

# GASTRONOMIA

## DA EURO-REGIÃO

### GALIZA – NORTE DE PORTUGAL



**NO PIMPLES**

2018



# Índice

Galiza, Norte de Portugal e a Euro-Região.....	3
A Dieta Atlântica .....	5
A Gastronomia da Euro-Região .....	6
1. Carne.....	7
2. Produtos Lácteos .....	11
3. Hortofrutícolas.....	12
4. Pescado e Marisco.....	14
5. Vinhos .....	15
A importância da Euro-Região.....	16
Referências.....	18

## Galiza, Norte de Portugal e a Euro-Região

Até ao ano 1128, a Galiza e o Norte de Portugal eram parte integrante de uma única unidade geográfica, o Reino de Galiza. Neste mesmo ano, a Batalha de São Mamede, que ocorreu perto de Guimarães e que opôs as tropas de Afonso Henriques e as da sua mãe Teresa e do Conde Galego Peres de Trava, originou a divisão deste Reino, surgindo assim Portugal. Depois da Batalha de São Mamede, Afonso Henriques proclamou-se Príncipe de Portugal e começou a ser chamado Rei de Portugal em 1139. A independência de Portugal ficou apenas reconhecida no ano de 1143 no “Tratado de Zamora”.

A Galiza, com a independência de Portugal e após uma série de problemas políticos e económicos, continuou a manter-se como Reino dentro de Espanha até 1833, ano em que desapareceu juridicamente. Depois da batalha de São Mamede, a Galiza diminuiu a sua importância política e passou a ser parte periférica do Reino de Leão e, posteriormente, do Reino da Espanha, numa longa etapa histórica que acabou no ano de 1980, quando se aprovou por referendo o Estatuto de Autonomia da Nacionalidade Histórica da Galiza, nascendo assim o Governo Autónomo e o Parlamento da Galiza.

A separação entre as duas regiões foi motivadora de incontáveis conflitos entre Portugal e Espanha. Décadas sobre a tomada de Lisboa, em 1147, Afonso I tentaria capturar Tui e outras localidades galegas, intento que abandonaria após ser derrotado pelos leoneses em Badajoz. No século XIV, Fernando I seria aclamado como rei pela Galiza; novamente, foi a força do braço castelhano a impedir a reunificação entre os dois países portugueses da Península. Também presente esteve a Galiza na mente de D. Luís de Vasconcelos e Sousa, conde de Castelo Melhor, que pretendeu juntá-la a nós a troco da paz com a Espanha dos Habsburgo. A tentativa saiu novamente fracassada, pois, ainda que avançassem vitoriosas as armas portuguesas, o governo do Conde foi derrotado nos gabinetes por políticos invejosos e homens menores.

Após as várias tentativas falhadas de reunificação das duas regiões, Fernando I de Portugal chegou finalmente à Galiza com muitos aristocratas apoiantes e um



bom número de representantes da nobreza galega. D. Fernando I fez uma entrada triunfante no reino da Galiza e foi aclamado nas suas várias cidades, que já antes o tinham apoiado na sua aspiração ao trono da Galiza. Fernando I decidiu restaurar as fortalezas, incluindo as de Tui e Baiona, promoveu a liberalização do comércio entre a Galiza e Portugal e o fornecimento de grãos e vinhos, por mar à Galiza que então estava enfraquecida pela guerra. Também tomou medidas para estabelecer uma política monetária. A validade da aspiração do Rei D. Fernando I ao trono da Galiza foi ratificada pelas cortes de Lisboa em 1371. Apesar de todas estas medidas a presença do monarca português no reino seria curta. Henrique II de Castela, com o apoio de mercenários contratados em Itália, lançou uma contraofensiva, obtendo assim o controlo da Galiza até à chegada do Duque de Lencastre. Para selar a paz com os dois reinos, foi celebrado o Tratado de Salvaterra, a 2 de Abril de 1383, através do qual se combinou o casamento entre a herdeira do trono, D. Beatriz, e D. João I, rei de Castela. Apesar dos seus infortúnios nas guerras, D. Fernando I foi um grande rei, que não desmereceu a dinastia a que pertenceu e que terminou com ele, deixou Portugal em condições de iniciar a grande maravilha dos descobrimentos, mandou reparar castelos, construir outros e cercar de novas muralhas as cidades de Lisboa e Porto; para desenvolver a agricultura, publicou a Lei das Sesmarias, procurando aumentar o número de terras aráveis e o número de trabalhadores agrícolas, reformou o exército, executou mudanças na Universidade de Coimbra e fez a aliança com a Inglaterra. Desenvolveu a construção naval e o comércio com outros países.

Atualmente a Galiza está dividida em 4 províncias: A Corunha, Lugo, Ourense e Pontevedra. Em Portugal, existe a atual CCDR-N (Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte) que foi formalmente instituída em 1969 como Comissão de Planeamento Regional (CPR), passando posteriormente a designar-se, no ano 1979, Comissão de Coordenação Regional (CCR). Em 1986, Portugal foi dividido em unidades territoriais para fins estatísticos e a Região do Norte de Portugal passa a ser considerada uma NUTS II, subdividida nas seguintes NUTS III: Alto Minho, Cávado, Ave, Área Metropolitana do Porto, Alto Tâmega, Tâmega e Sousa, Douro e Terras de Trás-os-Montes. Esta Região Norte é composta pelas sub-



regiões do Litoral Norte (distritos de Viana do Castelo, Braga e Porto) e do Interior Norte (distritos de Vila Real e Bragança).

