



Olga Alexandre Gonçalves Cavaleiro

PORTUGAL GASTRONÓMICO

A GASTRONOMIA PORTUGUESA E AS COZINHAS REGIONAIS

Dissertação de Mestrado em Alimentação, na especialidade de Fontes, Cultura e Sociedade, orientada pelo Professor Doutor Norberto Santos, apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.

2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE LETRAS

PORTUGAL GASTRONÓMICO A GASTRONOMIA PORTUGUESA E AS COZINHAS REGIONAIS

Ficha Técnica

Tipo de trabalho	Dissertação de Mestrado
Título	PORTUGAL GASTRONÓMICO – A GASTRONOMIA PORTUGUESA E AS COZINHAS REGIONAIS
Autor/a	Olga Alexandre Gonçalves Cavaleiro
Orientador/a	Doutor Norberto Nuno Pinto dos Santos
Júri	Presidente: Doutora Maria José Azevedo Santos Vogais: Doutor Norberto Nuno Pinto dos Santos Doutora Claudete Carla de Oliveira Moreira
Identificação do Curso	Alimentação: Fontes, Cultura e Sociedade
Área científica	História
Especialidade/Ramo	Fontes, Cultura e Sociedade
Data da defesa	26-2-2018
Classificação	19 valores



Ao José Quitério, Saber Maior da Nossa Gastronomia

Resumo

Numa viagem pelo Portugal Gastronómico, quer-se ir ao encontro do conteúdo do conceito de Gastronomia Portuguesa e da sua relação com as Cozinhas Regionais percebendo de que falamos quando falamos de Cozinha Nacional e como esta se relaciona com o território. Para além da clarificação dos conceitos de alimentação, gosto, gastronomia, artes culinárias e cozinhas pretende-se perceber o momento em que o conceito de gastronomia portuguesa emerge como valor fundamental da identidade portuguesa. Nesta busca simultânea da identidade do Portugal Gastronómico e da presença e influência das Cozinhas Regionais, impõe-se analisar as publicações culinárias de meados do século XVII até à 1ª metade do século XIX (Domingos Rodrigues, Lucas Rigaud, João da Mata, Carlos Bento da Maia, Olleboma) algumas publicações literárias (Camilo Castelo Branco e Eça de Queiroz) e de crítica social (Fialho de Almeida e Albino Forjaz Sampaio) e, ainda, os registos das Exposições Comerciais, Industriais e Agrícolas realizadas na 2ª metade do século XIX. Enquanto registos escritos, estas serão fontes que darão indicações acerca do receituário e produtos considerados na Cozinha Nacional entre o século XIX e a 1ª metade do século XX. No entanto, será a elaboração de nove mapas de Cartografia Gastronómica sobre o grande tema do Pão (elemento maior da tríade mediterrânica legado deixado pela presença romana na Península Ibérica), das Raças Autóctones (expressão da dieta continental), dos Peixes pescados na costa portuguesa (versão explícita da influência atlântica) e dos Produtos de Terroir (especialidades locais com ligação e reciprocidade de reputação com o território) que irá permitir descobrir as várias linguagens alimentares regionais e avaliar a sua autonomia perante a matriz comum que é a Gastronomia Portuguesa. A cartografia gastronómica elaborada e analisada será para todos os que a visitarem uma viagem de descoberta ao centro do que nos caracteriza e identifica, pois gastronomia é território, mas é sobretudo cultura.

Somos o que comemos e o que comemos está na natureza.

Palavras-chave

Geografia, Identidade, Gastronomia Portuguesa, Cozinhas Regionais, Produtos Tradicionais, Gosto, Cartografia.

Abstract

On a journey through Gastronomic Portugal, we want to perceive the content of the concept of Portuguese Gastronomy and its relation with Regional Cuisines, understanding what it is when we talk about national cuisine and how it relates to the territory. In addition to clarifying the concepts of food, taste, gastronomy, culinary arts and cuisine, we intend to perceive the moment when the concept of Portuguese gastronomy emerges as a fundamental value of Portuguese identity. In this simultaneous quest for the identity of Gastronomic Portugal and the presence and influence of Regional Cuisines, it is necessary to analyze culinary publications from the mid-17th century to the first half of the 19th century (Domingos Rodrigues, Lucas Rigaud, João da Mata, Carlos Bento da Maia, Olleboma), some literary publications (Camilo Castelo Branco and Eça de Queiroz) and social criticism publications (Fialho de Almeida and Albino Forjaz Sampaio), as well as the records of Commercial, Industrial and Agricultural Exhibitions held in the second half of the 19th century. As written records, these will be sources that will give indications about the recipes and products considered in the National Cuisine between the nineteenth century and the first half of the twentieth century. However, it will be the elaboration of nine maps of Gastronomic Cartography on the great theme of Bread (major element of the Mediterranean triad legacy left by the Roman presence in the Iberian Peninsula), the Autochthonous Breeds (evidence of the continental diet), the Fish caught on the Portuguese coast (evidence of Atlantic influence) and Terroir Products (local specialties with connection and reciprocity with the territory) that will allow the discovery the various regional food languages and evaluate their autonomy from the common matrix that is the Portuguese gastronomy. The gastronomic cartography elaborated and analyzed will be for all who visit it a journey of discovery to the center of what characterizes and identifies us, since gastronomy is territory, but it is mainly culture.

we are what we eat and what we eat is in nature.

Key words

Geography, Identity, Portuguese Gastronomy, Regional Cuisines, Traditional Products, Taste, Cartography.

Agradeço

Ao meu orientador, Professor Doutor Norberto Santos, pelo estímulo e orientação neste trabalho onde a Cartografia Gastronómica foi o grande desafio e a grande conquista.

À Professora Doutora Teresa Tavares pelo incentivo sempre amigo recebido na superação das dificuldades.

À minha mãe, verdadeira matriarca e inspiração para mim, nos seus cozinhados recebi o aconchego para seguir os desafios deste trabalho e de todos os da minha vida.

À minha família, sem palavras, um obrigado pelo sacrifício que tal trabalho impôs na minha vida pessoal.

Aos Amigos sempre presentes na discussão, nos avanços e recuos, no desespero da vastidão da informação e na alegria da elaboração dos mapas, agradeço do fundo do coração na esperança de que esta conquista não seja só minha, seja de todos, seja presente sempre recíproco na partilha do conhecimento.

Às minhas pasteleiras e colaboradoras que tornaram esta viagem mais doce, mais suave nos sacrifícios, mais acolhedora nas noites longas.

A todos os que, pelo país, no sossego das suas cozinhas partilharam comigo o seu conhecimento e esta viagem. Sem eles, não teríamos esta cartografia gastronómica.

Índice

Introdução.....	1
1-Gastronomia, Cultura e Geografia.....	5
Alimentação – Agricultura - Gastronomia – Cultura.....	5
Gastronomia e Cultura – O Gosto.....	11
O que é a Gastronomia?.....	14
Gastronomia – Geografia – As Cozinhas Regionais.....	19
A Descoberta das Cozinhas Regionais – O Caso Francês e Italiano	24
As Cozinhas Regionais e a Globalização.....	30
As Cozinhas Regionais versus Cozinha Internacional – Identidades Múltiplas.....	36
2- Da Alimentação em Portugal à Gastronomia Portuguesa, as Cozinhas Regionais.....	39
As primeiras publicações de culinária.....	39
Literatura e Crítica Social (final do Século XIX).....	45
Publicações culinárias (1ª metade do século XX).....	48
Culinária Portuguesa – OLLEBOMA – António Maria de Oliveira Bello.....	51
Volúpia, A Nona Arte, A Gastronomia – Albino Forjaz Sampaio.....	53
Exposições Industriais, Agrícolas e Fabris (século XIX)	55
Guia de Portugal - 1ª Metade Século XX – Breve Análise.....	60
Conclusão.....	63
3- Portugal Gastronómico.....	66
A Gastronomia Portuguesa e as Cozinhas Regionais.....	66
Cartografias Gastronómicas.....	69
Portugal Gastronómico - Mapa das Espécies dos Peixes.....	71
Portugal Gastronómico - Mapa das Raças Autóctones	77
Portugal Gastronómico – Mapas Pão Gastronómico.....	86
Mapa nº 1 – Pão Gastronómico – Bolas, Pães, Broas e Folares Salgados.....	86
Mapa nº 2 – Pão Gastronómico – Pães Doces.....	93
Mapa nº 3 – Pão Gastronómico - Doces e Papas doces	97

Mapa nº 4 – Pão Gastronómico - Migas e Açordas.....	99
Mapa nº 5 – Pão Gastronómico - Sopas e Papas	102
Mapa nº 6 – Pão Gastronómico - Receituário de Pratos com Pão.....	108
Portugal Gastronómico – Mapa Produtos de Terroir.....	111
Da Gastronomia Portuguesa às Cozinhas Regionais – Cartografia Gastronómica - Conclusões	119
4- Conclusão.....	126
Bibliografia.....	129
Anexos.....	133

Introdução

Somos o que comemos e o que comemos é o que encontramos na natureza. Desde a origem da humanidade somos condicionados na nossa alimentação pelos recursos que encontramos no nosso ambiente mais próximo. Se a fome não é opção, mas imposição biológica, na busca pela abundância o nosso gosto é moldado pelo território quase até ao limite. Serão a fome ou a abundância filhas da geografia para além de consequência e causa de valores sociais e culturais. Nos tempos mais longínquos, antes do significado simbólico cultural e social, o homem penou na conquista da abundância e fê-lo à custa, ora da escassez, ora da pujança do que ia encontrando no seu caminho, em redor do seu habitat. Por isso a viagem alimentar da humanidade é feita de migrações, de movimentos no território, pois satisfazer o estômago implicava ganhar tempo à exigente e injusta sazonalidade dos produtos. Nestas andanças pelo território, foram os povos cruzando-se uns com os outros levando com eles o conhecimento, as sementes, os animais, as plantas, em suma, o património alimentar que hoje, apesar de mundializado, permite ainda observar resistências, perfeitos tesouros desconhecidos da gastronomia.

A viagem alimentar não se fez apenas com o constrangimento do território, a geografia apesar de sempre presente, muitas vezes foi vencida pela atribuição de valores culturais e sociais aos alimentos, às técnicas alimentares, às receitas. Porque sempre presente no quotidiano dos indivíduos, desde o nascimento até à morte, desde os momentos de trabalho até à festa, a alimentação afirmou-se como elemento imprescindível na definição de identidade das comunidades. Não só revela, por um lado, as opções tomadas na interpretação e reinvenção da natureza de forma a satisfazer a necessidade básica da fome, como a alimentação se transforma em símbolo social e cultural. De simples princípio condutor das opções alimentares, o gosto dominante ergue-se como o modelo que determina os produtos, as técnicas culinárias, as receitas e até o modo como se come. No diálogo constante entre a tradição e a inovação, o gosto submete a alimentação ao que é tido como padrões a seguir e que fazem a base de uma identidade alimentar.

Consciente de que alimentação é o resultado de um diálogo constante entre a cultura, os padrões sociais e o território parece-nos um desafio adequado para este trabalho de investigação perceber a importância de todas estas dimensões na descoberta ou emergência do conceito de Gastronomia Portuguesa. Serão, por isso, aquelas premissas teóricas tidas em conta e desenvolvidas no início deste trabalho de investigação recorrendo, para tal, a várias obras relacionadas com a história, antropologia e sociologia da alimentação.

Na verdade, muito em voga pela sua transversalidade, a alimentação é hoje considerada de grande importância quer pela sua capacidade de dinamização da economia, quer pela renovação agrícola

que pode proporcionar, quer pela necessidade de optar por um estilo de vida saudável, quer ainda pelo seu carácter cultural que envolve um conjunto patrimonial fundamental para a preservação da identidade. Neste contexto, nunca tanto como hoje se falou de Gastronomia Portuguesa sendo esta um conceito pronto a socorrer qualquer discussão. No entanto, impõe-se perceber: de que falamos quando falamos de gastronomia portuguesa? Na busca para a resposta desta questão julgamos ser de grande utilidade os raciocínios já desenvolvidos a propósito de outros exemplos da gastronomia europeia. E parece-nos, sobretudo, importante discutir e analisar o que integra o conceito de gastronomia para depois percebermos o que integra a gastronomia portuguesa. Neste contexto, serão os conceitos e gastronomia, produtos, artes culinárias e cozinhas devidamente analisados.

Em todos estes conceitos, o de cozinha parece-nos ser bastante útil na definição de Gastronomia Portuguesa e, por isso, será mais desenvolvido, sobretudo, porque nos transpõe para uma dimensão que queremos explorar, o território. As cozinhas que integram o conceito gastronomia são territoriais, mas até que ponto o são? No diálogo entre a territorialização das cozinhas e a sua dimensão regional é necessário refletir e integrar o que são as experiências noutros países europeus. Mais do que um somatório de produtos e receitas territoriais, as cozinhas territoriais devem incluir uma matriz identitária que faz com que se distinga facilmente de outras que apresentam características diferentes. Tal conceção irá obrigar-nos a um estudo apurado do que foram as causas e as consequências da afirmação das cozinhas regionais percebendo o impacto da globalização, da patrimonialização da gastronomia e valorização de identidades alimentares múltiplas que situam o indivíduo nos diversos contextos em que aquele vive e se move.

