



MAIs. Mulheres Agricultoras em Territórios do Interior

Recolha do património cultural imaterial e conhecimento tradicional associado a dinâmicas rurais. Documento metodológico.

Financiado por:

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

Operador do programa:

Promotor:

Parceiros:



cooperação e desenvolvimento



MAIs. Mulheres Agricultoras em Territórios do Interior

**Recolha do património cultural imaterial e
conhecimento tradicional associado a dinâmicas
rurais. Documento metodológico.**

Autores: Miguel Jesus, Rosário Rosa e Madalena Pinhão

Índice

| | |
|---|----|
| Introdução: | 4 |
| Métodos: | 4 |
| Onde e quem? | 5 |
| São Pedro do Sul: | 5 |
| Ciclo do Linho: | 6 |
| Ciclo da Lã: | 13 |
| Sabugal: | 16 |
| Bracejo: | 18 |
| Bucho raiano: | 19 |
| Usos da castanha: | 21 |
| As entrevistas aos presidentes de associações: | 23 |
| As entrevistadas: | 25 |
| Referências bibliográficas: | 32 |
| Fontes de informação: | 32 |

Introdução:

O presente documento é um apêndice metodológico no qual se aprofundam algumas questões operacionais relacionadas com o trabalho de recolha e inventariação em pequena escala de expressões de Património Cultural Imaterial (PCI), realizado pela equipa da NOVA FCSH/CICS.NOVA/ONVG, no âmbito da Atividade 3 – *Intervenção: Implementação dos instrumentos e monitorização ongoing da sua aplicação*, do projeto MAIs – *Mulheres Agricultoras em Territórios do Interior*.

Uma vez que o trabalho de fundo desta atividade, nomeadamente os seus fundamentos e enquadramento, no âmbito geral da problemática do projeto MAIs se encontra realizado no relatório de execução desta atividade, neste documento são apresentados: explicitação dos procedimentos metodológicos e técnicos utilizados; identificação e explicitação das expressões de PCI recolhidas, nos dois concelhos, com recurso aos materiais mobilizados aquando da fase exploratória e de pesquisa documental deste trabalho de inventariação; o enquadramento e explicitação operacional das entrevistas a presidentes das associações locais das duas aldeias de São Pedro do Sul, Covelinhas e Rompecilha, no âmbito destes trabalhos.

Métodos:

Para cumprir a tarefa de recolha e inventariação proposta foram utilizados instrumentos qualitativos participativos, na forma de entrevistas com componente biográfica e de registos audiovisuais, para recolher informação sobre expressões de PCI concretas e a sua ligação com elementos biográficos das suas detentoras. Dado que determinada prática ou saber não existe sem as pessoas que a praticam, estando assim a sua reprodução depende destas, a catalogação de PCI, não pode ser separada das pessoas, algo que deve ser considerado em qualquer trabalho de campo nestes meandros (Kit de Recolha de PCI, 2011). Por outro lado, o método qualitativo é por excelência um instrumento para compreender e *mergulhar* no real de sujeitos concretos, dando a quem investiga uma visão adentro e tornando a investigação uma prática *humanizada* (Lalanda, 1998).

Uma vez que o Património Imaterial pode ser recolhido por via de diferentes meios, como a fotografia, o vídeo, o desenho e gravações sonoras, de forma individual ou conjunta, sendo possível conjugar estes meios no processo de recolha e documentação (Kit de Recolha de PCI, 2011). A proposta de metodologia a utilizar neste trabalho alicerça-se em aliar instrumentos qualitativos tradicionais, dissemos já, com informação visual. Os vídeos e fotografias recolhidos serviram principalmente as exposições, de modo a oferecer uma visão das práticas em causa e informações sobre estas de carácter mais interativo. Para tal, sugere-se que além de gravadas, as entrevistas sejam filmadas, de modo que se captem os momentos em que as entrevistas explicitem etapas e técnicas inerentes a cada prática e saber fazer.

Onde e quem?

São Pedro do Sul:

Esta atividade começou com idas exploratórias ao terreno, a finais de janeiro. Estas idas tiveram como objetivo o de conhecer e recolher informação que desse pistas acerca que expressões de património cultural imaterial, ligadas à prática agrícola e protagonizadas por mulheres, em São Pedro do Sul, que iam ser alvo de inventariação para os fins desta atividade. Estas idas materializaram-se numa entrevista exploratória a um agente local que se tem efetuado recolhas sobre práticas tradicionais na região de Viseu, Dão e Lafões, com enfoque na zona de Lafões. Esta entrevista, apesar da informação rica fornecida pelo agente em causa, mostrou-se inconclusiva e sem grande informação relevante sobre o estado atual de práticas culturais protagonizadas por mulheres, no concelho em causa.

Num segundo dia, foi realizada uma visita a duas aldeias do concelho: Rompecilha e Covelinhas. Estas visitas foram facilitadas por uma técnica de intervenção da equipa, que devido ao seu trabalho na associação *Fragas Aveloso – Associação para a Interação Ambiental, Científica, Comunitária e Cultural*, tinha contacto de dois grupos de mulheres, que se dedicam à prática do linho e da lã. As visitas às duas aldeias tiveram o propósito de servir como o primeiro contacto entre um dos investigadores da equipa da NOVA FCSH/CICS.NOVA/ONVG com estes grupos de mulheres e as práticas em

causa. Porque a realidade em causa se encontra distante da realidade social do investigador em causa, estas visitas foram de sobejá importância para conhecer um pouco melhor dos processos de cada prática e as pessoas suas detentoras, facilitando, assim, o trabalho de campo que agora se planeia.

Assim, após reunião com a restante equipa da NOVA FCSH/CICS.NOVA/ONVG, ficou decidido que as expressões de património cultural ligadas a práticas agrícolas e protagonizadas por mulheres, a inventariar em São Pedro do Sul, seriam a prática de linho (Rompecilha), e as expressões orais a esta ligada¹, e, a prática dos usos de lã. Passemos a uma breve explicitação destas duas práticas em causa no ponto seguinte.

Em Rompecilha, a prática de linho é desempenhada por algumas mulheres de faixa etária 50 – 60 anos, e, conta com o apoio da [Associação Cultural e Desportiva da Rompecilha](#). Tendo sido alvo de várias registos, recolhas², e ainda, um [documentário](#) e [livro](#), na última década. No caso da prática de lã, as detentoras desta prática são um grupo de mulheres, da aldeia de Covelinhas, em São Pedro do Sul, estando sediadas na [Associação ARCAS de Covelinhas](#).

