

Silêncio.

Vamos deixar a Natureza falar.

Ouve-se o silêncio

nas Reservas Naturais do Vale do Rio Côa

Texto: Rita Sousa Rêgo

Preciso de sentir a vida sem motores. Contar apenas com os meus pés, os pedais da minha bicicleta ou o dorso de um cavalo para fazer avançar a minha história. Vou sussurrar à Natureza em português e dizer ao Mundo que o meu País é um verdadeiro tesouro natural.

RESERVA NATURAL DA SERRA DA MALCATA

Coord. GPS: N 38.736971, W -9.13848

Mais de 16 hectares de tesouros naturais rodeiam as minhas emoções. A vida flui, o verde invade-me e, se eu quiser, posso mudar tudo dentro de mim. Aqui a vida acontece como se fosse uma oração.

MUNICÍPIOS COOPERAM PARA INTEGRAR NATUREZA E TURISMO

Os municípios do Sabugal, onde nasce o rio Côa, e de Almeida, o concelho limítrofe, lideram atualmente a criação de um fórum que visa potenciar sinergias entre a sustentabilidade da Reserva Natural da Serra da Malcata e a do próprio Turismo na região. O projeto – ainda numa fase embrionária – pretende associar-se à Rede Natura 2000 para criar a Carta Europeia de Turismo Sustentável. Far-se-á assim a integração da oferta turística da região, reconhecimento de grande valor gastronómico, cultural, histórico e arqueológico. E desta forma nascerá uma rede de cooperação que valoriza o território como um todo. Ao longo do tempo, espera-se envolver outros municípios da região e também de além fronteiras, transformando-o num compromisso que comum a players portuguesas e espanholas. Ganha a região e ganha a sustentabilidade da Reserva Natural da Serra da Malcata.

Reserva da Faia Brava

Coordenadas GPS: N 38.736971, W -9.13848



Um milhafre voa a poucos metros da minha cabeça e anuncia com um piar destemido que aquele território é dele e meu.

Foto: Staffan Widstrand,
Wild Wonders of Europe



RENATURALIZAR A VIDA

Criada há 15 anos, a Reserva da Faia Brava – a única área protegida privada de Portugal – tem como objetivo fazer com que a vida selvagem volte ao Vale do Côa. Os 850 km que ocupa são propriedade da Associação Transumância e Natureza (ATN) que se encarrega da sua Gestão e desenvolvimento de projetos de conservação. Com 600 sócios, a ATN começou com a aquisição de 40 hectares de território e estuda a fauna, os seus hábitos e caminhos, assegura ecossistemas e cadeia alimentar. Ou seja: ali a renaturalização não encontra obstáculos.

Águias, milhafres, grifos, encontram aqui o seu porto seguro. Escolhem esta, que é paisagem mais escarpada do Vale do Côa, para fazerem os seus ninhos. Depois vieram os garranos e as vacas Maronesas, duas espécies autóctones que voltaram a povoar aqueles territórios. A Reserva Natural da Faia Brava pode ser visitada por todos. Pedese apenas respeito e algum zelo. Existem cancelas que podemos abrir e devemos fechar para que o gado não escape. A liberdade também precisa dos seus cuidados.



UM FIM DE SEMANA SELVAGEM

Recentemente a ATN celebrou um protocolo com a CP (Comboios de Portugal). Apanha-se o comboio (por enquanto apenas a partir de Lisboa mas em breve de outros pontos do país) até à Guarda. Colaboradores da ATN vão buscar o visitante e levam-no à Reserva. Passeios, programas, atividades de observação, refeições que dão a conhecer as maravilhas gastronómicas da região, tendas e camas de campanha para acampar com todo o conforto para mergulhar na Natureza. E, por um fim de semana com tudo incluído, um grupo de até 8 pessoas dispense 600,00 €. Ainda temos desculpa para não ir?



Nasce no coração a certeza que um mundo que protege a vida selvagem é um mundo realmente civilizado. E o silêncio embala a minha caminhada.

Hoje caminhamos 17 km por trilhos que exigiram a nossa melhor forma física. A emoção de saber que vimos uma das únicas águias-reais que existem na Terra valeu qualquer esforço. Aqui, sentimos que a vida vive e ficamos íntimos da Natureza.

