastores e a oferta gastronómica da restauração, nomeadamente dos concelhos que pertencem ao atual Estrela UNESCO Global Geopark de Fornos de Algodres, Gouveia e Seia. Este trabalho procura responder à seguinte pergunta de investigação: “Como se relacionam e mutuamente influenciam os hábitos alimentares dos pastores, os hábitos alimentares diários e de exceção das populações ao longo do século XX e XXI e a oferta gastronómica patente na restauração dos concelhos de Fornos de Algodres, Gouveia e Seia?”

Para tal, a metodologia seguida no presente artigo é de base qualitativa, tendo entrecruzado pesquisa bibliográfica com entrevistas e inquéritos de aplicação direta e análise das ementas de restaurantes dos concelhos em apreço.

2. Metodologia

A metodologia adotada no presente artigo é de cariz qualitativo, tendo procurado abarcar fontes de informação primária e secundária. Foi desenvolvida uma análise inicial, através de uma revisão bibliográfica exploratória de bibliografia de âmbito local e regional. Seguidamente, foi desenvolvida uma entrevista semiestruturada a um total de 10 pastores, cuja amostra foi composta aleatoriamente, a partir da técnica de amostragem “bola de neve”, dos concelhos de Fornos de Algodres, Gouveia e Seia acerca dos seus hábitos alimentares. Esta opção foi tomada em face das dificuldades estatísticas existentes para a atividade. Em seguida, foi elaborado e aplicado um questionário de autopreenchimento, enviado através de e-mail e pela ferramenta “Google Forms” aos Senhores Presidentes de Junta de Freguesia dos concelhos acima referidos. Finalmente, foi efetuada uma análise aos conteúdos das ementas dos 5 restaurantes que detinham, em julho de 2023, uma melhor avaliação global no website “Tripadvisor”, tendo-se procedido a uma caracterização das suas ementas.

3. Revisão da literatura

Ao longo do tempo, a relação homem-orografia e homem-meteorologia, deu origem a novas sinergias ecológicas com o objetivo de gerar recursos alimentares que permitam duas suprir duas necessidades: combater a fome e permitir condições de vida. O regime alimentar da população serrana é, por isso, resultado de uma simbiose com o território, mas também da adaptação e evolução das espécies e resultado do constante trabalho humano de conformação à severidade serrana. O modo de alimentação das populações serranas foi amplamente debatido por autores de geografia humana, sobretudo com ênfase no século XX, como Ribeiro (1941), Trindade (1962), ou Cavaco e Marques (1966), e apontam para um desenvolvimento agroalimentar condicionado e

que por sua vez condiciona as condições geomorfológicas do terreno e a adaptação da paisagem à exploração pastoril e agroalimentar, sinergia a que nos permitimos designar por paisagem gastronómica serrana.

Especificamente Ribeiro, foi, além de pioneiro, um marco no estudo da interligação entre paisagem e pastoreio, a ele se devendo a maior parte da produção científica deste campo na Serra da Estrela, durante o século XX. Contemporaneamente, é Martinho quem apresenta estudos específicos sobre a comunidade pastoril, os seus hábitos, incluindo alimentares, e as atividades que à volta destes se geram, nomeadamente as da tradição pastoril e transumante e de negociação de gado e/ou do Queijo Serra da Estrela, a que, com os seus rebanhos dão origem (Martinho, 1993, 2013).

Numa perspetiva mais alargada, e socorrendo-nos de Montanari, a adaptação do homem à paisagem e a sua “domesticação” é, nada mais, do que uma expressão de cultura, razão pela qual a *cultura* que daqui deriva se diferencia necessariamente de territórios contíguos, inclusive do ponto de vista alimentar (Montanari, 2006). São as condicionantes da paisagem que formam a matriz alimentar das comunidades e esse ajustamento é, em si mesmo, uma forma de cultura (Montanari, 2006).

Alimentação quotidiana das populações

A alimentação das populações na Serra da Estrela, sobretudo na sua vertente ocidental, parece ser marcada por três grandes momentos: um período que vai até ao século XVIII; do século XVIII até ao século XX; e uma grande transformação no curso do século XX. Em todas estas fases, permanece constante um desafio a que as populações procuram pôr cobro: o delicado balanço entre a fome e a carência alimentar (Simões, 1979).

Se é verdade que existem referências na literatura ao consumo de pão de bolota na região, registado por Estrabão (Simões, 1979) e de manteiga (Trindade, 1962) na mesma altura em que se refere já o consumo de castanha, i.e., no século XII, nas suas formas crua, cozida, assada, pilada, seca ou fumada, é também verdade que as modificações introduzidas nos hábitos alimentares da região parecem acompanhar a introdução de alterações no plano agroalimentar, nomeadamente com a introdução

do milho e da batata. Esta introdução, ocorrida, para o milho, a partir de finais do séc. XVIII e para a batata a partir da década de 20 do século XIX modificou também, para lá dos hábitos alimentares, a morfologia da paisagem e a utilização de recursos naturais, como a água (Cabral & Ramos, 2023; Cavaco & Marques, 1966). Este período, compreendido como o maior momento de diversificação alimentar ocorre sobretudo a partir de meados do século XVIII, com base na transformação inerente ao milho, que permite, por exemplo, a existência de outra tipologia de pão (a broa de milho). Gonçalves ajuda-nos a compreender a versatilidade enquanto razão principal para o bom acolhimento desta nova cultura:

“(…) [do milho] se fazia o pão, as papas, o carolo e com ele se engrossavam sopas, se engordava o porco, se alimentava as galinhas e se reforçava a ração das cabras e se dava um bocado de pão ao cão (...); (...) [o milho *passou a ser o*] cereal base porque o trigo não se produzia bem em altitude. O centeio dava-se bem, mas as pessoas gostavam mais do pão de milho, já que o trigo era só para os ricos e um pão de milho, chamado broa, dava para durante um dia alimentar uma família, se fosse trigo nem meia dúzia de pães chegavam” (Gonçalves, 2001, p. 124).

