

## **A PÊRA PASSA NA SERRA DA ESTRELA: DE TÓNICO DOS PASTORES A UM PRODUTO GASTRONÓMICO EM EXTINÇÃO?**

Óscar Cabral<sup>1</sup>

Elsa Ramos<sup>2</sup>

### **Resumo:**

As ligações das diferentes etapas de produção, transformação e distribuição da pêra passa a alguns dos concelhos do atual Geopark da Serra da Estrela, nomeadamente os de Seia, Gouveia, Oliveira do Hospital e Tábua têm sido exploradas pela literatura no plano das relações históricas, económicas e edafoclimáticas com este território. Estreitamente ligada a um ecossistema caracterizado pela produção familiar, este produto encontra-se intimamente ligado a um trabalho manual intensivo de uma população já idosa. Existem referências, sobretudo orais e de narrativas comerciais, que associam o seu consumo aos principais atores da transumância e da cultura de pastoreio da Serra da Estrela – os pastores. Esta associação deve-se às suas características nutricionais e à possibilidade de conservação.

No entanto, é na atualidade de difícil aquisição nestes territórios pela escassez da sua produção, destinando-se a sua comercialização sobretudo a outros pontos do país, tal como acontecia há cerca de 100 anos.

A ligação etimológica a Viseu (já que é frequentemente denominada por “Pêra Passa de Viseu”), faz referência e aproveita o seu histórico e primaz local de distribuição para completar o seu nome mais comum devido à feira franca que aí se realizava, pese embora todas as suas características se devam aos fatores já enunciados.

A pêra passa tem um potencial de diferenciação devido à sua alta qualidade e à simbologia regional que acarreta, ressurgindo nessa condição na cena gastronómica e turística regional e nacional. A pêra secada é hoje entendida como um produto detentor de características passíveis de inclusão na lista de regimes de certificação da qualidade de produtos alimentares.

Desconhecem-se, no momento, iniciativas de aprimoramento industrial, de aproveitamento gastronómico do produto ou ainda de promoção e valorização turística por organismos de qualquer índole.

O estudo exploratório que se enceta procura ainda entender potenciais ligações entre a pêra passa e o regime alimentar dos pastores, visando explorar o seu aproveitamento turístico, gastronómico e económico.

**Palavras-chave:** Pêra passa, Pêra, Pastor, Pastoreio, Alimento, Produção, Tradições

---

<sup>1</sup> Universidad de Mondragón, Facultad de Ciencias Gastronómicas.  
oscardavid.cabral@alumni.bculinary.com

<sup>2</sup> Instituto Politécnico da Guarda/UDI/ESTH elsaramos@ipg.pt

## **THE "PÊRA PASSA" IN SERRA DA ESTRELA: FROM SHEPHERDS' FOOD TONIC TO AN ENDANGERED GASTRONOMIC PRODUCT?**

### **Abstract:**

The connections of the different stages of production, transformation, and distribution of the *pêra passa* to some of the municipalities of the current Geopark of Serra da Estrela, namely those of Seia, Gouveia, Oliveira do Hospital and Tábua have been explored by the literature in terms of historical, economic and edaphoclimatic relations with this territory. Closely linked to an ecosystem characterized by family production, this product is closely linked to the intensive manual work of an already elderly population. There are references, mainly oral and commercial narratives, which associate its consumption with the main actors of transhumance and the pastoralism culture of Serra da Estrela – the shepherds. This association is due to its nutritional characteristics and the possibility of conservation.

However, it is currently difficult to buy this product in these territories due to the scarcity of its production, being its sale mainly intended for other parts of the country, as was the case around 100 years ago.

The etymological link to Viseu (since it is often called “Pêra Passa de Viseu”), makes reference to and takes advantage of its history and prime distribution location to complete its most common name due to the free fair that was held there. Despite this fact, all the characteristics are due to the relations already mentioned.

The *pêra passa* has a potential for differentiation due to its high quality and the regional symbology it entails, re-emerging in this condition in the regional and national gastronomic and tourist scene. The dried pear is now understood as a product with characteristics that can be included in the list of quality certification schemes for food products.

By now, initiatives for industrial improvement, for the gastronomic use of the product, or the promotion and enhancement of tourism by organizations of any kind are unknown.

The exploratory study that is being undertaken also seeks to understand potential links between the *pêra passa* and the diet of shepherds, aiming to set the scene to its tourist, gastronomic and economic use.

**Key-words:** Pêra passa, Pear, Shepherd, Grazing, Food, Production, Traditions

### **1. INTRODUÇÃO**

Os alimentos promovem a completitude bio-psico-social no contexto humano em que se inserem (Contreras & Gracia, 2005). Estes servem o desígnio da satisfação biológica e fisiológica de nutrientes, permitindo a continuidade da vida, e tendem a ser selecionadas com base na balanceada decisão de que o seu consumo aporte mais benefícios do que riscos. Do ponto de vista psicológico, os alimentos transmitem conforto cognitivo e segurança no exercício das atividades humanas. No plano social (e cultural), a comida enforma identidade e expressa matrizes identitárias de pertença a grupos que permitem a um indivíduo associar-se ou demarcar-se de outro com base no que seleciona para se

alimentar permitindo ainda, no plano cultural, expressar memórias e rituais tangíveis e intangíveis da sua cultura e dos seus pares.

Muitas mais dimensões haveria, por certo, a destacar. Porém estas são as basilares no processo de análise gastronómica que agora releva da pêra passa, um produto secado, produzido e transformado mormente na região da Serra da Estrela, com todas as condições edafoclimáticas que lhe são conhecidas ao nível dos solos, meteorologia e orografia.

Pelas suas propriedades nutricionais e reduzidas necessidades de preservação, a associação a uma dieta em que se verificam poucos recursos para a conservação dos alimentos é expetável. É justamente daqui que releva a sua genérica associação oral, comercial e informal a uma condição de potencial suplemento alimentar dos pastores nas suas atividades. A expressão da sua identidade contemporânea associa-a a um produto alimentar característico de um regime alimentar com poucos recursos, aludindo este discurso para efeitos da sua preservação e venda<sup>3</sup>, assunção aliás que se pretende esclarecer.