A fronteira política entre Galiza e Portugal nunca foi exatamente uma fronteira completa em termos mentais e sociais. Atualmente existe uma concorrência saudável aliada a uma dinâmica de cooperação entre as duas regiões, sabendo que a única forma do Norte de Portugal e da Galiza se afirmarem como competitivas à escala global é numa lógica de interação. É por isso uma fronteira bastante permeável e onde a interação é cada vez maior. Por isso mesmo, em setembro de 2008, teve lugar em Santiago de Compostela a assinatura do “Convénio de Cooperação Territorial Europeia entre a Junta da Galiza e a CCDR-N” em virtude da qual se constituiu o Agrupamento Europeu de Cooperação Transfronteiriça (AECT), que tem por objetivo facilitar e fomentar a cooperação territorial (transfronteiriça, transnacional ou inter-regional) entre os membros, com o fim de reforçar a coesão económica e social.

## A Dieta Atlântica

A Alimentação Atlântica é um conceito cuja origem advém da discussão entre diferentes Instituições da Península Ibérica, com o objetivo principal de colocar a Alimentação Atlântica no mapa mundial, pretendendo que fosse reconhecida como um padrão alimentar saudável. Deste modo, em 2003, com este mesmo objetivo e em seguimento da discussão ibérica sobre a Alimentação Atlântica, foi fundado o Centro Europeu para a Dieta Atlântica (CEDA) em Portugal.

A chamada Dieta Atlântica tem sido uma proposta a ser assumida pelo Eixo Atlântico, especialmente pelos países da Península Ibérica, com destaque para o Noroeste de Espanha (Galiza) e o Norte de Portugal. Aliás, aquando da criação do CEDA, esta foi definida como a dieta tradicional da Galiza e do Norte de Portugal, devido à forte adesão a este padrão alimentar nestas regiões, que têm particularidades tanto a nível geográfico, como climático e cultural, e que levam a que os seus habitantes sigam um padrão alimentar próprio.



A dieta promove a abundância de alimentos da temporada, locais, frescos e minimamente processados e de preferências provenientes de vegetais, como verduras e hortaliças, frutas, cereais (pão integral), batatas, castanhas, nozes e leguminosas. A Dieta Atlântica promove também o consumo abundante de peixe e marisco (fresco, congelado ou enlatado), bem como leite e derivados lácteos, em especial queijos. As carnes preferenciais são carne de porco, bovino, caça e aves, sendo ainda aconselhado o consumo de vinho em quantidades moderadas. O azeite deve ser utilizado em cozinhados e temperos, sendo o cozinhado, o ensopado e o grelhado, os três tipos de culinária preferenciais.

## A Gastronomia da Euro-Região

Integrada de pleno direito na cultura, a gastronomia faz parte do património material dos povos, como o é também o seu artesanato e o desenvolvimento das suas indústrias tradicionais.

A localização de Portugal e Noroeste Espanhol ao longo da costa Atlântica beneficia, em grande escala, a indústria local da pesca, e em particular do bacalhau, quer seja salgado, fresco ou seco, sendo frequentemente consumido. Existem outras características das regiões que ajudam a explicar este Padrão Alimentar Atlântico, como a precipitação elevada que traz benefícios ao solo, favorecendo a criação, em larga escala, de toda a espécie de gado. Essa junção de fatores favorece alguns dos alimentos chave do Padrão Alimentar Atlântico como a carne vermelha, a carne de porco e os produtos lácteos, como o queijo e o leite. Além disso, apesar da elevada precipitação, são regiões muito solarengas e de temperaturas amenas que beneficiam também a indústria vinhateira.

A produção de batata destaca-se, nas duas regiões, como a principal produção do subsector vegetal seguida da produção de vinho, esta mais importante na Região Norte de Portugal do que na Galiza. A produção animal, numa ótica de abates aprovados para consumo, revela a importância das carnes de aves e suína na Galiza.

A Região Norte permite destacar a carne de porco como principal produto animal, sendo esta produção, em quantidade, superior à da Galiza.

Tendo em conta o referido, os principais produtos que caracterizam a EGNP, e a sua gastronomia, e que vão de encontro à Dieta Atlântica, são descritos de seguida.

## 1. Carne

O reino da carne apresenta especial importância na gastronomia da Euro-Região, onde se verificam numerosos traços comuns entre a Galiza e o Norte de Portugal: qualidade excepcional da sua carne, rusticidade, capacidade de adaptação ao meio em que vivem e forma de criação num âmbito extensivo. Algumas das raças autóctones e produtos mais característicos destas regiões são:

AVES	
<b>GALINHA DE MOS</b>	É uma raça bem adaptada a qualquer tipo de terreno e clima. Raça autóctone <b>Localização:</b> Distribuída por núcleos isolados das quatro províncias galegas
<b>CAPÃO DE VILALBA</b>	Frangos que vivem em liberdade e se alimentam de forma natural com o que encontram no campo e cereais. Carne fresca de aves com Indicação Geográfica Protegida (IGP) <b>Localização:</b> Município de Vilalba (Lugo)
<b>GALINHA PRETA LUSITÂNICA</b>	É uma raça muito rústica, que se adapta bem ao terreno e clima. Raça autóctone <b>Localização:</b> Portugal, especialmente no noroeste
<b>GALINHA PEDRÊS PORTUGUESA</b>	Apresenta um tipo de alimentação natural, baseada historicamente no excedente da pequena exploração minifundiária tradicional. Raça autóctone <b>Localização:</b> Portugal, especialmente na região do Minho, Trás-os-Montes e Douro Litoral
<b>GALINHA AMARELA</b>	Sistema de criação em pequenas explorações rurais, partilhando a sua vida entre o galinheiro e o campo circundante. Raça autóctone <b>Localização:</b> Portugal, especialmente no noroeste
<b>GALINHA BRANCA</b>	Galinha rústica e com aptidão para proporcionar carne e ovos de qualidade. Raça autóctone <b>Localização:</b> Portugal, especialmente no noroeste
<b>CONFIT DE PATO</b>	Conserva de coxas e peitos de pato <i>mulard</i> , alimentado livremente com produtos naturais em criação extensiva. Produtos elaborados de carne de ave; Produção artesanal <b>Localização:</b> Município de Vilardevós (Ourense)

<b>FOIE GRAS DE PATO</b>	<i>Foie gras</i> de pato mulard cevado, abatido e embalado na Galiza. Produtos elaborados de carne de ave; Produção artesanal
	<b>Localização:</b> Município de Vilardevós (Ourense)

## BOVINO

<b>TERNERA GALLEGA</b>	Vitela Galega nascida, criada e abatida na Galiza, obtida das raças <i>rubia gallega</i> e morenas do noroeste espanhol, assim como do cruzamento controlado entre estas e destas com outras raças. Raça autóctone com IGP
	<b>Localização:</b> Explorações devidamente inscritas e controladas em toda a comunidade autónoma da Galiza
<b>CACHENA GALEGA</b>	Carne excepcionalmente suculenta e tenra, abatida aos 9-10 meses de vida, alimentadas de leite materno, às vezes complementado com cereais. Raça autóctone
	<b>Localização:</b> Difundida pelas quatro províncias galegas, especialmente nas zonas montanhosas
<b>CALDELÁ</b>	Não é uma raça destinada à produção de carne, pelo que o seu rendimento neste campo é menor que outras raças. No entanto destaca-se a sua qualidade natural. Raça autóctone
	<b>Localização:</b> Difundida pelas quatro províncias galegas
<b>CALDELÁ</b>	Não é uma raça destinada à produção de carne, pelo que o seu rendimento neste campo é menor que outras raças. No entanto destaca-se a sua qualidade natural. Raça autóctone
	<b>Localização:</b> Difundida pelas quatro províncias galegas
<b>FRIEIRESA</b>	É uma raça de aptitude cárnica e a sua carne é magra e tenra. Raça autóctone
	<b>Localização:</b> Difundida pelas quatro províncias galegas
<b>LIMIÁ</b>	A capacidade maternal desta raça proporciona vitelos de maior peso ao desmame, de maior rendimento e de carne tenra, magra e com bom grau de infiltração da gordura. Raça autóctone
	<b>Localização:</b> Difundida pelas quatro províncias galegas
<b>VIANESA</b>	São criadas em regime extensivo em áreas de floresta, matagal e pasto. É comercializada a carne de vitela, abatida aos seis meses. Raça autóctone
	<b>Localização:</b> Áreas montanhosas de Lugo e Ourense
<b>CACHENA</b>	Em função da idade no momento do abate, classifica-se em vitela, novilho e vaca/boi. Na comercialização deve ir acompanhada do selo, rótulo ou etiqueta que a identifique como carne de Cachena da Peneda. Raça autóctone e carnes com Denominação de Origem Protegida (DOP)
	<b>Localização:</b> Braga e Viana do Castelo
<b>BARROSÃ</b>	A sua carne é saborosa, de cor rosa claro, tenra e com um conteúdo de gordura muito equilibrado. Raça autóctone com IGP
	<b>Localização:</b> Braga, Porto, Viana do Castelo e Vila Real