Ciclo do Linho:

O linho é uma planta de rápido crescimento, que é cultivada desde os primórdios da Humanidade, referenciada desde o antigo Egípto a vernáculos antigos, como é caso a Bíblia (Estevéns Lança & Baptista, 1993; Nabais *et al.*, 2007). Pertence à família das lináceas, com talos que podem chegar aos 100cm e flores de

¹ As visitas exploratórias à aldeia da Rompecilha permitiram, entre outras informações, entender que a cada etapa do ciclo do linho, se cantavam canções. Então, ficou-se decidido que esta seria uma das expressões a inventariar, lembramos Costa (2011), quando nos diz que a práticas e saberes fazeres podem estar ligadas a tradições e expressões orais (entre outras expressões de PCI).

² Vide: <https://www.archive.binauralmedia.org/portfolio-items/rompecilha-delfim-tomas-da-rocha-dias/>;
<https://www.youtube.com/watch?v=LrUkoxf1fys>;
<https://www.youtube.com/watch?v=XT8VkJGwQQs>;
<https://www.youtube.com/watch?v=3wzGjnhj0RY&t=73s>;
<https://www.youtube.com/watch?v=NeOLxnmaZTw> .

coloração azul (Nabais *et al.*, 2007). O linho e a sua semente, a linhaça, são usados para diversos fins, desde óleos com propriedades medicinais à indústria de tintas e vernizes, como, também, na indústria têxtil e na confecção de tecidos (Estevéns Lança & Baptista, 1993; Nabais *et al.*, 2007).

Em Portugal, estima-se que os primeiros vestígios da plantação de linho remontam à 1ª Idade do Bronze, no Algarve (Nabais *et al.*, 2007), sendo largamente alvo de menção em textos que remontam à idade média. De facto, o linho “...foi uma cultura disseminada por todo o País, animando a sociedade rural com uma atividade doméstica de fiar e tecer, paralelamente aos trabalhos da lã.” (Alves, 2002, p. 2). No entanto, a partir do século XIX, com o surgimento da indústria do algodão, o cultivo da planta começou a entrar em declínio, apesar de uma ligeira animação da cultura do linho, durante o Estado Novo, dada a ideologia ditatorial, que postulava a necessidade de aproveitar os recursos nacionais (Alves, 2002; Anileiro, 2010). Ainda assim, a cultura foi ressurgindo em comunidades rurais, no âmbito do artesanato regional (Estevéns Lança & Baptista, 1993).

Para o seu uso no fazer de tecidos e peças de artesanato, são identificadas, por Nabais e colaboradores (2007), as seguintes fases:

Cultivo e colheita: O linho é uma planta bastante versátil, e, portanto, dá-se bem com diferentes tipos de clima. Em termos de solo, a planta tem preferência por solos silicoargilosos, dado o seu ciclo vegetativo ser bastante curto. Durante o crescimento do linho é necessário efetuar mondas à plantação, esta tarefa consiste em tirar as ervas daninhas, pois se estas impedirem o acesso do linho ao sol, isso impedirá o devido crescimento da planta.

A colheita acontece quando o terço inferior do talo está amarelo. Em termos de tempo, apesar de ligeira diferença entre subespécies, aponta-se para que o semear aconteça no início da primavera, durante abril, e a colheita em junho, ou, finais de julho, durante a altura de maior calor.



Figura 1 - Semeio do linho (Fonte: Canal Paga Mais, 2015)



Figura 2 - Colheita de Linho (Fonte: Lemos Quintela, 2014)

Ripagem: Nesta fase, retiram-se as sementes das cápsulas que as envolvem. Tradicionalmente, usa-se o ripaço e por via de pancadas verticais faz-se passar entre os dentes do ripaço o topo da planta, as cápsulas vão saltando para o chão, sendo, posteriormente, postas a secar ao sol para que as sementes sejam extraídas, seguindo-se o seu armazenamento num saco de panolar.



Figura 3 - Ripagem das sementes do linho (Fonte: Lemos Quintela, 2014)



Figura 4 - Sementes após a fase de ripagem (Fonte: Lemos Quintela, 2014)

Maceração: A maceração consiste em alagar o linho e o de separar, de forma a remover a cola vegetal da planta com o fim de poder usar as fibras. Esta fase dura entre 12 a 20 dias, variando é claro consoante o meio usado: em solo o tempo de maceração pode ser de três a sete semanas; em tanques de água, dura três a dez dias, e, menos tempo em caso de se usar água quente (Estevéns Lança & Fernandes Baptista, 1993).

Trituração: Nesta etapa separam-se as fibras lenhosas das fibras têxteis, para que as últimas possam ser usadas em atividades têxtis. Esta operação realiza-se em dois momentos: em primeiro lugar, o lenho é triturado pela maça; em segundo, é quebrado em pedaços pequenos. Os processos que constituem esta etapa podem apresentar variações regionais.



Figura 5 - Trituração do linho (Fonte: Lemos Quintela, 2014)

Espadelagem: Com recurso a uma espadela, remove-se o lenho quebrado a partir de movimentos de batida no sentido dos talos. O resultado desta operação são fibras longas e paralelas, às quais se dá o nome de linho espadelado, ao passo que as fibras curtas originadas, formam aquilo a que se chama estopa. Esta operação é possível ser feita com recurso a máquinas, utilizando uma turbina de espadelagem.



Figura 6 - Espadelagem (Fonte: Lemos Quintela, 2014)

Sedagem: Esta é a última operação do processo. Procede-se à separação das fibras longas das fibras curtas, ocorre, então, mais um momento de desmachamento e purificação das fibras paralelas. Ao longo da operação removem-se as fibras mais curtas mediante a penteação que origina a estopa de sedagem (mais fina que a estopa de espadelagem). Assim, o fim último desta operação é o de desmanchar os feixes de fibras com recursos a agulhas, de modo a torná-los mais finos. À fibra longa sedada dá-se o nome de linho assedado, cujos fio apresentam uma resistência maior, podendo ser fiada mais fina que a estipa de sedagem. Utiliza-se o sedeiro para esta operação ser feita.



Figura 7 - Sedagem (Fonte: Canal Paga Mais, 2015)

Fiação: Após ser sedado no sedeiro, é iniciado o processo de fiação com a roca e o fuso, formando as maçarocas.



Figura 8 - Fiar o linho (Fonte: Lemos Quintela, 2014)

Mear: Das maçarocas o fio passa para o sarilho onde se obtêm as meadas.