De entre as atividades clássicas mais relevantes na Serra da Estrela, destaca-se a pastorícia e o sistema transumante, sendo este aqui entendido como os processos migratórios com origem ou destino à Serra da Estrela focados na necessidade consuetudinária de o pastor garantir alimento aos seus rebanhos durante todo o ano (no Verão o pastor apascentava os rebanhos na Serra e no Inverno descia até geografias com altitudes mais reduzidas e climas menos rigorosos, na região e não só, processo conhecido como Invernada). Tais percursos obrigaram a que os pastores se deslocasse intensivamente ao longo dos séculos em território português – do Douro até ao Baixo Alentejo - e, até mesmo, em território espanhol (Martinho, 2013; Morgado, 2013). É, pois, um processo que acompanha a evolução natural da disponibilidade dos pastos e dos ciclos agrícolas. Para tanto, havia que garantir alimento não só ao seu rebanho, como a si próprio. Afastados quase em permanência dos seus domicílios, desenvolvem um regime alimentar em cuja portabilidade das vitualhas e sua disponibilidade no território, manutenção da comestibilidade dos produtos e riqueza nutricional é de suma importância.

É justamente na confluência destes fatores naturais e humanos que encontramos a pêra passa, potenciada por uma agricultura doméstica e condicionada pela morfologia da capacidade produtiva regional.

Histórica e comercialmente designada como Pêra Passa de Viseu quando secada, deriva do cultivar fresco designado por pêra de São Bartolomeu, tomando este nome pela tempestividade da sua maturação com a celebração litúrgica deste orago.

Após atingir a maturação, a secagem do fruto ocorre através de submissão solar, apontando a literatura para um processo produtivo diametralmente aconchegado na região da Serra da Estrela, apenas devendo o seu nome ao local onde era tradicionalmente comercializada – a feira franca de Viseu, com avultada importância histórica na região. Pelos motivos que em seguida expomos, optamos neste artigo por apenas designá-la por pêra passa.

Não obstante as mutações que conduziram à drástica redução da produção, a pêra passa continua, de acordo com estudos de 2010, a ser produzida na região. Porém, a sua

---

<sup>3</sup> *Vd.* <https://www.memoriamedia.net/index.php/pera-passa>

produção baseia-se numa agricultura pouco industrializada, por uma população idosa, com escolaridade muito reduzida e uma capacidade agrícola instalada igualmente baixa.

Desconhecem-se na região iniciativas articuladas de promoção cultural, turística e gastronómica associadas a este produto ou tão-somente planos de proteção da pereira de São Bartolomeu.

A produção científica ao nível do estudo do regime alimentar dos pastores na literatura é incipiente acompanhando, de alguma forma, o estudo dos hábitos alimentares das populações serranas. Assim o é, igualmente, com respeito ao estudo da rentabilidade e potencialidades, *lato sensu*, da pêra passa, que podem passar por análises ao seu aproveitamento turístico e gastronómico. Procura-se, como se expõe neste artigo, empreender este exercício de aproveitamento multivalente.

Imbuídos do contexto pluridimensional já referido, focamo-nos neste artigo sobretudo na tentativa de dirimir a associação existente entre o produto pêra passa e as narrativas existentes e que a tomam como recurso alimentar potencial dos pastores, através das fontes disponíveis, apresentando sucintamente as suas características e o seu processo produtivo, abordando, igualmente, o seu potencial de aproveitamento gastronómico.

Por fim, importa realçar que uma pesquisa desta natureza carece de um amplo trabalho de investigação bibliográfico e oral, com todas as suas limitações, uma vez que o *alimento* como facto social só começa a ser objeto de estudo científico na história contemporânea, fazendo com que algo tão trivial e quotidiano como a comida não relevasse para o estudo do modo de vida dos pastores ou de qualquer outra classe social menos privilegiada.

## 2. CARATERIZAÇÃO DA PÊRA PASSA

### 2.1 Produção

A pêra passa é um fruto secado obtido a partir do fruto fresco da pereira de São Bartolomeu (*Pyrus Communis L.*) que se encontra ecologicamente adaptada às condições edafoclimáticas das cotas inferiores da Serra da Estrela.

Também popularmente conhecida como Pêra de Secar, Rouval ou Ruival e Vermelha (Castilho, 1932), o seu processo de obtenção passa pelas seguintes etapas: 1) descasque (efetuado à mão, num trabalho maioritariamente feminino (Castilho, 1932)), 2) primeira secagem (onde se dispõem as pêras em tabuleiros forrados com caruma, conhecidos como passeiras, ao sol durante aproximadamente 5 dias, necessitando de temperaturas altas e de boa luz solar para ganharem uma tonalidade avermelhada [na gíria popular, “*acerejar*”], virando-se no máximo uma vez), 3) embarramento (as pêras são retiradas pela hora de maior calor para se abafarem com mantas e reter alguma humidade, afim de aguentarem a etapa seguinte sem fissurar), 4) espalma (com a ajuda de um utensílio de elaboração rústica própria – a espalmadeira, composta por duas tábuas planas de madeira – as pêras são colocadas e pressionadas afim de adquirirem um formato plano e liso), 5) segunda secagem (onde regressam, já espalmadas, ao sol por mais 2 a 4 dias) e 6) acondicionamento (onde a pêra é embalada, tradicionalmente em sacas) (Castilho, 1932; Ferreira et al., 1998).

Este processo inicia-se por volta do final do mês de agosto, podendo prolongar-se no tempo de acordo com a disponibilidade produtiva do produto em fresco, levando cerca de duas semanas a ficar concluído (idem).

## 2.2 Região e economia

Vários estudos desenvolvidos há cerca de dez anos confirmaram a concentração da produção da pêra passa nos concelhos de Seia, Oliveira do Hospital e Tábua (Guiné et al., 2010b) conforme Castilho já havia encontrado em 1927 (Castilho, 1932), conhecendo-se produções na atualidade também nos concelhos de Gouveia e Celorico da Beira. Da amostra estudada em 2010, concluiu-se que se tratava de uma atividade predominantemente familiar (sabendo que já Castilho apontara já para a necessidade de industrialização do processo), com produtores cujas idades se concentravam maioritariamente acima dos 65 anos. Constatou-se ainda que são os produtores mais novos que têm uma maior área de plantação. Quanto ao nível de escolaridade é, em regra, baixo. Denotou-se também uma proporcionalidade entre nível de formação e área de plantação destacando-se, porém, o facto de que 55% dos inquiridos teriam apenas entre 1 a 5 árvores de produção de pêra passa. Relativamente à distribuição de sexo, é de denotar que existia, à data do estudo, um bom equilíbrio entre produtores do sexo masculino e feminino (Guiné et al., 2010b).

No que diz respeito à produção de fruto fresco, em 1927 registava-se uma produção total de pêra fresca de mais de 100 toneladas (Castilho, 1932) em contraste com as 15 toneladas registadas nos anos 90 (Fragata, 1996).