<b>BOVINO CRUZADO DOS LAMEIROS DO BARROSO</b>	<p>Fazem parte desta denominação as reses em que um dos progenitores seja obrigatoriamente um animal inscrito no livro genealógico de uma raça autóctone (mirandesa, Barrosã ou maronesa), nasça, se crie e seja abatido na área geográfica objeto de proteção. Carne com IGP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> O nascimento, criação e abate têm de ser realizados nos municípios de Montalegre, Boticas e Chaves.</p>
<b>MARONESA</b>	<p>Em função da idade no momento do abate, classifica-se em vitela, novilho e vaca. Em qualquer dos casos, deve ir acompanhada do selo, rótulo ou etiqueta que a identifique como DOP Carne Maronesa. Raça autóctone com DOP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> O nascimento, criação e abate têm de ser realizados nos municípios de Alijó, Mondim de Basto, Murça, Ribeira de Pena, Vila Pouca de Aguiar, Vila Real, Amarante, Boticas, Cabeceiras e Celorico de Basto, Chaves, Montalegre ou Valpaços.</p>
<b>MIRANDESA</b>	<p>Raça rústica, muito bem adaptada à vida de montanha. Em função da idade no momento do abate, classifica-se em vitela, novilho e vaca. Em qualquer dos casos, deve ir acompanhada do selo, rótulo ou etiqueta que a identifique como DOP Carne Mirandesa. Raça autóctone com DOP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> O nascimento, criação e abate têm de ser realizados nos municípios de Bragança, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Mogadouro, Vimioso e Vinhais, região conhecida popularmente como solar da raça mirandesa.</p>
<b>CAPRINO E OVINO</b>	
<b>CABRITO GALEGO</b>	<p>A criação é realizada através do método tradicional extensivo nas zonas montanhosas. A comercialização da carne é realizada em fresco, em carcaças de cabrito de leite. Raça autóctone</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> Nas áreas montanhosas da Galiza, especialmente das províncias de Ourense, Lugo e Corunha.</p>
<b>CORDEIRO DE OVELHA GALEGA</b>	<p>É uma raça autóctone cujos exemplares se caracterizam por serem de pequeno porte mas de proporções equilibradas e destinam-se fundamentalmente à produção de carne. Raça autóctone.</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> Na Galiza, com predomínio da área mais montanhosa das províncias de Lugo, Ourense e Pontevedra.</p>
<b>CABRITO DAS TERRAS ALTAS DO MINHO</b>	<p>A sua comercialização é feita com um selo que garanta que pertence à IGP de Cabrito das Terras Altas do Minho. São muito apropriados para assar e faz parte da gastronomia tradicional minhota. Raça autóctone com IGP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> Braga, Viana do Castelo, Porto e Vila Real</p>
<b>CABRITO DO BARROSO</b>	<p>A sua comercialização é feita com selos e rótulos identificativos da Indicação Geográfica Protegida a que pertencem. Raça autóctone com IGP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> O nascimento, criação e abate têm de ser realizados nos municípios de Boticas, Chaves, Montalegre e Vila Pouca de Aguiar.</p>
<b>CABRITO TRANSMONTANO</b>	<p>É comercializada em carcaças e meias carcaças, e é preceptivo que levem os selos e rótulos identificativos da indicação geográfica protegida a que pertencem. O período de</p>

	<p>comercialização é de janeiro a abril, de junho a agosto e em dezembro. Raça autóctone com DOP.</p> <p><b>Localização:</b> O nascimento, criação e abate têm de ser realizados nos municípios de Macedo de Cavaleiros, Mirandela, Vila Flor, Alfândega da Fé, Mogadouro, Carrazeda de Ansiães, Torre de Moncorvo, Freixo de Espada à Cinta, Valpaços e Murça.</p>
<b>BORREGO DE BARROSO</b>	<p>O cordeiro de Barroso é conhecido com diversas denominações: cordeiro de barroso, anho de barroso, borrego de leite de barroso. É comercializado em carcaças e meias carcaças, que levem os selos e rótulos identificativos da indicação geográfica protegida a que pertencem. Raça autóctone com IGP.</p> <p><b>Localização:</b> O nascimento, criação e abate têm de ser realizados nos municípios de Boticas, Chaves, Mondim de Basto, Montalegre, Murça, Ribeira de Pena, Valpaços e Vila Pouca de Aguiar.</p>
<b>BORREGO TERRINCHO</b>	<p>Cordeiros que não são desmamados até à terceira ou quarta semana de vida, filhos de pai e mãe de raça churra da Terra Quente, devidamente inscritos no livro genealógico da referida raça, cujo peso em vivo não exceda os 12 quilos. Raça autóctone com DOP.</p> <p><b>Localização:</b> O nascimento, criação e abate têm de ser realizados nos municípios de Mogadouro, Alfândega da Fé, Moncorvo, Freixo de Espada à Cinta, Mirandela, Vila Flor, Carrazeda de Ansiães, Vila Nova de Foz Coa, Macedo de Cavaleiros, São João da Pesqueira, Valpaços, Meda e Figueira de Castelo Rodrigo.</p>
<b>CORDEIRO BRAGANÇANO</b>	<p>Cordeiros filhos de pai e mãe de raça churra galega bragançana, devidamente inscritos no livro genealógico da referida raça, abatidos entre o terceiro e o quarto mês de vida, cujo peso em carcaça é de 8 a 12 quilos. Raça autóctone com IGP.</p> <p><b>Localização:</b> O nascimento, criação e abate têm de ser realizados nos municípios de Vinhais, Bragança, Macedo de Cavaleiros, Vimioso, Mirandela, Chaves e Valpaços, do distrito de Bragança.</p>
<b>PORCO</b>	
<b>PORCO CELTA</b>	<p>O porco celta é a raça tradicional da Galiza. Existem três variedades reconhecidas. Variedade santiaguesa, barcina e carballina. A distinção baseia-se na ausência ou presença de manchas e na pigmentação da sua pele. Raça autóctone protegida</p> <p><b>Localização:</b> Galiza. No norte predomina a variedade carballina e no sul as denominadas <i>santiaguesa</i> e <i>barcina</i>.</p>
<b>PORCO BÍSARO TRANSMONTANO</b>	<p>Existem três variedades reconhecidas: galega, beirôa e molarinhos. Os da variedade galega são de cor branca ou branca com manchas pretas. Os beirões são de cor preta ou preta com manchas brancas e a variedade molarinhos, totalmente extinta, era de animais de pele fina e sem cerdas. Raça autóctone com DOP.</p> <p><b>Localização:</b> Alguns municípios do distrito de Bragança e do distrito de Vila Real.</p>
<b>LACÃO GALEGO E LACÃO GALEGO TRADICIONAL</b>	<p>A indicação geográfica protegida compreende apenas os lacões procedentes das seguintes raças: <i>celta</i>, <i>large white</i>, <i>landrace</i>, <i>duroc</i> e seus cruzamentos entre si. Utiliza-se como único meio de cura a salga, com um tempo mínimo no processo de elaboração de 30 dias. Não é permitida a fumagem. Produtos tradicionais à base de carne (cozidos, em salga, fumados, etc) com IGP.</p>