Todo este caminho nos irá levar a uma das questões fundamentais deste trabalho de investigação, perceber a importância das cozinhas regionais na afirmação da gastronomia portuguesa analisando, simultaneamente, o conteúdo das mesmas. Na verdade, consideramos útil afirmar o carácter construído da gastronomia portuguesa como uma súpula de acrescentos e reduções motivados pela mobilidade dos povos e para tal analisámos o modo como se construiu a ideia de cozinha nacional e qual a influência do território e da geografia.

Nesta busca simultânea do carácter da gastronomia portuguesa e da presença e influência das cozinhas regionais para o todo alimentar de Portugal iremos em busca de informação a fontes distintas. Em análise estarão as publicações de culinária de Domingos Rodrigues, *A Arte de Cozinha* (1680), de Lucas Rigaud, *O Cozinheiro Moderno* (1780), de João da Mata, *a Arte de Cozinha* (1876), de Carlos Bento da Maia, *Tratado de Cozinha e Copa* (1904), de Olleboma, *Culinária Portuguesa* (1936). Com interesse no receituário, nas artes culinárias e nos produtos utilizados estamos convictos de que

esta análise nos dirá bastante acerca do conteúdo do conceito de gastronomia e da sua institucionalização.

Teremos em conta, ainda de que forma ligeira dada a quantidade de publicações literárias, a literatura de Camilo Castelo Branco e Eça de Queiroz. A crítica social e gastronómica também será suporte de análise com Fialho de Almeida e Albino Forjaz de Sampaio. Neste âmbito, interessa-nos, sobretudo, perceber como era a cozinha nacional e as cozinhas regionais entendidas para além do universo dos interessados nas publicações de culinária. Bastante conhecidas e divulgadas as afirmações que Fialho de Almeida faz nas suas crónicas na publicação *Gatos*, importa perceber a sua importância na afirmação daquilo que este autor entendia como cozinha nacional. Por outro lado, sendo que Camilo Castelo Branco e Eça de Queiroz chegavam ao grande público com a sua literatura e que nesta ofereciam ao leitor várias descrições dos quotidianos alimentares das suas personagens rurais, citadinas, provincianas cremos serem os seus livros boas fontes para perceber do significado de gastronomia portuguesa num tempo em que o gosto alimentar era imposto por regras vindas de França, considerada capital europeia do bom gosto e de uma cozinha moderna sem os constrangimentos dos séculos anteriores.

Como fonte usaremos, também, os registos das Exposições Agrícolas, Industriais e Comerciais realizadas em grande escala na segunda metade do século XIX já que nos parecem excelentes registos do que, à época, era considerado como especialidades locais no sentido de produtos cuja singularidade e reputação estão associadas ao território que os viu nascer. Somente os produtos de excelência eram levados para as várias exposições regionais, nacionais ou internacionais. Por isso, acreditamos que conhecer quais os foram os considerados e até premiados nos dará um excelente retrato do nosso Portugal Gastronómico do século XIX. Simultaneamente, através da análise dos produtos enunciados nestas exposições sentiremos o prenúncio da dimensão territorial da alimentação em Portugal. Por fim, numa referência breve iremos analisar o conteúdo dos Guias de Turismo publicados até 1947 de forma a perceber qual a importância das cozinhas regionais como elementos de atração à atividade turística.

Certos da quantidade de referências às especialidades locais nas fontes acima referidas, queremos ir mais longe e perceber se tal é prova das dimensões territoriais da alimentação. Na certeza de que esta não é uma reflexão simples, percebemos que, para além das fontes já citadas, teremos de procurar outros suportes que nos permitam tirar conclusões baseadas na realidade portuguesa. Nasce, assim, a vontade de elaborar uma cartografia gastronómica que nos diga acerca das tendências e padrões alimentares e acrescentem informação ao que é o conhecimento da gastronomia portuguesa.

Na certeza do conhecimento que nos dará, a nossa cartografia gastronómica será dedicada ao grande tema do pão pela preponderância que este tem na alimentação dos portugueses, resultado do legado deixado pelos romanos. A grandeza da informação, quer na qualidade, quer na quantidade obriga-nos a distribuí-la por 6 Mapas: Mapa 1 - Bolas, Pães, Broas e Folares Salgados; Mapa 2 - Pães doces; Mapa 3 – Doces e Papas Doces; Mapa 4 – Açordas e Migas; Mapa 5 – Papas Salgadas e Sopas; Mapa 6 – Acompanhamentos, Caldeiradas, Ensopados, Pratos.

Tendo em conta a influência atlântica na alimentação dos portugueses será elaborado o Mapa dos Peixes pescados na costa portuguesa com o objetivo de saber o que se pesca na nossa costa, qual a preponderância de pescas das espécies ao longo da costa e como tal pode ou não ser coincidente com o que se conhece do receituário nacional. A versão continental da gastronomia portuguesa é, nesta cartografia, assegurada pelo Mapa das Raça Autóctones que nos irá mostrar a distribuição daquelas pelo território nacional. Por último, o Mapa das especialidades locais aqui consideradas como produtos de terroir pela sua ligação profunda e reciprocidade de reputação com o território muito nos dirá sobre a importância dos territórios na alimentação.

Cartografia gastronómica distribuída pelos nove mapas já referidos será sempre comparada com os Mapas elaborados por Amorim Girão no seu *Atlas de Portugal*. Ainda que com que informação e métodos de elaboração diferentes, estamos na expectativa de perceber quais as semelhanças, quais as diferenças entre ambas expressões de cartografia alimentar. No intuito de encontrar padrões que permitam tirar conclusões quanto à expressão regional da nossa alimentação, esta será uma viagem pelo nosso Portugal Gastronómico tão cheio de recantos e tesouros alimentares. Será, com toda certeza, uma viagem de descoberta ao centro do que nos caracteriza e identifica, pois gastronomia é território, mas é sobretudo cultura.

Esta cartografia gastronómica será a base de trabalho para a análise da importância das cozinhas regionais no conjunto da gastronomia portuguesa, tema central que atravessa todo este trabalho e que faz a ligação entre cultura, gosto e território, no entanto, estamos certos de que o carácter pedagógico da mesma será a que irá permitir que este trabalho tenha valido a pena pelo que irá acrescentar no conhecimento da gastronomia portuguesa e no aumento da literacia alimentar dos portugueses.

1- GASTRONOMIA, CULTURA E GEOGRAFIA

Alimentação – Agricultura - Gastronomia – Cultura

No princípio foi a natureza. Depois veio o homem e a fome que o acompanhou para sempre na busca pela abundância. Na fuga à angústia da fome, nasce a alimentação. Companheira do homem, a alimentação veio a revelar-se muito mais do que o simples ato de se alimentar, de corresponder a uma necessidade biológica. Na sua procura pelo alimento para dar energia ao físico, o homem seleciona na natureza que lhe é próxima e que depende da sua geografia, transforma essa mesma natureza e adapta-a para corresponder às suas necessidades. Mais do que física, a alimentação torna-se uma necessidade social e cultural. Ela é filha das circunstâncias biológicas, mas também, filha da cultura que resulta na interpretação e transformação que os homens fazem da natureza. “Na alimentação humana, natureza e cultura se encontram, pois se comer é uma necessidade vital, o quê quando e com quem comer são aspetos que fazem parte de um sistema que implica atribuição de significados ao ato alimentar. (...) A alimentação não se restringe a ser uma resposta ao imperativo da sobrevivência (...) pois se os homens necessitam sobreviver, eles sobrevivem de maneira particular, culturalmente forjada e culturalmente marcada”¹

Uma geografia tem sempre associada a si a cultura de uma comunidade que se revela nas várias expressões culturais. Neste contexto, podemos afirmar que a alimentação revela e traduz traços culturais das comunidades na medida em que o homem reinterpreta e reinventa a natureza quando a utiliza para dela retirar produtos para comer, transforma-a de acordo com as técnicas que vai experimentando e atribui significados simbólicos aos produtos e às receitas. “(...) Le manger est culture, il est culture quando il est produit, quand il est préparé et quando il se consomme. Il est un fruit de notre identité et un instrument pour l’exprimer et pour la communiquer.”² No início é o constrangimento da fome e da penúria que constrói o sistema alimentar das comunidades que se baseiam na disponibilidade de recursos que se cruza com as técnicas de produção e transformação acessíveis. No entanto, o maior acesso aos recursos e o desenvolvimento das técnicas de produção e de transformação fazem com que a alimentação passe a incluir um conjunto de simbologias que são exibidas. Ou seja, para além de alimento para o físico, a alimentação exibe uma dimensão simbólica social e cultural, já que, por um lado, traduz um complexo conjunto de símbolos que são lidos socialmente sendo alguns produtos e algumas receitas marcadores sociais, quer positivos, quer

¹ MACIEL, Maria Eunice. “Olhares antropológicos sobre a alimentação : 2) identidade cultural e alimentação”. *Antropologia e nutrição : um diálogo possível*. CANESQUI, Ana Maria e GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). Rio de Janeiro : Editora Fiocruz, 2005, p. 49-55.

² MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010. p. 8.

negativos e, por outro lado, quer produtos, quer o receituário estão imbuídos de significados simbólicos que os indivíduos utilizam para exprimir a sua identidade dentro e fora da comunidade.

Assim, a identidade de uma comunidade também se expressa através da alimentação dado que os elementos que integram esta última traduzem valores económicos, sociais, políticos, religiosos, étnicos, estéticos, etc. A alimentação, pela presença ou ausência de recursos, receituário ou saberes-fazer, vai traduzir essas convicções como elementos que estruturam a identidade e que a exprimem. “(...) A alimentação implica representações e imaginários, envolve escolhas, classificações, símbolos que organizam as diversas visões do mundo no tempo e no espaço. Vendo a alimentação humana como um ato cultural, é possível pensá-la como «um sistema simbólico» no qual estão presentes códigos sociais que operam no estabelecimento de relações dos homens entre si e a natureza.”³

Importa relevar que pela sua ubiquidade, a alimentação apresenta-se, não só como um traço decisivo da identidade de uma comunidade e como esta interpreta, transforma e reinventa a natureza, mas também como um elemento que permite comunicar ou traduzir essa mesma identidade. Na alimentação percebemos as crenças, as ideologias, os rituais, as manifestações simbólicas, que uma comunidade, é por isso, uma expressão cultural. Perante tal transversalidade cultural da alimentação e interação da forma como as comunidades se alimentam com a cultura a sociedade em que se inserem, “Sophie Bessis afirma: «dize-me o que comes e te direi qual o Deus que adoras, sob qual latitude vives, de qual cultura nasceste e em qual grupo social te incluis. A leitura da cozinha é uma fabulosa viagem na consciência que as sociedades têm delas mesmas, na visão que elas têm da sua identidade”⁴

Na verdade, a alimentação, muito antes de ser transformada através das várias técnicas culinárias, é cultura logo mesmo no ato de produção. O homem não se limita a usar os recursos da natureza, mas impõe, hoje como no passado, à natureza uma lógica de produção com a introdução de culturas e técnicas agrícolas. Ou seja, o homem não se limita a recolher o que a natureza lhe oferece, mas subjuga a natureza com a produção de alguns produtos sob determinadas técnicas, estas mesmas reveladoras dos traços culturais da comunidade. O homem desbravou a natureza selvagem para assim resgatar espaços para cultivo. A história da agricultura faz-se com a conquista e a modificação de espaços para o cultivo e, ainda, com a introdução e experimentação de novas técnicas agrícolas e de exploração dos recursos naturais. A história da alimentação faz-se pela migração de sementes, plantas e produtos que alteram as ementas. Poulain salienta essa intervenção humana (cultural) na seleção da natureza quando define o “espaço do comestível” e o define como “(...) a escolha que é

³ MACIEL, Maria Eunice. “Uma cozinha à brasileira”. *Estudos Históricos*, vol. 1, nº 33, Janeiro-Junho de 2004, p. 25.