A literatura é unânime: a base alimentar das populações da Serra da Estrela era vegetariana, com reduzido consumo de produtos de origem animal. Até ao século XVIII, o regime alimentar era caracterizado pela predominância do centeio enquanto cereal primordial (e não de trigo, devido à fraca produtividade deste na orografia serrana), castanha (de onde se produziria uma sopa de substância, designada por “caldudo”, típica do Domingo de Páscoa), azeitonas, mel, fruta, laticínios e derivados, leguminosas, couves, produtos que eram consumidos e transformados culinariamente nas várias formas possíveis, desde pão, a sopas, entre outros. Os legumes, consumidos em regra sob a forma de sopa, sendo apenas em casos excecionais ladeada de carne, em pequena quantidade, e esporadicamente complementada com algum pescado oriundo dos canais fluviais e produtos de caça (Cavaco & Marques, 1966; Gonçalves, 2001; Polónia, 2001; Ribeiro, 1941; Simões, 1979). São

combinações entre estes produtos que permitem a construção de refeições em casa ou no campo (Cardoso, 1995).



Figura 1
Ilustração do calduo.
Fonte: Blog Artes e Viagens².

A literatura aponta, pois, para uma restrição do consumo de carne, incluindo restrições associadas ao crescimento de um porco, e são sobretudo os relatos relativos ao século XX que apontam o aumento do consumo de carne de entre as classes populares (Abrantes, 1993; Gonçalves, 2001; Z. Rodrigues, 2017).

Do ponto de vista da produção, aponta-se para uma agricultura rudimentar, de subsistência, de reduzida escala face ao reduzido tamanho das propriedades e sem perspectivas de mercado. Os equipamentos de apoio, nomeadamente os moinhos e azenhas proliferavam, aproveitando os recursos naturais disponíveis – a água e o vento – com uma relevância grande na paisagem regional (Simões, 1979). Refere-se, inclusive, a proporcionalidade entre o número de filhos, a área de cultivo e a maior abundância de produtos agroalimentares em casa (Gonçalves, 2001).

Do ponto de vista das técnicas empregadas na conservação dos alimentos, evidenciam-se não só as salmouras secas e húmidas como a submissão ao sol, ao fumo e ainda a conservação em gordura. Era, pois, o emprego destas técnicas que determinava a longevidade dos víveres, e verificadas respetivamente no caso da carne de porco, das azeitonas, da fruta e dos enchidos (Ribeiro, 1941; Z. Rodrigues, 2017; Simões, 1979).

Na literatura apresentada e que se reporta ao século XX, denota-se outra revolução alimentar sobretudo associada à introdução de víveres conotados como urbanas e da qual se passava a depender

igualmente, como o caso dos víveres comprados na taberna (vinho, arroz, massa), que até então estavam afastados do quotidiano alimentar. Estas dicotomias entre o rural e o urbano, do ponto de vista alimentar, são complementadas com dinâmicas próprias dos meios urbanos, como o caso do leite vendido porta a porta em Gouveia, ou pelo aparecimento de produtos exóticos para a região como o caso da alfarroba vendido nas mercearias da mesma cidade (Ramos, 2022).

Para classes mais abastadas, estariam já disponíveis no início do século XX produtos como “(...) vinhos finos, chá, café, biscoitos de chocolate (...), conservas de pêra, pêsego, morango, couve-flor, ervilha, pargo, pescada, sável, congro, robalo, massa de tomate, sardinha, azeitonas de Elvas e do Douro e molho de Espinho (...)” (Moura, 1996, p. 49). As amplitudes alimentares entre grupos sociais é também medida no exotismo e na novidade alimentar, aqui bem evidenciada. É o caso do molho de Espinho, um molho proveniente das fábricas de conserva da cidade de Espinho à base de azeite, vinagre e pickles, utilizado como condimento alimentar e totalmente afastado, em sabor e em acesso, à realidade alimentar regional. O mesmo se passaria com o acesso à carne de vaca, que Moura utiliza como barómetro do fosso social entre pobres e ricos, uma vez que os pobres “muitas vezes comiam caldo sem azeite” (Moura, 1996).

Alimentação festiva e excecional

Com a regra alimentar do quotidiano de uma classe popular marcada pela reduzida variedade de produtos alimentares consumidos, contrastam os momentos excecionais, por regra, festivos, associados ou não à prática votiva e religiosa, que permitia, como marco social, a abundância alimentar, a partilha e a comensalidade.

As crenças e os pressupostos alimentares destes dias, como seriam os dias agrícolas excecionais relativos à malha ou à sementeira, o dia da matança do porco, mas também os dias santos ou os dias especiais, como um casamento, desafiavam as populações a enobrecer o consumo alimentar e a quebrar, por um fixado período, o espartilho alimentar que se verificava.

² <https://artes-viagens-sabores.blogspot.com/2012/02/calduo.html> (acesso a 26/03/2024).

Para estes dias concorriam o bacalhau (Gonçalves, 2001), as aves, os ovos e a carne de porco (Martinho, 1993), o vinho, a quem o não tivesse, pela dificuldade quotidiana em ser adquirido (Simões, 1979), entre outros.

A associação entre um determinado dia e uma determinada iguaria também se verificava, como o caso do caldudo, a sopa substancial de castanhas, que por regra se consumia no Domingo de Páscoa, ou em caso de romaria, como a do Senhor do Calvário em que se assumia como regra o consumo de melão com copos de vinho (Marques, 2010; Ramos, 2022).

