

### Queijadas de Sintra

Sometimes the history of a sweet seems monotonous, punctuated here and there by an episode marking a point in its evolution. After all, sweets are made every day. It is only the people who make them who are aware of their circumstances, who know about the ups and downs of their history. In the long life cycle of *queijadas de Sintra*, we get a sense of the timelessness of the recipe constantly changing hands. Thus, its history is made up of all the stories that compose the everyday lives of those who have made them, from the days they were used as payment of rent, until a distinction was made between fine *queijadas* and the *queijadas* sold in the market. It would be difficult and unfair to try and mention the names behind the houses that, over the centuries, excelled in the production of this unique sweet that always travelled beyond the geographical limits of the town of Sintra. Difficult because the list of names is so long, unfair because we would, almost certainly, fail to mention at least one, including the anonymous people who contributed to the extensive reputation of a sweet that benefited so much from tourism in the romantic town of Sintra. Instead, we should talk about the intentions, everyday occurrences and culinary practices that made the flavour of *queijadas* universal, while always varied and distinct, like the various hands that made them, shaping their crisp shell countless times and preparing their unique filling, which in Sintra is called *miolo*. The cheese is the main protagonist in the latter, leading to attempts, at times, to regulate its supply through the Association for the Provision of Cheese to the *Sintra Queijada* Industry. Sugar, eggs, flour and cinnamon would always be used in the mixture to accompany the cheese. However, while the ingredients are always the same, there are an infinite number of ways in which they can be used. This is what leads to the multiplicity of flavour, texture and aromas that melt together in the rich imagination of *queijadas de Sintra*, a sweet treasure so frequently mentioned in literature that it has almost turned into poetry. Even when described as an unmissable element in the context of tourism, *queijadas de Sintra* are assigned a kind of celebrity status that is equally appealing to royal, erudite and common palates. *Queijadas* are a rare example of a national sweet that confuses us with its journey through time and space. Our palate is influenced by the flavour of the *queijada* we taste today, but our memory recalls the numerous additions that so many hands have made to it. We could even say that *queijadas* de Sintra, more than just an icon of local confectionery, are today a tribute to all the *queijadeiros* and *queijadeiras* who, in their time, succeeded in creating magic with this mixture of ingredients.

### Cavacas das Caldas da Rainha

Sometimes, the easiest way to understand a sweet is not by looking at its origin, but by considering the reasons for its shape and texture, as its flavour was accepted long ago and is generally consensual. This is true of *cavacas das Caldas*. Even before tasting one of these *cavacas* we immediately ask ourselves why the sweet itself is hollow. And why is it so hard? Perhaps because they originated as a pilgrim's sweet, *cavacas* are very dry in texture so that they keep for a long time without going stale. As for the shape, this could perhaps be explained, like many other examples of confectionery in this sweet-loving country, by their double purpose, firstly as a receptacle for wine, which would moisten and soften them, and simultaneously as an accompaniment. This versatile sweet demonstrates the

ingenuity of human beings who, in food, have always associated taste, function and form. A pilgrim's sweet, with humble ingredients and a simple recipe, the *cavaca* looks to sugar syrup to grace it with sweet satisfaction, and while in the interior of Portugal the recipe for *cavacas* includes oil, on the coast, where *Caldas cavacas* are more common, it is butter which makes the connection between the eggs and the flour. Once they are cooked, the *cavacas* are soaked in a sugar syrup where lemon is the element that gives them flavour and takes the edge off their sweetness. Taking into account the importance of tourism associated with the thermal springs and the presence of a social and aristocratic elite in the town of Caldas, especially during the 19th century, many *cavacarias* appeared that made and sold *cavacas*, which due to their longevity, became unique souvenirs of tours around the city. At a time when travellers were the main vehicle of propaganda for Portuguese confectionery, the *cavacas* of Caldas benefited from the constant passage of tourists through the city, and as time went by the recipe was gradually perfected. In 1924, perhaps for this reason, they were mentioned in the 1st volume of the Guide to Portugal. Whoever travelled to or went through Caldas could not leave without trying a *cavaca*. It is hard to believe that, while they originated as a pilgrim's sweet, which explains their texture and form, in the town of Caldas *cavacas* became an icon of confectionery and, in a much more refined social setting, the preferred accompaniment to tea and coffee. After all, it is the sugar and lemon combined with the light crunch of the *cavaca* before it melts in the mouth that leaves us with a taste that tempts and invites us to take another bite, just to hold on to the irresistible flavour of the *cavacas das Caldas*. The flavour requires no explanation, it should simply be celebrated in each *cavaca*.