⁴ Idem, p. 27.

operada pelo grupo humano no interior do conjunto de produtos vegetais e animais colocados à sua disposição pelo meio natural, ou que poderá ser implantada pela decisão do grupo.”⁵

Quando falamos de que a agricultura representa um modo tradicional e natural de olhar a natureza não compreendemos que a agricultura representa sempre uma intervenção no estado virgem da natureza. No passado, a invenção da agricultura traduziu uma rutura, um salto que o homem deu do estado natural para o cultural, pois através dela ele intervém na “mãe” natureza impondo-lhe um ritmo e uma produção. E essa intervenção acontece sempre que uma nova técnica agrícola ou uma nova espécie são introduzidas. Desde a invenção da agricultura o homem modifica a natureza utilizando nesse ato a sua cultura que inclui a técnicas, os saberes-fazer, as crenças em relação ao clima, ao solo, ao relevo, as superstições, etc. “C’est dans ce contexte culturel que les premières sociétés agricoles, tout enracinées qu’elles soient dans les rythmes naturels et le cycle des saisons, élaborent l’idée d’un «homme civilisé» qui construit *artificiellement* sa propre nourriture; une nourriture inexistante dans la nature et qui, précisément, sert à marquer la différence entre Nature et Culture.”⁶

Na sempre necessária procura dos mitos da origem, pensa-se que o início da agricultura correspondeu a um tempo sagrado de encontro pacífico entre homem e natureza de modelação mútua e de compromisso entre a necessidade de produtos para alimentação e a capacidade de produção da natureza. Tendemos a ver o início da agricultura como o momento zero em que o homem vai ao encontro da natureza e nela encontra o solo fértil para a produção respeitando os ciclos do clima e as capacidades do solo. Na verdade, a relação considerada pacífica com a sazonalidade agrícola pode corresponder a uma falsa questão, pois para além de determinadas alturas serem mais indicadas para a produção dos produtos, a urgência e a fatalidade da fome obrigaram a que o homem interviesse nos “ciclos naturais” procurando a maior rentabilidade da exploração agrícola. “Harmonizer au mieux ses propres rythmes vitaux avec ceux de la Nature a toujours été une exigence primaire des hommes qui, toutefois, dans le même temps, cherchent à contrôler, modifier et un quelque sorte à contrarier les rythmes naturels.”⁷

Neste contexto e, porque o homem sempre subjuguou a natureza transformando-a para a produção de produtos agrícolas e transformando estes em alimentos com características específicas, não podemos ter uma conceção romântica da cultura como se esta apenas incluísse a tradição que se opõe à inovação, como se a primeira fizesse parte dos vários mitos que explicam o início da

⁵ POULAIN, Jean Pierre e PROENÇA, Rossana P. C. “O espaço social alimentar : um instrumento , para o estudo dos modelos alimentares”. *Revista de nutrição*, vol. 16, nº 3, Jui./Set., 2003, p. 246.

⁶ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p. 20.

⁷ Idem, p. 29.

humanidade. Na verdade, a tradição agrícola que supostamente deriva na tradição alimentar não faz parte de um tempo cristalizado, fixo, que acontece algures na cronologia da humanidade, mas é algo que vai sendo alterado, surpreendido e modificado pela intervenção do homem através da cultura. É essa capacidade do homem em intervir, modificar, acrescentar, reduzir que conduz a um diálogo constante entre tradição e inovação. “La culture est tradition dans le mesure où elle est constituée des savoirs, des techniques et des valeurs qui nous sont transmis; elle est innovation dans la mesure où ces savoirs, ces techniques et ces valeurs modifient la position de l’homme dans le contexte environnemental et le rendent capable d’expérimenter des réalités nouvelles. Nous pourrions définir la tradition comme une innovation qui a réussi. La culture constitue l’interface de ces deux points de vue.”⁸ Podemos dizer que a tradição que em determinado momento temos, em algum tempo foi inovação e a cultura vai surgindo na intersecção de ambos sendo que este diálogo constante vai modelando novas expressões culturais.

Se tal é verdade na produção agrícola, chão que dá suporte à alimentação, também é muito válida na abordagem que se pode fazer na gastronomia. Esta não nasce num ponto fixo no tempo mantendo-se inalterada ao longo do tempo, mas vai recebendo acrescentos e vai sofrendo reduções de acordo com a experiência cultural do homem e com os conteúdos culturais que ele vai querendo transmitir nos consumos alimentares. Assim, o mito da origem dos produtos é uma soma de vários mitos que vão acontecendo ao longo do tempo e que têm a intervenção de vários fatores e de vários protagonistas.

Poderíamos pensar que a identidade que a alimentação assume e exprime se baseia em valores imutáveis da comunidade e que tem uma origem perfeitamente localizável no tempo e no espaço, uma espécie de lugar/tempo mítico na origem. Falar de identidade é falar de “tradição” entendida esta como conjunto de valores “originais” culturais e sociais que caracterizam e explicam a comunidade e os seus rituais. No entanto, importa perceber que a identidade, tal como a cultura que a lhe dá substância e corpo, não é imutável, mas é sujeita a cruzamentos e à introdução de novos elementos que, se em certa altura são vistos com desconfiança pela inovação que representam, mais tarde acabam sendo incorporados e ajudam a redesenhar a “tradição”. Este conceito surge, deste modo, como móvel e flexível pela integração que sugere e não fixo e prisioneiro num tempo e espaço precisos. “L’histoire nous montre (...) que les identités culturelles ne sont pas des réalités métaphysiques («l’esprit des peuples») et ne sont pas non plus inscrites dans le patrimoine

⁸ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p. 21.

génétique d'une société, mais se modifie et se redéfinissent incessamment en s'adaptant à des situations toujours nouvelles déterminées par les contacts avec des cultures différentes.”⁹

Se tal é verdade no que respeita a muitos dos elementos culturais de uma comunidade, é também muito válido para a identidade alimentar que nos parece resultar de uma “tradição”. Ainda que a tendência seja para procurar as origens míticas da tradição de um produto, de um receituário ou de uma identidade gastronómica, é importante perceber que todos aqueles resultam de uma construção cultural que envolve, não só a evolução da comunidade no tempo, como ainda a relação entre comunidades de diferentes espaços. Um exemplo fascinante deste ponto de vista é a construção da Cozinha Europeia que resulta do contributo facilitado pelo cruzamento de várias civilizações com religiões e valores culturais muito distantes. A Cozinha Europeia nasce “(...) de la greffe de la tradition romaine (reprise e renforcée par le christianisme) sur la tradition «barbaré»: la culture du pain, du vin e de le h’huile se croise avec celle de la viande, de la bière et des graisses animales. (...) Du Moyen-Orient et de l’Afrique arrivèrent de nouvelles plantes et de nouvelles techniques agricoles. (...) Arabes et Sarrasins «furent le intermédiaires» en Occident du goût oriental des épices, de l’aigre-doux et du sucré-salé, (...) apportèrent aussi en Europe la plante et la culture du riz, (...) en Sicile l’usage des pâtes sèches.”¹⁰

A tradição gastronómica não pode ser vista como um dado garantido que tem início numa coordenada temporal precisa, mas é algo que se vai construindo ao longo do tempo e que é devedora do cruzamento entre várias identidades determinadas por variáveis muito diversas. O cruzamento entre os povos facilitado pelas migrações e viagens que facilitou o cruzamento de produtos e técnicas, a abundância de mercados com diversidade de produtos facilitado, ora por povos desde sempre ligados ao comércio, ora pelas viagens das Descobertas, a escassez de matérias-primas e recursos motivadas por guerras ou pela inconstância do clima que conduziram a substituição de vários produtos muito referenciados, «construíram» modelos alimentares nem sempre muito óbvios onde, primeiro, determinado produto ou receita se estranhou e, depois, se entranhou. A história do gosto dominante ou da identidade alimentar não é uma linha reta que se faça de forma simples e direta, mas é fruto de várias condicionantes e conhece várias direções resultado de muitas bifurcações.

Esta é uma premissa fundamental a ter em conta quando falamos de identidades gastronómicas, pois ajuda-nos a perceber como estas podem ser objeto de «construção», mais do que serem o resultado de espontaneidade. Assim, mais do que um ponto de partida e um ponto de chegada, a tradição que dá origem a uma identidade gastronómica traduz-se numa linha no tempo que se cruza

⁹ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p. 130.

¹⁰ Ibidem.

com várias linhas espaciais e que tornam a alimentação num sucessivo acrescento ou redução de elementos simbólicos, pois o indivíduo modela a sua alimentação de acordo com as linhas culturais precisas dos circunstancialismos temporais e espaciais a que é sujeito. “(...) Chaque culture, chaque tradition, chaque identité est un produit de l’histoire, dynamique et instable, engendré par des phénomènes complexes d’échange, de croisement et de contamination. Les modèles et les pratiques alimentaires sont le point de rencontre de cultures différents, fruit de la circulation des hommes, des marchandises, des techniques et des goûts d’une partie du monde à l’autre.”¹¹

A procura acrítica e emocionada da origem da tradição de um produto ou de um receituário base de uma identidade alimentar leva-nos por um caminho curto e muito direto. No entanto, a procura refletida e consciente dá-nos a noção de distância percebendo as múltiplas variáveis espaciais e temporais, os múltiplos cruzamentos com outras tradições e identidades, faz-nos entender que “(...) l’identité n’existe pas à l’origine mais au terme du parcours”¹². Tal significa que a tradição que dá substância à identidade não nasce tradição por si mesma, não nasce completa, não nasce já construída, ela é “construída” pelos indivíduos. Ela só se sente porque a percebemos, no momento e espaço em que nos situamos, já construída com todos os simbolismos e significados que o sistema cultural lhe atribui. Despida de todas estas atribuições simbólicas não teria o mesmo valor, por isso, só se percebe no ponto de chegada, que somos nós, sendo que outros depois de nós a perceberão de maneira diferente.

¹¹ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p.133.

¹² Idem, p. 131.

Gastronomia e Cultura – O Gosto

Na busca pelo alimento e pela certeza da abundância sobre a mesa, o homem transforma, reinterpreta e modifica os produtos que a natureza lhe oferece através da utilização de um conjunto de técnicas que visam a preparação dos alimentos de acordo com a matriz de um sistema cultural complexo. O homem não faz essas transformações de forma isenta e gratuita, mas insere-as dentro do conjunto de conhecimentos de que dispõe e que lhe dão a certeza do resultado conseguido. Reforça-se, deste modo, o saber-fazer que nasceu do improviso, do estudo, da correção do erro repetido, da necessidade de transformar os alimentos em produtos saborosos e nutritivos. Podemos dizer que o homem transforma os alimentos de acordo com o gosto dominante.

Neste ponto, há que definir o que entendemos por gosto. Por um lado, temos o gosto enquanto sabor que é marcadamente individual, sendo o que aquilo que a um indivíduo sabe bem, pode não saber a outro, pois depende do palato de cada um. É uma aceção individual do sabor que marca cada um de nós de forma diferente. Por outro lado, temos o sabor enquanto avaliação sensorial do que é bom ou mau, sendo que cada um de nós avalia de acordo com um gosto dominante que não é isento de construção social e cultural. “L’une est celle du goût entendu comme *saveur*, comme sensation individuelle de la langue et du palais. (...) Mais le goût est aussi un *savoir*, une évaluation sensorielle de ce qui est bon ou mauvais, de ci qui plaît ou déplaît (...).¹³

Tendo como referência esta segunda aceção de gosto de natureza coletiva e que se traduz nas escolhas alimentares que cada comunidade faz, colocamos duas reflexões distintas. Por um lado, procura-se ir ao encontro do gosto dominante que determina as técnicas utilizadas na transformação dos alimentos, ou seja, condiciona o modo como na cozinha se modificam os produtos provenientes da natureza e como tal resulta na construção de um sabor, de uma textura e de um aroma. No entanto, o gosto que emerge numa comunidade é também fruto das condicionantes culturais que afetam a obtenção de produtos gastronómicos. Ou seja, o homem não nasceu a gostar de queijo, mas aprende a gostar de queijo pois, algures no tempo, a transformação de leite em queijo permitiu que se esquivasse à fome. Foi o gosto educado e tornou-se na tradição, na norma, na constância de um produto tradicional. L’organe du goût n’est pas la langue, mais le cerveau, un organe culturellement (et donc historiquement) determine, moyennant lequel s’apprennent et se transmettent les critères d’évaluation.”¹⁴ Numa relação bidirecional entre o gosto e a alimentação, a cultura faz a ponte entre dois mundos que interagem e que necessitam um do outro para atingir a perfeição, pois é a cultura que define ambos, quer no princípio do gosto, como na sua institucionalização.

¹³ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p. 67.

¹⁴ Ibidem.

Por esta razão, o gosto não se apresenta de igual modo em todas as comunidades. Identidades culturais diferentes traduzem gostos diferentes, quer no espaço, quer no tempo. Comunidades de diferentes territórios apresentam gostos diferentes e o que pode ser considerado uma iguaria em determinado contexto temporal pode não ser apreciado em um outro contexto temporal. A cultura que caracteriza esse espaço e esse tempo determina a sobrevalorização ou desvalorização de determinados produtos ou receitas.