Figura 9 - Mear (Fonte: Canal Paga Mais, 2015)

Branqueamento: As meadas são lavadas e coradas recorrendo a processos tradicionais (barrela). Quando secas e brancas, colocam-se no argadilho de modo a obterem-se novelos com os quais se vai trabalhar no tecido.



Figura 10 - Fazer o novelo (Fonte: Canal Paga Mais, 2015)

Apesar de, tal como fomos enunciando, se usarem diferentes utensílios (ripanço, cortiço, esparrela, sedeiro, caneleiro, fuso, argadilho lançadeira), são a roca e o tear os instrumentos de maior centralidade e dotados de simbolismo da atividade que converte o linho em tecido (Alves, 2002).

Ciclo da Lã:

Para podermos falar da produção de lã, teremos de recuar um pouco à domesticação de gado ovino. Os primeiros indícios de domesticação deste tipo de gado remontam ao Sudoeste Asiático, há 11 mil anos atrás, o destino deste gado seria a alimentação (Santos *et al.*, 2019). No caso do uso de lã, propriamente dito, a evidência mais antiga remonta a 6000 a.C. no médio oriente, também foram encontrados ilustrações e textos na Ásia Ocidental, de 3000 a.C., que apontam para o uso de lã, nesta época. No que ao fabrico de tecidos diz respeito, os mais antigos indícios do uso lã para este fim datam de 4000, ou, 3000 a.C. (Santos *et al.*, 2019).

No caso europeu, a criação de ovinos foi fruto de processos migratórios de diversos povos, tais como os Persas e os Romanos, sendo que os indícios mais antigos de uso da lã para têxtil datam de 1500 a.C., na Dinamarca (Santos *et al.*, 2019). Só na Idade Média é que se começa a assistir a um crescimento do comércio europeu deste produto, em especial, nas famosas feiras da época (p. ex.: Champagne e Brie) (Santos *et al.*, 2019).

Em Portugal, Santos e colegas (2019) apontam que os primeiros indícios de ovinos datam entre VI e o V milénio a.C., em quase todo o país. A criação de gado ovino foi sendo animada durante as diversas fases da história do território português, dos contactos com povos mediterrâneos, passando pelo domínio bárbaro, e, posteriormente, árabe, com especial ênfase no século XVII em que se assiste a um aumento da pecuária, com liderança da Beira Baixa e do Alentejo. Já durante o século XX, na liderança de produção de lã, encontraríamos os distritos de Bragança, Guarda, Beja, Évora, Castelo Branco e Portalegre. Atualmente, a lã tem assistido a um renascimento, em especial, pela vontade de produzir produtos *made in Portugal* (Santos *et al.*, 2019).

No que diz respeito a etapas do ciclo da lã, são identificadas as seguintes:

Tosquia: podendo variar, consoante regiões e condições climáticas, esta fase dá-se no final da primavera, entre maio e junho. Tira-se a lã das ovelhas devido ao calor que se aproxima com o verão, faz-se isso com recurso à mão, utilizando

tesouras, ou, máquinas. Corta-se rente à pele da ovelha, de modo a reter a fibra no seu comprimento máximo, o produto desta etapa é denominado por velo

Seleção: após a recolha da matéria-prima, procede-se à seleção da melhor parte do material. A lã que vem do lombo é, em regra, a de melhor qualidade, pois é mais comprida, o contrário acontece com a das zonas inferior, sendo a que menos é aproveitada

Lavagem: uma vez que o material advindo da ovelha se encontra cheio de lanolina (substância gordurosa), torna-se necessário proceder à sua limpeza, para tal coloca-se a lã imersa em água quente até que arrefeça, retirando assim a substância gordurosa e a sujidade. A lã é lavada em água fria para que se retirem outros tipos de sujidade, como vegetação, após a água quente.

Carbenar: nesta etapa, abre-se as fibras da lã com os dedos, de modo a separar da parte que foi danificada com o processo de lavagem. Assim, removem-se outros tipos impurezas, como palha, que não saem após os dois processos de lavagem.

Cardar: passa-se a escovar a lã para torná-la uniforme, obtendo-se um fio homogéneo, sem irregularidades. Para tal usam-se duas cardas utilizadas unicamente para esta etapa, ao resultado desta operação dá-se o nome de pasta.



Figura 11 - Cardar (Fonte: Pomar & Pereira, 2014)

Fiar: com a pasta feita, procede à sua transformação num fio. Nesta etapa, usa-se o manelo preso à roca e auxiliando-se com um fuso de suspensão³, converte-se a lã no referido fio utilizando-se movimentos em forma de torção.



Figura 12 - Fiar (Fonte: Pomar & Pereira, 2012)

À medida que se vai fazendo o fio, este é enrolado num fuso e acumulado em forma maçaroca.

Torcer: Após fiar o material, se assim se entender/necessitar, este pode ser torcido para o dotar de maior resistência, ou, engrossá-lo juntando dois fios de lã. Para isto, torcem-se dois fios com recurso ao fuso. É, igualmente, possível utilizar um torno, em que se juntam os dois fios e se fia estes de forma mais “grosseira”.

Meadas: Com o fio terminado, mesmo que não seja torcido, procede-se à transformação deste em meadas, de forma a lavá-lo depois. Tal procedimento é feito com recurso a um instrumento de madeira com quatro braços (pode ser um tear) de ação giratória que passa o fio da maçaroca para a forma de meada.

Dobar: Nesta etapa convertem-se as meadas em novelos. Com recurso à dobadora (utensílio de madeira, de movimentos giratórios, constituído por quatro braços), pega-se numa das pontas fio, enrolado à mão, à medida que vai

³ Este fuso de suspensão começou a ser usado recentemente, duas entrevistadas de Pomar e Pereira (2012; 2014) referem que, outrora, as mulheres auxiliavam-se com recurso a determinados tipos de vestimentas, como saias.

saindo da dobadora. Depois desta fase os fios estão prontos para serem utilizados nos trabalhos artesanais (malha, tecelagem...).

Sabugal:

Os inícios dos trabalhos no conselho do Sabugal foram executados a partir de duas entrevistas exploratórias a atores locais que foram previamente identificados pelos membros da equipa da Câmara Municipal do Sabugal definida para este projeto. Estas foram realizadas a fevereiro de 2022.

As duas pessoas em causa foram António Cabanas, técnico do setor florestal com vários trabalhos feitos na zona raiana da Beira Alta Interior, nomeadamente nos concelhos da Guarda, Penamacor e Sabugal, sobre tradições tradicionais típicas destas regiões, com especial enfoque na capeia raiana, e uma artesã que por motivos pessoais decidiu manter o anonimato.

