



## História do Capão

O ato de capturar remonta ao tempo dos Romanos. Consta a lenda que o Cônsul Romano Caio Cânio, cansado da perda do sono por causa do cantar dos galos, fez aprovar uma lei impeditiva da existência destas aves na cidade de Roma.

Sem contrariar a lei, houve quem se lembrasse de uma forma de continuar a usufruir da carne dos galos sem que estes cantassem: capando-os. Surgiu, assim, o capão, que ultrapassa em beleza, tamanho e sabor, o galo macho. Com a romanização de todo o território do Noroeste Peninsular, a tradição de criação do capão foi passando de geração em geração.

O animal castrado apresenta peito largo, com grande abundância de massa muscular, patas e pele de cor amarelada e coxas muito desenvolvidas e musculadas.

## O Capão de Freamunde

A sua carne é mais tenra e macia e, quando assado, adquire um requintado e inigualável sabor. O capão sempre foi apontado como iguaria, habitual nos repastos e banquetes reais. Inúmeros historiadores e cronistas mencionaram-no nas suas obras como sendo um prato de excelência servido aos Reis.

Foram três os fatores que contribuíram para este posicionamento tão elevado do capão: primeiro, as inegáveis qualidades gastronómicas da carne da ave; segundo, o facto de o capão ser o “ex-libris” de Freamunde; por último, a vontade de receber bem e sempre de braços abertos, aqueles que visitam o concelho de Paços de Ferreira.

## A Feira dos Capões – 13 de Dezembro

A Feira dos Capões foi oficialmente instituída a 3 de Outubro de 1719 por provisão d'El-Rei D. João V. Os estudiosos indicam-na como costume medieval, pelos relatos de notícias em documentos do Séc. XV.

O melhor da feira, e o que lhe concedeu a fama e popularidade dos dias de hoje, é o imenso mercado de aves que atrai milhares de visitantes à Cidade de Freamunde vindos de todo o Portugal e até de Espanha, sobretudo da Galiza.



Município de  
Paços de Ferreira  
Câmara Municipal



## Capão à Freamunde - Receita

Depois de embriagado com vinho do Porto, mata-se o Capão, abre-se e lava-se. Deixa-se em água fria com rodela de limão, cerca de uma hora. De seguida põe-se a escorrer e coloca-se em vinha-d'alhos durante 24 horas. No dia de o cozinhar, põe-se a estalar, numa caçarola, o azeite, gordura de porco e cebola às rodelas. Deita-se uma boa colher de sopa de manteiga, meio 2,5dl de vinho branco e vinho do porto e tempera-se com sal q.b..



Escorre-se o Capão, esfrega-se todo com este novo molho. Antes de meter no forno recheia-se com o seguinte picado refogado: azeite, cebola, alho, miúdos do capão, presunto, salpicão, chouriço de carne, carne de vaca, vinho branco, piri-piri, louro, salsa, etc. Depois de guisado é passado e bem misturado com "farófia" no resto do molho. Enche-se a barriga do capão e cose-se. Coloca-se na pingadeira de barro, e leva-se ao forno a assar lentamente (cerca de 3h), coberto com papel de alumínio para não queimar demais. Deve picar-se com um garfo de vez em quando, ao mesmo tempo que se rega com o molho da assadeira e vinho do porto. A operação de picar com o garfo deve ser cuidadosa para não ferir a pele que deve ficar estaladiça e loura. Meia hora antes, tira-se o papel para alourar. Acompanha-se com batatas assadas e grelos.