Em termos de transformação em fruto secado, apresenta-se um rácio de conversão de pêra fresca em pêra passa de cerca de 15kg para 2,5kg (Castilho, 1932). É um produto com necessidade intensiva e sazonal de mão de obra (sobretudo na primeira etapa e nas viragens da pêra), altamente concentrada no final do verão, quando se verifica a sua maturação, apanha e transformação (Ferreira et al., 1998).

Não dispondo de dados sobre o consumo de pêra passa, concluiu-se em 2010 que a maior parte do produto transacionado era sobretudo feita a partir de distribuidor (Guiné et al., 2010b), historicamente para localizações fora da região de produção (Castilho, 1932).

Castilho refere que a distribuição se dirigia sobretudo a Lisboa, Porto, mas também a Coimbra e a Viseu, aqui predominando comerciantes com menor relevância, havendo inclusive um mercado internacional que aceitava a pêra passa: o Brasil (Castilho, 1932). Mais recentemente, o estudo efetuado por Ferreira (Guiné et al., 2010b) evidencia o papel das cooperativas frutícolas, mormente uma localizada em Mangualde, e que pode explicar a continuidade na história moderna da proximidade deste produto ao distrito de Viseu.

A pêra passa é relativamente pouco comercializada e adquirida na região de produção, estando por vezes disponível em certames e em lojas de produtos regionais. Apesar de a remuneração ser considerada como atrativa para os produtores, revelam dificuldades de escoamento, em grande parte devido à falta de estratégias de marketing sentidas (Guiné et al., 2010b).

No plano dos preços, a pêra passa pode ter valores de venda na ordem dos 9-10€/kg no produtor, sendo que em épocas festivas e em certames pode atingir preços na ordem dos 20-25€/kg para o consumidor final (Guiné et al., 2010a).

O desinteresse dos distribuidores começou a verificar-se em 2007 e, de acordo com Guiné (Guiné et al., 2010a) associado à alteração e maior restrição nas condições de

higiene, transporte, rotulagem, faturação e segurança alimentar, carecendo na atualidade de um estudo de atualização desta realidade.

### 2.3 Fisionomia

A pêra passa caracteriza-se pela sua forma arredondada, achatada, com cerca de 4cm de diâmetro, irregular, com poucas fissuras e de cariz uniforme entre si. O seu aspeto faz lembrar um *presunto*, razão pela qual pode tomar o nome popular de “presuntinhos”. Com um comprimento do pedúnculo de cerca de 1 a 4cm, a pêra passa, depois da secagem, varia de 7 a 18 gramas, sendo mais frequentes as pêras com 9 a 13 gramas (Castilho, 1932).

Quando a pêra fresca é apanhada e descascada antes de atingir a sua maturação completa toma, após secagem, uma tonalidade vermelha, cor-de-tijolo vivo e menos macia (Castilho, 1932). Quando é apanhada e descascada mais madura, fica quando seca com uma tonalidade de vermelho-escuro a castanho-escuro e menos doce (Ferreira et al., 1998) (vd. Figura.1)

**Figura 1.** Diferentes tamanhos e colorações da pêra passa e seu pedúnculo



Fonte: Elaboração Própria

### 2.4 Características organoléticas

A pêra fresca tem uma pronunciada adstringência, não se conhecendo hábitos do seu consumo neste estado. Porém, esta é perdida durante o processo de secagem (Barroca et al., 2006) para dar lugar a um produto em seco com um sabor agradavelmente frutado e acidulado, e que a diferencia dos demais frutos secados.

A secagem solar promove a ocorrência de reações de Maillard (responsáveis pela sua coloração) e são detetados aminoácidos nutricionalmente relevantes na sua constituição (Cunha et al., 2010), promovendo igualmente processos de alteração enzimáticos e não-enzimáticos que conferem à pêra passa características únicas de sabor, cor e textura (Baltes et al in Barroca et al., 2006).

A pêra passa mantém, após secagem, cerca de 20% de conteúdo de água o que permite uma preservação do produto sem deterioração (Guiné et al in Barroca et al., 2006). Tem uma consistência firme, mas não muito rijá conferida pela desidratação solar, ainda apresentando maleabilidade e elasticidade. Exala aromas típicos de fruta, com muito baixa intensidade.

## 2.5 Caraterísticas nutricionais

De acordo com a literatura, a pêra passa é um fruto secado que mantém as propriedades nutricionais das pêras frescas (Barroca et al., 2006).

A pêra passa contém por 100g, entre outros, 1,9g de proteína, 0,2g de gordura, 76,9g de açúcares totais e 7,7g de fibra<sup>4</sup> (Ferreira et al., 1998). Constatamos um elevado nível de açúcares totais e um aporte calórico relevante de aproximadamente 317kcal por cada 100g de pêra passa, a que equivaleriam cerca de 38kcal por uma pêra passa mediana de 12g<sup>5</sup>.

Os valores calóricos referidos, com base nos dados da literatura, encontram-se ligeiramente acima do registado para o produto “pêra desidratada” patente na tabela de composição dos alimentos do Instituto Nacional Ricardo Jorge<sup>6</sup>, onde se pode constatar que a quantidade de açúcares por 100g de parte edível é de 59,9g. Por mera comparação, de acordo com a mesma tabela, a pera fresca tem cerca de 9,4g de açúcares e 47kcal por 100g de parte edível.

De realçar também que as fibras presentes na pêra passa representam um aporte na qualidade nutricional devido à presença de compostos bioativos como os flavonoides ou os polifenóis (Barroca et al., 2006).

Corroborar-se assim o descrito por Barroca et al., 2006, no que diz respeito à consagração da pêra passa como um alimento interessante do ponto de vista de fornecimento eminente de energia<sup>7</sup> assim como será de realçar a sua composição diversificada em micronutrientes.

## 3. IDENTIDADE, COSTUMES E USOS DA PÊRA PASSA

A literatura produzida tem associado ao produto o nome, e logo a identidade, de pêra passa de Viseu, sobretudo devido à obra de Castilho (Castilho, 1932) já que – tal como o autor explica – esta designação surge na sequência de Viseu deter uma das feiras francas mais antigas no centro de Portugal e de esse ser historicamente um ponto de venda importante da produção da pêra secada, embora o autor (idem) considere, já em 1932, falacioso o empréstimo do nome da cidade à pêra secada.