A informação proveniente destes dois momentos permitiu à equipa responsável, tal como em São Pedro do Sul, fazer um apanhado do estado das expressões de PCI na região do Sabugal e de algumas dinâmicas socioculturais, passadas e presentes. Este trabalho foi ainda complementado com alguma pesquisa documental na biblioteca do município e *online*.

Porque o trabalho de campo exigiu uma longa preparação logística e operacional, a equipa do ONVG/CICS.NOVA/NOVA FCSH, contou com a colaboração de técnicos da CM Sabugal para tal preparação, uma vez que estes agentes atuam na região-alvo das atividades e possuem um maior conhecimento sobre as suas tradições e as protagonistas desta. Para tal fez-se uma primeira reunião com a equipa da CM Sabugal, a 20 de maio, de 2022, na qual foram (re)apresentados os fundamentos, metodologias, objetivos e necessidades logísticas e operacionais, por parte da equipa responsável por estas atividades. As necessidades logísticas e operacionais em questão resumem-se à identificação de protagonistas sobre atividades tradicionais, previamente identificadas pela equipa nas etapas exploratórias de aplicação das atividades do já citado roteiro de intervenção, e, de outras atividades tradicionais que a equipa responsável não conseguiu identificar por falta de informação e de contacto intenso com a região-alvo. No rescaldo desta reunião, a CM Sabugal

identificou algumas atividades, as suas protagonistas e localidades de residência, entrando em contacto com estas para posterior agendamento dos momentos de recolha, estimando-se, inicialmente a execução do trabalho de campo a inícios de junho.

Contudo, devido a um imprevisto numa das localidades onde uma das recolhas seria efetuada, que comprometeria a devida execução do trabalho de campo, este teve de ser adiado. Assim, a equipa responsável voltou a reunir-se com a CM Sabugal, a 19 de julho. Nesta reunião, devido a algumas detentoras terem muito trabalho em mãos devido a celebrações e ao mês de agosto, tempo no qual muita da população da região emigrada regressa a esta, foi recomendado pela CM que as atividades fossem uma vez mais adiadas, desta vez para setembro, para que a disponibilidade das detentoras a contactar fosse total.

Todavia, também esta data prevista teve de ser alvo de adiamento, uma vez que uma das detentoras tinha sofrido um acidente que a impossibilitaria de participar no processo de recolha. Face a este novo adiamento, acordou-se que a atividade seria executada em dezembro, passando-se os meses de intervalo a entrar em contacto com todas as detentoras (três), para reagendamento da tarefa e a preparar os instrumentos de recolha de informação. Mas também, este prazo teve de ser adiado, devido à cidade de Lisboa ter sido assolada por um temporal, que obstruiu várias vias públicas, pelo que a equipa responsável (residente no concelho de Lisboa), por motivos de segurança, considerou o adiamento, novamente, desta tarefa. Dado estar-se perto das épocas festivas de Natal e por aconselhamento da CM Sabugal, o trabalho foi novamente adiado para inícios de janeiro, sendo os contactos das detentoras cedidos à equipa responsável, que faria o contacto direto com estas para reagendamento final do trabalho de campo.

Foram realizadas três recolhas nesta região: **à prática de bracejo, aos usos da castanha e à confeção de enchidos**, com especial enfoque **no bucho raiano**, práticas identificadas nas entrevistas exploratórias e que no ponto de vista dos técnicos do município do Sabugal, são aquelas que melhor representam as idiossincrasias desta região. Estas foram executadas no final de janeiro de 2023.

O que recolher?

Tal como feito, anteriormente, com os ciclos do Linho e Lã, nesta secção são apresentadas cada uma das expressões de PCI do Sabugal. ~

Bracejo:

A prática artesanal de cestaria, comumente designada bracejo, é feita a partir dos usos da planta *stipa gigantea*, ou aveia dourada. Esta planta com um manho compreendido entre os 30 cm e o 180 cm é encontrada em grande parte do território português.

É uma planta selvagem e resistente, que se dá bem em solos não muito húmidos e banhados pelo sol, tendo o seu período de floração entre março e julho. Para fins de usos artesanais esta planta começa a ser colhida no início do verão entre finais de maio a julho, podendo estes tempos variar consoante as condições climáticas do ano – se o ano foi muito seco ou húmido. Esta colheita pode ser efetuada com recurso a instrumentos tradicionais, como uma foice. Após colheita, a planta é submetida um processo de secagem, pois é apanhada ainda verde, neste processo é necessário realizar um acompanhamento diário à plantam, em concreto virá-la, de modo a não ganhar odor. É apontado que nesta etapa a planta é deixada ao ar livre em cima de um pano, durante aproximadamente uma semana.

É feita uma segunda seleção, pós colheita e secagem ao material, para que este possa ser trabalhado. Estes trabalhos artesanais são feitos com alguns utensílios como a rafia, agulhas, tesouras e, mais recentemente, linhas, máquina de costura e marcadores para fim de customização das peças. Destes trabalhos costumam surgir cestos, contudo também pode ser utilizado para produzir peças de vestuário, como chapéus e malas, peças decorativas, utensílios de cozinha como queijeiras e fruteiras, e até peças imobiliárias como cadeiras e *puffs*. O tempo de fazenda das peças vai variando de peça para peça, assim como os utensílios e adereços utilizados.

Por fim, é de enaltecer que, ainda que a planta possa ser alvo de cultivo, na região as duas artesãs costumam respeitar o ciclo natural da planta, promovendo assim uma prática cesteira articulada com a natureza.

Bucho raiano:

No Sabugal parte significativa da mostra gastronómica de raiz popular está nos enchidos, ligados à tradição da matança do porco e ao aproveitamento de todas as suas partes. O bucho é considerado o enchido de maior valor gastronómico e, por isso, aquele que melhor poderá contribuir para a valorização económica da região.



Figura 13 - Travessa com bucho, morcela, farinheira e grelos de nabo (Fonte: Leitão Batista, 2019)

O bucho cose-se numa panela de ferro, envolto em pano de linho, para evitar que rebente durante a ferverura. É mantido em lume brando durante três horas, e depois retirado e aberto sobre larga travessa. Geralmente acompanhado com batatas cozidas e grelos de nabo com vinho tinto.

Para a confeção do bucho utilizam-se pedaços de fêveras, costelas, cabeça, rabo e orelha. A carne é previamente colocada em marinada: contendo água, pimento vermelho (colorau), sal e alho. Pela parte de fora, o bucho raiano é um

estômago, palaio (intestino grosso) ou bexiga, que se recheia com as sobras dos enchidos nobres, sendo bem visível a orelha, previamente temperadas com a habitual vinha de alhos. Depois de cheio, o bucho dependura-se com os demais enchidos nos varais do fumeiro, onde aguardará pela secagem, feita à custa do calor provindo da lareira.



