

Folares da Páscoa

Sugestões de receitas

por *Chefe Jorge Sousa e*

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Lenda do Folar da Páscoa

A lenda do folar da Páscoa é tão antiga que se desconhece a sua data de origem. Reza a lenda que, numa aldeia portuguesa, vivia uma jovem chamada Mariana que tinha como único desejo na vida o de casar cedo. Tanto rezou a Santa Catarina que a sua vontade se realizou e logo lhe surgiram dois pretendentes: um fidalgo rico e um lavrador pobre, ambos jovens e belos. A jovem voltou a pedir ajuda a Santa Catarina para fazer a escolha certa. Enquanto estava concentrada na sua oração, bateu à porta Amaro, o lavrador pobre, a pedir-lhe uma resposta e marcando-lhe como data limite o Domingo de Ramos. Passado pouco tempo, naquele mesmo dia, apareceu o fidalgo a pedir-lhe também uma decisão. Mariana não sabia o que fazer.

Chegado o Domingo de Ramos, uma vizinha foi muito aflita avisar Mariana que o fidalgo e o lavrador se tinham encontrado a caminho da sua casa e que, naquele momento, travavam uma luta de morte. Mariana correu até ao lugar onde os dois se defrontavam e foi então que, depois de pedir ajuda a Santa Catarina, Mariana soltou o nome de Amaro, o lavrador pobre.

Na véspera do Domingo de Páscoa, Mariana andava atormentada, porque lhe tinham dito que o fidalgo apareceria no dia do casamento para matar Amaro. Mariana rezou a Santa Catarina e a imagem da Santa, ao que parece, sorriu-lhe. No dia seguinte, Mariana foi pôr flores no altar da Santa e, quando chegou a casa, verificou que, em cima da mesa, estava um grande bolo com ovos inteiros, rodeado de flores, as mesmas que Mariana tinha posto no altar. Correu para casa de Amaro, mas encontrou-o no caminho e este contou-lhe que também tinha recebido um bolo semelhante. Pensando ter sido ideia do fidalgo, dirigiram-se a sua casa para lhe agradecer, mas este também tinha recebido o mesmo tipo de bolo. Mariana ficou convencida de que tudo tinha sido obra de Santa Catarina.

Inicialmente chamado de folore, o bolo veio, com o tempo, a ficar conhecido como folar e tornou-se numa tradição que celebra a amizade e a reconciliação. Durante as festividades cristãs da Páscoa, o afilhado costuma levar, no Domingo de Ramos, um ramo de violetas à madrinha de baptismo e esta, no Domingo de Páscoa, oferece-lhe em retribuição um folar.

In: Infopédia, Dicionários Porto Editora

Folar Doce

15 pessoas

Ingredientes

1kg de farinha de trigo sem fermento
10g de fermento de padeiro
Leite magro q.b.
200g de açúcar
1g de sal
1 colher de café de canela
1 colher de café de erva doce
Raspa de 1 limão
8 ovos

Confecção

Colocar a farinha numa taça e abrir um buraco no centro;
Colocar o fermento no meio e adicionar um pouco de leite para o desfazer;
Deixar repousar um pouco;
Juntar os restantes ingredientes secos e 5 ovos e amassar tudo;
Se a massa estiver muito dura ou seca juntar um pouco de leite até esta ficar no ponto desejado;
Tender a massa no formato desejado (ex: em formato redondo ou em trança) e colocar os restantes ovos pré-cozidos por cima a enfeitar; Os ovos podem ser presos por rolinhos de massa dispostos em cruz por cima dos mesmos;
Deixar levedar, coberto e em local escuro;
Levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15 a 20 minutos.

As especiarias usadas nesta receita e a raspa de limão contribuem para um sabor mais doce do folar, pelo que a quantidade de açúcar a usar pode ser reduzida.

Se se adicionarem cascas de cebola à água de cozedura dos ovos, estes ficarão com a casca avermelhada, o que dará um toque diferente ao folar.



Valor nutricional (por pessoa)*:
Energia: 328,9Kcal **Lípidos: 3,9g** **Hidratos de Carbono: 62,9g** **Fibra: 2,0g** **Proteínas: 9,3g** **Sal: 0,2g**

*Tabela da Composição de Alimentos, INSA, 2006



Folar Transmontano

15 pessoas

Ingredientes

1kg de farinha de trigo sem fermento
50g banha de porco
150ml de azeite
10 ovos
50g de fermento de padeiro
5g de sal
150g de peito de frango
200g de presunto
25g salsa

Confecção

Peneirar a farinha e colocar no meio da bancada;
Derreter a banha de porco com o azeite em banho-maria;
Misturar os ovos e reservar uma pequena parte para pincelar no final. Juntar os ovos ao preparado anterior;
Dissolver o fermento num pouco de água morna;
Misturar tudo com a farinha;
Juntar o sal e amassar tudo bem à mão;
Deixar levedar, coberto e em local escuro, o tempo necessário até pressionar com o dedo e a massa voltar novamente à forma inicial;
Separar a massa em 3 partes e estender à mão;
Colocar numa forma untada com azeite uma parte de massa;
Colocar por cima uma camada de frango previamente cozido e desfiado, presunto em tiras e salsa, cobrir com nova camada de massa e repetir com o recheio anterior, finalizando com massa;
Deixar levedar, coberto e em local escuro;
Pincelar com a gema de ovo;
Levar ao forno, pré-aquecido a 200°C e deixar cozer até corar por cima.

Produtos de charcutaria como o salpicão ou o bacon, normalmente usados nesta receita, podem ser substituídos por uma carne branca, como o frango.

O presunto é um dos produtos de charcutaria menos calórico, pelo que poderá ser aqui usado.

A salsa é uma erva aromática que confere sabor e cor a este folar, favorecendo a redução do sal adicionado à receita.



Valor nutricional (por pessoa)*:

Energia: 451,7Kcal **Lípidos: 19,8g** **Hidratos de Carbono: 49,6g** **Fibra: 2,2g** **Proteínas: 17,2g** **Sal: 1,4g**

*Tabela da Composição de Alimentos, INSA, 2006



Ficha Técnica

Título: Folares da Páscoa

Concepção: Helena Real

Corpo redactorial: Delphine Dias; Helena Real; Jorge Sousa

Revisão: Teresa Rodrigues; Sandra Dias; Sónia Xará

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redacção: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagens: Pixabay.com

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e fotografias, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Abril de 2015

©APN

Chefe Jorge Sousa

Chefe responsável pela cozinha do restaurante Poivron Rouge, do renovado Hotel Crowne Plaza Porto 5*, localizado na Avenida da Boavista, no Porto. Com um percurso irrepreensível e ampla experiência em elaboração de Menus e Cartas de restaurantes de diversos hotéis, incluindo a realização de banquetes, o jovem Chefe é já um dos nomes de referência entre a nova geração de Chefes portugueses. Formado pela Escola de Hotelaria e Turismo de Santa Maria da Feira, em 2008, o Chefe Jorge Sousa acumula vários estágios e colaborações em prestigiados hotéis nacionais e internacionais, com destaque para o estágio no restaurante “L’Atelier” de Joel Robuchon, em Paris, e no “Chateau de Reilly”, em França. Em paralelo, participou também em vários concursos gastronómicos nacionais tendo alcançado, diversas vezes, os primeiros lugares.