Fotos: Jorge Pena

GRANDE ROTA DO VALE DO CÔA

Coord. GPS: N 38.736971, W -9.13848



A REGIÃO SABE VALORIZAR OS SEUS TESOUROS

A atravessar a Faia Brava, a grande Rota do Vale do Côa acompanha o rio da nascente até à foz e está impecavelmente sinalizada e dividida em etapas. Para quem quer percorrê-la a pé são 11 dias a caminhar entre 11 e 25 km de cada vez. Já em BTT o percurso pode ser feito em três dias, cada um com cerca de 60 km de pedaladas. A paisagem é de cortar a respiração mas de renovar o fôlego. As paragens repõem as forças e enchem a alma. De castelos a aldeias históricas, chegamos às gravuras que testemunham mais de 30.000 anos de presença humana. Refreshamos nas praias fluviais imaculadas e ganhamos a certeza que tudo concorre para o bem de quem se aventura pela vida selvagem. Querendo, podemos montar acampamento. Mas estamos em Portugal e numa região profícua em hospitalidade. A alta qualidade dos produtos regionais está pronta a ser saboreada nos restaurantes e tascas e o conforto dos hotéis e casa de turismo rural esperam pelo nosso repouso.

PARQUE NATURAL REGIONAL DO VALE DO TUA

Coord. GPS: N 38.736971, W -9.13848

Dou mais um passo e sinto a terra macia, molhada pelas águas do rio. Respiro fundo e a liberdade, mais que uma sensação, é uma verdade do meu agora. Nem sinto o cansaço, apenas quero aproveitar este dia no meio de todas as cores da Natureza.

UM ECOSSISTEMA ÚNICO NA EUROPA

No Parque do Vale do Tua existem mais de 943 espécies de fauna identificadas. Com aproximadamente 25 mil hectares entre os distritos de Vila Real e Bragança, este parque contém um importante conjunto de valores naturais e patrimoniais e está integrado na Rede Nacional de Áreas Protegidas.

A sua paisagem diversificada inclui serras, planaltos e vales. Ali passam, não apenas o rio Tua mas também o Douro e o Tinhela. A beleza que envolve o visitante é na verdade um ecossistema único na Europa. E a explicar a sua biodiversidade, o Parque Natural do Vale do Tua tem a circundá-lo um conjunto de áreas protegidas como o Parque Natural do Douro Internacional, o Parque Natural do Alvão, o Parque Natural do Montesinho e a Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo. A sua diversidade climática transparece na vegetação marcada pelos bosques de sobreiro (*Quercus suber*) nas áreas mais quentes e de carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*) nas zonas mais frias. Esquilos, passeriformes de espécies variadas e aves rupícolas abrigam-se nas copas das árvores e nas encostas escarpadas que testemunham um dos maiores prodígios naturais do nosso País.

PARQUE NATURAL DO DOURO INTERNACIONAL

Coord. GPS: N 38.736971, W -9.13848

Barragens e paredes de prumo amansam as águas de um rio que encanta Portugal. É em festa que o Douro recebe as águas do Côa e juntos transformam a paisagem um dos maiores bens da região.

UMA MARAVILHA NATURAL QUE O HOMEM AJUDOU A FORMAR

“Trabalhar como um galego” é uma expressão que tem origem no Douro, cujas encostas foram literalmente esculpidas por cerca de 10 mil homens naturais da Galiza. E significa trabalhar muito, trabalhar a sério, trabalhar de uma forma que faz nascer o que é único. Foi com trabalho assim que se criou o lugar onde se produz o vinho que leva Portugal a todos os cantos do mundo e traz todos os cantos do mundo a Portugal. O Parque Natural do Douro Internacional fala alto a quem o visita. Património da Humanidade segundo a Unesco desde 2001, aqui convivem a Natureza, o homem e as suas obras. São 250 mil ha de Natureza e campos cultivados que pode percorrer a pé, de bicicleta ou em off-road. E 26 km de rio com torços ideais para a prática de canoagem, canyoning ou high speed. A riqueza cultural da região, os sabores, a fauna e a flora garantem-lhe dias inesquecíveis.

Um Portugal gourmet

As aventuras e belezas dos territórios do Côa estão destinadas a quem ama a Natureza e tudo o que existe de mais puro nesta região.

Fotos: Eduardo Sousa Ribeiro

Cabrito, borrego, posta, naco... as carnes da região do Vale do Côa repõem as forças do visitante e fazem a novidade da refeição.