Porque o gosto está sujeito à educação cultural que é exercida sobre os indivíduos, ao contrário do que se possa pensar, não é algo sujeito à subjetividade pela dificuldade de ser expresso por cada indivíduo que o sente de forma diferente. Esse é o gosto do sabor, do palato que é sentido por cada um de forma diferente. Numa outra aceção, antes pelo contrário, é algo que é coletivo e que se percebe, por exemplo, no modo como muitos dos registos escritos das receitas são feitos. Diz-se “a gosto” pois assume-se que o gosto é partilhado pela comunidade. “A receita narra a partilha de saberes que se mantêm como memória social e, ao serem transmitidos com base na receita, contam a história de como uma comunidade compreendeu e aceitou o gosto, textura e forma de uma comida.”¹⁵

Para além de depender do contexto cultural em que se insere, o gosto é também fruto do ambiente social pois, perante a fome ou a abundância, o caminho para o prazer do palato pode ser muito diferente. Na verdade, será fácil determinar a forma como os mais ricos satisfazem a sua necessidade física e cultural da alimentação. Com uma maior facilidade de acesso aos recursos, utilizam o saber-fazer que foram desenvolvendo e ao qual têm acesso e procuram um consumo de acordo com o simbolismo dos próprios produtos ou receitas. A mesa é palco de ostentação de poder, de convicções religiosas ou de simples princípios básicos de convivência social. Já os pobres, menos concentrados no carácter simbólico associados aos produtos, procuram, sobretudo, contrariar a fome. No entanto, tal não significa que esse seja o gosto deles, é o gosto que domina perante os constrangimentos sociais a que estão sujeitos.

Tal reflexão conduz-nos à conclusão de que nem sempre os hábitos alimentares refletem os gostos dos grupos, sobretudo, daqueles cujas escolhas estão condicionadas, não só pela falta de acesso aos recursos, como também ao conhecimento. É evidente que pela repetição, pelo hábito, os indivíduos criam hábitos alimentares com os quais se sentem confortáveis, no entanto, tal não significa que em ambientes sociais diferentes o gosto não fosse diferente. A pertença à classe, influencia sobremaneira no gosto. “Les paysans européens qui, pendant des siècles, ont consommé du pain bis confectionné avec des céréales de qualité inférieure comme le seigle, l'épeautre ou l'orge ont

¹⁵ AMON, Denise e MENASCHE, Renata. “Comida como narrativa da memória social”. *Sociedade e Cultura*, vol. 11, nº 1, Jan./Jun., 2008, p. 16.

assurément développé quelque congruence psychologique et physiologique avec ce genre de nourriture; cela n'empêche pas qu'ils aient toujours désiré manger du pain blanc de froment, comme les seigneurs et les citoyens."¹⁶ O facto de determinadas classe sociais fazerem uma determinada alimentação não significa que aquele seja o gosto dominante, só o é porque não têm acesso a certos recursos e saberes-fazer.

¹⁶ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l'Université de Bruxelles, 2010. p. 78.

O que é a Gastronomia?

Reconhecemos que a necessidade física do homem é vital para a sua sobrevivência, a alimentação, acompanha a história da humanidade e é parte integrante nesta. Concluímos que se o homem é levado pela necessidade física de matar a fome a procurar a alimentação, esta desde cedo é sujeita a uma construção social e cultural na medida em que o homem não se alimenta como os outros animais. Se come o que encontra na natureza, ele tem a capacidade de procurar novos alimentos, de seleccionar os alimentos, de os transformar e de lhe atribuir significados.

Assim, temos vindo a falar de alimentação como o conjunto de produtos e de técnicas utilizadas, não só na seleção de produtos, como na sua transformação e, ainda, nos reportamos ao carácter social e cultural da alimentação. No entanto, perante a complexidade que tal conceito abrange deixamo-nos deslumbrar e seduzir pela palavra gastronomia reconhecendo que esta é mais adequada no reconhecimento abrangente da alimentação, sobretudo no que respeita à sua vertente social e cultural. Simultaneamente, utilizámos o conceito «cozinha» para definir, não só o consumo de determinados produtos e receituário particular, como quisemos valorizar a sua dimensão de «sistema» de regras que traduzem uma matriz alimentar identitária.

Sentimos, no entanto, que é chegada a altura de definir de forma mais concreta o significado da palavra gastronomia. “Rien n’est en effet plus vague que le sens à donner à ce mot devenu dans les usages contemporains, un mot aux significations multiples.”¹⁷ Perante a utilização cada vez mais frequente e também generalista, importa definir em concreto de que falamos, quando falamos de gastronomia.

Temos registo da utilização da palavra «gastronomia» através dos fragmentos da obra conhecida de Arquétrato (IV século Ac) que foram publicados no século XVIII. Percebida na origem etimológica da palavra, a mesma remete-nos para a “lei (*nomos* – lei ou regra) do estômago (*gastro*). É no século XVIII que surgem algumas referências à palavra, sendo que simultaneamente, se encontram palavras como «gastrologia» e «gastrofagia». Em 1801, é título do poema de Joseph Berchoux *La gastronomie ou l’homme des champs à table* que, dirigido às novas elites que vão reinar após a Revolução Francesa, pretendia transmitir um conjunto de ensinamentos acerca da mesa. Que produtos escolher, como os cozinhar, a ordem dos pratos numa refeição, as regras de convivialidade à mesa, etc. “À travers de cet éloge de ce qui devient «la gastronomie», Berchoux, c’est bien là son coup de

¹⁷ CSERGO, Julia. *La gastronomie, est-elle une marchandise culturelle comme une autre?* France : Menu Fretin, 2016, p. 40.

génie, en requalifique da définition antérieure pour en faie «un arte du bien manger», dont, dès 1803, l'expert sera désigné du nom de «gastronome».”¹⁸

Será Brillart-Savarin que vai contribuir de forma decisiva para uma utilização abundante do termo a partir das inúmeras referências que a ele faz no seu livro “Fisiologia do Gosto” (1825) definindo-a como “(...) o conhecimento racional de tudo o que se relaciona com o homem, enquanto ser que come. A sua finalidade é zelar pela conservação do homem, usando alimentos da melhor qualidade, e atinge os seus objetivos, ao orientar, por meio de princípios seguros, todos aqueles que investigam, fornecem ou preparam as substâncias que se podem converter em alimentos”¹⁹ Brillat-savarin faz da gastronomia uma pseudo-ciência que se preocupa com tudo o que se relaciona com a alimentação.

Tal acaba por ser uma consequência natural da imposição do bom gosto na alimentação. Esta, até ao século XVIII, muito dominada por concepções baseadas, ora nos ensinamentos médicos da Antiguidade Clássica, ora nos princípios religiosos que dominaram na Idade Média, liberta-se dos constrangimentos médicos e religiosos e deixa-se fluir de acordo com o gosto ou bom gosto. Brillart-Savarin limita-se a reproduzir o que se impunha numa sociedade que valoriza cada vez mais a arte de bem-comer e que, de algum modo, traduz as «boas» escolhas alimentares de que tem bom gosto. “A designação gastronomia só se implantou no século XIX, tendendo a enfatizar e legitimar a harmonia, o prazer e o bom gosto com apelo a todos os sentidos.”²⁰

A utilização do conceito gastronomia revela a consciência de que as sociedades percebem a alimentação não apenas como um ato físico e biológico, mas impregnado de questões culturais onde o gosto se assume como um marcador social e cultural. De início muito relacionado com o bom gosto, ou seja, com a alimentação escolhida e selecionada por uma determinada faixa social, acaba por se relacionar com a alimentação de todos o que afirma a sua transversalidade social. “Norbert Elias a montré comment dans le processus de curialisation, le renouvellement continu des formes culinaires sert à tenir à distance les copieurs et à assurer aux élites le légitimation de leur position dominante.”²¹ Na verdade, se durante muito tempo o recurso ao conceito gastronomia implicava uma seleção relacionada com boas escolhas assumidas, naturalmente, com a pertença a um estrato social mais elevado, culto e civilizado, rapidamente se percebeu a necessidade de incluir todas as práticas relacionadas com a alimentação sem hierarquias ou distinções. Ou seja, a gastronomia é

¹⁸ CSERGO, Julia. *La gastronomie, est-elle ene marchandise culturelle comme une autre?* France : Menu Fretin, 2016, p. 45.

¹⁹ BRILLAT-SAVARIN. Anthelme. *Fisiologia do gosto*. Lisboa : Relógio d'Água Editores, 2010, p. 56.

²⁰ BRAGA, Isabel Drumond. “Da dietética à gastronomia regional portuguesa”. *Artcultura*, vol. 16, nº 28, Jan-Jun., 2014, p. 132.

²¹ POULAIN, Jean Pierre. “La gastronomisation des cuisines de terroir : sociologie d'un retournement de perspective”. *Transmettre quel(s) patrimoine(s)?*. Paris : Raffestin C, 1980, p.240.

socialmente transversal e em todos os grupos sociais é possível perceber como ela se posiciona enquanto fator de identidade social.

O conceito gastronomia entra no vocabulário de todos sendo que a evolução da sociedade e a crescente atenção que é dado ao tema faz com que a sua abrangência seja cada vez maior e inclua um leque alargado de outros conceitos associados às diversas vertentes da alimentação e à sua clara interdependência com todas as faixas sociais. Por isso, percebemos que um gastrónomo é alguém que discorre sobre gastronomia. Não será um cozinheiro, não será o simples provador dos melhores ou piores exemplos gastronómicos, não será um homem das ciências sociais que estuda o carácter antropológico, histórico ou sociológico da alimentação. O gastrónomo envolve toda a relação transversal que o indivíduo tem com a alimentação e traduz na sua análise gastronómica, quer o valor nutritivo, quer sensorial, quer histórico, quer cultural e social, quer ainda, económico.

Assim, bastante distante da aceção inicial muito relacionada com práticas alimentares decorrentes do bom gosto e, por isso, utilizadas como marcadores que traduzem a pertença a uma classe social, atualmente, numa aceção bem mais lata, olha-se a gastronomia como os produtos que são selecionados e produzidos na natureza; as técnicas de transformação desses mesmos produtos em alimentos saborosos e de fácil digestão (tendo como princípio que o que é saboroso é de fácil digestão) que podem ser traduzidos como conjunto de saberes-fazer que se resumem uma «arte culinária» que se traduzem nas receitas; a «cozinha» entendida como o conjunto de regras e princípios que determinam a identidade alimentar de uma comunidade e traduz uma matriz alimentar específica e singular. Esta última remete-nos para o carácter social e cultural da alimentação que faz com que esta seja uma construção feita a partir dos valores culturais e sociais de determinada sociedade e, simultaneamente, faça eco desses mesmos valores traduzidos em tradições que se vão perpetuando. Recorrendo a Maria Eunice Maciel, uma «cozinha» implica uma identidade que impõe traços culturais distintivos que não se esgotam no conjunto de pratos que integram o seu receituário. É preciso que ela seja identificada pela sua expressão social e cultural e se distinga de outras. Temos “(...) «cozinhas» diferenciadas, maneiras culturalmente estabelecidas, codificadas e reconhecidas de se alimentar, das quais os pratos são elementos constitutivos.”²²

Nesta caracterização de «cozinhas» importa sublinhar que são muito mais do que o somatório de receitas ou pratos, ainda que, estes possam ser considerados característicos ou diferenciadores. Ou seja, para se considerar uma «cozinha» como algo diferenciado não basta integrar um ou outro prato característico de uma região, grupo ou etnia. Assim, há que perceber que as «cozinhas» definidoras

²² MACIEL, Maria Eunice. “Olhares antropológicos sobre a alimentação : 2) identidade cultural e alimentação”. *Antropologia e nutrição : um diálogo possível*. CANESQUI, Ana Maria e GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). Rio de Janeiro : Editora Fiocruz, 2005, p. 51.

de identidade de um grupo (territorial, étnico ou religioso) integram, quer os pratos-tótem menos permeáveis à mudança, quer a comida do quotidiano que se adapta mais facilmente à evolução das comunidades e que reflete a necessidade de evolução que a própria comunidade tem para a permanente afirmação/reconstrução/manutenção da identidade. As «cozinhas», enquanto elementos que traduzem a identidade de uma comunidade ou grupo refletem o binómio tradição/ inovação onde a primeira vai aglutinando e integrando a segunda fazendo dela próprio um elemento que marca a característica cultural do grupo e que no momento é visto como imutável, mas que numa perspetiva de longo-prazo dá a entender a evolução a que é sujeita.

Muito associados a momentos de celebração da comunidade, os pratos «emblemáticos» ou “comidas rituais (...) implicam em cristalização. Essas comidas estão associadas a pratos-totem, portadores de grande valor simbólico e, desse modo, marcadores da identidade de grupo. Estão colocados à mesa para reafirmar uma ancestralidade, uma tradição, um pertencimento à comunidade.”²³ Mas uma comunidade precisa de se reajustar às mudanças que a evolução social, cultural ou geográfica implica e aí as práticas alimentares do quotidiano são o elemento móvel que se adapta consoante as necessidades, sendo que gradualmente, percebemos como esses elementos integrados na mudança são assimilados pela tradição e apresentados como tal.