Entendemos, pois, que a melhor designação para o produto seria apenas pêra passa ou, associando-se-lhe alguma marca de territorialidade, deveria adquirir a expressão

---

<sup>4</sup> Os resultados da proteína, da gordura, dos açúcares totais e da fibra são expressos em matéria seca (Ferreira et al., 1998)

<sup>5</sup> Em termos comparativos, uma barra energética de marca branca comum, à venda num supermercado de grande distribuição em dezembro de 2022, de morango e chocolate branco, tem cerca de 393kcal/100gr de produto. Uma bolacha de água e sal, vendida no mesmo contexto, tem cerca de 14kcal.

<sup>6</sup> Fonte: Tabela da Composição de Alimentos. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I. P. - INSA. v 5.0 - 2021, consultada em <http://portfir.insa.pt/> a 03/12/2022, pelas 11.20h

<sup>7</sup> O valor da Dose Diária Recomendada para um adulto de hidratos de carbono, onde se incluem os açúcares, é de cerca de 260gr, o equivalente a 1040 kcal, de acordo com o Anexo XIII do Regulamento Europeu n.º 1169/2011 de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios (<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:PT:PDF>, consultado em 03/12/2022 pelas 10h00).

“Serra da Estrela”, porquanto a maior parte da cadeia de valor descrita na literatura decorre historicamente nos concelhos já citados.

Ademais, nenhum processo de certificação de qualidade de um produto agroalimentar, seja ele uma Denominação de Origem Protegida ou Indicação Geográfica Protegida, se associa ao local da comercialização de um determinado produto.

A verdade, porém, é que todas as evidências disponíveis associam a produção e a transformação da pêra passa aos concelhos já referidos. Assim, e no espírito do Regulamento Europeu<sup>8</sup> relativo aos regimes de qualidade (DOP, IGP, ETG) dos produtos agrícolas e dos géneros alimentícios, a pêra passa que aqui se trata deve a sua qualidade e as suas características já debatidas na literatura exclusivamente ao meio geográfico associado à Serra da Estrela, onde é produzida e transformada, assim como às suas condições edafoclimáticas, sem se descurarem os fatores humanos e de índole social e antropológico em que se insere.

No que concerne ao seu nome, a pêra de São Bartolomeu conhece a sua fase de maturação ideal para colheita no final do mês de agosto. Por essa coincidência cronológica absorve o nome de São Bartolomeu Apóstolo cuja celebração litúrgica ocorre a 24 de agosto<sup>9</sup>.

Esta associação, entre outras, é ilustrativa da sincronia quotidiana entre a vida agrícola, a pastorícia e a religião, aliás, profusamente abordadas na literatura (Martinho, 2013; Polónia, 2001; Ribeiro, 1941). A associação e o balizamento do calendário agrícola e pastoril ao viver litúrgico cristão apresenta-nos pistas relativas à presença da pêra no quotidiano das populações.

Como nos dá conta Polónia, a exploração do centeio, castanha, milho e azeite definem o calendário agrícola modelado pelos seus ciclos de crescimento, maturação e apanha e a sua associação a efemérides litúrgicas, como o caso do São Miguel que se celebra a 29 de setembro que marca o fim do ano agrícola (Polónia, 2001). Assim, a celebração do Espírito Santo a 31 de maio ditava o início das colheitas de centeio; até final de agosto a colheita das frutas de verão, por altura do Dia de Todos os Santos (1 de novembro) já toda a azeitona deveria estar apanhada, e assim por diante (idem).

É igualmente relevante esta análise porquanto também as tarefas e atividades associadas à transumância se faziam reger e eram balizadas pelas celebrações litúrgicas. A título de exemplo, e para o que releva para o nosso artigo era por finais do mês de abril e princípio do mês de maio que se iniciavam os percursos destinados à Serra da Estrela. Seria por volta do Dia de Santiago (25 de julho) que os donos dos rebanhos subiam à Serra para os avaliar e, ainda, seria por volta do Dia de São Bartolomeu (24 de agosto) que os rebanhos se *apartavam*, isto é, que se iniciava a preparação para a nova fase pastoril que se avizinhava (Martinho, 2013).

Destaca-se por isso a existência de feiras e romarias síncronas com o momento da descida da Serra da Estrela e a preparação/início dos seus circuitos de Invernada (cujos percursos incluíam, conforme se encontra documentado, passagens por Viseu e seu termo) (Martinho, 2013). Não será assim de negligenciar – pela sua importância local e regional – as feiras e mercados dos concelhos em análise e de maior projeção, e que

---

<sup>8</sup> Vide art. 5º, nº1, als. a), b), c) do Regulamento Europeu n.º 1151/2012 do Parlamento Europeu e do Conselho de 21 de novembro de 2012, relativo aos regimes de qualidade dos produtos agrícolas e dos géneros alimentícios

<sup>9</sup> Que é na crença católica, coincidentemente, o padroeiro protetor dos Pastores

colidem com o período de maturação da pêra e o fim do processo de secagem, nomeadamente a festa do Senhor do Calvário no último domingo de agosto e a romaria de Santa Eufêmia, em Paranhos da Beira a 16 de setembro, a de Travancinha (com a Feira dos Santos a 1 de Novembro). Desconhece-se, no entanto, se a pêra passa seria transacionada nestas feiras e mercados. Sabe-se, porém, que nas Romarias da bênção dos rebanhos, os pastores enfeitavam os bodes e alguns carneiros com peras e cabeças coloridas (Martinho, 2014).

Todavia, não se conhece nenhuma celebração, comemoração ou ritual associados exclusivamente à pêra passa ou ao seu processo.

Das recolhas orais efetuadas, podemos ainda constatar que a pêra passa, à semelhança do figo seco ou das maçãs secas, eram presença habitual nas algibeiras dos frequentadores de tabernas, no acompanhamento da bebida aí adquirida. Esta escolha recaía na pêra devido ao seu perfil adocicado e à sua facilidade de transporte. Do fruto fresco eram ainda produzidos alguns derivados para consumo doméstico, como a aguardente e o licor de pêra ainda produzidas em Ervedal da Beira e em Vila Franca da Beira (concelho de Oliveira do Hospital).

#### **4. A CARACTERIZAÇÃO DO REGIME ALIMENTAR DOS PASTORES**

As sinergias entre a pastorícia e a agricultura na Serra da Estrela são amplamente exploradas na literatura (Cavaco & Marques, 1966; Martinho, 1993; Ribeiro, 1941; Trindade, 1962), assim como as profundas condicionantes alimentares impostas pelos recursos e condições naturais disponíveis e pelos contextos geográficos desta região (Polónia, 2001) comprovando-se tal do ponto de vista agro-económico, mas também fisiológico.