Figura 14 - Bucho a cozer em sacos de linho (Fonte: Moura, 2015)

Antigamente, no dia de encher os buchos havia um manjar especial, que o povo apelidava de *prova*, consistindo em pedaços de carne da marinada frigidos ao lume numa sertã. O Entrudo, em especial o Domingo Gordo, era a ocasião propícia à degustação do bucho em família. Mas, nos dias de hoje, o bucho tornou-se prato de referência, sendo apropriado manjar de qualquer encontro entre amigos ou família.

Estas informações documentais são complementadas com a narrativa apresentada por António Cabanas:

“Entrevistador: *E estes produtos que me tem falado agora, são produtos que saem mais numa certa época? Por exemplo, a castanha é produzida numa certa*

época, mas por exemplo, o bucho e esse doce que referiu, é todo o ano (...), ou só em épocas específicas?

AC: *(...) a questão do bucho raiano, temos que a relacionais com a matança do porco, a matança tradicional, portanto era, seguramente, um produto também de época. Portanto, da época de Inverno (...)*

A partir que o tempo arrefecesse, já era altura para matar o porco e então, estamos a falar a partir de novembro, dezembro, janeiro, todos esses meses são meses em que se matava o porco, porque é a altura fria (...). Outrora, não havia frigorífico, portanto era mais fácil fazer isso no Inverno, e depois, eventualmente até guardar, na salgadeira, que era uma arca com sal onde se guardavam os presuntos, e algumas carnes que se pretendiam guardar durante mais tempo. O fumeiro também se fazia nessa altura da matança do porco e o bucho, em concreto, que depois secava à lareira. Ora, é justamente no Inverno que as lareiras estão mais tempo acesas, não é? Para depois fumar e secar os enchidos. Portanto, sim, estamos a falar de épocas do ano muito distintas. “

Usos da castanha:

O concelho do Sabugal é terra de castanheiros e de cogumelos, espécies endógenas da região e potencialidades que importa fomentar. No Outono, o Sabugal pode transformar-se na montra do mundo rural, dando a conhecer o melhor que se produz no concelho.

O CATAA (Centro de Apoio Tecnológico Agroalimentar em Castelo Branco), está a realizar um estudo sobre o sector das castanhas nos concelhos do Sabugal, Fundão e Covilhã, e revela que os agricultores do Sabugal se revelam os mais envolvidos na produção da castanha, como também existe uma maior produção de castanha quando comparada com a Covilhã e Fundão. (Jornal Terras da Beira, 2021)

Um livro de 1946, de Joaquim Manuel Correia, descreve:

“Á noite, mesmo na casa dos menos abastados, é costume assar chouriças e castanhas à lareira, que a família come depois da tigela de caldo de batata ou caldo verde de couves

galegas ou hortos, como lhe chamam nestas províncias. Não existe cozinha sem espêto para assar chouriças e sem assador de barro ou de ferro para assar castanhas” (Correia, 1946)

Durante muitos anos a alimentação, no Sabugal, baseava-se em cereais e castanha. A batata veio substituir o uso da castanha em diversas formas.

“Os cereais (trigo, centeio e cevada, milho miúdo) e o linho eram as culturas predominantes na generalidade das freguesias. Ocupavam a maioria das terras cultivadas e eram a base da alimentação. Consumidos principalmente sob a forma de pão, daí a utilização de expressões como... «semear o pão». Era escuro, cozido nos fornos das povoações, um pouco duro e em resultado consumido muitas vezes nas sopas (caldo). A Castanha, por sua vez, era consumida de diversas formas: cozida, assada e não posso esquecer o caldudo (caldo de castanhas piladas ou cozidas) que comi muitas vezes em criança. Secas no caniço permitia o seu consumo ao longo do ano.” (Arraiana, 2019)

Na zona do Sabugal, tal como refere o excerto acima, a castanha é consumida de diferentes maneiras: crua, cozida, assada, moída, e “pilada” substituindo inclusive o pão quando se apresentava seca. As castanhas são também utilizadas para se fazer sopa de castanha, pastel de castanha e arroz de castanhas, entre outras. Nomeadamente o pastel de castanha, foi este projeto “Quinas” apresentado à Câmara Municipal do Sabugal em 2016. O pastel é confeccionado por três produtores e já é considerado uma referência gastronómica do concelho. Este pastel surgiu como forma de rentabilizar a produção da castanha neste território.

A utilização da castanha principalmente nas regiões do Alto Alentejo, Beira Interior e Trás-os-Montes é muito grande. Uma das razões é o facto de tanto a batata como o feijão e a massa só terem sido introduzidos na alimentação alguns

milhares de anos depois. No que toca à sua produção, a castanha começa a cair aquando da sua maturação, entre os finais de outubro e meados de novembro. Se não se adotar qualquer método de conservação dura até dezembro. No passado a castanha tinha muita importância e por essa razão havia a necessidade de a conservar por mais tempo utilizando dois métodos distintos: o frio e o calor. Quando se utilizava o método através do frio as castanhas eram colocadas dentro da areia que era mantida num local seco e fresco. Quando utilizavam o método do calor, utilizava-se o sol ou as lareiras onde as castanhas se tornavam “piladas” e coladas em sacos de pano – método que permitia guardar as castanhas todo o ano. Após este processo as castanhas piladas ficavam com uma utilização ao nível gastronómico mais limitado, pelo que eram fundamentalmente cozidas.



Figura 15 - Castanha pilada (Fonte: Catarina, 2014)

As entrevistas aos presidentes de associações:

Em julho e agosto, de 2022, realizaram-se entrevistas à presidente da associação ARCAS de Covelinhas e ao presidente da Associação Cultural e Desportiva da Rompecilha (ACDR).

A necessidade da realização destes dois momentos de recolha de informação, adveio do trabalho de campo, realizado nas aldeias, em São Pedro do Sul, em maio desse ano, no qual se percebeu que as práticas tradicionais em estudo e

recolha estavam intimamente ligadas à existência de ambas as associações, que colaboravam na dinamização de atividades ligadas a estes saberes.