	<b>Localização:</b> Toda a comunidade autónoma da Galiza, tanto para a criação e abate dos suínos como para a elaboração do produto.
<b>ANDROLLA DA GALIZA</b>	Enchido fumado à base de costela (mínimo 90%) e torresmo de porco, condimentado com sal comum, pimentão-doce e picante, alho e, opcionalmente, sal nitrificante e orégão, enchido na tripa de intestino grosso de porco ou de vaca. Produtos tradicionais à base de carne (cozidos, em salga, fumados, etc) com IGP. <b>Localização:</b> Faixa da montanha oriental da Galiza.
<b>BUTELO DA GALIZA</b>	Enchido fumado à base de costela (mínimo 70 %) e outros ossos com carne, enchidos nos cecos, estômagos ou bexigas de porco, posteriormente submetidos a um processo de fumagem com lenha de carvalho e de cura. Produtos tradicionais à base de carne (cozidos, em salga, fumados, etcetera) com IGP. <b>Localização:</b> Faixa da montanha oriental da Galiza
<b>ENCHIDOS DE PORCO CELTA</b>	Enchidos fumados à base de carne e gordura e diferentes peças do porco da raça celta. Produtos tradicionais à base de carne (cozidos, em salga, fumados, etc) <b>Localização:</b> Galiza, predominando nas regiões montanhosas.
<b>DE BARROSO:</b> - ALHEIRA - CHOURIÇA - CHOURIÇO DE ABÓBORA - SALPICÃO - SANGUEIRA - PRESUNTO	Enchidos fumados à base de carne e gordura de porco de raça bísara ou produto do cruzamento desta raça sempre que tenha 50 % de sangue bísaro. Produtos tradicionais à base de carne (cozidos, em salga, fumados, etc) com IGP. <b>Localização:</b> A transformação e embalagem fica limitada ao município de Montalegre, do distrito de Vila Real. A produção fica circunscrita ao território do Barroso, integrado pelos municípios de Boticas, Chaves e Montalegre do distrito de Vila Real.
<b>ALHEIRA DE MIRANDELA</b>	Enchido fumado à base de carne e gordura de porco, carne de aves de curral - frango, peru e/ou pato - coelho e pão, enchido na tripa fina de porco ou de vaca. Produtos tradicionais à base de carne com IGP e catalogação de especialidade tradicional garantida <b>Localização:</b> Município de Mirandela, distrito de Bragança.
<b>DE VINHAIS</b> - ALHEIRA - BUTELO - CHOURIÇA - CHOURIÇA DOCE - CHOURIÇO AZEDO - SALPICÃO - PRESUNTO	Enchido fumado à base de partes de porco de raça bísara ou produto do cruzamento desta raça, sempre que tenha 50 % de sangue bísaro, enchido na tripa fina, tripa grossa, estômago ou bexiga de porco. Produtos tradicionais à base de carne (cozidos, em salga, fumados, etc) com IGP. <b>Localização:</b> O nascimento, criação, engorda, abate e corte está circunscrito a alguns concelhos do distrito de Bragança e Vila Real. A elaboração do enchido apenas é elaborada em alguns concelhos de Bragança.

## 2. Produtos Lácteos

O Leite e os seus derivados, alimentos fundamentais para a dieta humana, têm na fachada atlântica um valor altamente nutritivo, pois são fonte importante de cálcio, proteínas lácteas, gordura, sais minerais e vitaminas. Alguns dos produtos

mais característicos da EGNP são os queijos, sendo de seguida descritos os principais, com Denominações de Origem.

QUEIJOS	
<b>QUEIJO DE ARZÚA-ULLOA</b>	<p>Queijo elaborado com leite cru ou pasteurizado, natural e gordo, proveniente de vacas <i>rubia gallega, frisona, pardo alpina</i> e dos seus cruzamentos. Queijo de leite de vaca com DOP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> Corunha, Lugo e Pontevedra</p>
<b>QUEIJO DO CEBREIRO</b>	<p>Queijo elaborado com leite cru ou pasteurizado, natural e gordo, proveniente de vacas <i>rubia gallega, frisona, pardo alpina</i> e dos seus cruzamentos. Queijo de leite de vaca com DOP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> A Este da província de Lugo</p>
<b>QUEIJO DE SAN SIMÓN DA COSTA</b>	<p>Queijo elaborado com leite gordo, proveniente de vacas <i>rubia gallega, frisona, pardo alpina</i> e dos seus cruzamentos. Queijo de leite de vaca com DOP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> Comarca lucense de la Terra Chá</p>
<b>QUEIJO TETILLA</b>	<p>Queijo elaborado com leite cru ou pasteurizado, natural e gordo, proveniente de vacas <i>rubia gallega, frisona, pardo alpina</i> e dos seus cruzamentos. Queijo de leite de vaca com DOP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> Toda a Galiza</p>
<b>QUEIJO TERRINCHO</b>	<p>Queijo elaborado com leite cru de ovelhas da raça churra da Terra Quente (terrinchas), alimentadas de forma natural. Queijo de leite de ovelha com DOP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> Município de Valpaços e de Figueira de Castelo Rodrigo</p>
<b>QUEIJO DE CABRA TRANSMONTANO</b>	<p>Queijo curado, elaborado com leite cru de cabra de raça serrana. Queijo de leite de cabra com DOP</p> <hr/> <p><b>Localização:</b> Distrito de Bragança e Vila Real</p>