Por si só, o dia da matança, ocorrido normalmente em dezembro, era igualmente um dia cheio na casa dos mais remediados e que marcava o fim de um ano e o início de outro (Simões, 1979). O porco, enquanto aproveitador dos produtos hortícolas rejeitados pela família ou consumidor das sobras alimentares desta, representava a forma de circularidade mais evidente, sabendo-se esta prática de famílias ligeiramente menos pobres, uma vez que sobrar ou desperdiçar não eram verbos de então (Z. Rodrigues, 2017).

O mês de dezembro, por esta razão e pela celebração do Natal, e a subsequente época dos Reis e do Carnaval, eram ainda uma altura de maior abundância alimentar pelo culminar da disponibilidade de produtos agrícolas, como as couves, o vinho novo, o azeite novo e a carne. Era também uma época onde se produzia doçaria própria e festiva, como os primeiros enchidos fumados do ano, nomeadamente o bucho, consumido pelo Carnaval (Simões, 1979).

Em ocasiões de celebração social, como casamentos e outras festas familiares, destaca-se a preparação da “chanfana, do borrego e do cabrito assado, da galinha assada, da omeleta com chouriça e presunto” (Abrantes, 1993, p. 94). Estas exceções são marcadas pelo consumo do gado que em regra não se mataria para consumo, a não ser titulado por estas ocasiões especiais, uma vez que aí findariam os proventos do trabalho, como seriam a venda de borregos, de queijos, queijetas e requeijões.



Figura 2
Ilustração de borrego assado.
Fonte: Notícias de Coimbra³.

O consumo de carne de cabra, borrego e cabrito estão, em regra, associados a estas refeições excecionais, a par do arroz-doce, que é referido como uma das sobremesas das refeições de exceção, em grandes caldeiros de cobre (Abrantes, 1993; Gonçalves, 2001; Z. Rodrigues, 2017).

3.1. Especificidades da alimentação dos pastores

A alimentação pastoril, apesar de grandemente partilhada com aquela praticada pela demais população, era modelada pela estação do ano e pela zona de origem dos pastores (de zonas mais baixas ou mais altas). O quadro identificado na literatura, e resumido na Tabela 1, aponta para duas grandes dimensões: o local de residência (se em altitude, se no sopé da Serra da Estrela) e momento transumante (se na Serra, no Verão, ou em transumância, no Inverno). Ao longo do tempo, o pastor desenvolveu estratégias e utensílios para preservar, transportar e preparar alimentos. Além de carregar um pedaço de chifre, em regra com tampa, chamado “corná” (que servia para transportar alguma gordura ou carne), transportava também a “ferrada”, um recipiente utilizado para cozinhar, recolher água ou leite, e cozer alimentos, principalmente batatas. No “surrão”, uma bolsa feita de couro, o pastor transportava em regra o pão (Polónia, 2001; Ribeiro, 1941; Veiga & Gomes, 2002, Autor, 2023).

Martinho revê os hábitos alimentares dos pastores na atualidade referindo a introdução do trigo na alimentação pastoril, que recorrem também

³ <https://www.noticiasdecoimbra.pt/pastores-querem-borrego-serra-da-estrela-com-iva-0-com-batatas-do-cabaz/> (acesso a 26/03/2024)

Tabela 1

Resumo do modo de alimentação dos pastores, de acordo com a sua origem e momento transumante

Local de residência		Momento transumante	
Pastores de altitude	Pastores do sopé da Serra da Estrela	Pastores em saída, na Serra – verão	Pastores em saída para outros territórios – inverno
Pão de centeio e/ou milho, batata cozida, leite de cabra, trutas (Ribeiro, 1941).	Regra e semelhante aos pastores de altitude, com fruta.	Pão, e na corna (chifre com tampa) gordura com alguma carne se disponível.	No surrão - produtos mais fáceis de transportar, não identificados.
Sopa ao pequeno-almoço e almoço, com batatas, azeitonas e pão (Martinho, 1993).	Quando se deslocam a altitude, como em celebrações da Transumância, galinha, ovos, coelhos, presunto, chouriça, pêras e maçãs (Martinho, 2013).	Batatas cozidas que deixava numa ferrada (buraco para defender os víveres).	Pão cozido onde pernoitassem (Dias in Martinho, 1993; Polónia, 2001).
Ao jantar, sopa, pão e coalhadas. Ocasionalmente alguma carne de porco frita (Martinho, 1993).		Azeitonas, queijo, leite de cabra (que acompanhava os rebanhos com esse propósito), toucinho e pão (Polónia, 2001; Ribeiro, 1941).	

Fonte: Adaptado de Cabral & Ramos (2023).

Tabela 2

Tabela-resumo de eventos relacionados com a atividade pastoril

Concelho	Produto ou atividade	Evento	Outros produtos gastronómicos comunicados	Mês de realização
Fornos de Algodres	Queijo	“Feira do Queijo Serra da Estrela” ⁴	Não refere.	março (2023)
Gouveia	Queijo	Mercado do Queijo ⁵	Requeijão, Castanha, queijo fresco, doce de abóbora, Vinhos Dão, Alambicada.	abril (2023)
Gouveia	Transumância e pastores	Romaria das Ovelhas ⁶	Degustação de sabores serranos.	junho (2023)
Seia	Queijo	Feira do Queijo ⁷	Pão, Vinho do Dão, enchidos, mel.	fevereiro (2023)
Seia	Transumância e pastores	Festa da transumância e dos Pastores ⁸	Merenda do Alforge, Almoço na Senhora do Espinheiro.	junho/julho (2023)

Fonte: Elaboração própria.

ao pão de centeio, e pratos com carne de porco, bacalhau, azeitonas e queijos secos, referindo-se ainda a uma “açorda”, um caldo feito com água, sal, cebola, banha de porco e massa de cotovelos, ou arroz ou batatas cozidas em quadrados, podendo ser acompanhado ocasionalmente com chouriça ou presunto. O consumo de bebidas alcoólicas como vinho, à refeição, é limitado (Martinho, 2013).