Em conclusão, as «cozinhas» que refletem um grupo, um território, uma etnia, integram ambivalência da tradição relacionada com pratos que caracterizam essa comunidade e receitas do quotidiano que deixam entrar muitos elementos inovadores, sendo que, ambas as partes contribuem para uma cozinha diferenciadora e que estabelece fronteiras identitárias e que, sobretudo, uma não exclui a outra. “A constituição de uma cozinha típica vai assim mais longe que uma lista de pratos que remetem ao «pitoresco», mas implica no sentido destas práticas associadas ao pertencimento. Nem sempre o prato considerado «típico», aquele que é selecionado e escolhido para ser o emblema alimentar da região é aquele de uso mais quotidiano.”²⁴ A dualidade entre os pratos rituais, de celebração, e o receituário do quotidiano é que fazem uma «cozinha» no sentido em que esta traduz uma identidade social e cultural, esta mesmo também integradora de tradição cristalizada no tempo e no espaço e de inovação decorrente da mudança social, cultural ou geográfica.

Gastronomia afirma-se como um conceito amplo que integra vários planos da alimentação e que esmiuçada oferece, tal qual uma paleta de cores, várias interpretações que traduzem as suas diferentes dimensões. Os produtos são gastronomia, o receituário ou o modo como se transformam

²³ AMON, Denise e MENASCHE, Renata. “Comida como narrativa da memória social”. *Sociedade e Cultura*, vol. 11, nº 1, Jan./Jun., 2008, p.19.

²⁴ MACIEL, Maria Eunice. “Cultura e alimentação ou o que têm a ver os Macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?”. *Horizontes antropológicos*, vol. 7, nº 16, Dezembro de 2001, p. 152.

os produtos é gastronomia, as «cozinhas» são gastronomia. Acresce a tudo isto que, lado a lado, a imaterialidade da gastronomia traduzida nas tradições sagradas ou profanas, nos saberes-fazer, nas artes culinárias, na comensalidade e convivialidade, no calendário festivo, convive com a sua materialidade traduzida nos produtos agrícolas ou transformados, as bebidas e as comidas, toda a parafernália de instrumentos associada à cozinha e à refeição. Todo o conjunto de dimensões que a gastronomia envolve faz com que esta dê um passado ao indivíduo e o projete no futuro. Dá conteúdo à sua identidade e contextualiza-o na história da comunidade, no passado onde ela encontra afinidades e se sente integrado.

Gastronomia – Geografia – As Cozinhas Regionais

Gastronomia e geografia estão intimamente ligadas. A primeira é refém da segunda já que a geografia física e humana a determina sobremaneira. Por um lado, numa aceção da gastronomia como a história da fome, ou seja, como a história das estratégias de sobrevivência do ser humano à necessidade de escapar à fome, as pessoas utilizam os recursos que a geografia física lhe põe à disposição (o espaço suporte e os elementos dinâmicos de pendur físico, como a água e o clima) sendo que o resto é cultura que lhe permite uma utilização criativa dos produtos. Verifica-se que as condições do solo, relevo e do clima potenciam maior predomínio de alguns produtos que, depois, com a utilização de técnicas experimentadas e trabalhadas ao longo da história da humanidade transformam em produtos com sabores muito específicos. Apetece realçar esta relação umbilical entre gastronomia e geografia referindo que “a cozinha é a paisagem posta na panela.”²⁵

Por isso, de algum modo, a gastronomia reflete sempre o local, o território, as condições físicas locais como o relevo, o clima, a presença de cursos de água, etc. Por isso, a gastronomia é algo que se pega ao território de forma natural. Teremos ementas com peixes de rio se tivermos cursos de água por perto. Teremos maior predomínio de caprinos ou ovinos consoante o relevo do território. “Les plats locaux, liés à des produits locaux, existent évidemment depuis toujours. De ce point de vue, la cuisine est par définition territoriale, surtout si nous pensons à la culture populaire, plus directement liée aux ressources locales.”²⁶ De facto, para além das classes dominantes que podiam ir além dos produtos oriundos do território em que viviam, os menos abonados comiam o que tinham à disposição no espaço geográfico em que vivam utilizando os recursos disponíveis. Neste contexto, a alimentação sempre foi territorial e muito ligada aos recursos existentes, sendo que “a paisagem (...) contém em si mesma muito do processo da produção alimentar e da sua evolução.”²⁷

Tal ligação dos produtos ou receitas ao território e às condições geográficas existe desse sempre e é tão relevante que resultou na definição legal dos produtos Denominação de Origem Protegida (DOP) e Indicação Geográfica Protegida (IGP) regulamentados por lei cujas características principais e distintivas decorrem da ligação ao lugar. Regulamentação recente, tal traduz uma realidade muito antiga pois já Arquêstrato de Géla, no século IV aC referia os melhores locais para comprar os vários tipos de peixes do Mediterrâneo. Desde sempre, no reconhecimento e na atribuição das distinções de origem, não só interessou a reputação do produto e a ligação que esta tem ao local, mas foi reconhecida a ligação do produto às condições geográficas do lugar. Por isso, o peso do território não

²⁵ VALAGÃO, Maria M. “Heranças antigas, dinâmicas modernas”. *Natureza, gastronomia e lazer*. Lisboa : Edições Colibri, 2010, p. 27.

²⁶ Montanari, Massimo, *Le Manger comme Culture*, Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p.97.

²⁷ VALAGÃO, Maria M. “Heranças antigas, dinâmicas modernas”. *Natureza, gastronomia e lazer*. Lisboa : Edições Colibri, 2010.

está apenas no facto de para distinguirmos de forma imediata receitas ou produtos o façamos utilizando a sua origem geográfica, mas também pelo modo como o primeiro influência naquilo que são os sabores, as texturas ou os aromas característicos. Poderemos, por isso, concluir que um território, para além de albergar paisagens e constituir um conjunto de características geográficas é, também, cenário de sabores, texturas, aromas específicos e palco de saberes.

No entanto, no âmbito de muitos séculos de história da alimentação em que o homem esteve sempre muito concentrado na necessidade da abundância convém refletir sobre o peso do território e na forma como a geografia definiu os contornos alimentares das comunidades. Para além das receitas e produtos locais muito associados às ementas predominantes nas mesas das classes menos abastadas (em recursos e em conhecimento), desde quando podemos nós falar de gastronomias regionais, de gastronomias de «terroir»?

Antes de responder a esta questão convém reforçar e recordar qual o entendimento do conceito de «cozinha» para depois esclarecermos o que entendemos por «cozinhas regionais». Assim, como foi já referido, uma cozinha revela uma matriz alimentar singular que integra elementos que traduzem os valores sociais e culturais da comunidade. Neste contexto, uma cozinha é algo que caracteriza uma comunidade e que lhe atribui sentido e dela também recebe indicações de valor. Por isso, “a cozinha de um grupo é muito mais do que um somatório de pratos considerados característicos ou emblemáticos. É um conjunto de elementos referenciados na tradição e articulados no sentido de constituí-la como algo particular, singular, reconhecível ante outras cozinhas. Ela não pode ser reduzida a um inventário, convertida em fórmulas ou combinações de elementos cristalizados no tempo e no espaço. (...) Pode afirmar-se que essas cozinhas agem como referenciais identitários, estando sujeitas a constantes transformações.”²⁸ Ou seja, é muito claro que uma cozinha revela uma identidade e tem, necessariamente, de ir para além de um conjunto de pratos ou receitas tradicionais, ela tem de integrar os pratos-totem e o receituário do quotidiano garantindo, assim, as suas marcas identitárias distintas que preservam a tradição e dão espaço à absorção de elementos inovadores. A «cozinha» define um referencial alimentar que se distingue de outras com características marcantes.

Assim, quando falamos de cozinhas regionais falamos de quê? Falamos de cozinhas em que são utilizados produtos locais? Falamos de cozinhas que indiciam um receituário específico? É nosso entendimento que o conceito de «cozinha regional» inclui os produtos e o receituário local, no entanto, não se esgota nestes e vai muito além deste consumo territorial de produtos, abrange uma

²⁸ MACIEL, Maria Eunice. “Olhares antropológicos sobre a alimentação : 2) identidade cultural e alimentação”. *Antropologia e nutrição : um diálogo possível*. CANESQUI, Ana Maria e GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). Rio de Janeiro : Editora Fiocruz, 2005, p.50.

matriz identitária que se reconhece sem dificuldade. E neste caso há que ir mais além do que a delimitação geográfica, é preciso uma análise histórica e cultural à cozinha regional, pois para “(...) além das fronteiras geográficas que seriam o seu suporte físico ou a origem dos seus elementos (...)”²⁹ é preciso perceber a sua evolução social e cultural no tempo e daí retirar conclusões.

Na verdade, no caso das cozinhas regionais, é preciso ter em conta como já foi referido, que, por um lado, os produtos locais não são uma novidade, mas existem desde sempre na alimentação das comunidades. Ou seja, desde as primeiras civilizações que produtos de determinadas origens eram valorizados pelas suas características estando, por sua vez, ligados ao território. Por outro lado, também é certo que as cozinhas sempre foram territoriais, sobretudo, no que respeita à alimentação das classes menos abastadas que comiam o que encontravam na paisagem e o que natureza lhes dava, pois a abundância ou a escassez da natureza ditava uma mesa mais rica ou mais frugal. No entanto, tal avaliação não se pode cingir apenas à alimentação dos mais pobres, até porque até estes procuravam a fuga ao circunstancialismo geográfico, mas é preciso analisar como a pertença de classe determinava a alimentação, pois não comemos alimentos de forma neutra, não os transformamos de forma isenta, mas no consumo e na preparação utilizamos critérios culturais e sociais que alteram todo o resultado final.

Neste contexto, a alimentação dos mais abastados, desde sempre, esteve subordinada a escolhas para além das relacionadas com a disponibilidade de produtos no território específico. “L’alimentation aristocratique médiévale et ce jusqu’à la Renaissance, se caractérise par la distanciation à l’égard de la nécessité, la noblesse affirme son status social par la consommation de produits chers et lointains et se faisant s’oppose aux pratiques alimentaires populaires plus soumises à la pression de la niche écologique.”³⁰ Para além de consumir os produtos do território, desde sempre, o homem tendeu para procurar além das margens do seu espaço, sobretudo, os que para tal apresentavam condições económicas. A procura da diversidade orientou o homem na procura de produtos diferentes e a uma convivência muito saudável com o exótico. Como grande exemplo desta mistura de sabores poderemos apresentar as inúmeras possibilidades que a epopeia dos Descobrimentos trouxe para a mesa dos europeus desde as especiarias e o açúcar enquanto produtos acessíveis que transformaram a cozinha europeia ao chá, café e chocolate que transformaram, não só os hábitos alimentares, mas também de convivialidade.

²⁹ MACIEL, Maria Eunice. “Olhares antropológicos sobre a alimentação : 2) identidade cultural e alimentação”. *Antropologia e nutrição : um diálogo possível*. CANESQUI, Ana Maria e GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). Rio de Janeiro : Editora Fiocruz, 2005, p.50.

³⁰ POULAIN, Jean Pierre. “La gastronomisation des cuisines de terroir : sociologie d’un retournement de perspective”. *Transmettre quel(s) patrimoine(s)?*. Paris : Raffestin C, 1980, p. 240.

Tendência verificada desde sempre, mesmo daqueles com menores possibilidades económicas, não foi o consumo de produtos locais ou receitas locais como uma preferência absoluta e «natural», na verdade, a tendência foi a da universalidade, ou seja, trazer para a mesa a diferença, o exótico, a diversidade. Rome est célébrée par les écrivains de l'époque impériale comme le plus grand marché du monde où tous les produits locaux sont simultanément présents, avec une variété d'offres la plus large possible qui vise précisément à dépasser la dimension locales et les limites du terroir. Cette culture syncrétiste signifie justement que la table est un lieu à tendance universalisante: selon les possibilités de chacun – de la table de l'empereur en descendant progressivement l'échelle sociale -, l'objectif premier reste celui de rassembler des produits de toute espèce et de toute origine en ce lieu magique central qu'est la table dressée.”³¹

Atrevemo-nos a dizer que a tendência foi sempre a de um certo cosmopolitismo alimentar facilitado por mercados preenchidos por produtos provenientes de várias origens que tinham tanto mais sucesso, quanto maior fosse a disponibilidade de produtos além território. Ou seja, mais do que ter acesso aos produtos locais, queria-se o acesso a produtos de outras geografias como imperativo social. Tal é devidamente justificado pela ânsia e sucesso dos mercados facilitados e disponibilizados pela epopeia dos Descobrimentos. Sabemos que alimentação não se esgota na satisfação de uma necessidade física, mas tem conteúdos sociais e culturais que fazem dela um veículo de comunicação das escolhas culturais e da pertença de classe. Trazer para a mesa a diversidade de produtos para além do território, transformá-los de acordo com receitas extraterritoriais trazia implícito poder económico e conhecimento, ou seja, permitia outras leituras sociais. Na verdade, a utilização de produtos locais transformados segundo receitas ligadas ao território foi, durante muito tempo, sinónimo de pobreza, de escassez de recursos e falta de conhecimento. Por este motivo, os indivíduos traduziram na alimentação a vontade de fugir ao estigma de pertença a uma classe mais baixa. Tal tendência que, num primeiro tempo, foi notória na burguesia e na sua necessidade de exibir consumos alimentares característicos da nobreza, acabou por se alargar às classes mais baixas que, de forma semelhante, tentaram trazer para a mesa a diversidade alimentar esquivando-se aos alimentos indiciadores de pobreza como marcadores de pertença de classe. Podemos referir como exemplo o alargamento do pão de trigo como alimento de todas as classes sociais, sendo que num primeiro tempo somente as classes mais abastadas tinham acesso a tal produto.