Assim, estas entrevistas tiveram o propósito **de fazer um enquadramento da existência das associações com a promoção da prática de Lã e Linho**, respetivamente. Bem como, **entender o papel das associações locais na promoção e salvaguarda de expressões de Património Cultural Imaterial (PCI), assim reunindo-se informação de contexto das práticas nos espaços em causa para uso posterior na exposição**. E, por fim, **a recolha de alguns inputs para a estruturação da exposição final**.

Para tal foi construído um guião de entrevista semi-estruturada, único para os dois entrevistados, com o objetivo de recolher informação que respondesse aos objetivos propostos e, que pudesse ser apresentada em formato de texto para exposição.

A sua marcação foi realizada, consoante a disponibilidade das pessoas entrevistadas, sendo as entrevistas efetuadas num local calmo, onde só o investigador e a pessoa entrevistada estivessem presentes. A presidente da Associação ARCAS de Covelinhas, foi entrevistada em Lisboa, no gabinete do Observatório Nacional de Violência e Género (ONVG) – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais (CICS.NOVA), em Campolide (CAMPUS da Universidade Nova de Lisboa), por escolha livre da entrevistada e por esta residir no município de Lisboa.

Já a entrevista ao presidente da ACDR, foi realizada na Escola Superior Agrária de Viseu (ESAV), do Politécnico de Viseu (IPV), o que requereu uma missão por parte do investigador a Viseu, sendo esta missão e momento de recolha de informação, facilitados pela equipa do IPV, Diana Gomes, Cristina Bandeira e Cristina Amaro da Costa, que forneceram o apoio logístico e operacional necessário a este momento. Esta missão justifica-se pelo facto de o entrevistado residir numa localidade do concelho de Mangualde, sendo combinado, consoante o seu tempo disponível, a entrevista no local referido, dado ser um local estratégico e acessível às duas partes envolvidas.

Em ambas as entrevistas, houve um momento de apresentação do projeto MAIs e do eixo de intervenção no qual esta atividade está inserida.

A seguinte tabela apresenta algumas informações relevantes sobre cada um destes dois entrevistados:

| Lista de participantes na atividade | | |
|--|--------------|-------------------|
| Nome | Idade | Localidade |
| Anabela Teixeira | 47 | Lisboa |
| Valentim Costa | 29 | Mangualde |

As entrevistadas:

Para finalizar este documento metodológico são apresentadas cada uma das entrevistadas neste trabalho - mulheres agricultoras detentoras de expressões de PCI, das duas regiões. Estas informações são diretamente provenientes da parte biográfica das entrevistas realizadas.

São Pedro do Sul

Armandina Teixeira - (n. 1947) Tem 74 anos e é natural da aldeia de Covelinhas, S. Pedro do Sul, onde cresceu e viveu até aos 19 anos. Com esta idade veio viver para Lisboa, em conjunto com o marido, para ambos construírem uma vida melhor. Foi nesta cidade onde teve a/os sua/eus filha/os e onde foi empregada doméstica e ama de uma família.

Apesar do tempo que viveu em Lisboa, manteve sempre um contacto intenso com a terra de origem, sempre que tinha oportunidade voltava à aldeia para ajudar a mãe no trabalho agrícola. Devido às fortes ligações da sua família com o trabalho no campo, cresceu sempre muito ligada a esta atividade, a mãe também tinha ovelhas. Lembra-se, particularmente, de passar o dia na escola e chegar a casa e ir tratar dos animais. Foi também devido a estas raízes familiares que começou a prática dos usos da lã, a partir da sua mãe, foi aprimorando a técnica em momentos coletivos com as outras raparigas da sua aldeia. Mesmo com a vida baseada em Lisboa, nunca deixou a prática, sendo comum trazer lã da terra para ir trabalhando, também nesta cidade teve oportunidade de aprender outras técnicas a partir das suas vizinhas e da casa de lãs Tricots Brancal. E,

atualmente vai oscilando a sua vida entre Lisboa e Covelinhas, gostar de vir para a terra quando se farta das *montras lisboetas*.

Devido a este manter da prática e das raízes rurais, foi fazendo meias para a/os sua/eus filha/os e neta/os. Lembra a sua geração de raparigas e como foi a única desta coorte que manteve o contacto frequente com a terra e com a tradição. É sempre mencionada pelas outras senhoras da aldeia como “Tia Armandina”, como sinal de respeito e reconhecimento da sua técnica de usos da lã. O seu maior desejo relativo à tradição atualmente é que alguém dê continuidade ao ciclo.

Aurora da Silva – (n. 1962) Tem 61 anos, é natural de São Martinho das Moitas, em S. Pedro do Sul, onde residiu toda a sua vida, em concreto na aldeia de Covelinhas.

Durante a sua vida trabalhou em hotelaria e a fazer limpezas nas termas de S. Pedro do Sul, articulando estes trabalhos com a agricultura e a criação de animais.

A sua mãe sempre foi agricultora e criadora de gado, foi com quem aprendeu os trabalhos da terra e, em especial os trabalhos com a Lã, desde tenra idade. Foi também a sua mãe que a incentivou sempre a continuar os trabalhos com a lã, projetou que leva até aos dias de hoje, pois mesmo casa viveu com a sua mãe sempre.

A sua primeira memória com os trabalhos da lã remonta à tosquia das ovelhas com a sua mãe, de não gostar das meias de lã feitas pela sua mãe, pois picavam muito nas suas pernas. Contudo, gostava muito das camisolas e coletes que a mãe lhe fazia. Lembra-se de ir para os montes com as cabras e ovelhas e a mãe lhe dizer para levar lã para fiar, mas preferir ficar a brincar com as amigas da sua idade, das juntas das pessoas aquando da tosquia.

O seu sonho é que a tradição, e outras tradições das diversas terras, se mantenham, e que, num futuro, se continuem a fazer meias de lã, como nos seus tempos de canalha.

O ciclo da lã para si representa as suas memórias, a sua infância e juventude, e os tempos felizes de brincadeira, em que toda a gente se ria nas casas umas das outras, em Covelinhas.

Arminda Pereira – (n. 1958) Tem 64 anos, nasceu em Lisboa e cresceu em Luanda, Angola. Foi empregada de balcão, trabalhou em cozinha e teve um restaurante. Veio há três anos, para Covelinhas, aquando da reforma do seu marido, natural da aldeia.

Gosta da vida e das gentes da aldeia, contudo, por vezes, sente-se das suas raízes citadinas e a paragem do campo não clica com o estilo de vida a que foi habituada, de ir ao café, ir às compras e de sair todos os dias. Apesar disto, gosta muito da aldeia, que já considera a sua aldeia, e das suas gentes, em especial as suas amigas do ciclo da lã. As suas memórias favoritas são as saídas com as amigas da aldeia, os cantares em conjunto e os momentos de convívio e de ócio com as amigas da aldeia.