Não há carnes como aquelas. Suculentas e tenras, por mais alto que seja o pedaço quase se cortam com o garfo. E também há bacalhau, enchidos, queijos, cogumelos, hortaliça e doces típicos - normalmente produzidos em pequeno número - que, devidamente regados com os vinhos de uvas que só ali são capazes de nascer, mostram-nos um Portugal realmente gourmet.

Há produtos exclusivos daquelas terras, como as Merujes, uma hortaliça silvestre semelhante ao agrião mas com uma consistência muito mais estaladiça, que cresce no início da Primavera, quando as águas correntes de nascentes e ribeiras atingem um determinado caudal. No resto do ano os legumes, frutas e hortaliças provindos dos quintais pomares e hortas, colhidos pouquíssimo tempo antes de nos serem servidos, completam as refeições que repõem as energias de que precisamos para seguir caminho. Na próxima paragem, mais uma refeição nos espera, além do alojamento no qual as recordações de família e a vertente de modernidade que os empresários souberam absorver nos proporcionam as noites mais repousantes da nossa vida.

Restaurante
Museu do
Côa

Onde comer

Porque repor forças é preciso

"Muito bem se come na região do Côa" é o comentário mais frequente de quem visita ou vive por ali. O amor à terra que se nota entre os habitantes faz com que conheçam e valorizem os produtos endógenos de tal maneira que, entre a tradição e a reinvenção, encontramos sempre referências de boa gastronomia preparada por mãos cheias de talento. Indicamos aqui algumas referências que vão temperar a sua visita e dar-lhe forças para mais uns quilómetros pela Natureza.



: Casa de Irene, em Malpartida, Almeida

Irene, a proprietária, gosta que nos sintamos em casa. É capaz de preparar um prato especial se souber que é o nosso preferido. Mas não é preciso sequer ver o menu. Tudo é confeccionado com muito saber e dois ingredientes especiais: carinho pelos clientes e gosto por preparar os pratos com produtos da região. Da vitela às merujes, da caldeirada de chocos ao bacalhau à brás, acabando nas sobremesas como o leite creme, o arroz doce ou o pudim caseiro, tudo é de comer e chorar por mais.

Contacto: 271 574 254



: O Castiço, em Trancoso

Em plena aldeia medieval de Trancoso uma tasca que nos apresenta os petiscos típicos preparados por mãos que sabem como agradar os paladares. Um ensopado de miscalos a não perder, queijo, presunto e salpicão vindos de produtores locais e, para terminar as sardinhas doces de Trancoso, um doce conventual feito

de uma massa que estala na boca recheada de doce de ovos e amêndoa num tamanho ideal para finalizar a refeição. Ainda podemos experimentar a ginjinha ou o sangue de judeu, criado em homenagem à presença judaica que deixou marcas por toda a cidade. Contacto: 919 188 129

: O Robalo, no Sabugal

Um imperdível cabrito assado na brasa chega à nossa mesa depois de saborearmos as entradas igualmente deliciosas. Respiramos fundo antes de por na boca a primeira garfada. A carne tenra e bem temperada faz jus à fama deste restaurante especializado em grelhados na brasa. Em pleno centro do Sabugal, O Robalo é gerido há mais de cem anos pela mesma família que sabe bem como valorizar as tradições. Truta de escabeche, Bacalhau à mono e as sobremesas típicas são mais alguns pratos a provar. É aconselhável fazer reserva.

Contacto: 271 753 566



: Trutalcoa, em Quadrazais, Sabugal

Este restaurante e café em Quadrazais, a meio caminho entre o centro do Sabugal e Espanha, serve os pratos típicos da zona e

sobretudo trutas, preparadas das mais diversas formas e para todos os gostos. Que têm a particularidade de serem pescadas ali, nos viveiros do mesmo proprietário que podemos ver da janela, bem como o lago que nos convida, também nós a pescar. A especialidade em carnes é o borrego assado e as sobremesas deixam-nos com vontade de repetir a visita.

Contacto: 271 606 227



: Taberna do Carró, em Torre de Moncorvo

No centro de Torre de Moncorvo, a Taberna do Carró é o local ideal para chegar, parar e deixar-se embalar pela gastronomia local. Não há lista, a proprietária, cozinheira de excelência e forte dinamizadora dos valores da terra, vai pondo sobre a mesa petiscos feitos na hora e com o que a época oferece. Pimentos padrão, omelete de espargos, posta mirandesa como não se encontra com frequência fazem parte desta visita. Leite creme e chouriço preto com mel e amêndoas são exemplos de sobremesas que juntamente com o amor à terra e o talento para a cozinha, fazem da Taberna do Carro uma referência.