### Fatias do Freixo

The first thing *fatias do Freixo* [Freixo Slices] impress us with is their colour. Their honest, strong yellow reinforces our certainty that, in the history of confectionery, the choice of egg yolks as a main ingredient and eternal companion of sugar was not, in any way, a coincidence. Yellow is striking and hints at the sweetness of what we are about to taste. It is perhaps for this reason that yellow is the main colour in Portuguese confectionery, at least when it comes to making an eye-catching sweet that awakens our appetite. This is exactly the case for *fatias do Freixo*. The yellow not only catches our eye but makes us anticipate the delicacy we are about to experience. It is a sumptuous yellow, a yellow that fixates, a yellow that oozes. Luis I of Portugal was indeed wise to always have these sweets on his table. An orderly and very regimented mixture of eggs, sugar, flour and water reminding us that the most beautiful compositions are made from the simplest ingredients, *fatias do Freixo* pleasantly surprise us with their precise measure of sugar, not so much to be imposing, but providing enough sweetness to satisfy us. Because they are not overly sweet, the perfection of *fatias do Freixo* depends precisely on the fact that sugar is not the main protagonist, but merely what allows the tempting yellow to come through and convince us of perfect harmony. These *fatias* are the legacy of the rich tradition of *pão-de-ló* [Portuguese sponge cake] in the northern regions of Portugal. While in other places different sweets take centre stage on festive tables, in the North, and especially the Minho, *pão-de-ló* is the

most prized offering in community festivities. For this reason, there are so many variations on the same recipe and so many varieties of this sweet, soft sponge cake. *Fatias do Freixo* are a classic example of this same tradition that trickled down as far as the Tâmega River and created a flavour that would make the people of Marco de Canavezes proud. While their flavour, texture and aroma can be experienced by all who try these *fatias*, it is in the Casa dos Lenteirões, in Freixo, that we find the expertise and knowledge of the correct proportion of ingredients used to make this sweet. Made with a family recipe, the impact they have on us, and the way they stand out from so many others, leads us to believe that the first hands to make them were inspired by noble sentiments capable of creating perfection through confectionery. This is a perfect sweet, perfection disguised as *fatias do Freixo*.

### Morgados do Algarve

Opulent in flavour and rich in form, the sumptuous *morgado do Algarve* [Algarve's firstborn] is exemplary of the convergence of two confectionery traditions. On the one hand, the tradition of sugar and its use in combination with almonds, a practice introduced to the Al-Garb by the Moors, developed and established there during the extended presence of the latter in the southern Iberian Peninsula. On the other, complementing this knowledge and expertise, the filling of the *morgado* exhibits the noble confectionery tradition developed in the kitchens of Portuguese convents. *Morgados* therefore take after two distinguished traditions, which together have succeeded in achieving perfection, both in the pastry or *alcofa* [carricot or basket], and in the filling. The *alcofa* illustrates the Moorish tradition of the art of sugar work, in this case combined with almonds, one of the main fruits cultivated in the Algarve region. Thus, the pastry is made with finely ground almonds, sugar and water and moulded into a receptacle for an elegant filling of the best that convent confectionery has to offer, *doce de gila* [malabar gourd jam], *ovos-moles* [sweet egg yolk] and *fiões de ovos* [angel hair]. It is well known that the art of working with the various stages of sugar, combined with egg yolks, was practised in noble houses, where young girls were initiated into the secret alchemy of good confectionery. The system of primogeniture which drove many young women behind the high walls of convents and monasteries, combined with the availability of sugar in these religious spaces, gave us a rich and opulent confectionery. It is therefore thanks to primogeniture that we have this richness in the art of confectionery that combines sugar with eggs and fruit, considering that a certain amount of expertise is required to make a good *doce de gila* so that the result does not discredit the intention. The combination, in the tradition of *morgados*, of *doce de gila*, *ovos-moles*, *fiões de ovos* and *massa de amêndoa* [almond paste], the latter so illustrative of the Moorish legacy, can only result in an excess of perfection in every aspect. Finally, *morgados* are meticulously decorated with flowers and fruits made of the *alcofa* pastry and adorned with strips of coloured tissue paper in the traditional convent style of confectionery presentation. Undeniable proof that every single piece of our confectionery is the result of intersecting traditions, combined histories and reciprocal culinary arts, *morgados* demonstrate technique, presentation and flavour in abundance.