### 3. Hortofrutícolas

No que às hortofrutícolas diz respeito, a Euro-Região apresenta um leque bastante variado de produtos, todos eles de excelente qualidade. O património natural da horta atlântica pode ser dividido em três grandes grupos principais: a) batata e tomate, b) brássicas e c) cebola, alho, alface, cenoura e feijão-verde. Além destes grupos pode acrescentar-se também as frutas características, como ameixa, pêsego ou cereja. As nozes, castanhas, avelãs, morangos, e, sobretudo, maçãs, ampliam a lista de produtos hortofrutícolas que poderiam muito bem dispor a médio prazo de um selo de qualidade. Alguns dos produtos mais característicos da EGNP, no ramo das hortofrutícolas, são os seguintes:

## FRUTAS E HORTALIÇAS

<b>CASTANHA DA GALIZA</b>	<p>Fruto obtido dos cultivares galegos do castanheiro europeu (<i>Castanea sativa</i>), comercializada em fresco ou congelada, cultivada no âmbito geográfico protegido</p> <p><b>Localização:</b> A indicação geográfica compreende grande parte da Galiza interior, limitada a oeste pela Dorsal Galega e a serra do Sistral pelo norte</p>
<b>MARRON GLACÉ DA GALIZA</b>	<p>Doce elaborado a partir da castanha galega com IGP, pelada, cozida e macerada em calda em sucessivos banhos e um glaceado final em calda de maior densidade</p> <p><b>Localização:</b> A colheita dos frutos limita-se ao âmbito geográfico protegido pela IGP Castanha da Galiza. A elaboração, atualmente, limita-se à província de Ourense</p>
<b>CASTANHA DA PADRELA</b>	<p>Fruto dos cultivares do castanheiro europeu (<i>Castanea sativa</i>), pertencentes às variedades judia, lada, negral, cota, longal e preta, cultivadas no âmbito geográfico protegido</p> <p><b>Localização:</b> Municípios de Chaves, Murça, Valpaços e Vila Pouca de Aguiar, na região de Trás-os-Montes</p>
<b>CASTANHA DA TERRA FRIA</b>	<p>A castanha protegida é o fruto obtido dos cultivares do castanheiro europeu (<i>Castanea sativa</i>), pertencentes às variedades longal (maioritário), judia, amarelal, lamela, aveleira, boaventura, trigueira, negral, cota e martaínha, cultivadas no âmbito geográfico protegido</p> <p><b>Localização:</b> Municípios de Alfândega da Fé, Bragança, Chaves, Macedo de Cavaleiros, Mirandela, Valpaços, Vimioso e Vinhais da região de Trás-os-Montes</p>
<b>BATATA DA GALIZA</b>	<p>Batatas de consumo da variedade <i>kennebec</i>, cultivadas seguindo as práticas tradicionais na área geográfica delimitada e comercializada em embalagens de materiais adequados para facilitar a correta ventilação e transporte</p> <p><b>Localização:</b> Subzona de Bergantiños, na província da Corunha; subzonas Terra Chá-A Mariña e Lemos, na província de Lugo; subzona de A Limia, na província de Ourense</p>
<b>BATATA DE TRÁS-OS-MONTES</b>	<p>Batatas de consumo das variedades <i>desiree</i>, <i>kennebec</i>, <i>jaerla</i> e <i>atlantic</i>, cultivadas seguindo as práticas tradicionais na área geográfica delimitada e comercializada em embalagens de materiais adequados para facilitar a correta ventilação e transporte</p> <p><b>Localização:</b> Alguns Municípios dos distritos de Bragança e Vila Real</p>
<b>FABAS DE LOURENZÁ</b>	<p>Sob a denominação Fabas de Lourenzá protegem-se com indicação geográfica os feijões secos, separados da sua vagem e limpos, procedentes da variedade <i>Faba Galaica</i></p> <p><b>Localização:</b> Província de Lugo</p>
<b>GRELOS DA GALIZA</b>	<p>As variedades ou ecótipos reconhecidos são os denominados Santiago e Lugo, assim como os registados com os nomes de Grelos de Santiago e Globo Blanco de Lugo</p> <p><b>Localização:</b> A indicação geográfica compreende todo o território da Galiza</p>
<b>PIMENTO DE ARNOIA</b>	<p>A denominação Pimento de Arnoia define os exemplares imaturos da variedade <i>Capsicum annuum</i> L., cultivados no âmbito geográfico da indicação.</p> <p><b>Localização:</b> Município de Cortegada (Ourense) e nas margens dos rios Arnoia e Minho</p>
<b>PIMENTO DE</b>	<p>Frutos da espécie <i>Capsicum annuum</i> L., cultivados nas áreas demarcadas</p>



