

ROTEIRO GASTRONÓMICO DO

# FOLAR

DE CHAVES



# História

O Folar representa o pão tradicional da Páscoa do povo português, símbolo de partilha, solidariedade e confraternização, profundamente carregado de significado religioso. A forma, o conteúdo e o segredo da confeção, varia de região para região, assumindo os mais distintos formatos e sabores. As características únicas do Folar de Chaves atribuem-se não só ao “saber fazer” – tão próprio da gente desta região, que consegue uma perfeita harmonia entre todos os ingredientes –, mas também à qualidade excecional das carnes que o completam.

Em Chaves, a excelência deste folar salgado acabou por criar um mercado que exige fornecimento durante todo o ano. O produto deixou de ser um fenómeno sazonal e assumiu o papel de produto regional de reconhecida reputação e qualidade, concentrando em si pormenores históricos e culturais que valem a pena identificar e proteger.

# Descrição

O Folar de Chaves é um produto de panificação/pastelaria, confeccionado com farinha de trigo, ovos e gorduras, e recheado com carnes fumadas de porco.

Apresenta uma forma retangular com ângulos arredondados e uma superfície superior marcada por um característico sulco de união da massa. A cor externa varia entre o amarelo e o castanho claro, apresentando ao corte uma massa alveolada, de cor amarelada, entremeada pelas carnes.

Na boca, a massa é simultaneamente macia e olorosa, ligeiramente salgada e gordurosa, distinguindo-se nitidamente das porções que integram as carnes fumadas.

# Receita







## ***Ingredientes***

### **Massa**

Farinha de Trigo  
Fermento  
Ovos  
Azeite  
Gorduras (banha de porco, manteiga, margarina)  
Sal

### **Carnes**

Salpicão de Chaves  
Linguiça de Chaves  
Presunto de Chaves  
Pá de porco  
Barriga de porco salgada e/ou fumada



À farinha de trigo junta-se a mistura das gorduras previamente derretidas, o fermento e sal diluídos em água tépida e os ovos aquecidos em água temperada.

Amassa-se tudo muito bem para que resulte uma massa homogênea. A massa resultante do processo de homogeneização deve permanecer num local quente e seco para que levede.

Depois de lêveda a massa é dividida em diferentes porções. Estas porções são estendidas, até ficarem com cerca de 2 cm de altura, e são então cobertas abundantemente com as diversas carnes. De seguida os bordos da massa são dobrados sobre a carne, e de imediato a massa resultante desta operação é dobrada ao meio.



É esta forma singular de dobrar a massa que resulta no reconhecido formato do Folar de Chaves e confere a distribuição uniforme das carnes na sua massa. Mais uma vez, reserva-se em lugar quente e seco para que volte a levedar.

Considera-se o folar lêvedo quando apresenta um aspeto rendilhado, momento ideal de ir ao forno previamente aquecido. Quando cozido retira-se do forno. Tradicionalmente o Folar de Chaves é cozido em fornos de lenha, de alvenaria ou metálicos. No entanto podem também ser cozidos em fornos elétricos.