### Dados Técnicos / Technical Data

**Emissão / issue** - 2019 / 03 / 29

**Selos autoadesivos / self-adhesive stamps**  
N20g - Nacional 20 gramas / 20 grams national  
A20g - "Correio Azul" Nacional 20 gramas / 20 grams national "Correio Azul"  
E20g - Europa 20 gramas / 20 grams Europe  
I20g - Extra - Europa 20 gramas / 20 grams Extra Europe

**Design** - Atelier Design & etc

**Créditos / credits**  
Fotos / photos  
Paulo Bastos

**Capa da pagela / brochure cover**  
Foodcollection / Fotobanco.pt

**Tradução / translation**  
Kennis Translations

**Agradecimentos / acknowledgments**  
Casa dos Lenteirões  
Pastelaria Machado  
Queijadas da Sapa  
Quinta dos Avós

**Papel / paper**  
FSC 90g/m<sup>2</sup>

**Formato / size**  
Selos / stamps: 25 x 30 mm

**Picotagem / perforation**  
10 ¼ x 10

**Impressão / printing:** offset

**Impressor / printer:** Cartor

**Sobrescrito de 1.º dia / FDC**  
C6 - €0,56

**Pagela / brochure**  
€0,85

### Oblições do 1.º dia em First day obliterations in

Loja CTT Restauradores  
Praça dos Restauradores, 58  
1250-998 LISBOA

Loja CTT Município  
Rua Gonçalo Cristovão, 136  
4000-999 PORTO

Loja CTT Zarco  
Av. Zarco  
9000-069 FUNCHAL

Loja CTT Antero de Quental  
Av. Antero de Quental  
9500-160 PONTA DELGADA

**Encomendas a / Orders to FILATELIA**  
Rua João Saraiva, n.º9  
1700-248 LISBOA

**Colecionadores / collectors**  
filatelias@ctt.pt  
www.ctt.pt  
www.facebook.com/Filateliactt

O produto final pode apresentar pequenas diferenças. Slightly differences may occur in the final product.  
Design: Atelier DesignSete  
Impressão / printing: Futuro, Lda.



# Doces Tradicionais de Portugal

autoadesivos - 3º Grupo





**Queijadas de Sintra** Às vezes custa perceber que a história de um doce não é feita de monotonia, aqui e ali pontuada por algum episódio que marca um ponto da sua evolução. Um doce acontece todos os dias. São as pessoas que fazem os doces que conhecem a circunstância, que conhecem momentos de maior pujança que depois fenecem com o ciclo da vida. No longo ciclo das Queijadas de Sintra sente-se essa intemporalidade da receita num contínuo mudar de mãos. Por isso, a sua história é feita de todas as histórias que fizeram o quotidiano de quem as fez desde os tempos em que eram pagamento de foros até serem distinguidas entre queijadas finas e queijadas de feira. Difícil e injusto será enunciar os nomes por detrás das casas que, ao longo dos séculos, se foram distinguindo na produção deste singular doce que desde sempre ultrapassou os limites geográficos da vila de Sintra. Difícil pelo conjunto alargado de nomes, injusto porque, decerto, que nos escaparia algum, aqueles, os anónimos ou anónimas, que contribuíram para a extensa reputação de um doce que muito beneficiou da prática do turismo à vila romântica sintrense. Ao invés, há que falar de vontades, de quotidianos, de práticas culinárias que fizeram com que o sabor fosse universal, mas sempre múltiplo e distinto como múltiplas foram as mãos que as trabalharam, que desenharam vezes sem conta a fina e estaladiça casca e prepararam o distinto recheio, em Sintra dito de miolo. Neste, é o queijo o protagonista maior que fez com que, em tempos, se tentasse regular o seu fornecimento através de uma Sociedade Abastecedora de Queijos à Indústria das Queijadas de Sintra. Boa companhia ao queijo, sempre estiveram presentes o açúcar, os ovos, a farinha de trigo e a canela. No entanto, se os ingredientes se repetem pela presença, não se esgotam na sequência ou nas quantidades. Daí a multiplicidade de sabor, de textura de aromas que se fundem no imaginário rico das Queijadas de Sintra, doce tesouro de tão repetido na literatura quase transformado em poema gastronómico. Até mesmo quando descrito em formato de característica imperdível no turismo sintrense, a queijada de Sintra assume estatuto de estrela requerida por paladares reais, eruditos e populares. A Queijada é um raro exemplo da doçaria nacional onde a linha do tempo e do espaço nos confunde. Somos marcados no palato pelo sabor do exemplar que saboreamos hoje, no entanto, é a nossa memória que regista os muitos acrescentos de tantas mãos. Atrevo-me a dizer que a Queijada de Sintra, mais do que ícone da doçaria local é, hoje, com o sabor que tem, um hino a todos os queijadeiros e queijadeiras que, no seu tempo, fizeram da mistura de ingredientes fórmula mágica na plenitude do sabor.