Segundo Torgal (1999), o homem proto-histórico inicia por necessidade de suprir a falta de alimentos, a fase da Produção Alimentar que o levará a fazer-se agricultor. Neste momento, a caça, pesca e agricultura complementam-se e trazem consigo a fase cultural do Pastor. É o momento do Recolector de frutos: ameixas, pêras, uvas, figos...Da pastorícia de porcos, carneiros e ovelhas, cabras, bois e vacas.

A saciação da fome, dos pastores e das comunidades serranas, foi ao longo dos séculos sendo assegurada pelas matérias-primas que permitiam ao ser humano o desenvolvimento das suas atividades, por vezes, em quadros meteorológicos muito rigorosos e, logo, agronomicamente muito condicionados. Assim, o regime alimentar das comunidades em geral e dos pastores em particular, é fruto de uma simbiose com o território, da adaptação e evolução de espécies, do trabalho humano de integração e desenvolvimento de outras que ao longo dos séculos se foram conhecendo, estudando e aprimorando.

A utilização de fruta secada e fresca na região é um hábito documentado, pelo menos, desde o séc. II a.C., a par com o consumo de bolota da qual se fazia pão (Trindade, 1962).

De acordo com a oralidade e suportada na bibliografia, os produtos utilizados em concreto pelos pastores na Serra da Estrela não eram muito diferenciados dos demais habitantes da região uma vez que a agricultura de subsistência assentava no princípio da autarquia, pesem embora as suas limitações associadas à parca produção agrícola, limitada pela fraqueza do solo e o rigor das estações.

Todavia, diferenças havia no que diz respeito à forma de alimentação dos pastores consoante o momento do ano ou da zona da Serra da Estrela de que eram oriundos. A literatura distingue a alimentação dos pastores residentes em altitude daquela tida pelos que provêm da Terra Chã (localidades no sopé da Serra da Estrela onde a reduzida altitude, as características do solo, entre outros, são mais favoráveis à produção agrícola, em comparação com a Serra propriamente dita), assim como contrastavam as diferenças registadas na alimentação praticada nos domicílios dos pastores ou quando em Transumância (quer fosse na Invernada ou na subida à Serra durante a Primavera/Verão).

Em qualquer das circunstâncias, os métodos de conservação de alimentos eram poucos. Contudo, sobretudo nos movimentos transumantes, e uma vez que o pastor contava apenas consigo mesmo para o transporte de víveres, haveria que levar o mínimo possível procurando, ao mesmo tempo, a maximização da conservação do estado edível dos alimentos.

#### **4.1 O regime alimentar base das populações da Serra da Estrela**

A alimentação-tipo das populações da Serra da Estrela, sobretudo antes do séc. XVII, era composta por centeio, do qual se fazia pão, carne, leite, queijo e seus derivados, castanhas, azeitonas, mel e fruta (Cavaco & Marques, 1966; Polónia, 2001; Ribeiro, 1941). O trigo, com pouca expressão agrícola, era sobretudo produzido nas regiões de mais baixa altitude e estava reservado aos doentes (Ribeiro, 1941).

Também a castanha, pilada, era de suma relevância, sendo secada e fumada à lareira. Com ela se fazia o caldudo, um preparado com castanhas secas cozidas em leite (Polónia, 2001; Ribeiro, 1941).

O milho e a batata são gradualmente introduzidos no território, respetivamente, em meados do séc. XVIII e nos séc. XIX e XX passam paulatinamente a fazer parte do regime alimentar serrano (Polónia, 2001). Sobretudo a partir do séc. XIX, não só vieram estes produtos aportar alterações na paisagem<sup>10</sup>, como desempenharam um papel de diversificação alimentar, contribuindo para alicerçar uma continuidade alimentar anual, passando a elaborar-se um pão tipicamente de Inverno, com os cereais colhidos até ao início do mesmo – a broa de milho – assim como a confeccionar-se um pão de Verão – o pão de centeio – com os cereais colhidos em meados de junho (Cavaco & Marques, 1966).

A base alimentar já referida podia ser complementada esporadicamente, de acordo com os contextos de cada comunidade com trutas, bogas, eirós e barbos, mas, também com coelhos, lebres, perdizes (para quem a caça fosse permitida) e ainda coalhadas feitas de soro (Polónia, 2001).

#### **4.2 A alimentação nos diversos quadros de vida dos pastores**

No caso dos pastores que residiam em altitude, como os que viviam na aldeia do Sabugueiro, regista-se que a alimentação era à base de pão de centeio (que poderia também ser de mistura de centeio e milho), batata cozida, leite de cabra, havendo a introdução de trutas, assim se encontrassem disponíveis nos rios, ribeiros e levadas (Ribeiro, 1941). Por volta dos anos 30 do século XX, conforme nos dá conta Alberto Martinho, os pastores comeriam uma papa feita com soro de leite de ovelha, água e

---

<sup>10</sup> Verificada devido à introdução do milho que levou à aplicação de técnicas de reorganização dos solos em socalcos, assim como numa gestão diferenciada da água (Cavaco & Marques, 1966; Ribeiro, 1941).

farinha. Ao pequeno-almoço, haveria uma panela de sopa que poderia ser nova ou resultado da adição de água àquela que sobrara do dia anterior, comendo-se com algumas batatas com azeitonas e pão. Martinho refere também a infrequência de produtos de origem animal, sabendo que os detentores de gado alimentar-se-iam, porém, melhor. Ao almoço comiam uma tigela de sopa com pão. Ao jantar a sopa e o pão voltavam a estar presentes e a deter um papel importante na alimentação, assim como as coalhadas. Uma vez mais as batatas com azeitonas são descritas, podendo-se ocasionalmente introduzir “um pouco de carne de porco frita” (Martinho, 1993). Este regime poderia, de acordo com as recolhas orais efetuadas, ser acompanhado por uma deslocação à taberna, sobretudo ao final da jornada de trabalho, onde se consumiria aguardente acompanhada com pêra passa ou maçãs e figos secos, comprados diretamente aos seus produtores.

Os momentos de desafogo alimentar estavam reservados a dias de festas e efemérides. Aí se introduziria uma ave (normalmente galinha) ou alguma carne de porco, excluídas da alimentação do dia-a-dia (Martinho, 1993).