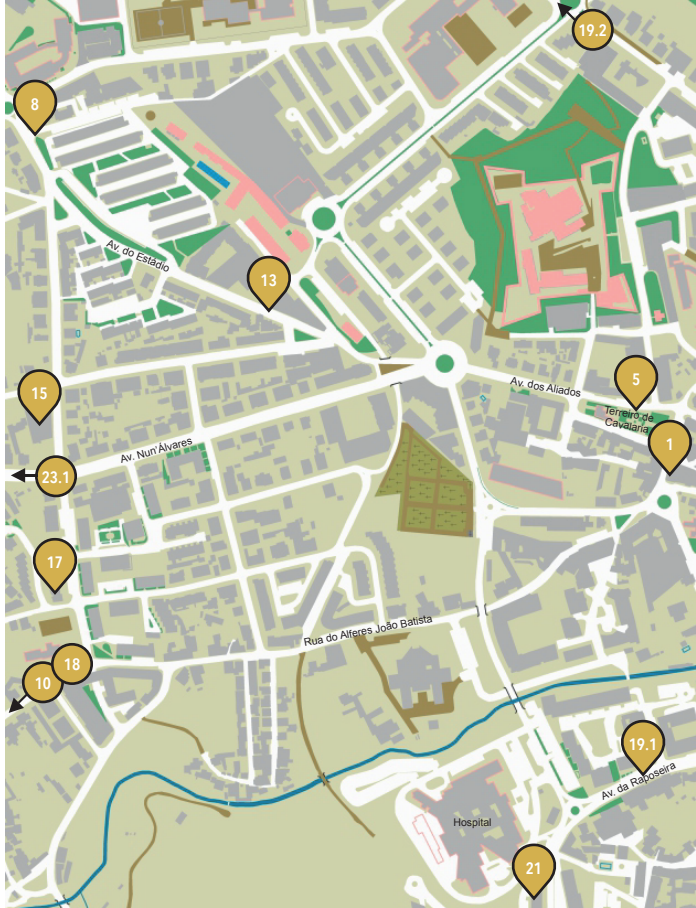


# Escolha e Corte das Carnes

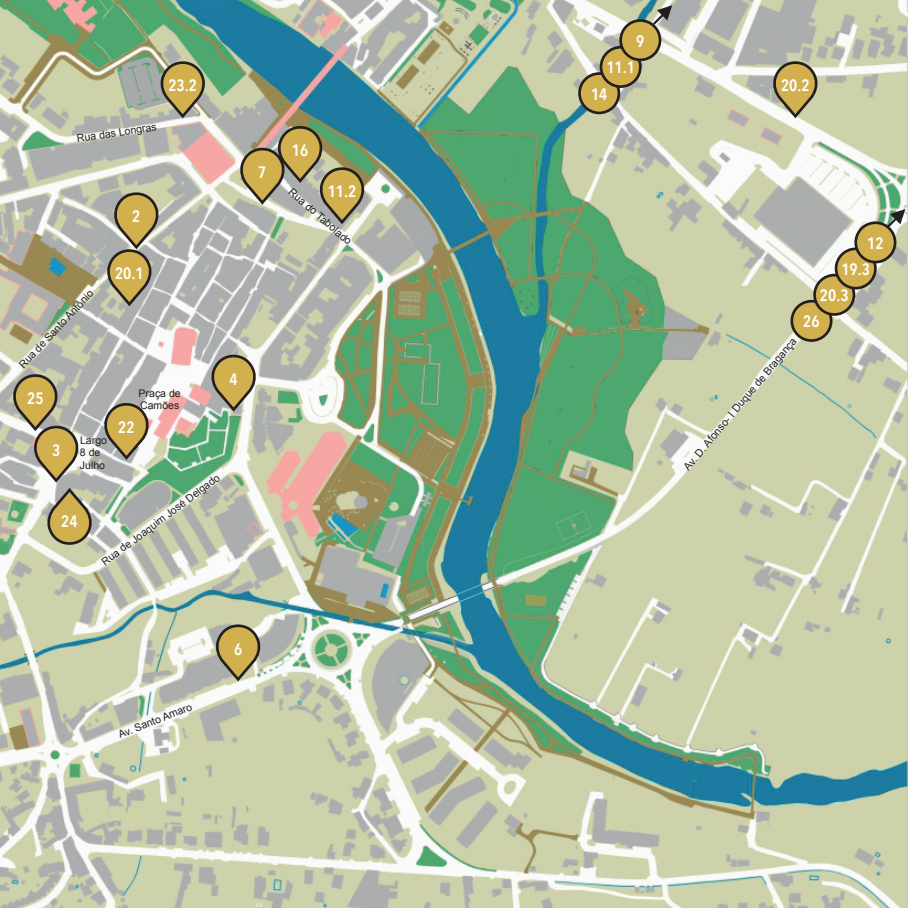
O tipo e a proporção de carnes utilizadas baseia-se nos usos tradicionais de fabrico e nas características do produto final, que mantem as qualidades sápidas originais das carnes utilizadas na confeção.

A linguiça e o salpicão são cortados em rodela, e a pá/presunto e barriga de porco são cortados em bandas, que por sua vez são reduzidas a pequenos quadrados.

# Onde Comprar







## 1. Café Carlton

*Largo Portas do Anjo  
C. Comercial Carlton  
5400-458 Chaves*

+351 961 310 308  
+351 276 322 766

*fernando.rio@newcoffee.pt*

## 2. Croissantaria Taiti

*Rua Santo António  
nº82  
5400-069 Chaves*

+351 919 954 104

## 3. D'Chaves Fumeiro e Pasteis

*Largo do Anjo  
nº 14  
5400-018 Chaves*

+351 917 826 878  
+351 276 098 095

*d-chaves.loja@sapo.pt*

## 4. Forno Regional João Padeiro

*Rua do Postigo  
nº 9  
5400-462 Chaves*

+351 276 322 317



## 5. Mister Doce

Terreiro da Cavalaria  
nº 20 Jardim do Bacalhau  
5400-193 Chaves

+351 914 184 669  
+351 276 403 719

[nascichaves@sapo.pt](mailto:nascichaves@sapo.pt)

## 6. Momentos Carbela

LAv. Santo Amaro  
Bl. 5 Lj. 2  
5400-055 Chaves

+351 934 409 720  
+351 276 322 112

[geral@carbela.pt](mailto:geral@carbela.pt)