**Cavacas das Caldas da Rainha** A forma mais simples de compreender um doce, por vezes, não é ir ao encontro da sua origem primeira, mas perceber as razões do seu formato, da sua textura, pois que o seu sabor há muito que foi aceite e é tido como consensual. É o caso das Cavacas das Caldas. Mesmo antes de se provar uma destas Cavacas de imediato nos interrogamos a razão de o próprio doce se assemelhar a uma concha. E porque é tão duro? Talvez porque nasce como doce de romaria, a Cavaca apresente uma textura tão seca pela necessidade de conservação evitando assim a alteração ou aparecimento de bolores. Já a forma, talvez a mesma se explique porque, na sua origem de doce de que tantas versões se encontra no nosso Portugal doceiro, ele tivesse uma dupla função, servir de taça ao líquido vínico que o humidificava tornando-o mais mole e, simultaneamente, servia de acompanhamento. Versátil, este doce revela o génio do ser humano que, na alimentação, nunca deixou de associar o gosto, a função e a forma. Doce de romaria, pobre nos ingredientes e simples na arte culinária, foi buscar à calda de açúcar a graça e o contentamento que o adoça. Se no interior do país as Cavacas incluem azeite na receita, já pelo litoral onde as das Caldas são um bom exemplo é a manteiga que faz a ligação entre os ovos e a farinha. Depois de cozidas são banhadas numa calda de açúcar onde o limão é elemento que aromatiza e atenua o açucarado sabor. Tendo em conta a importância do turismo associado ao termalismo e a grande presença de uma elite social e monárquica na vila das Caldas, sobretudo, no decorrer do século XIX, surgem muitas cavacarias onde se faziam e vendiam as Cavacas que, dadas as suas características de conservação, se apresentavam como doces extraordinários a servirem de oferta de recordação de uma passagem pela cidade. Numa época em que eram as viagens o principal veículo de divulgação da doçaria portuguesa, as Cavacas das Caldas beneficiaram dessa contínua passagem por aquela cidade sendo que a receita se foi aprimorando cada vez mais. Talvez por isso, em 1924, no 1º Volume do Guia de Portugal elas aparecem referidas. Quem passasse ou viajasse até às Caldas não podia perder este doce. É de acreditar que, se nasce como doce de romaria o que justifica a sua textura e a sua forma, na cidade das Caldas este doce transforma-se num ícone doceiro e, num ambiente socialmente bem mais requintado, é acompanhamento privilegiado para o chá ou café. No final, é o açúcar, é o limão, é a mistura do leve estaladiço da massa que se desfaz na boca que deixa um gosto que nos provoca, nos incita a dar mais uma dentada pois que queremos eternizar o sabor das Cavacas das Caldas. O sabor não exige explicações, apenas que se celebre em cada Cavaca.