3.2. Evolução dos hábitos alimentares e reconhecimento de produtos endógenos

O aumento da notoriedade do trabalho dos pastores é referido na literatura, sobretudo em consonância com o aumento da visibilidade que lhes é conferido pela dispersão dos certames associados ao queijo Serra da Estrela, mormente a partir dos anos 80 do século XX (Martinho, 2013). É também a partir deste momento que se dá a difusão dos recursos endógenos, enquanto ferramenta primordial de desenvolvimento de regiões como a que ora estudamos, na medida em que se reconhecem nos produtos endógenos capacidade para atrair recursos económicos para o território (Costa in Rodrigues, 2019).

⁴ O vocábulo “coalhada” é um termo que designa tanto o resultado da coagulação do leite de ovelha por ação proteolítica da inoculação das flores do cardo, dando origem à “massa” do queijo de ovelha da Serra da Estrela, como designa igualmente uma iguaria regional, da paisagem gastronómica local e da cozinha popular da região. Esta iguaria é feita a partir do aproveitamento do soro de leite de ovelha (subproduto da manufatura do queijo de ovelha da Serra da Estrela) a que é acrescentado pão em pedaços (broa de milho, pão de centeio ou mistura) e outros produtos como açúcar, mel, doce de abóbora ou frutos secos (Estrelacoop, 2002). Era, como adianta Motta Prego, um prato “de gente pobre que vivia do produto dos seus rebanhos, constituindo o soro com sopas de broa um fundo de alimentação sobretudo para crianças” (Motta Prego in Estrelacoop, 2002, p. 15).

⁵ Fonte: <https://beira.pt/portal/noticias/44a-feira-do-queijo-serra-da-estrela-decorre-este-fim-de-semana-em-fornos-de-algodres/> (Acesso a 18/02/2024, 09h00).

⁶ Fonte: <https://www.cm-gouveia.pt/noticias/mercado-do-queijo-de-gouveia-decorre-nos-dias-7-e-8-de-abril-conheca-a-programacao/> (acesso a 18/02/2024, 09h00).

⁷ Fonte: <https://www.cm-gouveia.pt/noticias/romaria-das-ovelhas-terras-da-transumancia-arcozelo-da-serra-11-de-junho/> (acesso a 18/02/2024, 09h00).

⁸ Fonte: <https://cm-seia.pt/destaques/feira-do-queijo-inscricoes-abertas/> (acesso a 18/02/2024, 09h00).

⁹ Fonte: <https://cm-seia.pt/eventos/festa-da-transumancia-e-dos-pastores/> (acesso a 18/02/2024, 09h00).



Figura 3
Coalhada de soro, requeijão, pão e açúcar produzida em São Paio, Gouveia. Abril de 2024.
Créditos: Glória Lourenço.

3.3. Eventos de celebração do modo de vida pastoril e da sua identidade alimentar

A “vida dura e solitária dos Pastores da Serra” (Oliveira, 2022, p. 52) tem sido documentada e retratada sob diversas perspetivas incluindo a de Oliveira, que a analisa sob a perspetiva cinematográfica. Parece ter sido o documentário de Jorge Pelicano, “Ainda há pastores”, lançado em 2006, que representa uma “vírgula” na história da pastorícia na serra da Estrela, endereçando uma atenção especial à manutenção da atividade na contemporaneidade (Oliveira, 2022) e mobilizando a sua significância cultural e identitária sobre a forma de eventos que são hoje organizados no território.

Pela lente das entidades oficiais, não são conhecidas estatísticas oficiais reveladoras de toda a cadeia de valor da atividade pastoril. Sabemos que o efetivo ovino tem vindo a diminuir na região Centro¹⁰ ao longo dos anos e que, apesar de não ser permitida uma desagregação estatística por NUTS III, na NUT II “Centro” regista este efetivo regista uma queda de cerca de 59% entre 2000 e 2022 (INE, 2023). Esta perda do ativo maior da atividade pastoril e, bem assim, da fileira de produção do queijo de ovelha da

¹⁰ Pelos dados do INE, na NUT II “Centro”, sabemos que o efetivo ovino nesta região tem vindo a decrescer ao longo dos anos (em números absolutos, seriam 794.000 cabeças de ovinos em 2000, reduzindo-se para 565.000 em 2010, chegando a 2022 – último ano disponível dos dados – com 471.000 cabeças) (INE, 2023).



Figura 4
Pormenor de preparação doméstica de refeição (Anos 70).
Fonte: Simões (1979), autoria desconhecida.

Serra da Estrela está, no caso do território que analisamos, alinhada com a perda da relevância social da pastorícia e deve ser enquadrada num período mais afastado da história. A sua transformação, em perda, remonta a meados do século XX, quando a transumância - a derradeira atividade pastoril - entra em declínio, a par das questões demográficas de abandono do interior, de um favorecimento à consolidação agrícola de forma mais pungente do que à consolidação da atividade pastoril, entre outros (Carvalho & Marques, 2020). Certo é que a paisagem cultural da Serra da Estrela, e sobretudo dos concelhos de Fornos de Algodres, Gouveia e Seia aqui em análise, conta até hoje com o imaginário da transumância e da ligação pastoril, os quais se converteram em produtos culturais e de promoção da visitação. Neste sentido, são periodicamente organizados certames e eventos que celebram uma identidade alimentar serrana ligada ao pastoreio e à vida transumante. Na Tabela 2, apresentam-se os resultados da sistematização destes eventos que celebram, de forma direta, esta paisagem cultural e gastronómica, evidenciando e entrecruzando produtos endógenos e atividades tradicionais, como a pastorícia.