---

- COUTO - HERBÓN - MOUGÁN - OÍMBRA	<b>Localização:</b> Ourense (Oímbra e Arnoia) e Corunha (Couto e Herbón);
<b>MELÃO DE CASCA DE CARVALHO</b>	Variedade autóctone da espécie <i>Cucumis melo</i> <b>Localização:</b> Denominação de origem no Vale do Sousa, Barcelos, Vila Verde e Amares
<b>MIRABELAS EM CONSERVA</b>	A mirabela é um fruto aparentado da ameixa, obtida do <i>Prunus Insititia</i> , variedade <i>Syriaca</i> <b>Localização:</b> Comarca do Baixo Minho e de O Ribeiro

---

#### 4. Pescado e Marisco

Entre os principais traços que são comuns à Galiza e à Região Norte de Portugal no terreno gastronómico está, sem dúvida, o peixe e os frutos do mar em geral. Estes são os melhores produtos que constituem a Dieta Atlântica e a Gastronomia das duas regiões, especialmente de Portugal, devido às condições ótimas de salinidade e às correntes marítimas características do Oceano Atlântico, bem como e a sua temperatura.

Entre as espécies que integram de forma primordial a Dieta Atlântica e a gastronomia galaico-portuguesa, destacam-se duas: a primeira é a sardinha atlântica, que se diferencia das sardinhas de outros mares (por exemplo o Mediterrâneo) pelo seu ciclo e conteúdo gordo, bem como pelas técnicas artesanais de pesca utilizadas, sendo por isso merecedora de uma Indicação Geográfica, apesar de tal não se verificar; a segunda é o bacalhau, de cura tradicional, que é um dos produtos artesanais por excelência da gastronomia portuguesa e galega apesar do seu reino transcender a EGNP. No entanto, por não apresentarem as merecidas indicações geográficas, apresentamos outras duas espécies, essas sim com Certificados de Origem:

#### PEIXES, CRUSTÁCEOS E CONSERVAS

##### ATUM DO NORTE

Refere-se à espécie *Thunnus alalunga* e existem duas modalidades de comercialização: Em fresco, que corresponde ao período da pesca do atum (de junho a setembro), e em conserva, cuja venda se mantém ao longo do ano.

**Localização:** A área de captura encontra-se entre as águas do arquipélago dos Açores e o golfo da Biscaia por frotas pesqueiras de França, Espanha e Portugal, assim como outros países que acorrem a águas internacionais

**MEXILHÃO DA GALIZA**

Molusco bivalve da espécie *Mytilus galloprovincialis* com DOP

**Localização:** Corunha e Pontevedra

## 5. Vinhos

A EGNP possui um dos patrimónios enológicos mais ricos, em quantidade e qualidade, da Europa. Oito denominações de origem protegem uma produção total de mais de 260 milhões de litros de vinho de qualidade. A tradição vinícola é centenária e origina uma grande variedade de produtos, tão singulares, que se poderia dizer que convivem em perfeita harmonia já que cada um representa um segmento específico do mercado. Dois rios regam os grandes vales vinícolas da EGNP: o Minho, com os seus afluentes, determina o clima e a orografia das denominações de Valdeorras, Ribeira Sacra, Ribeiro, Rías Baixas e boa parte da denominação de origem de Vinho Verde; o Douro e afluentes, que conferem as características a Monterrei, uma parte de Trás-os-Montes, Douro e Porto.

O sucesso destes vinhos está acreditado por uma crescente penetração no mercado internacional. Desde os frutados e jovens brancos do Minho galego ou português, passando pelos vinhos maduros do Douro, os tostados do Ribeiro ou os licorosos do Porto, sem esquecer os vinhos doces de colheita tardia, o espectro dos vinhos da EGNP cobre absolutamente todas as gamas para fazer o enlace com qualquer prato de uma refeição, um aperitivo, uma sobremesa ou uma doce merenda a meio da tarde.

### VINHOS - GALIZA

<b>MONTERREI DOP</b>	<p>Em Monterrei predominam os vinhos brancos sobre os tintos, com uma relação 70/30. <b>Variedades:</b> Branco e Tinto.</p>
	<p><b>Localização:</b> A Denominação de Origem Monterrei compreende a comarca do mesmo nome, nos vales que formam o rio Tâmega e seus afluentes.</p>
<b>RÍAS BAIXAS DOP</b>	<p>A Denominação de Origem Rías Baixas compreende fundamentalmente vinhos brancos. <b>Variedades:</b> Albariño Branco e Condado do Tea Branco e Tinto, O Rosal Branco, Ribeira do Ulla Branco e Val do Salnés Branco.</p>
	<p><b>Localização:</b> Sudoeste da Galiza.</p>