Do mesmo modo, as receitas locais existiram desde sempre, no entanto, o objetivo nunca foi o de as referir para valorizar uma determinada cozinha regional, mas de as apresentar como referência a um local que se integra numa cozinha internacional. As referências nos livros de cozinha europeus

³¹ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l'Université de Bruxelles, 2010, p. 98.

a receitas de várias proveniências geográficas indiciam como, nas melhores e mais abastadas mesas, cabia receituário de todo o mundo europeu. Quer-se o cosmopolitismo à mesa, quer-se a diversidade de técnicas, pretende-se a universalidade da cozinha enquanto modelo cultural associado à mesa. “(...) Il n’est pas douteux que, dans le cadre de cette culture, on vise surtout à unir, à rassembler des expériences diverses (...), un tel modele de cuisine tendant à l’*universalité* se retrouve dans tous les pays d’Europe.”³²

Em suma, ainda que, desde sempre, se tenha valorizado produtos e receitas enquanto elementos específicos e dotados de singularidade aliados ao território, tal não era utilizado para valorizar ou sequer definir uma cozinha regional, pois que tal não era de todo importante. Por isso, a existência de produtos ou receituário local não nos diz que, desde sempre, tenha existido a noção da existência das cozinhas regionais no sentido em que se tivesse consciência dos seus limites e características identitárias. É claro que a gastronomia é influenciada pelas características de um território, ou seja, sempre foi territorial no sentido em que acontecia o consumo de produtos e receituário local, no entanto, a tendência foi a de, muitas vezes, fugir ao circunstancialismo territorial, a da procura da universalidade à mesa feita diversidade de produtos de origem. Por isso, se existia uma alimentação territorial disso não havia consciência, sobretudo, por imperativos culturais e sociais.

Assim, se sempre existiram produtos e receitas locais, no entanto, até aos séculos XVIII e XIX, estas nunca tiveram por objetivo servir como elementos distintivos de gastronomias regionais, entendidas estas como conjunto de regras e de receituário baseadas numa matriz alimentar, pois tal não existia enquanto conceito, nem muito menos se percebia a sua importância. Para os indivíduos não fazia sentido enfatizar o que era o seu consumo de produtos ou receitas locais, pois não se percebia que tal fosse importante. O importante era refletir na mesa a procura do que era diferente e vinha de fora. “En somme, les plats et les produits locaux n’ont pas au Moyen Age – pas plus d’ailleurs que dans l’Antiquité et le plus tard à Renaissance – pour but de *valoriser* les cuisines territoriales (dans le mesure où elles existent). Ce genre de intérêt ne s’accroît que très lentement avec le temp”³³

Perante esta reflexão e a certeza de que as cozinhas regionais são desde os séculos XVIII e XIX alvo de grande valorização, parece-nos importante contextualizar a descoberta das cozinhas regionais enquanto produtos, receituário, tradições que traduzem uma identidade precisa onde se destacam rituais, histórias, modos de vida e conceções da natureza e do universo. Assim definida, como podemos contextualizar a descoberta das cozinhas regionais e quais são os fatores que levaram à sua valorização?

³² MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p. 99.

³³ Ibidem.

A Descoberta das Cozinhas Regionais – O Caso Francês e Italiano

A geografia acompanha e influencia a nossa gastronomia. Os alimentos enquanto produtos e principais constituintes das receitas locais assumem características singulares também decorrentes de determinado contexto geográfico. No entanto, desde os séculos XVIII e XIX verificou-se um entusiasmo crescente pela gastronomia regional e a descoberta desta como um conjunto de princípios alimentares que traduzem uma identidade gastronómica. Na opinião de Poulain³⁴ verifica-se a “«gastronomisation» du terroir” no sentido em que é atribuída identidade gastronómica ao território tendo como base a geografia e é dado um valor patrimonial ao seu conteúdo.

Como já afirmámos, ainda que a recente ênfase nas cozinhas regionais seja uma realidade não podemos ficar apenas pela sua constatação, sendo significativo confirmar se não se trata de mais um mito de origem de referências dogmáticas. Importa, por isso, que na sua análise sejam tomados em conta critérios de avaliação histórica onde se perceba quais as circunstâncias sociais e culturais que conduziram a tal “descoberta.” Assim, recorrendo às análises de lastro histórico realizadas em França e em Itália, países onde muito cedo as cozinhas regionais adquiriram relevância, concluímos que tal ênfase ou descoberta decorreu, num primeiro momento, num contexto de organização das identidades nacionais europeias em que as identidades regionais fortes servem de suporte à consolidação da nacionalidade. Tal significa que, num quadro de definição da identidade comum, foi preciso concretizar o que constituía cada uma das partes como se a valorização de cada uma das regiões permitisse o reforço da unidade nacional.

Em Itália faz-se a inventariação do receituário de cada uma das regiões procurando, deste modo, mostrar a singularidade da diversidade gastronómica italiana. Massimo Montanari cita o exemplo de Pellegrino Artusi, que com o seu livro *La Scienza in Cucina e l'Arte di Mangiar bene* (1891) mostra que a unidade também se faz através da cozinha e são as singularidades da diversidade alimentar que vão dar coerência a uma unidade nacional. “L’objectif déclaré du livre était d’unifier l’Italie (qui s’était constituée depuis peu en Etat unitaire) également en matière culinaire: a cette fin, le recueil rassemble, fond et transforme les fragments de cultures locales qui veulent se faire connaître aux bourgeoisies citadines du pays en construction.”³⁵ A identidade também se expressa pela gastronomia e esta pode ser um excelente contributo para a definição do conceito de nação. Isabel D. Braga acentua o motivo político no caso italiano referindo que “só com o nascimento das identidades regionais houve lugar para o aparecimento das cozinhas de determinadas zonas. Por

³⁴ POULAIN, Jean-Pierre. “La gastronomization des cuisines de terroir : sociologie d’un retournement de perspective”. Transmettre quel(s) patrimoine(s)? . Paris : Reffestun C, 1980.

³⁵ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p. 100.

vezes, em contexto completamente paradoxais, tal foi o caso de Itália em que o processo foi paralelo à unificação política. Isto é, enfatizou-se o ruralismo e o regionalismo ao mesmo tempo que se promoveu a centralização administrativa do estado unitário. (...) A cozinha aliava-se à política no rescaldo da unificação política (...)³⁶

Mas Massimo Montanari também refere que “Artusi ne «découvre» pas toujours les traditions locales; c’est souvent lui qui les crée, les invente, en les modelant et en les adaptant à un goût moyen qu’il contribue lui-même à créer de manière décisive.”³⁷ É muito notório que este autor vê o surgimento das cozinhas regionais em Itália como uma construção, não só porque até ali delas não se tinha consciência pela sua não importância, mas também porque o autor da recolha e inventariação constrói um modelo de acordo com o necessário carácter de integração que essas cozinhas irão ter no todo da nacionalidade. Reforça-se, assim, a ideia de «construção» das cozinhas regionais, encaradas neste contexto como uma parte que contribui para um todo nacional que respeita as várias diferenças e sabe com elas ter uma relação de cumplicidade.

Já no caso francês, Julia Csergo³⁸ explica que, após os conflitos e as divisões geográficas, religiosas, políticas e sociais geradas pela Revolução Francesa, era necessário perceber o que representava a França e como era a nação entendida pelos próprios franceses. No trabalho desenvolvido para a construção da unidade nacional da nação francesa é a gastronomia local utilizada como fator agregador. “Versão gastronómica desta nova formulação das diversidades culturais que marca a década revolucionária, as cozinhas e as especialidades alimentares específicas de «regiões» ou «províncias» (...) encontram-se desde então inscritas nesta redefinição da complementaridade das diversidades que estrutura a nação histórica, esse coletivo de homens unidos por uma continuidade, um passado e um futuro.”³⁹

O caminho que se faz para o reconhecimento da importância das cozinhas regionais para a unidade de França como nação histórica é, no entender de Julia Csergo, lento e começa no período medieval em que, apesar da procura do cosmopolitismo à mesa com a integração de produtos muito diferentes e receitas de várias proveniências geográficas, se faz já a referência a especialidades francesas, quer ao nível de produtos locais, quer ao nível do receituário e acentua-se no período revolucionário com um conjunto de exemplos de literatura (tratados de agronomia, relatos de

³⁶ BRAGA, Isabel Drumond. “Da dietética à gastronomia regional portuguesa”. *Artcultura*, vol. 16, nº 28, Jan-Jun., 2014, p. 133 e 136.

³⁷ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p. 100.

³⁸ CSERGO, Julia. “O surgimento das cozinhas regionais”. FLANDRIN, Jean Paul e MONTANARI, Massimo (coord.). *História da alimentação*, vol. 2. Lisboa : Terramar, 2001, p.380.

³⁹ Idem, p. 384.

viagens, livros de cozinha) que vem acentuar o caráter regionalista da gastronomia francesa e a expõe. “Pois o que muda, no fim do século XVIII, depois da introdução dos produtos do Novo Mundo ter em parte reformulado as culturas alimentares locais, não é a invenção das cozinhas regionais (...), mas sim a atenção que lhes é dispensada, a consciência que se tem delas.”⁴⁰

Parece, assim, que tendo sido deixada para trás a centralidade da figura do rei e de todo o ambiente cultural que o envolvia na sumptuosidade da abundância real em Paris, a nova ordem pós-revolucionária distribui a atenção para o resto do país e este sente necessidade de se relacionar com a figura Nação Francesa e de nela transpor também as suas particularidades sentindo que contribui para a sua unidade. Neste processo, as particularidades gastronómicas regionais deixam de ser vistas como símbolos de provincianismo e seduzem a elite parisiense, ao mesmo tempo, que se afirmam pelas suas características distintivas que contribuem para a multiplicidade que integra a identidade francesa. É neste contexto, que os responsáveis pós-revolução criam o “Jardim Patriótico”, projeto pedagógico de geografia culinária e alimentar de França onde a “(...) aprendizagem da nação é feita através de uma pedagogia da produção local, dos recursos de uma região com dimensões curiosamente departamentais e que simbolizam o território na mesma qualidade que um acontecimento memorável ou um monumento, podendo ser cultivado por um grupo, a fim de recordar indivíduos, acontecimentos, crenças essenciais à constituição à sua identidade.”⁴¹ Esta cartografia gastronómica representa um bom exercício que permite identificar de forma visível a ligação dos produtos e receitas ao território e transforma o conceito de nação pela abrangência da diversidade.

Para a tomada de consciência das cozinhas regionais em França, também, muito contribuiu a criação dos Museus de Província onde o espaço local passa a ser objeto central de atenção e a cozinha regional, enquanto conjunto de práticas reveladoras de uma identidade do território, dá enquadramento histórico ao indivíduo, situa-o na linha de continuidade da comunidade.

A produção de uma literatura culinária regionalista, que primeiro se apresenta de forma tímida, mas que depois se afirma com pujança, contribui de forma decisiva, não para a descoberta, mas para a afirmação das cozinhas regionais francesas. Numa sucessão de várias obras que vão, cada vez mais, especificando as singularidades regionais, “são os livros *Les Plats Régionaux*, de Austin de Croze (1928) e *Trésor Gastronomique de France*, de Croze e Curnonsky, (1933) que legitimam de forma duradoura um conjunto de pratos considerados autênticos. Além de uma cozinha apelidada regional, «glória do nosso país (que resume e sintetiza os gostos de cada uma das nossas províncias» e uma

⁴⁰ CSERGO, Julia. “O surgimento das cozinhas regionais”. FLANDRIN, Jean Paul e MONTANARI, Massimo (coord.). *História da alimentação*, vol. 2. Lisboa : Terramar, 2001, p. 385.