Tabela 3

Guião de entrevista semiestruturada efetuada aos pastores efetuada de acordo com a literatura revista no ponto 2.3

Dimensão	Pergunta	Pergunta/dados
Aspetos sociodemográficos	1.1.	Nome
	1.2.	Idade
	1.3.	Naturalidade
	1.4.	Residência
	1.5.	Habilitações
	1.6.	Anos de profissão
	1.7.	Resenha biográfica
	1.8.	Região onde pastoreia
Hábitos alimentares	2.1.	Dos seguintes produtos quais são os consome? Pão de centeio, broa, leite de cabra, queijo de ovelha, queijo de cabra, requeijão de ovelha, coalhadas ou soro, açordas, castanhas, pêra passa, figos ou frutos secos, enchidos, azeitonas, peixe do rio/levadas, vinho/aguardente.
	2.2.	Que razões levaram à escolha dos produtos acima referidos?
	2.3.	Que outros produtos costuma consumir regularmente mas que não constam da lista acima? Estão associados a alguma época do ano ou festividade em específico?
	2.4.	O que come habitualmente num dia de festa? Forneça alguns exemplos.
	2.5.	O que come ao pequeno-almoço? E ao almoço? E à merenda? E ao jantar? Que produtos se destacam neste dia-a-dia alimentar?

Fonte: elaboração própria.

Tabela 4

Inquérito de aplicação direta aos Presidentes de Junta de Freguesia

Dimensão	Pergunta	Pergunta/dados	Tipo de resposta
Aspetos sociodemográficos	1.1.	Freguesia	Fechada
	1.2.	Concelho	Fechada
	1.3.	Data	Fechada
	1.4.	Nome do respondente	Fechada
	1.5.	Contacto direto	Fechada
	1.6.	Idade	Fechada
Pastorícia	2.1.	A vossa freguesia tem alguma ligação à Pastorícia? Se sim, explique brevemente que ligação existe.	Aberta
	2.2.	Tem conhecimento de pastores ainda no ativo na sua freguesia? (Sim/Não)	Fechada
Hábitos alimentares	2.1.	Dos seguintes produtos quais são os que reconhecidamente são associados à vossa Freguesia, fazem parte da identidade gastronómica local e são habitualmente consumidos pelas pessoas da vossa Freguesia? Descreva. Pão de centeio, broa, leite de cabra, queijo de ovelha, queijo de cabra, requeijão de ovelha, coalhadas ou soro, açordas, castanhas, pêra passa, figos ou frutos secos, enchidos, azeitonas, peixe do rio/levadas, vinho/aguardente.	Semi-fechada
	2.2.	Que razões levaram à escolha dos produtos acima referidos?	Aberta
	2.3.	Existe alguma festa, festival, celebração, comemoração ou momento de promoção dos produtos acima referidos? Se sim, indique qual(ais), que caraterísticas tem e com que frequência se comemora.	Aberta
	2.4.	Que outros produtos alimentares estão associados à vossa Freguesia, mas que não constam da lista acima? Têm também alguma festa em que se promovam ou celebrem? Estão associados a alguma época do ano ou festividade em específico?	Aberta
	2.5.	Na vossa Freguesia existe alguém que produza ou faça algum produto alimentar (produto, prato, receita) diferente do que consideram ser os produtos “habituais”? Se sim quem o faz e o quê?	Aberta
	2.6.	Do que conhece, como diria ser os hábitos alimentares dos fregueses ao pequeno-almoço? E ao almoço? E à merenda? E ao jantar? Que produtos se destacam neste dia-a-dia alimentar?	Aberta
	2.7.	O que comem habitualmente as pessoas na vossa Freguesia num dia de festa? O que se destaca? Forneça alguns exemplos.	Aberta

Fonte: elaboração própria.

3.4. Guião da entrevista semiestruturada aos pastores

O guião da entrevista semiestruturada contemplou as seguintes perguntas, baseadas no quadro teórico descrito no ponto 2.3..

O inquérito de resposta direta aplicado aos Presidentes das Juntas de Freguesia contemplou as seguintes perguntas, baseadas no quadro teórico descrito no ponto 2.1., 2.2. e 2.3..

4. Resultados

Serão explorados em seguida os resultados obtidos através da aplicação das diferentes metodologias de investigação.

4.1. Resultados das entrevistas semiestruturadas aos pastores

Foram realizadas 10 entrevistas semiestruturadas a pastores dos concelhos de Fornos de Algodres (3), Gouveia (3) e Seia (4). Os entrevistados situam-se na faixa etária entre os 40 e os 75 anos de idade, sendo a média de idades de 55 anos. Todos os inquiridos são naturais dos concelhos em estudo, encontram-se sedentarizados, não participando em rotas transumantes, com exceção da deslocação à Serra na época de verão, rotina que se continua a verificar para a maioria. Os mais novos entre os 40 e 60 anos têm mais do que a sexta classe, três deles têm o 12º ano. No entanto, desde sempre ajudaram a família nas atividades pastoris e agrícolas.

Em relação aos produtos alimentares que consomem no dia a dia, sobressai o consumo de pão de centeio, principalmente quando se deslocam vários dias para a serra, por uma questão de conservação. A broa de milho também faz parte da sua alimentação, mas com menos frequência. Contudo, no seu domicílio está massificado o consumo de pão de trigo.

A maioria não consome leite e queijo de cabra, mas consome leite e queijo de ovelha, sendo o queijo um produto que está sempre presente na alimentação quotidiana dos inquiridos, assim como em dias festivos, tal como o pão e as azeitonas.