Por outro lado, antes da Invernada, os “chotos”, pastores do sopé da Serra da Estrela responsáveis pela reunião do gado e sua guarda durante a Invernada, reuniam-se na Serra da Estrela (mormente no Sabugueiro) e aí partilhavam os seus produtos com os pastores locais, a saber galinha, ovos, coelhos, presunto, chouriça, pêras<sup>11</sup> e maçãs (Martinho, 2013), revelando os seus produtos alimentares característicos das regiões mais baixas da Serra da Estrela.

O movimento transumante com início na Serra propiciava as suas características alimentares. O pastor fazia-se sempre acompanhar com o pão e uma *corná*<sup>12</sup> que continha alguma gordura<sup>13</sup> e ainda alguns pedaços de carne para acompanhar as batatas que cozia numa *ferrada*, um utensílio igualmente usado para recolher água ou leite (Veiga & Gomes, 2002).

Na deslocação dos pastores para outras localizações, mais amenas, como a zona de Idanha-a-Nova, o Alentejo, ou o Douro, os pastores contavam com o *surrão* que se constituía como a peça mais importante para acondicionarem os seus víveres. Este serviria tanto para o acondicionamento dos alimentos com origem na sua terra, como também para o acondicionamento dos alimentos oferecidos pelos anfitriões dos locais onde pernoitaria, uma vez que para alguns a guarida durante o percurso era já certa, fruto de anos de contacto transumante e de estreitamento de laços nos locais da trajetória que efetuavam anualmente, que lhes propiciava albergue e ainda condições para que aí os pastores cozessem o seu pão (Dias in Martinho, 1993; Polónia, 2001).

Já no que diz respeito aos pastores em mobilidade para a Serra da Estrela, durante o Verão, a dieta era composta por azeitonas, queijo, leite de cabra, toucinho e pão que – como aponta Orlando Ribeiro –, desceriam semanalmente para ir buscar o pão escuro de centeio, que se conserva durante uma semana (Polónia, 2001; Ribeiro, 1941). Relativamente às batatas, introduzidas mais tarde, são escondidas numa *copa*<sup>14</sup> e é lá que as recolhem para as cozer simplesmente em água. A refeição far-se-ia acompanhar com reduzida quantidade de carne ou toucinho e por algum leite de cabra, cujos animais acompanhavam os rebanhos com dito propósito (Polónia, 2001; Ribeiro, 1941).

---

<sup>11</sup> Que pela origem dos seus portadores e altura do ano poderá presumir tratar-se de pêra secada.

<sup>12</sup> Pedaço de chifre com tampa.

<sup>13</sup> Azeite ou unto

<sup>14</sup> Um buraco que potenciava o armazenamento dos alimentos.

Nenhuma carne consumida, porém, proviria dos rebanhos guardados, exceto se algum animal fosse morto por um lobo ou se morresse de forma natural, situação na qual não se lhe comiam as entranhas, acreditava-se, para não propagar a doença com a qual haviam morrido (Polónia, 2001; Ribeiro, 1941).

### **4.3 O regime alimentar dos pastores na atualidade**

Mais recentemente, Alberto Martinho refere a alteração do regime alimentar dos pastores para o pão de centeio – que se mantém – a ocorrência de alguma carne de porco (por vezes em fumeiro ou toucinho), bacalhau, azeitonas e queijos secos, em regra de cabra. Refere igualmente a preparação da “açorda”, um caldo feito com água, sal, cebola, banha de porco e massa de cotovelos, ou arroz ou batatas cozidas em quadrados, podendo ser acompanhado ocasionalmente com chouriça ou presunto. O consumo do vinho é ocasional (Martinho, 2013).

Com a profusão das Feiras de Queijo da Serra da Estrela e certames análogos, é conhecida uma evolução da condição financeira dos pastores, em parte devido ao aumento do seu prestígio e reconhecimento social, sobretudo na segunda metade do séc. XX. A taberna, como local de socialização e de consumo de alimentos e bebidas (sobretudo neste campo) torna-se ainda mais relevante para o nosso estudo pela associação entre este estabelecimento, o consumo de bebidas alcoólicas e o consumo de frutos secados, nomeadamente pêra passa, maçãs e figos secos, levados pelos clientes como forma de acompanhar a bebida consumida (Martinho, 1993).

Podemos perceber que o regime alimentar dos pastores era simultaneamente uma combinação da disponibilidade agropecuária existente e, ainda, que zelava pela potenciação de produtos de elevado potencial de conservação, onde, por inerência, se apresentava a pêra passa, algo confirmado pelas recolhas orais efetuadas já mencionada.

## **5. APROVEITAMENTO GASTRONÓMICO E TURÍSTICO DO PRODUTO**

A autarcia funcional ao nível da alimentação nos concelhos associados à Serra da Estrela foca-se historicamente, e sobretudo, na maximização dos esforços de conservação dos alimentos em condições logísticas historicamente desfavoráveis como as deslocações em transumância ou as parcas condições de habitabilidade das casas da Serra da Estrela descritas por Orlando Ribeiro (Ribeiro, 1941). Daqui resulta que os métodos de secagem, salga e a conservação em gordura sejam amplamente reconhecidos e empregues neste território.

No caso da pêra passa, desconhecem-se quaisquer aproveitamentos gastronómicos do produto na região em estudo, excepcionando a aguardente e licor de pêra (ainda que fresca) que encontra laboração em Ervedal da Beira e Vila Franca da Beira (Oliveira do Hospital) ou Sameice (Seia).

Com efeito, Park (in Barroca et al., 2006) refere a possibilidade de se fazerem das pêras em fresco xaropes, caldas, purés, néctares, iogurtes e, ainda, a sua secagem. Partindo também do fruto secado se pode augurar alguns dos resultados avançados por Park (idem).

Quanto à coerência do produto final, a uniformização do mesmo pode estar em risco uma vez que de acordo com estudos de 2010, havendo necessidade de aprimoramento tecnológico do produto final, já que os produtores não faziam controlo de maturação dos

frutos frescos colhidos, sabendo que tal impacta no produto final, nomeadamente em termos de cor e sabor (Castilho, 1932; Guiné et al., 2010b).

Ora, se difícil é empiricamente a aquisição deste produto seco na sua região de produção, difícil será igualmente estudar as suas consociações sensoriais e organoléticas, nomeadamente com os demais produtos endógenos como por exemplo o Queijo Serra da Estrela DOP, requeijão de ovelha e a castanha.

No que diz respeito ao aproveitamento das cascas que sobejam da preparação inicial da pêra, como forma de redução da perda alimentar, Castilho refere um processo alternativo para a secagem da pêra passa, muito pouco divulgado de acordo com o nosso estudo, da autoria de Eduardo Sequeira (sob o pseudónimo de Sofia de Sousa).