Foi com estas amigas com quem aprendeu a fazer os trabalhos da lã, na associação ARCAS de Covelinhas. Antes nunca tinha tido nenhum contacto com a prática, apesar de saber fazer crochet. Já pensou em cruzar o crochet com a lã, mas ainda se encontra em busca do meio termo entre as duas práticas.

Vê grande importância no ciclo da lã devido ao seu carácter tradicional e pelas suas amigas da aldeia terem feito isto a vida inteira e aprendido com as mães. Para si esta prática representa as alegrias das suas amigas e as suas memórias, sendo o mote que a levou em idade tardia se deitar a esta prática, apesar de ainda ter dificuldade a fiar. Mas também o afeto que ganhou pela Aldeia e a vontade de fazer algo por estas e suas gentes, nomeadamente o de colocar a aldeia no mapa. É precisamente este um dos seus sonhos sobre o espaço e o saber, que a aldeia e a associação ARCAS de Covelinhas, se tornem conhecidas, para que qualquer pessoa da região e fora da região saiba que em Covelinhas, a norte do concelho de S. Pedro do Sul, há um ciclo da lã!

Fernanda Costa – (n. 1968) Tem 54 anos, é natural e residente da aldeia de Santo Estevão, em São Pedro do Sul. É agricultora, doméstica e proprietária de um alojamento local.

Filha de agricultores, trabalha na agricultura desde que tem memória, durante a sua vida foi tendo outra atividade, por exemplo restauração, quando tinha folgas dos trabalhos do campo. Lembra-se de em cachopa fazer tarefas agrícolas antes de depois das aulas, levando os livros da escola consigo quando ia tratar do gado.

Em jovem trabalhou numa fábrica. E já em adulta, também conciliou o trabalho agrícola com o trabalho de cuidadora de familiares, nomeadamente a tia do seu marido e os seus pais, durante cerca de uma década, um período que a mesma lembra com tristeza, pois afirma ter sido doloroso ver pessoas que amava partirem assim.

A sua mãe sabia tudo o que envolvia transformação da lã e aprendeu tudo com ela, menos fiar, que foi uma etapa que nunca dominou, recorda de miúda querer ser sempre a primeira a acabar a tosquia das ovelhas. A sua memória mais feliz com a lã é a felicidade com que via a sua mãe a fazer meias de lã, que guarda muita saudade, relatando-as sempre com um brilho no olhar. Além das memórias felizes da mãe, guarda os momentos de convívio, em especial com as amigas de Covelinhas. E mesmo não sendo da aldeia, sente-se em casa quando nesta, uma vez que conhece as suas habitantes há vários anos.

Apesar de afirmar ter tido uma vida difícil, também diz que tem mais do que tinha sonhado e fica muito feliz por ver o seu filho a ter esforços para recuperar a vida das aldeias da região, e por receber pessoas de diferentes pontos do mundo no seu alojamento local, mesmo que não saiba falar outro idioma que não o português. Atualmente, está à espera de uma neta, por nascer, a quem deseja ensinar tudo sobre lã e a vida rural.

Odete Coelho – (n. 1949) Tem 74 anos, e é natural de Lisboa, cresceu e vive, atualmente, na aldeia de Rompecilha, em São Pedro do Sul.

É agricultora, filha de agricultores. É com os seus pais que tem as primeiras memórias com o linho, lembra-se deles a semear linho e de mais tarde aprender com a sua mãe, que lhe dizia que Odete não sabia fiar muito bem. Ficou algum tempo sem fazer trabalhos com o linho, até que um dia uma conterrânea lhe pediu a ela e a outras senhoras para a ajudarem na amaçada, lembra-se que no primeiro ano de regresso à prática estava cheia de medo, pois já não fazia

trabalhos com o linho há algum tempo. Voltou à prática e pediu à mãe que a ensinasse a tecer, pois tinha muita vontade de aprender a fazer esta tarefa. Lembra a importância dos trabalhos com o linho para as gentes terem o que vestir.

Parou por uns anos até que a Associação Cultural e Desportiva da Rompecilha e Delfim Dias trouxeram a prática de volta à aldeia. É aqui que começa a trabalhar com o linho outra vez, tempo do qual guarda excelentes memórias, em particular o convívio com as/os suas/seus vizinhas/os!

Cidalina Costa – (n. 1956) Tem 67 anos, natural de Solgos, em Castro Daire, reside atualmente na aldeia de Rompecilha, em São Pedro do Sul. É agricultora e doméstica.

Lembra-se de ver os trabalhos do linho com 12 anos, participava apenas no semear, pois era a mais nova, assistindo a outras partes do ciclo, afirma que a parte que menos gostava era o empoçar, devido ao cheiro esquisito com o linho ficava passado uns dias. A sua memória favorita com o linho é o de o ver em campos, já florido e bonito, apanhando as flores e trancar o linho com as pessoas mais velhas

Saiu da sua localidade para ser empregada doméstica de uma família, em Rompecilha, e foi nessa família que aprendeu os trabalhos do linho com a patroa.

Vê grande importância nesta prática. No antigamente, por ser a única matéria-prima para se fazer roupa de cama, e atualmente na valorização da aldeia de Rompecilha e nos momentos de convívio que este proporciona às gentes da aldeia.

O seu sonho é que na aldeia nasça um espaço museológico sobre o linho e que se juntem mais pessoas a esta prática, de modo que esta não acabe!

Cidália Dias – (n. 1945) Tem 77 anos, é natural da aldeia de Rompecilha, em São Pedro do Sul, onde sempre viveu até hoje. Era antes de se reformar, professora do ensino básico, articulando esta profissão com a agricultura, sempre. Foi também uma das primeiras mulheres da região a ter um cargo autárquico – foi presidente da Junta de Freguesia de São Martinho das Moitas.

Filha de agricultores, cresceu com uma forte ligação à agricultura e à prática de linho. A sua primeira memória é aos três anos quando via a mãe a fazer linho, foi com a mãe e com a irmã mais velha com quem aprendeu as etapas do ciclo, mas também assistindo os momentos coletivos de fazenda na aldeia, sendo a sua memória favorita é das maçadas, pois adorava o convívio e a comida nesse convívio. Para si o linho tem importância na preservação da memória coletiva das gentes de Rompecilha, associa as tradições no geral às memórias de quem as pratica e não imagina uma aldeia sem mulheres. Para si uma aldeia sem mulheres seria uma tristeza!