Quanto às coalhadas e ao soro, as respostas indiciam uma modificação do seu consumo. Se por um lado, fazia parte da alimentação quotidiana dos pastores, aqueles que referem estes produtos como

parte da sua alimentação, são os que ainda fazem queijo ou requeijão em casa. A maioria não tem fabrico de queijo, vendendo diretamente para as fábricas o leite não ficando, por isso, com nenhum subproduto do leite. Apesar de tudo, alguns referem memórias das coalhadas na infância.

A “açorda” referida no quadro teórico, encontra num entrevistado a sua confirmação. Refere que se trata de um cozinhado de partilha, próximo a uma sopa, uma vez que é confeccionado e consumido em grupo nas deslocações à Serra, utilizando-se o osso do presunto e algum enchido ou carne que lhe queiram acrescentar, uma mão cheia de arroz e um pouco de várias massas, com uma couve migada e por fim azeite.

Existem referências ao peixe do rio, sobretudo consumido na forma de escabeche e grelhado (no caso das trutas).

Os frutos secos são bastante consumidos pelos pastores. Tanto no dia-a-dia como em grandes percursos ou em dias de festa. Alguns lembraram os pais e avôs que comiam figos ou pêra passa ao pequeno-almoço, mais conhecido pelos pastores como o “mata-bicho”. Os figos também eram consumidos nas tabernas.

As castanhas são ainda hoje muito apreciadas, mas não em forma de sopa. São sobretudo consumidas assadas ou acompanham carne. Os enchidos são produtos presentes na alimentação regular dos pastores. Quanto ao vinho, é denotada a tendência de resposta quanto à sua reserva para dias especiais e a aguardente para o Inverno.

À pergunta “que outros produtos costumam consumir habitualmente?” salientam-se as respostas que mencionam leguminosas (como o feijão e grão), hortícolas de produção própria, mas também presunto, galinha ou frango, entre outros.

Relativamente a dias excecionais, registamos na maioria das respostas o consumo de borrego, chanfana e bacalhau. Alguns pastores referem consumir marisco. O Queijo da Serra da Estrela, o requeijão, as azeitonas e o pão são igualmente presença na mesa festiva. Quanto às sobremesas foi unânime o arroz-doce e ainda o leite-creme, o requeijão com doce de abóbora, a aletria mais no tempo das avós e os carolos doces, principalmente nas terras da Festa das Papas. De denotar, neste ponto, que houve referências à existência de carolos salgados, enquanto prato principal e acompanhados de enchidos ou carne e legumes.

As refeições principais são o almoço e o jantar, pois não lancham e muitas vezes não há tempo para tomar o pequeno-almoço, verificando-se uma habitação do corpo a nada comer de manhã. Os que tomam esta refeição, indicam o café com leite, leite ou só café com um bocado de pão.

4.2. Resultados do inquérito aos Presidentes das Juntas de Freguesia

Foram enviados questionários por autopreenchimento às 49 freguesias ou uniões de freguesias dos concelhos de Fornos de Algodres, Gouveia e Seia. Foram recebidas 21 respostas (taxa de resposta = 43%), tendo sido todos os questionários validados. O intervalo de idades dos respondentes é de 24 a 68 anos, sendo a média de idades de 46,7 anos.

Relativamente à ligação com a pastorícia, todas as freguesias unanimemente identificaram ter relações umbilicais com esta atividade e com todos os seus domínios, nomeadamente a produção de leite e/ou queijo. Apesar do decréscimo refletido nas respostas do número de pastores, em regra, são referidos profissionais que ainda se dedicam a esta área, registando-se algumas respostas que referem a comercialização do leite em detrimento da produção individual de produtos lácteos como o Queijo da Serra da Estrela.

Relativamente à identificação da freguesia com os produtos encontrados na literatura, podemos afirmar que a generalidade se verifica associada com o Queijo de ovelha, o pão de centeio e o requeijão de ovelha, seguidos das azeitonas e enchidos.

Apesar de, na entrevista aos pastores, se ter evidenciado a descontinuidade do consumo de coalhadas, ainda surge referida a meio da tabela. Já no que diz respeito à broa e à sua importância alimentar histórica na região, a mesma parece estar em queda, com apenas 6 inquiridos a mencionar a sua identificação com este produto.

As razões que levaram à escolha destes produtos prendem-se, em grande maioria, com o enquadramento “natural” dos mesmos na paisagem gastronómica e cultural do território, baseado nas tradições, com as cadeias de valor totalmente encontradas no território em análise (como o caso do Queijo de ovelha) e uma identificação coletiva regional com a pertença a estes produtos, fruto da sua extração do território, quer na atualidade, quer no passado.

Este é o caso do peixe do rio, em declínio de consumo pela sua extinção, em que se refere-passageira a cultura em viveiro (o caso das trutas).

Relativamente à promoção gastronómica destes produtos, a maioria das freguesias não tem nenhum certame dedicado aos produtos com que se identifica, pese embora sejam referidos ocasionalmente Festivais localizados (como a Feira da Alambicada, a Feira da Agricultura, Festival das Sopas, Feiras do Queijo, Mostras gastronómicas, Festival do Requeijão, A Noite das Caçoilas, entre outros).

Como resposta à pergunta 2.5., são referidos pratos como a Chanfana e o Borrego assado, mas também doçaria de Páscoa (como os bolos e folares) e festiva, como o arroz-doce, a água mineral, os vinhos, as compotas, frutos vermelhos, o mel, o tremço, o pinhão, feijocas, grão e favas.