## 7. Momentos Carbela Express

Rua 25 de Abril  
5400-015 Chaves

+351 276 401 485

[geral@carbela.pt](mailto:geral@carbela.pt)

## 8. Padaria São Neutel

Rua Irmãos Rui e Garcia Lopes  
Ed. S. Neutel Lj. 17  
5400 Chaves

+351 935 351 913  
+351 276 100 136

[padariabarroso1@sapo.pt](mailto:padariabarroso1@sapo.pt)

## 9. Padaria Barroso

*Recta de Faiões  
nº 17  
5400-632 Chaves*

+351 935 351 913  
+351 276 351 913

*padariabarroso1@sapo.pt*

## 10. Padaria Manel

*Rua António de Carvalho  
Bl. 4 Loja 1  
5400-078 Chaves*

+351 276 346 862  
+351 276 907 000

## 11. Padaria Tronco

**11.1.**  
*Avenida do Barreiro  
nº 2  
5400-800 Chaves*

**11.2.**  
*O Meu Super - R. do Tabolado  
nº 59  
5400-529 Chaves*

+351 934 622 226  
+351 276 323 887

## 12. Padaria Regional Teixeira

*Rua do Cruzeiro  
nº3 Bóveda  
5400-757 Chaves*

+351 935 051 664  
+351 276 346 073

*padariateixeirachaves@gmail.com*



### 13. Padaria do Zé

*Av. do Estádio  
n° 83  
5400 Chaves*

+351 969 929 781  
+351 276 324 086

*anabela.bispo28@gmail.com*

### 14. Panificadora Casas

*Bairro da Costinha  
n° 15  
5400-632 Chaves*

+351 937 466 819  
+351 918 568 995  
+351 276 351 016

### 15. Panificadora de Chaves

*Travessa Nuno Alvares  
5400-419 Chaves*

+351 936 409 707  
+351 276 333 138

### 16. Pão Quente

*Rua do Tabolado  
n° 20  
5400-524 Chaves*

+351 276 324 478

*davidbraganca@live.com.pt*



## 17. Pão Quente

Rua Nadir Afonso  
Ed. Chaves, Loja n° 1  
5400-416 Chaves

+351 276 324 456

## 18. Pão Quente e Pastelaria Trindade

Rua Fonte do Leite  
Qta. Trindade Bl. 66 - Loja 2  
5400-261 Chaves

+351 936 145 606

+351 936 145 636

+351 276 403 610

## 19. Pão Quente da Raposeira

### 19.1

Urb. da Raposeira  
Bl.6 - Lj.1  
5400-482 Chaves

+351 276 321 654

### 19.2

Av. 5 de Outubro  
n° 69  
5400-017 Chaves

+351 964 768 894

+351 276 325 138

### 19.3

Rua da Ermida  
n° 1  
542 -313 Vidago

+351 276 908 330

[paoquente-raposeira@sapo.pt](mailto:paoquente-raposeira@sapo.pt)



## 20. Pastelaria Biquinho Doce

### 20.1

Rua de Sto. António  
nº 59  
5400-069 Chaves

+351 917 508 148  
+351 276 348 395

[geral@biquinhodoce.pt](mailto:geral@biquinhodoce.pt)

### 20.2

Av. D. João  
Lj. 1 - Caneiro  
5400-323 Chaves

+351 917 508 148  
+351 932 665 898  
+351 276 328 068

### 20.3

Estrada Nacional 130  
5425-323 Vidago

+351 276 908 282



## 21. Pastelaria Duchesse

Av. Da Raposeira  
Ed. Barreira Lj. 1  
5400-482 Chaves

+351 937 496 960  
+351 276 333 040

[duchessepastelaria@gmail.com](mailto:duchessepastelaria@gmail.com)



## 22. Pastelaria Maria

Largo do Municipio  
nº4  
5400-411 Chaves

+351 276 324 139

## 23. Prazeres da Terra

### 23.1

*Mercado Abastecedor da  
Região de Chaves  
Entrepósito 1 - mod. 6  
5400-673 Chaves*

+351 960 289 185  
+351 276 107 413

*geral@prazeresdaterra.pt*

### 23.2

*Rua das Longras  
nº 24  
5400-355 Chaves*

+351 276 098 538

*lojachaves@prazeresdaterra.pt*

## 24. Pastelaria Mildoce

*Rua Dr. Augusto Figueiredo  
Fernandes  
nº 3  
5400-098 Chaves*

+351 967 552 324  
+351 276 325 889

## 25. Pastelaria Princesa

*Rua 1º de Dezembro  
nº 21  
5400-013 Chaves*

+351 934 196 188  
+351 276 321 945



## 26. Vidago Pão - Vip

*Entrocamento da Ponte Srca  
n° 1B*

+351 933 521 061

+351 932 873 448

*vidagopao@hotmail.com*