---

<b>RIBEIRA SACRA DOP</b>	<p>A Ribeira Sacra proporciona maioritariamente vinhos tintos, sendo fundamentalmente monovarietais e elaborados a partir da casta <i>mencía</i>.</p> <p><b>Variedades:</b> Tinto, Branco, Summum Branco e Tinto e Amandi Tinto.</p> <p><b>Localização:</b> Sul da província de Lugo e norte da província de Ourense.</p>
<b>RIBEIRO DOP</b>	<p>A DOP Ribeiro protege a produção de vinhos brancos, tintos e tostados.</p> <p><b>Variedades:</b> Branco, Tinto, Adega de <i>Colleiteiro</i> Branco e Tinto, Tostado.</p> <p><b>Localização:</b> Uma região delimitada pela confluência dos rios Avia, Minho, Barbantiño e Arnoia e seus respetivos vales.</p>
<b>VALDEORRAS DOP</b>	<p>A elaboração de vinhos em Valdeorras centra-se fundamentalmente nos monovarietais brancos e tintos, com as variedades de godelho e <i>mencía</i>, respetivamente.</p> <p><b>Variedades:</b> Branco, Branco Castas Nobles, Godelho, Tinto, Tinto Castas Nobles Tinto <i>Mencía</i>.</p> <p><b>Localização:</b> No extremo nordeste da província de Ourense, coincidindo quase na sua totalidade com a comarca do mesmo nome,</p>

---

## VINHOS - PORTUGAL

<b>VINHO VERDE DOP</b>	<p>O vinho verde, seja branco, tinto ou rosé possui qualidades que o tornam único.</p> <p><b>Variedades:</b> Branco, De Casta, Alvarinho, Rosé, Tinto e Espumante.</p> <p><b>Localização:</b> Compreende uma região do noroeste de Portugal cuja extensão, de 7.000 quilómetros quadrados é limitada pelos rios Minho e Douro, pelo norte e o sul, respetivamente, o oceano Atlântico pelo oeste, e as serras da Peneda, Gerês, Cabreira e Marão pelo este.</p>
<b>TRÁS-OS-MONTES DOP</b>	<p>Dos protegidos pela denominação de origem que representam 12% da produção de vinho total na região de Trás-os-Montes, o tinto é maioritário face ao branco e a produção de rosé e licoroso limita-se a pequenas quantidades.</p> <p><b>Variedades:</b> Branco, Tinto, Rosé e Espumante.</p> <p><b>Localização:</b> Região mais montanhosa do norte de Portugal, limitada pelas serras do Marão e Alvão, por Espanha e pela região do Minho.</p>
<b>DOURO DOP</b>	<p>É a região vinícola com maior produção de Portugal, sendo que o vinho tinto domina sobre os demais nesta Denominação de Origem.</p> <p><b>Variedades:</b> Branco, Tinto, Rosé, Moscatel, Colheita Tardia e Porto (Ruby e Tawny)</p> <p><b>Localização:</b> Ampla área no nordeste de Portugal, formada pelos vales do alto Douro e pelos seus principais afluentes portugueses.</p>

---

## A importância da Euro-Região

É cada vez mais estreita a articulação entre Portugal e Espanha, via Norte-Galiza, o que confere cada vez mais expressão económica e maior vínculo aos processos relativamente espontâneos de interpenetração de usos, costumes e



hábitos culturais que se fazem sentir nos territórios junto às duas margens do rio Minho, entre os concelhos portugueses e as províncias galegas. A ligação à Galiza, com raízes histórico-culturais, continua a exercer um papel decisivo nas dinâmicas sociais, económicas e culturais do norte de Portugal. A afirmação da Euro-região Galiza - Norte de Portugal passa, em grande medida, pelo desenvolvimento do triângulo Valença – Tui/Monção - Salvaterra/Plataforma Logística de Salvaterra-As-Neves/Porriño e pela ligação a Vigo, principal polo dinamizador das atividades económicas da região galega. Acreditando que a junção das duas gastronomias, dos dois saberes e dos dois sabores, traz benefícios e acrescenta valor, as duas regiões têm apostado cada vez mais em projetos conjuntos, principalmente no que à Gastronomia diz respeito. Existe cada vez mais um intercâmbio de Chefs, onde os galegos vão aos restaurantes de Portugal e vice-versa, mostrar não só o que de melhor se faz nos países respetivos, mas também fundir receitas das duas regiões e criar pratos inovadores, diferentes e apelativos. Ao longo dos anos, tem-se verificado um aumento de projetos que promovam sinergias entre Galiza e norte de Portugal, de maneira a potenciar os produtos que caracterizam esta Euro-Região e que a diferenciam de todas as outras regiões do Mundo.



## Referências

Almeida M., Oliveira, A. 2017. *Padrão Alimentar Mediterrânico E Atlântico – Uma Abordagem Às Suas Características-Chave E Efeitos Na Saúde*. Acta Portuguesa De Nutrição 11 (2017) 22-28. Associação Portuguesa De Nutrição

Gil, F. 2012. *Gastronomía y Artesanía de Galicia y Norte de Portugal*. Deputación Ourense.

Sampedro, L. 2012. *Para Compreender A Euro-Região Galiza – Norte De Portugal Volume I*. Universidade de Coimbra.

### Sítios Oficiais:

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte (CCDR-N):

<http://www.ccdrn.pt/regiao-norte/apresentacao>

Eixo Atlântico: <https://www.eixoatlantico.com>

Fundação da Dieta Atlântica: <http://www.fundaciondietatlantica.com>