

### **Pratos e doces típicos da cidade de Aveiro:**

- Ovos moles
- Derivados de Ovos Moles: Castanhas de Ovos, Fios de Ovos, Lampreia de Ovos, etc.
- Bolachas Americanas e Tripas (doces)
- Caldeirada de Enguias

### **Pratos e doces típicos do Distrito de Aveiro:**

- Regueifa
- Pão de ló (Ovar)
- Vitela Assada (Sever do Vouga)
- Leitão à Bairrada (Mealhada, Anadia, Oliveira do Bairro e Águeda)
- Pão de Vale de Ílhavo
- Vários Pratos de Bacalhau//Marisco (Caldeiradas de Petinga e Enguia)

As tradições gastronómicas de Aveiro devem-se, em boa parte, aos paladares adocicados daqueles que, ao longo do tempo, foram cozinhando as receitas que agora fazem as delícias de residente e visitantes. Um caso exemplar é o das freiras do Convento de Jesus. Deixaram um legado capaz, já disse alguém, de nos fazer "cantar louvores supremos". São os típicos ovos moles, pois claro. Símbolo de Aveiro por excelência, são servidos em barrquinhas de madeira decoradas com coloridas pinturas de temática regional ou em revestimento de hóstia imitando formas marinhas.

Percorrendo um pouco mais a doçaria aveirense, encontramos outros legados de conventos religiosos da região de igualmente fazer crescer água na boca. Deixamos aqui apenas alguns exemplos: raivas, ovos em fio, castanhas doces, bolos de vinte e quatro horas, fatias húmidas, barrigas de freira.

Mas não só em doçaria é rica a gastronomia da região. Os apreciadores da boa mesa podem regalar-se com pratos de carne e de peixe, sobretudo deste último, fruto dos bem apaladados pratos dos pescadores que povoaram, e ainda povoam, este litoral lusitano.

Começemos pelas receitas de peixe. As sugestões são a caldeirada de enguias ou as enguias de escabeche, a raia em molho pitau, as espetadas de mexilhão e as caldeiradas de vários peixes da Ria e do mar.

Quanto às carnes, prove que não se arrepende o succulento carneiro à lampantana (assado na caçoila de barro preto), o estaladiço leitão assado, a chanfana de borrego ou de cabrito, o chouriço com grelos ou, ainda, uns apetitosos rojões.

*Texto de Joana Simões*