⁴¹ Idem, p. 386.

cozinha apelidada camponesa ou improvisada «que é habilmente improvisada com os produtos disponíveis», Curnonsky distingue ainda os pratos locais suscetíveis de serem integrados na cozinha nacional.”⁴² Nestas publicações é notória a «construção» dos tesouros gastronómicos franceses, pois como refere Poulain “qu’importe que les recettes soient rédigées de façon disparate, qu’importe qu’elles ne soient parfois pas très refionales. Le matériau esta lá et donne la matière d’un livre (...)”⁴³

Se a descoberta das cozinhas regionais muito ficou a dever ao motivo político, no caso francês tal como é relatado por Julia Csergo⁴⁴, também o desenvolvimento do turismo contribuiu de forma decisiva para tal. Descobre-se o turismo experimentado em forma de viagem de lazer para o qual vem contribuir sobremaneira o desenvolvimento do caminho de ferro. Nesta descoberta, “(...) os guias turísticos surgem uns atrás dos outros, codificando pouco a pouco novas modalidades de entendimento do país; são eles que, instalando de forma duradoura a particularidade culinária em representações estereotipadas, acabam por impô-la, em ligação com a noção de sítio como local de património, da mesma maneira que o ponto de vista, o edifício arquitetural ou as personagens que doravante assinalam as paisagens e as histórias locais.”⁴⁵

Já no século XX, no seguimento da revolução dos transportes e na utilização do automóvel como meio individual utilizado de deslocação, verifica-se uma grande mudança no consumo do turismo. A viagem como lazer ganha novos atrativos e surgem muitos entusiastas que sentem, também, uma melhoria das condições de vida. É neste contexto que surgem muitos guias para automobilistas com o objetivo, não só de orientar no que respeita aos consumíveis automóveis, mas também de fomentar a viagem pelo território, ou seja, incentivar o consumo do território. Em França, é notória a importância do Guia Michelin que, num primeiro tempo, se dedica sobretudo a dar informações importantes aos automobilistas e algumas curiosidades sobre o local onde cabem naturalmente os restaurantes, e num segundo tempo, se transforma em verdadeiro inventário de especialidades gastronómicas das várias localidades. “Se por fim se faz o levantamento das especialidades culinárias tal como das glórias locais, dos monumentos históricos ou da paisagem natural para os quais o turista deve dirigir os seus passos e orientar o seu olhar, isso é porque o discurso sobre as cozinhas regionais adquire nesta época uma importância considerável.”⁴⁶

⁴² CSERGO, Julia. “O surgimento das cozinhas regionais”. FLANDRIN, Jean Paul e MONTANARI, Massimo (coord.). *História da alimentação*, vol. 2. Lisboa : Terramar, 2001, p. 389.

⁴³ POULAIN, Jean Pierre. “La gastronomisation des cuisines de terroir : sociologie d’un retournement de perspective”. *Transmettre quel(s) patrimoine(s)?*. Paris : Raffestin C, 1980, p. 242.

⁴⁴ CSERGO, Julia. “O surgimento das cozinhas regionais”. FLANDRIN, Jean Paul e MONTANARI, Massimo (coord.). *História da alimentação*, vol. 2. Lisboa : Terramar, 2001, p. 390.

⁴⁵ Idem, p. 392.

⁴⁶ Idem, p. 393.

Sabemos que, quer por reação à uniformização alimentar, quer pela transformação das cozinhas regionais em elementos estruturantes da identidade nacional, aquelas ganham crescente notoriedade e importância que também contribui para o seu consumo ávido no contexto do turismo. Por isso, surgem clubes gastronómicos com imensos entusiastas que viajam pelo país em busca das especialidades gastronómicas que os fazem sentir a sua identidade para além da uniformidade de gosto presente na cozinha citadina dos grandes chefes de cozinha.

É neste contexto de grande entusiasmo pelas cozinhas regionais que surgem guias mais direcionados ao tema das especialidades gastronómicas de cada região criando um laço duradouro entre a gastronomia e o turismo. Não só a gastronomia é parte integrante pelo turismo pela necessidade das refeições, mas pode ser o motivo para os que querem conhecer a França de forma real e as identidades regionais que contrastam com o centro cosmopolita. Nestes guias os protagonistas são os produtos locais, as histórias associadas ao receituário local, as figuras proeminentes neste ou naquele produto ou receituário.

Ainda os movimentos regionalistas e os próprios hoteleiros contribuíram para a valorização das cozinhas regionais com a ênfase na tradição gastronómica, criando a memória, criando e repetindo a representação social sobre os produtos e receituário, exibindo sinais que perpetuam a memória dos mesmos. “(...) sob a ação conjugada das associações gastronómicas, do movimento regionalista e dos profissionais do turismo e da restauração, as cozinhas locais, reconstituídas e codificadas no âmbito de nomenclaturas regionais que relacionam, não em uma certa arbitrariedade, uma especialidade com um local, assumem-se como a expressão íntima da alma da França, que encarnam em toda a sua diversidade e toda a sua carga histórica.”⁴⁷

É neste contexto de exaltação das cozinhas regionais entendidas como o consumo de produtos e receitas que se integram num todo construído com histórias, com protagonistas, com tradições, com rituais, com paisagens naturais e arquitetónicas que a cozinha francesa recebe é apresentada como Nona Arte no Salão de Outono de 1923. As cozinhas regionais em França recebem, assim, o estatuto de obra de arte e afirmam-se decisivamente como um elemento patrimonial de igual importância e estatuto a outras obras de arte.

É na década de 1980 que se verifica uma mudança de estatuto das cozinhas regionais em que estas são alvo de processos de patrimonialização. Para tal concorre, quer a maior atenção que os grandes chefes de cozinha dedicam às cozinhas regionais, quer o destaque que os temas associados à ruralidade ganham no âmbito dos estudos académicos. “On collecte, observe, inventorie... théorise

⁴⁷ CSERGO, Julia. “O surgimento das cozinhas regionais”. FLANDRIN, Jean Paul e MONTANARI, Massimo (coord.). *História da alimentação*, vol. 2. Lisboa : Terramar, 2001, p. 395.

un peu et les cultures paysannes locales entrent dans le culture savante para la grand porte, celle de l'ethnologie. (...) Le mouvement de patrimonialisation dès lors trouve des justifications et des méthodes."⁴⁸ Por outro lado, a criação do *Conseil National des Arts Culinaires (CNAC)* na década de 90 traz novo fôlego à patrimonialização sendo que esta "(...) pose les produits alimentaires, les objects et savoirs faire utilisés dans leur production, leur transformation, leur conservation et leur consommation, ainsi que les codes sociaux, les «manières de cuisiner» ou «les manières de manger et de boire» comme des objects culturels porteurs d'une part de l'histoire et de l'identité d'un groupe social et qu'il convient de préserver en tant que témoins de ces identités."⁴⁹

Tal patrimonialização da gastronomia foi decisiva na candidatura da Refeição Francesa como Património Cultural Imaterial da UNESCO o que contribuiu, sobremaneira, para a visibilidade do todo que a gastronomia francesa inclui como as cozinhas regionais.

⁴⁸ POULAIN, Jean Pierre. "La gastronomisation des cuisines de terroir : sociologie d'un retournement de perspective". *Transmettre quel(s) patrimoine(s)?*. Paris : Raffestin C, 1980, p. 243 e 244.

⁴⁹ Idem, p. 245.

As Cozinhas Regionais e a Globalização

Para além dos processos de valorização/descoberta/construção das cozinhas regionais em Itália e França muito associados, num primeiro tempo, a motivos de organização da identidade nacional onde se mistura o que é genuíno do local e o que é construído pela necessidade de valorização do território, no século XX essa é uma tendência que se afirma noutros países. Ainda que cada contexto geográfico exija demorada contextualização histórica de forma a perceber os fatores que fizeram emergir as cozinhas regionais, podemos apontar um fenómeno global que teve forte impacto em quase todas as comunidades, a globalização.

Em consequência da Revolução Industrial e da emergência de uma sociedade de abundância verifica-se uma maior disponibilização de bens, incluindo os alimentares, que favorecem mercados prontos a alimentar populações qualquer que seja a sua localização. Os desenvolvimentos conseguidos nos transportes permitiram levar os produtos aos locais mais distantes. Em função da globalização (Giddens, 2000) onde aconteceu a compressão espaço/tempo verificou-se a uniformização alimentar com a padronização do gosto. Esbatem-se as diferenças entre os gostos culturais sendo que o quotidiano é inundado por alimentos que se mundializam.

Assim, a valorização das singularidades alimentares regionais surge num contexto de nostalgia perante a uniformização da alimentação que se sentiu com o triunfo de uma globalização alimentar que criou uma gastronomia cosmopolita “(...) Délaissant soudain la nouvelle cuisine, celui-ci orchestre une nostalgie de la tradition, de la qualité e de la authenticité, des saveurs perdus e des légumes obliés, des nourritures d’enfance (...), des spécialités d’un terroir menacés par une multiplication des ersatz conduisant inévitablement à l’uniformisation des goûts”⁵⁰ A acompanhar a ideia de aldeia global onde todos estamos ligados pelos mesmos valores culturais, por produtos produzidos de forma industrializada sem regra de tempo ou de espaço (tudo está disponível não importa a localização espacial ou temporal), verificou-se o esbatimento de muitas das diferenças gastronómicas entre os países e as regiões aceitando-se uma ementa global onde qualquer um dos pratos sabe bem qualquer que seja o lugar em que nos encontremos. Mais do que isso, nos grandes centros cosmopolitas surgem restaurantes de origens geográficas muito diferentes sendo natural que a escolha da refeição possa saltar da cozinha japonesa, francesa, italiana, chinesa, indiana ou uma qualquer outra. A ementa universal está mesmo ao pé de nós, tudo depende da escolha. “Tout se passe comme si l’industrie alimentaire avait créé un nouvel universalisme, non d’élite, cette fois,

⁵⁰ CSERGO, Julia. “Nostalgies do terroir”. *Mille et une bouches : cuisines et identités culturelles*. Paris : Autrement, 1995, p. 156-162.

mais de masse”⁵¹ De certa maneira, tal procura da diversidade alimentar, quer nos produtos, quer nas tradições aqui entendidas como receituário vem no seguimento da tendência sentida desde a Antiguidade Clássica, ou seja, trazer para a mesa a multiplicidade de sabores. Tal não deixa de ser uma sequência natural da abertura do homem ao diferente e ao exótico. “Quelquer chose de l’universalisme medieval se retrouve dans les propositions de *worldfood* faites d’un bout à l’autre du monde.”⁵² A globalização alimentar trouxe a multiplicidade da escolha a um preço acessível a todos. Ou seja, a alimentação não se faz com base numa matriz de receituário, mas inclui diversas tradições.

No entanto, se tal ementa universal criou conforto pelo reconhecimento dos sabores, texturas e aromas conhecidos e pelo acesso a uma igualdade alimentar traduzida nas muitas escolhas acessíveis a todos (os centros comerciais integram restaurantes com ementas de várias partes do mundo com preços acessíveis), mais tarde redundou na uniformização do gosto, na saturação dos sabores e na diluição das identidades. “Quanto mais a vida social se torna mediada pelo mercado global de estilos, lugares e imagens, pelas viagens internacionais, pelas imagens dos media e pelos sistemas de comunicação globalmente interligados, mais as identidades se tornam desvinculadas – desalojadas – de tempos, lugares, histórias e tradições específicos, e parecem flutuar livremente.”⁵³ Neste contexto, acontece a valorização das singularidades gastronómicas regionais sendo a gastronomia utilizada como forma de reação na defesa da importância das identidades locais. Ou seja, vê-se nas cozinhas regionais um instrumento de afirmação do carácter identitário das comunidades fugindo, assim, à pressão da padronização favorecida pela globalização. Acentua-se a necessidade de defesa das identidades regionais perante a nostalgia que a padronização favorece, é por isso, uma reação de defesa perante a necessidade de defesa de um passado.

Sendo a gastronomia uma extensão da identidade das comunidades, espaço social onde o homem exprime os seus valores sociais e culturais, esta estratégia insere-se na tendência de procurar nas identidades regionais, onde se sente mais integrado e acolhido, a contextualização necessária para perceber como é um ponto na continuidade de uma identidade construída na história. Por isso, Massimo Montanari realça que na sua procura pela revalorização das tradições gastronómicas regionais, o indivíduo revela a sua necessidade de garantir enquadramento cultural e social no presente e no futuro. Ou seja, ainda que preocupado com o impacto que a descaracterização imposta pela uniformização da globalização alimentar pode acarretar, o indivíduo centra a sua

⁵¹ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p. 104.

⁵² Ibidem.