Relativamente à existência de alguém que produza uma iguaria ou um produto diferente do habitual, foi referida a existência da Alambicada, um prato associado a Vila Nova de Tazem (Gouveia), os chicharos com migas, arroz de carqueja, paelha e carolos. Pelas descrições apresentadas, são pratos celebrados em festivais e que são produzidos (como a paelha, por exemplo) por uma determinada e reconhecida pessoa, no âmbito de um evento da freguesia.

Relativamente aos hábitos alimentares do quotidiano, as respostas são concentradas em torno das refeições. Ao pequeno-almoço privilegia-se o pão, o café, o queijo, a manteiga, cereais de pequeno-almoço, marmelada e compotas. São referidas duas respostas em que a sopa continua a ser um alimento reconhecido do pequeno-almoço. Ao almoço, a composição parece passar por um prato à base de carne, acompanhada com batatas, leguminosas, pastas duras, hortaliças e saladas. É referida a existência de uma merenda, sobretudo para quem trabalha no campo, composta por enchidos, queijo, pão, sardinhas, requeijão, podendo ainda ser uma réplica do almoço. Por fim, ao jantar, é referida a sopa, como forma primaz de consumo de legumes, pão, sendo igualmente referido o aproveitamento das sobras do almoço ou a repetição da confeção à base de carne ou peixe, com legumes ou salada e batatas ou massa/arroz. Não é feita qualquer distinção nas respostas com base na época do ano.

À pergunta 2.7, relativamente aos hábitos alimentares em dias de festa e exceção, registam-se o consumo de chanfana, borrego e cabrito,

Tabela 5

Frequência absoluta das respostas verificadas à pergunta 2

Produto	N.º de respostas	Frequência
Queijo de ovelha	17	81%
Pão de centeio	15	71%
Requeijão de ovelha	15	71%
Azeitonas	13	62%
Enchidos	12	57%
Coalhadas ou soro	9	43%
Castanhas	8	38%
Queijo de cabra	7	33%
Pera passa, figos ou frutos secos	7	33%
Broa	6	29%
Leite de cabra	6	29%
Peixe do rio/levadas (ex: trutas, etc.)	3	14%
Açordas	2	10%

normalmente assados, reservado para momentos especiais de acordo com a religião católica (festas do Santo Padroeiro, Páscoa, entre outros), o bacalhau e o peru, no Natal, assim como o arroz-doce permanece prevalente enquanto escolha de sobremesa de momentos alimentares excepcionais. A identificação gastronómica com os produtos referidos na literatura é evidente, incluindo nos momentos de demonstração como os festivais ou certames realizados localmente.

4.3. Resultados da pesquisa de menus no tecido de restauração

Foram selecionados para análise 14 restaurantes, pertencentes ao top 5 de restaurantes de cada concelho em análise no *website* “TripAdvisor”¹¹, que estejam em laboração à data do estudo e que se encontrem a servir cozinha regional Portuguesa. No caso de Fornos de Algodres, só puderam ser selecionados quatro em face dos critérios determinados.

Nos três concelhos, a Cozinha regional encontra-se presente através da venda, por vezes ocasional, de borrego e cabrito assado, da chanfana, e em determinados dias da semana, assim como outros pratos localizados como o bacalhau, genericamente de acordo com a receita da casa. O Queijo da Serra, os enchidos e o presunto também surgem mormente referidos nas ementas.

Pese embora esta regionalização, é de denotar a oferta gastronómica mais ampliada a pratos considerados nacionais (como a Francesinha, o Leitão à Bairrada, o Polvo à Lagareiro, a Alheira, entre outros), assim como a pratos globalizados e de cozinha internacional como os hambúrgueres e as pizzas.

É de referir que nenhum dos pratos ou iguarias referidas nas outras técnicas de investigação, como o peixe do rio, as açordas, as castanhas, as coalhadas, entre outros, se encontram referidos nas ementas.

5. Conclusões e implicações

De entre o quadro teórico e os resultados das entrevistas aos pastores há a registar não apenas a evolução dos hábitos alimentares, como também a mutação dos aspetos culturais relacionados com a perda de importância da sua atividade, em termos de profusão no território e na economia da zona, o que também ajuda a explicitar a dificuldade dos Autores na obtenção de dados mais alargados. No domínio alimentar, esta evolução denota-se, sobretudo, no que diz respeito à diversificação dos produtos consumidos, acreditamos, em face da sedentarização dos pastores e do fim do seu alheamento das práticas comunitárias, nomeadamente no acesso aos alimentos. Verificam-se, de igual forma, algumas particularidades no consumo de laticínios, como a redução das coalhadas, dado que o aproveitamento do soro (que era um subproduto da produção do queijo de ovelha) já não é possível em face da venda do leite como matéria-prima e à sua não transformação em queijo. Este produto deixa de estar ao serviço da confeção de refeições. Sem embargo, é de referir a permanência de pratos específicos, como o caso das açordas, enquanto sopa que se mantém no hábito pastoril, assim como o recurso a carne de ovino e caprino para a celebração de momentos festivos, a que se junta o marisco.

Relativamente aos hábitos alimentares da população dos concelhos em estudo, no que diz respeito à perceção dos seus Presidentes de Junta de Freguesia, identificamos uma linha de regionalidade entre os hábitos alimentares quotidianos identificados na literatura, assim como aqueles que dizem respeito aos hábitos alimentares excepcionais, quanto aos pratos salgados e doces, de comemoração ou de festividade.

¹¹ Vd. www.tripadvisor.com (acedido a 15 de maio de 2023).

Já no que concerne ao tecido da restauração e à sua oferta gastronómica, à luz da revisão bibliográfica e das respostas às entrevistas e aos inquéritos, identifica-se uma associação clara e um alinhamento exclusivo com momentos alimentares de exceção. Significa isto que a predominância diária de pratos de cabrito, chanfana ou à base de enchidos, assim como a presença do arroz-doce, indiciam, por um lado, uma procura dos pratos associados a momentos festivos, numa base diária, assim como uma oferta gastronómica voltada para iguarias que se associam, na região, à comemoração de dias excepcionais.