O seu sonho é que alguém continue no linho e que as memórias sejam preservadas de alguma forma, encontra-se atualmente a escrever um livro sobre memórias e tradições da aldeia, para este fim.

Sabugal

Arminda Esteves - (n. 1949) Tem 73 anos, é natural da aldeia de Sortelha, Sabugal, onde viveu toda a sua vida. É artesã e agricultora, partilhando um espaço dedicado ao artesanato e a produtos locais, dentro das famosas muralhas da aldeia. Durante a sua vida articulou o trabalho agrícola com algum trabalho doméstico, tendo passado 17 anos como cuidadora do seu marido.

Viveu sempre em contacto com a agricultura, por via da família, tendo memórias de em criança estar nos campos a correr atrás de cabras. O bracejo sempre esteve presente na sua vida, lembra-se particularmente das mulheres mais velhas que se distribuíam pela praça das muralhas a fazer bracejo, incluindo a sua mãe, que observava. Afirma que foi a observar estas senhoras que aprendeu a fazer bracejo, começando a dedicar-se intensivamente à prática quando o marido adoeceu, tendo ainda partilhado alguns momentos de bracejo com o mesmo. No âmbito desta prática já deu workshops e participou em programas de televisão

Tem um gosto enorme por aprender e saber coisas novas, pela agricultura e em especial pelo bracejo. Onde quer que vá o bracejo está presente, em todas as partes do seu quotidiano. A prática mantém-na ativa e preenche o seu dia-a-dia. Como a mesma declara *“Não me tirem o bracejo!”*.

Ilda Nabais – (n. 1968) Tem 54 anos, é natural da vila do Soito, no concelho do Sabugal, onde e viveu cresceu até aos 15 anos, mudando-se para a Guarda para estudar. Regressou à vila de origem, aos 24 anos, onde se mantém até hoje. Durante a sua vida desempenhou diferentes profissionais, conciliando com a prática agrícola.

É de uma família de pessoas que sempre foram dedicadas à agricultura, em especial à exploração de castanheiros. As suas primeiras memórias com esta árvore remontam à infância - o pai a cortar lenha e a mãe a apanhar as castanhas. Tem uma grande admiração e respeito pelas/os suas/eus conterrâneas/os mais seniores, com quem foi aprendendo e recuperando os usos tradicionais dados à castanha, aplicando inovações próprias e secretas!

Atualmente, é uma comerciante orgulhosa da sua compota de castanha, sendo proprietária da loja do Agricultor, na vila do Soito.

Palmira Gonçalves - (n. 1958) Tem 64 anos e nasceu na Aldeia da Ribeira no Sabugal, é agricultora, produtora e empresária agrícola. Reside atualmente na localidade de Batocas, mas especificamente na Quinta das Batoquinhas, nome da exploração que gere com o seu marido e onde criam gado bovino.

Cresceu no meio agrícola, os pais eram pessoas do campo e sempre continuou com a atividade pais, focada na pecuária com o seu marido, com quem mantém uma relação marcada acima de tudo pelo companheirismo. Sempre gostou das atividades do campo nunca tendo outra pretensão de atividade que não esta, desde menina. Lembra-se das matanças do porco com a sua família alargada, como momentos de reunião familiar e convívio, tendo ajudado a sua mãe com o bucho desde os 9 anos. Foi com a família que aprendeu tudo o que sabe sobre o bucho, colocando algumas inovações pelo contacto com os familiares espanhóis. Em particular, memoriza com saudade o campo estar cheio de pessoas, assim com as ruas das localidades e o barulho bom dos aglomerados de gente, que compara com o vazio ao qual os campos e localidades ficaram remetidos com o esvaziamento populacional.

É um exemplo de força, trabalho e resiliência para outras pessoas da região, uma verdadeira mulher agricultora dos territórios do interior!

Referências bibliográficas:

Alves, J. F. (2002). O Trabalho do Linho. In Mendes, J. A., & Fernandes, I. (Coords.) *Património e Indústria no Vale do Ave* (pp. 292 – 299). Adrave

Anileiro, A. D. L. (2010). *O Linho no Concelho de Penafiel*. [Master dissertation, Universidade do Porto] Repositório Aberto da Universidade do Porto <http://hdl.handle.net/10216/56113>

Estevéns Lança, J. C., & Baptista, J. M. F. (1993). *A Cultura do Linho*. Ministério da Agricultura

Kit de Recolha de Património Imaterial (2011). *Kit de recolha de património imaterial*. Instituto dos Museus e da Conservação

Lalanda, P. (1998). Sobre a metodologia qualitativa na pesquisa sociológica. *Análise Social*, XXXIII(148), 871 – 883

Santos, V., Martins, A., Silvestre, M., Silva, S., & Azevedo, J. (2019). A história da lã: da domesticação à atualidade. *História da Ciência e Ensino. Construindo Interfaces*, 20, 65 – 76 <http://dx.doi.org/10.23925/2178-2911.2019v20espp65-76>

Fontes de informação:

As Couves do Vizinho. (2019, 4 de novembro). *Caldudo*. <https://ascouvesdovizinho.blogspot.com/2019/11/tratando-se-de-um-alimento-com-alto.html>

Capeia Arraiana. (2019, 22 de janeiro). Bucho Raiano – um prato de excelência. <https://capeiaarraiana.pt/2019/01/22/bucho-raiano-um-prato-de-excelencia/>

Conversas à Mesa. (2015, 26 de setembro). *O primeiro Bucho Raiano*. <https://conversasamesa.blogs.sapo.pt/o-primeiro-bucho-raiano-89402>

Correia, Joaquim Manuel. (1947). Capítulo VI Usos e Costumes do Concelho do Sabugal. *Memórias sobre o Concelho do Sabugal* (pp. 57-82). Edição da Federação dos Municípios da Beira-Serra.

Jornal Terras da Beira. (2021, 12 de novembro). *Estudo destaca envolvimento dos agricultores do Sabugal na produção de castanha*.

<https://terrasdabeira.gmpress.pt/estudo-destaca-envolvimento-dos-agricultores-do-sabugal-na-producao-de-castanha/>

Pastel de castanha “Quinas” é referência gastronómica no Sabugal. (2021, 28 de outubro). Público. <https://www.publico.pt/2021/10/28/fugas/noticia/pastel-castanha-quinas-referencia-gastronomica-sabugal-1982806>

<https://www.youtube.com/watch?v=LrUkoxf1fys>

<https://www.youtube.com/watch?v=3wzGjnhj0RY>

<https://vimeo.com/laemtemporeal>