Contacto: 279 252 699

: Aldeia Douro, em Vila Nova de Foz Côa

Aberto há pouco mais de um ano, este restaurante em plena Vila Nova de Foz Côa serve-nos a cozinha portuguesa reinventada em criações exclusivas do chef Marcelo Branco que com o amigo de infância André Pesqueira ousou entregar-se a este projeto inovador que privilegia os produtos locais em pratos como os espargos salteados com amêndoa de Foz Côa, enchidos transmontanos e seu toque de mel e, como sobremesa, uma tarte de cogumelos e gelado de pistacho, regada com bom vinho da zona é apenas uma das opções de um cardápio muito especial. Contacto: 279 762 323 ou 960 474 152

› Onde dormir

Chegar, amar e ser amado

Conhecidos pela generosidade com que recebem amigos e desconhecidos, os beirões estão sempre de braços abertos para quem chega. A oferta em alojamento é diversificada e de excelente qualidade. Aqui indicamos três hipóteses ao longo do curso do rio Côa.

: Encostas do Côa, em Pinhel

Este Turismo Rural, inaugurado há cerca de três anos, revela-nos os encantos da apicultura, a atividade dos proprietários desde há três gerações. Podemos acompanhá-los às colmeias, aprender a extrair o mel, cuidar das abelhas, verificar se houve novas formações ou se é preciso separar comunidades. E também podemos marcar outros programas como equitação, canoagem, passeios de jipe ou BTT entre outros. Segredo dos segredos é a casa na árvore: um dos quartos, apenas um, foi colocado no alto de um freixo, a pouco metros da casa principal. O ginásio e a piscina são o complemento mais que perfeito das nossas caminhadas e passeios. Ao pequeno-almoço, além dos produtos da zona, mais de 30 compotas de frutas caseiras levam-nos a começar o dia com um festival de sabores.

Saiba mais em www.encostasdocoa.pt ou pelos 271 411 132 e 964 787 619



: Casa do Redondo, em Meda

Este Turismo de Habitação mostra o charme de habitar num solar do século XVIII. Pertencente à família Sampaio e Mello, integra o conforto das casas onde sempre se viveu bem ao

ambiente familiar que tempera com afeto a nossa viagem. Além de proporcionar um sem fim de atividades como passeios a pé, de barco, a cavalo ou



em todo-o-terreno, visitas guiadas às gravuras de Foz Côa ou às Aldeias Históricas, caça (de salto ou largadas), pesca na charca particular e provas de vinho. O court de ténis e a piscina rodeada de oliveiras centenárias dão o toque que precisamos para enfrentar tão boas refeições. Do pequeno-almoço aos almoços e jantares, os produtos da região marcam presença assídua, fazendo-nos sentir, também pelo paladar, a maravilha de estar na região do Vale do Côa.

Saiba mais em www.casadoredondo.pt ou pelos 271 805 346 e 936 999 432

: Casa de Alpajares, Freixo de Espada à Cinta



Quase a chegar à Foz do Côa, a Casa de Alpajares é ao mesmo tempo Casa de Campo, Enoteca e SPA. Tem 360° de vista para o rio

Douro, as suas encostas e vinhas. A casa foi construída pelos seus proprietários, naturais da região, que cuidadosamente estudaram cada pormenor da disposição dos quartos, da piscina de transbordo e até das mesas de massagem, para que a paisagem reine em todos os olhares. Nada foi deixado ao acaso e todas as janelas permitem admirar aquela paisagem incomparável. Com produção própria de vinho (apenas em ano de excelentes colheitas), amêndoas, compotas e mel, a Casa de Alpajares faz questão de oferecer o melhor dos sabores locais que aperfeiçoa com as suas próprias mãos em cada receita da casa. Saiba mais em www.casadealpajares.com ou pelo 962 727 101

TERRITÓRIOS DO CÔA - Associação de Desenvolvimento Regional

Picadeiro del Rei, n.º4, 6350-239 Almeida Tel.: (+351) 914 506 242 E-mail: territoriosdocoa@gmail.com Site: www.valedocoa.pt