# Doces Tradicionais de Portugal



**Fatias do Freixo** Nas Fatias do Freixo somos logo impressionados pela cor. Um amarelo honesto, forte, vincado com a certeza de que na história da doçaria a escolha das gemas para ingrediente principal e eterno companheiro do açúcar não foi, de todo, um acaso. Atraente, o amarelo sugere a doçura do que se vai provar. Talvez seja por isso que a nossa doçaria tem o amarelo como tom principal, digamos que se é para fazer um doce que se faça bonito, que espesque o apetite e nos faça aguardar. É este mesmo o caso das Fatias do Freixo, o amarelo não só nos prende o olhar como nos faz antecipar a gulodice que iremos sentir com a prova. Amarelo que prende, amarelo que escorre, amarelo sumptuoso. Bem o sabia o nosso Rei D. Luís que não dispensava estes doces na sua mesa. De uma mistura regrada e muito disciplinada de ovos, açúcar e farinha e água a lembrar que de ingredientes simples resultam as mais belas composições, as Fatias do Freixo surpreendem pelo açúcar na proporção certa, naquele que não se impõe, antes adoça e nos contenta. Afinal, o doce não é assim tão doce e a perfeição assume-se, precisamente, porque não é o açúcar o protagonista principal, é apenas o que permite que o amarelo tentador se mostre pujante e nos convença da harmonia perfeita. Mas estas Fatias são herdeiras de uma tradição tão profícua por terras do Norte de Portugal, o Pão-de-Ló. Se por outras paragens outros doces predominam nas mesas de festa, pelo Norte e, sobretudo, pelo Minho é o Pão-de-Ló que é dádiva suprema na festa da comunidade. Por isso, existem tantas derivações de uma mesma receita, tantos exemplares de um pão de ovos, fofo e doce. As Fatias do Freixo são um exemplar dessa mesma tradição que escorregou até Terras do Tâmega e aí se fez sabor de que as gentes de Marco de Canavezes se orgulham sobremaneira. Se o sabor, a textura e o aroma pertencem a todos os que provam estas Fatias, é na Casa dos Lenteirões, no Freixo, que se encontra o saber-fazer, o conhecimento da proporção certa dos ingredientes que compõem este doce. Receita de família, a forma como nos marca, como se distingue de tantos outros, faz-nos acreditar que as mãos primeiras que lhe deram origem foram inspiradas por uma nobreza de sentimentos capaz de gerar a perfeição através da doçaria. Este é um doce perfeito, a perfeição vestiu-se de Fatias de Freixo.

**Morgados do Algarve** Opulento no sabor e rico na forma, o sumptuoso Morgado do Algarve apresenta-se como o expoente do cruzamento de duas tradições doceiras. Por um lado, a tradição do açúcar e do seu trabalhar em complemento com a amêndoa, prática trazida pelos árabes para as terras do Al-Garb e aí desenvolvida e enraizada pela demorada presença daquele povo no Sul da Península Ibérica. Por outro lado, a complementar este conhecimento e prática, o Morgado exhibe, pelo recheio, a mais nobre tradição doceira desenvolvida nas cozinhas dos conventos. É, por isso, herdeiro de duas tradições de excelência que conjugadas deram origem à perfeição, quer na massa ou alcofa, quer no recheio. Na verdade, a alcofa revela a herança árabe da arte de trabalhar o açúcar, neste caso conjugado com um dos frutos de eleição desenvolvido em terras algarvias, a amêndoa. É por isso, feita uma massa com a amêndoa finamente moída, açúcar e água que irá ser moldada para servir de recipiente a um elegante recheio do melhor que a doçaria conventual nos deu, doce de gila, ovos-moles e fios de ovos. Sabemos que a arte de trabalhar os pontos do açúcar sempre acompanhados das gemas de ovos era uma prática das melhores casas onde as jovens raparigas eram iniciadas nos segredos da alquimia da boa doçaria. O sistema de morgadio que levou muitas jovens para detrás dos altos muros dos conventos e mosteiros conjugado com a disponibilidade do açúcar nestes espaços religiosos deram-nos uma rica e opulenta doçaria. O morgado é devedor de toda esta riqueza de arte doceira na conjugação do açúcar com os ovos e com as frutas, pois que convém não esquecer que conseguir um bom doce de gila obriga a um saber-fazer para que o resultado não desvirtua a intenção. Reunir na tradição do Morgado, o doce de gila, o doce de ovos, os fios de ovos e a massa de amêndoa, esta última tão reveladora da herança árabe, só pode resultar num resultado perfeito pelo excesso de perfeição em cada uma das partes. A culminar há a referir que o Morgado é enfeitado mimosamente com flores e frutos feitos com a massa da alcofa e decorado com franjas de papel de seda bem ao jeito da tradição conventual de apresentação dos doces. Prova absoluta de que cada pedaço da nossa doçaria é o resultado de heranças que se cruzam, de histórias que se misturam, de artes culinárias que são recíprocas, o Morgado é pleno no saber-fazer, na apresentação e no sabor.