O nosso estudo, através da triangulação de técnicas de investigação, vem tentar responder à pergunta de investigação “Como se relacionam e mutuamente influenciam os hábitos alimentares dos pastores, os hábitos alimentares diários e de exceção das populações ao longo do século XX e XXI e a oferta gastronómica patente na restauração dos concelhos de Fornos de Algodres, Gouveia e Seia?”. Factualmente, identificamos um decalque da oferta gastronómica da restauração regional associada aos momentos alimentares de exceção. Encontramos semelhanças, ainda com alguma evolução, entre a alimentação quotidiana popular e a alimentação particular dos pastores, embora os traços alimentares predominantes identificados na literatura se mantenham válidos, em regra, relativamente aos comportamentos alimentares e perceções derivados da análise aos instrumentos de investigação.

6. Limitações do estudo

No que se refere a limitações e trabalho futuro, o estudo tem, desde logo, uma limitação associada à taxa de resposta aos inquéritos, que apesar de robusta, poderia ter sido mais elevada. Também se ressentem um pouco da falta de bibliografia associada à região. Por outro lado, entendem os autores que a diversidade de produtos endógenos e as suas idiosincrasias obrigariam a um estudo mais aprofundado de cada um deles, neste contexto.

Bibliografia

- Abrantes, L. (1993). *A Vila de Folgosinho. Na História, na Etnografia, na Actualidade*. (1.ª edição). Éden Gráfico.
- Cabral, Ó. & Ramos, E. (2023). The “pêra passa” in Serra da Estrela: from shepherds’ tonic to an endangered gastronomic product? *Journal of Tourism and Heritage Research*, 6 (2), 27-43.
- Cardoso, J. (1995). *Memórias de Corgas (Seia)*, Seia.
- Carvalho, R. & Marques, T. P. (2020). Paisagem Cultural de Transumância: A Rota da Serra da Estrela para as Campinas de Idanha. *Cem - Cultura, Espaço & Memória*, 11, 24-44. <https://doi.org/10.21747/2182109711/cema1>
- Cavaco, C. & Marques, I. (1966). Os vales de Loriga e de Alvoco na Serra da Estrela - estudo de Geografia humana. *Finisterra - Revista Portuguesa de Geografia*, 1(2), 188-259. <https://doi.org/10.18055/Finis2546>
- Estrelacoop. (2002). *Requeijão Serra da Estrela - Denominação de Origem - Caderno de Especificações*. https://tradicional.dgadr.gov.pt/images/prod_imagens/queijos/docs/CE_requeijao_serra_estrela.pdf
- Gonçalves, J. (2001). *Valezim. Serra da Estrela. História de uma aldeia. 8º centenário do foral 1201. Vol.1*. Hugin.
- INE, I. N. de E. (2023). *Efectivo ovino (N.º) por Localização geográfica (NUTS - 2013) e Categoria (efectivo ovino); Anual - INE, Inquérito aos efectivos animais*.
- Marques, J. (2010). *Esta vida é uma cantiga! : ocasos de viver num aldeia serrana* (1ª edição). Apenas Livros.
- Martinho, A. (1993). O Pastoreio em Portugal (subsídios para o seu estudo). *Gestão e Desenvolvimento*, 2, 53-76. <https://journals.ucp.pt/index.php/gestaoedesenvolvimento/article/view/175/162>
- Martinho, A. (2013). *O Queijo da Serra da Estrela e a Transumância*. Câmara Municipal de Seia.
- Montanari, M. (2006). *A alimentação como cultura* (1ª. ed.). Gijón: Ediciones TREA.
- Moura, M. (1996). *Viver e morrer em Gouveia nos alvares do século XX* (1ª. ed.). Novelgráfica.
- Oliveira, N. (2022). O cinema documental e a construção da realidade e da memória coletiva dos destinos turísticos. *RITUR - Revista Iberoamericana de Turismo*, 12 (1), 35-60. <https://doi.org/10.4067/S0717-554X2018000100012>
- Pedret-Massanet, C., López-Lago Ortiz, L. & Allen-Perkins, D. (2023). From stigma to haute cuisine: Strategies, agents, and discourses in the revalorisation of Carob as a gourmet product. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 31, 100677. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2023.100677>
- Polónia, A. (2001, março). Vida quotidiana e cultura material no concelho de Gouveia na época Moderna. *Jornadas Histórias do Concelho de Gouveia*.
- Ramos, J. (2022). *Memórias da infância à adolescência* (1ª. ed.). Tipografia Beira Alta.
- Ribeiro, O. (1941). Contribuição para o estudo do pastoreio na Serra da Estrela. *Separata Da Revista da Faculdade de Letras*, 7 (Separata), 213-303.

Rodrigues, C. (2019). *Os Produtos DOP, IGP e Tradicionais e a Gastronomia Típica da Região da Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela: Proposta de Carta Gastronómica*. Escola Superior de Turismo e Hotelaria do Instituto Politécnico da Guarda.

Rodrigues, Z. (2017). *Memórias que fazem história. Lapa dos Dinheiros. Uma aldeia da Serra da Estrela*. (1.ª ed.). Colibri.

Simões, V. (1979). *A Serra da Estrêla e as suas beiras*. Edição de autor.

Trindade, M. J. L. (1962). *Vida Pastoril e Pastoreio em Portugal nos séculos XII a XVI – subsídios para a sua História*. Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.

Veiga, A., & Gomes, P. (eds.) (2002). *Seia – Porta Aberta para a Serra da Estrela*. Héstia Editores.