As cascas seriam misturadas com água com vista à obtenção de um xarope de pêra. Este xarope intermediaria, por sua vez, um processo de dupla secagem (no forno) através de um banho conferido às pêras. Estas, seriam após a segunda secagem novamente passadas por este xarope e postas a secar ao sol até estarem completamente secas (Castilho, 1932). Sobejam-nos, porém, dúvidas sobre a utilização de açúcar neste processo, deixando a certeza da riqueza em pectina presente nas cascas da mesma que permite atingir o ponto de xarope referido.

Do ponto de vista comparativo e técnico, e no plano internacional, encontramos semelhante processo numa pêra francesa da aldeia de Rivarennes, no departamento de Indre-et-Loire – as *poires tapées*. Esta iguaria consiste numa pêra secada no forno, em regra durante uma noite (num processo semelhante ao processo alternativo escrito por Eduardo Sequeira, acima referido), de origem medieval, cujo aproveitamento gastronómico é já amplamente conhecido na sua consociação com outros produtos locais.

As *poires tapées*, tal como são produzidas, podem ser consumidas com queijos ou *foie gras* e, se reidratadas a frio e logo a quente por cerca de 20 a 30 minutos em ebulição, com vinho, caldo, cerveja, chá, temperada ou não com açúcar (também pode ser salgada), canela, mel ou outras especiarias, dá origem e produtos inovadores, podendo daí resultar o seu consumo como produto regenerado e infundido, introduzido em pratos locais, ou resultando na extração na pasta desse mesmo produto para originar perada ou ser tratada como compota (Dorion, 2017).

O líquido da sua reidratação pode igualmente ser utilizado noutras confeções, tal como é obtido ou reduzido, conferindo-lhes notas de fruta. O fruto pode também ser utilizado em estufados beneficiando estes do paladar açucarado e dos compostos voláteis que a compõem.

A pêra, em qualquer uma das apresentações acima (secada ou regenerada), pode ser usada em gelados, em terrinas, em estufados, em chocolates e suas preparações, nomeadamente como pêra coberta, em enchidos, com frutos secos (à semelhança do que acontece com o figo seco e a amêndoa), em geleias.

Fizemos um aproveitamento gastronómico similar ao já aplicado às *poires tapées* com a pêra passa, reidratando-a<sup>15</sup> (vd. Figura 2) e extraindo os seus caroços que levaram

---

<sup>15</sup> Num processo de reidratação em caldo de legumes líquida a 90°C, por 30 minutos, a pêra passa absorveu cerca de 5 vezes o seu peso inicial.

à confeção de uma geleia<sup>16</sup> (vd. Figura 3) semelhante na viscosidade a uma geleia de marmelo (confirmando a presença de pectinas), e com um sabor ligeiramente diferenciado pela acidez que caraterística a pêra passa.

**Figura 2.** Pêra passa no seu estado secado (esq.) e pêra passa reidratada em caldo de legumes (dir.)



Fonte: Elaboração Própria

**Figura 3.** Geleia de pêra passa



Fonte: Elaboração Própria

**Ilustração 3** - Pastas de pêra passa reidratada em cevada, chá preto, vinho do Porto, vinho do Dão, caldo de legumes, pasteurizadas



Fonte: Elaboração Própria

Reidratámos pêra passa numa bebida de cevada, chá preto, vinho do Dão, vinho do Porto e caldo de legumes, tendo obtido pêras com sabores secundários associados a cada um dos produtos, aptos para consumo imediato ou para extração de pasta conservada através de pasteurização (vd. Figura 4) e consociação gastronómica em produtos ou em

---

<sup>16</sup> Preparou-se uma geleia com base na proporção 1:1:1 de caroços, água e açúcar. Juntou-se a água ao açúcar e levou-se ao lume durante cerca de 3 minutos. Em seguida, juntou-se os caroços e aí permaneceu, em lume brando durante cerca de 30 minutos, arrefecendo-se em seguida.

pratos da região (como por exemplo os efetuados à base de carne de caprino, bovino, em estufados ou em sopas).

É no reduzido conteúdo de água da pêra passa que reside a sua mais-valia gastronómica. Não apenas por inibir a atividade microbiana e, logo, permitir a conservação dos ditos produtos por dilatados períodos, como refere Castilho (Castilho, 1932), mas essencialmente pela sua versatilidade para a reidratação. Esta técnica permite ampliar e maximizar a utilidade da produção agroalimentar da pêra, prolongando a sua fruição sem que se deteriore, mas aproveitando a perda da sua adstringência com a secagem, com o único objetivo de se manter edível e continuar a ser um bom aporte nutricional ao longo do tempo, desejavelmente até à próxima colheita.

O seu conteúdo de açúcares explica largamente a sua palatabilidade sendo, porém, um produto mais complexo do que um mero doce. Pela ocorrência já identificada, de reações de Maillard e a transformação de aminoácidos podemos afirmar que o seu sabor se reveste de uma complexidade adicional, aproximando-se de alguma acidez característica que vai evoluindo ao longo da sua maturação.

Do ponto de vista gastronómico e sobretudo devido ao seu conteúdo de açúcares, é um produto que permite uma harmonização imediata e clássica com queijos, sendo de sublinhar aquele de maior destaque na região da Serra da Estrela – o queijo Serra da Estrela DOP. No primário e clássico equilíbrio de combinação de sabores, entre doce e salgado, parece-nos relevante explorar a consociação organolética entre a pêra passa e, por exemplo, o Queijo Serra da Estrela DOP, evidenciando mutuamente os seus sabores e os do queijo. A pasta de pêra passa, nomeadamente a obtida através das pêras reidratadas em calda de açúcar, pode perfeitamente desempenhar a mesma função do doce de abóbora na tradicional sobremesa de requeijão de ovelha com doce de abóbora, já conhecidos na região. Pode ainda consociar-se com outros produtos tradicionais como o Bolo Negro de Loriga ou iniciar um caminho de adaptação ao palato das comunidades pela adaptação a receitas já existentes (coberturas para cheesecakes, tartes, bolos, entre outros).

## **6. CONCLUSÃO**

Na senda da confluência entre o papel específico da pêra passa enquanto produto gastronómico associado à Serra da Estrela e a sua utilidade para o regime alimentar de um grupo específico – os pastores – destaca-se o alinhamento perfeito das suas características com as quatro condições que permitem a sua inclusão alimentar neste domínio, neste caso, em diversas ocasiões da vida dos pastores, havendo no entanto que empreender pesquisas adicionais, dada a limitação de fontes.

Atendendo ao seu tamanho, a pêra passa é do ponto de vista do transporte, um produto acabado e imediato que – não ocupando muito espaço – permite a sua portabilidade, sendo imediatamente edível sem quaisquer preparações. No que diz respeito à manutenção da comestibilidade, tal verifica-se no caso da pêra passa devido ao seu reduzido conteúdo de água que inibe a atividade microbiana. Do ponto de vista nutricional, a pêra passa oferece um conteúdo calórico e potencial energético relevante, para lá de outras mais valias nutricionais. Finalmente no que concerne à sua disponibilidade, este é um produto cuja disponibilidade é assegurada durante todo o ano no território, devido sobretudo à sua capacidade de conservação.

Por esta confluência de razões, podemos assumir que poderá existir uma potencial ligação deste produto a estes atores, como a outros, ainda que tais conclusões estejam absolutamente limitadas às referências encontradas e à oralidade.

O processo produtivo da pêra passa, sobretudo manual e limitado em produção atentas às características do tecido produtivo, com tendência ao decréscimo, contrasta com os preços de venda significativos no consumidor para um produto agrícola.

Como verificamos, a fraca presença em feiras e certames locais, aliado ao quase desaparecimento de pastores transumantes assim como à sua produção, e pese embora a pêra passa reúna as características já mencionadas, leva a que seja um produto gastronómico preterido no território.

Trata-se, no entanto, de um produto ecologicamente adaptado, não só às dinâmicas sociais, como culturais (no caso das feiras e mercados, das quais se torna necessário perceber qual a dinâmica de mercantilização da pêra passa) e humanas (dado o seu contexto de produção e consumo, incluindo por pastores), totalmente documentada na região da Serra da Estrela e não em qualquer outra, razão pela qual se compreendem os esforços no sentido da sua proteção e certificação de qualidade.

Revelam-se necessários estudos adicionais e metodologicamente diferenciados para a exploração desta ligação aos pastores da Serra da Estrela ou tão-somente no domínio da sua efetiva exploração como produto que possa aportar mais-valias turísticas e gastronómicas ao território mencionado, contribuindo para o desenvolvimento local, sabendo, porém, do seu potencial de contributo para a consubstanciação de uma economia circular.

A certeza, contudo, reside na sua versatilidade gastronómica, no seu potencial de consociação organoléptica com produtos alimentares tradicionalmente consumidos no território em estudo (como o Queijo Serra da Estrela, o vinho, o centeio, o requeijão, a castanha, o Bolo Negro de Loriga, entre outros) e nas experiências existentes extramuros com produtos análogos, como as *poires tapée* francesas.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Barroca, M. J., Guiné, R. P. F., Pinto, A., Gonçalves, F. M., & Ferreira, D. M. S. (2006). Chemical and microbiological characterization of Portuguese varieties of pears. *Food and Bioproducts Processing*, 84(C2), 109–113. <https://doi.org/10.1205/fbp.05200>
- Castilho, A. (1932). *A Pêra Passa de Vizeu*. [https://www.drapc.gov.pt/base/documentos/pera\\_passa\\_de\\_vizeu.pdf](https://www.drapc.gov.pt/base/documentos/pera_passa_de_vizeu.pdf)
- Cavaco, C., & Marques, I. (1966). Os vales de Loriga e de Alvoco na Serra da Estrela - estudo de Geografia humana. *Finisterra - Revista Portuguesa de Geografia*, 1(2), 188–259. <https://doi.org/10.18055/Finis2546>
- Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas* (1ª). Editorial Ariel.
- Cunha, P., Rocha, S., Correia, A., Guiné, R., & Coimbra, M. (2010). Análise sensorial, estudo da coloração característica e perfil de aminoácidos da Pêra Passa de Vizeu.

- Em *Pêra Passa: da tradição à ciência* (pp. 189–203). CI&DETS, Instituto Politécnico de Viseu.
- Dorion, M. (2017). Pommes et Poires tapées: Un Procédé médiéval de conservation. *Jardins de France - Dossier de Fruits: Un Plaisir à Conserver*, 646(Mai-Juin-Julliet), 25–27.
- Ferreira, D., Correia, P., & Guiné, R. (1998). Pêra passa de Viseu: contributo para a sua caracterização. *Livro de Atas Do 3º Congresso Do Ensino Superior Politécnico*. <https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1449>
- Fragata, A. (1996). A pêra passa de Viseu: um fruto a renascer? *Semente*, 8–9.
- Guiné, R., Peres, G., & Ferreira, D. (2010a). Análise SWOT à produção da pêra passa de Viseu. *Millenium - Journal of Education, Technologies and Health - Revista Do Instituto Politécnico de Viseu*, 38(15), 97–106. <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8252>
- Guiné, R., Peres, G., & Ferreira, D. (2010b). Estudo das características de produção da pêra de São Bartolomeu. *Millenium - Journal of Education, Technologies and Health - Revista Do Instituto Politécnico de Viseu*, 38(15), 83–96. <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8251>
- Martinho, A. (1993). O Pastoreio em Portugal (subsídios para o seu estudo). *Gestão e Desenvolvimento*, 2, 53–76. <https://journals.ucp.pt/index.php/gestaoedesenvolvimento/article/view/175/162>
- Martinho, A. (2013). *O Queijo da Serra da Estrela e a Transumância*. Câmara Municipal de Seia.
- Martinho, A. (2014). *O Queijo da Serra da Estrela e a Transumância*. 2ª ed. Câmara Municipal de Seia.
- Morgado, D. M. G. (2013). *Pastoreio em Manteigas: Transumância no passado e no presente*. Universidade de Coimbra.
- Polónia, A. (2001, Março). Vida quotidiana e cultura material no concelho de Gouveia na época Moderna. *Jornadas Histórias Do Concelho de Gouveia*.
- Ribeiro, O. (1941). Contribuição para o estudo do pastoreio na Serra da Estrela. *Separata Da Revista Da Faculdade de Letras*, 7(Separata), 213–303.
- Torgal, G. (1999) Subsídios para a história da alimentação. *Revista de Guimarães*, Volume especial – Actas do Congresso de Proto-História Europeia, pp.661-667.
- Trindade, M. J. L. (1962). *Vida Pastoril e Pastoreio em Portugal nos séculos XII a XVI - subsídios para a sua História*. Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.
- Veiga, A., & Gomes, P. (2002). *Seia - Porta Aberta para a Serra da Estrela...* (P. Gomes & A. Veiga, Eds.; Héstia Editores). Héstia Editores.