⁵³ ROCHA, Carla P. V. *Comida, identidade e comunicação : a comida como eixo estruturador de identidades e meios de comunicação* [em linha]. 2010 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <http://bocc.ubi.pt/pag/rocha-carla-comida.identidade-e:comunicacao.pdf>, p. 3.

preocupação na necessidade de integração social e cultural da sua vivência. Para além de pertencer a um mundo global cujos comportamentos sociais e culturais traduzem o frenesim das tendências globais, quer sentir-se parte de uma estrutura que lhe dá suporte e enquadra a sua vivência pela especificidade que o caracteriza. “L’éloge de la diversité qui accompagne d’ordinaire la promotion de la culture gastronomique n’est pas une nostalgie du passé mais concerne surtout le présent et l’avenir”⁵⁴

É neste contexto de necessidade de integração em identidades precisas cujos pontos principais se distribuem pela paisagem, pela língua, pela alimentação, pelos rituais religiosos que acontece o regresso às origens e se verifica uma atração pelas ementas regionais como símbolos de uma identidade local. “No prolongamento da conceção romântica do local como conservatório da sensibilidade do passado, constrói-se um sistema de representações que faz das cozinhas regionais a encarnação das tradições da terra e das solidariedades aldeãs, dos costumes familiares e religiosos, a expressão da nostalgia de um «outrora» anterior à revolução industrial e à urbanização.”⁵⁵

O consumo das especialidades regionais traz a recuperação da ligação, muitas vezes perdida, a uma identidade de território. Tal só acontece porque, num contexto de uniformização cultural e de massificação de consumo onde é difícil perceber as diferenças identitárias, os regionalismos alimentares servem de elo a uma identidade que se quer a todo o custo recuperar. É o alimento, a refeição, o produto fruto de identidade, mas também símbolo de identidade. “Le système alimentaire contient et transporte la culture de ceux qui le pratiquent; il est dépositaire des traditions et de l’identité du groupe.”⁵⁶ Participar nos rituais alimentares regionalistas é partilhar a identidade das comunidades que lhe dão azo e que dão sentimento de integração ao indivíduo, sentimento tão necessário para a sua sobrevivência social.

Esta valorização das cozinhas regionais acontece num contexto de necessidade de reforço da identidade local como forma de sobreviver à massificação cultural e à destruição das características do lugar. Ou seja, o que define um lugar de um outro? A sua identidade. E como se constrói essa identidade? Através da valorização das suas características geográficas físicas e culturais, na descoberta das suas especificidades. Assim, é como se a característica que distingue se transformasse em exótico e todos nós pudéssemos participar nesse exotismo. Se durante muito tempo se queria a uniformização como se esta contribuísse de forma natural para a igualdade e

⁵⁴ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p.103.

⁵⁵ CSERGO, Julia. “O surgimento das cozinhas regionais”. FLANDRIN, Jean Paul e MONTANARI, Massimo (coord.). *História da alimentação*, vol. 2. Lisboa : Terramar, 2001, p. 390.

⁵⁶ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010. p. 130.

todos nós ficássemos mais próximos porque partilhávamos dos mesmos gostos e tínhamos acesso aos mesmos produtos e serviços, atualmente, importa diferenciar pelo que um lugar tem de diferente. É essa diferença que serve de atrativo e favorece a sua defesa. E, para além de muitos outros elementos, a diferença de um local também se faz pela sua gastronomia ligada ao território que permite, assim, um outro consumo do próprio território. "C'est à travers l'incorporation par le mangeur du produit originaire du sol natal ou du savoir-faire de la communauté de référence que la tradition culinaire se fait lieu d'enracinement symbolique, lieu de memoire et lieu d'identité culturelle."⁵⁷

Na verdade, a valorização da gastronomia enquanto extensão e característica da cultura local acontece porque a alimentação encerra em si elementos físicos, sociais e culturais que fazem com que o sabor traduza a memória histórica, cultural e identitária de um local. Quando saboreamos um produto estamos a saborear uma geografia, uma paisagem, um conjunto de técnicas específicas, um saber-fazer, uma história, uma tradição religiosa ou pagã, um símbolo de classe, que transformam o produto ou receita num elemento do património cultural. A gastronomia enquanto conjunto de cozinhas emergentes é alvo de um processo de patrimonialização (Medina⁵⁸) no sentido em que nas práticas alimentares se selecionam elementos considerados importantes para a comunidade que devem ser transmitidos às gerações seguintes, atribuindo-lhes, assim, carácter duradouro com relações profundas à história de uma comunidade.

Sendo a patrimonialização "(...) una característica de las sociedades modernas, necesitadas de situar referentes socioculturales e identitários en relación com sus propias concepciones de tiempo y de espacio"⁵⁹ tal processo em relação à gastronomia remete-nos para a necessidade de encontro do homem com os referenciais identitários que lhe dão suporte e enquadramento num mundo mais volátil, criam relação entre o território e a história e identidade de uma comunidade fazendo do indivíduo um elemento participante num grupo. Nesta patrimonialização da gastronomia descobrem-se as cozinhas regionais que incluem produtos, artes culinárias regionais e receitas locais, como o chão que dá suporte à identidade que se procura. "Las sociedades locales han llegado a identificarse e, incluso, hoy en día, a definirse patrimonialmente a través de los alimentos y los platos que seleccionam, cocinam y comem."⁶⁰ A cozinha local afirma-se como um elemento primordial de identificação das singularidades locais.

⁵⁷ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l'Université de Bruxelles, 2010, p. 101.

⁵⁸ MEDINA, F. Xavier. "Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística". *Anales de antropología*, vol. 51, 2017, 106-113.

⁵⁹ Idem, p. 107.

⁶⁰ Ibidem.

Nesta patrimonialização das cozinhas regionais como necessidade de valorização da especificidade do local perante a vertigem do global, interessa perceber a mudança implícita do gosto dominante. Ou seja, se a valorização da gastronomia enquanto elemento cosmopolita de aproximação entre os povos e fator de ligação entre as grandes cidades conduziu a uma cozinha elaborada, rebuscada e complexa de gosto «universal», verifica-se, com a valorização das cozinhas locais, a tendência oposta de buscar nos produtos os sabores «originais» a simplicidade do sabor, do aroma ou da textura. Opõe-se, deste modo, a alta cozinha à cozinha dita regional de origem popular onde o gosto se procura na simplicidade das receitas e não na sua elaboração complexa.

Esta tendência de gosto onde predomina a simplicidade dos produtos e receitas locais numa sociedade que reage contra a uniformização alimentar da cozinha internacional, associa-se à tendência social de não olhar os produtos locais como símbolos de pobreza. Se outrora o consumo e domínio de produtos e receitas locais indicava a pertença a uma classe menos letrada e menos abastada, essa classificação inverte-se sendo até valorizado socialmente o seu consumo. A alimentação serve ainda de marcador social, não obstante, já não é a cozinha regional um critério que permita marcar negativamente a origem social dos indivíduos, mas o valor patrimonial que lhe foi atribuído implica uma valorização cultural que lhe dá estatuto e faz com que seja consumido como produto cultural. Para além de contribuir para a pertença a uma comunidade caracterizada por uma identidade, à cozinha regional é adicionada uma mais-valia cultural que faz do seu consumo uma prática reconhecida. A patrimonialização faz, assim, também com que as cozinhas regionais recebam um outro valor e sejam consideradas como consumos culturais reconhecidos e aceites por todos os grupos sociais.

A tomada de consciência de que a emergência das cozinhas regionais adveio de processos complexos relacionados com a globalização e com as mudanças sociais de atribuição de valor patrimonial a elementos da tradição gastronómica reforça a convicção de que a territorialização da gastronomia acontece como uma «construção» no sentido de atribuição de valor cultural e social das mesmas pela importância que nelas se descobre. “Le vrai début du processus d’uniformisation et de la tendance à la mondialisation des marchés et des modèles alimentaires a suscité un nouvel intérêt pour des cultures et l’invention (...) de «systèmes» que nous aimons à appeler cuisines régionales. On ne peut dire qu’elles soient nées de rien dans la mesure où les différences locales ont toujours existé: mais la territorialité comme *notion* et comme *donnée positive* est une invention nouvelle. Na mesma medida em que antes, o indivíduo precisava refletir na mesa a sua ideia de universalidade procurando, por isso, uma cozinha universal e integrante *do para além do território*, hoje precisa encontrar e traduzir na mesa a sua necessidade de integração no contexto das identidades locais que

o amparam na vertigem da globalização sendo os alimentos objetos simbólicos portadores de valor patrimonial social e cultural.

As Cozinhas Regionais versus Cozinha Internacional – Identidades Múltiplas

Do mesmo modo que em relação aos produtos e receitas se procura identificar o ponto zero do seu aparecimento, também em relação às cozinhas regionais se procura o contexto que as viu nascer sem perceber muito bem que estas, por um lado, sempre existiram no sentido em que sempre se consumiram produtos e receitas ligados ao território e, por outro lado, emergiram como realidades autónomas e reconhecidas no seguimento de vários fatores políticos, económicos e culturais acentuando-se a sua importância através da literatura, das ações políticas decorrentes de contextos da época, do desenvolvimento do turismo.

Numa clara reação à uniformização alimentar de um mundo moderno em movimento e comprimido pela globalização as identidades gastronómicas locais, sem dúvida, afirmam-se. No entanto, uma análise à atualidade diz-nos que tal não significa a desvalorização da cozinha global, mas sugere uma coexistência pacífica entre várias identidades gastronómicas. Do mesmo modo que se procura a comida “tradicional” baseada no receituário local, também se quer a diversidade à mesa recebendo com muito agrado as cozinhas italiana, japonesa, chinesa, indiana, sul-americana, etc. O indivíduo não se reduz a uma escolha única, exclusivista e preponderante, mas traduz nos seus comportamentos multiplicidade de escolhas que revelam objetivos culturais diferentes. Há que mostrar o cosmopolitismo e gostar de sushi e revelar a sua ligação ao território e comer uma qualquer receita tradicional, ambos são produtos culturais cujos consumos refletem posições sociais e valores culturais. “La diversité ne semble pas destinée à disparaître, mais plutôt à s’accroître dans le contexte général de la globalisation qui a charge de nouveaux signifiés l’attention portée à la découvrir-redécouverte-invention des identités alimentaires. (...) Les identités ne sont pas seulement changeantes au cours du temps: elles sont multiples: le fait que je sois un citoyen du monde ne m’empêche pas d’être un citoyen d’Europe, de ma ville, de ma famille (...).⁶¹”

Na constatação de que as comunidades, na salvaguarda da sua própria identidade, aprenderam a valorizar a singularidade das cozinhas regionais, também é necessário reconhecer o caráter múltiplo e fragmentado das identidades dos indivíduos sem que isso afete o seu posicionamento na comunidade ou grupo e no mundo. “A identidade do sujeito pós-moderno é caracterizada por um caráter múltiplo, móvel e fragmentado, divergindo da noção de uma identidade unificada, centrada ou segura, como a que vigorava na Modernidade. (...) As identidades culturais vão emergindo por

⁶¹ MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010, p. 108.

toda a parte e fluindo entre as diferentes tradições culturais.”⁶² A identidade, para além de múltipla, encontra complementaridade na diversidade, encontra unidade na multiplicidade como consequência do conhecimento a que tem acesso e da necessidade que tem em se mostrar, simultaneamente, como cidadão do mundo e membro da comunidade. Os consumos culturais e o posicionamento social implícito obrigam a um desdobramento da identidade que contribui sobremaneira para a sua unidade. Excluir um desses desdobramentos identitários é ficar de fora de um processo que é universal e que já não volta atrás e que caracteriza o mundo atual.

Para além da multiplicidade identitária que se procura no consenso da multiplicidade cultural disponível no que respeita a práticas gastronómicas, importa perceber que o valor tradição é constantemente redimensionado e, recuperando as ideias já firmadas de que a tradição é móvel e dinâmica no tempo, afirmamos que a tradição gastronómica vai-se reposicionando de acordo com os princípios da comunidade no que respeita a atribuições de valor cultural e posicionamento social. “(...) En relación com las producciones alimentarias, la noción de patrimonio plantea cuestiones más complejas ya que se trata de un patrimonio vivo, cambiante, en constante evolución. A veces, lejos de remitir a un territorio imanente estos productos o platos pueden ser el resultado de préstamos, intercambios y adaptaciones que traducen las preferências alimentarias de la sociedad contemporânea, independentemente de que estén o no associadas a una dimensión identitária.”⁶³ Tal significa que as práticas gastronómicas são, muitas vezes, redimensionadas no que respeita à definição ou apresentação pelo valor múltiplo que integram. Neste contexto, é frequente que receitas tradicionais de uma região sejam apresentadas em versões mais inovadoras e que se misture elementos inovadores com elementos tradicionais na própria receita, quer no que respeita a produtos, quer a técnicas. Ainda que tal seja feito com resistência nos pratos-totem pela encarnação do alto valor identitário que representam sendo que sempre que há uma mudança tal é sentido como sacrilégio gastronómico, o mesmo já não acontece com o receituário do quotidiano que absorve, em muitas situações, as necessárias adaptações tendo em conta atribuições de valor cultural e de posicionamento de classe. A gastronomia é, de facto, uma realidade em mudança onde a tradição é conceito que traduz adaptação à evolução sempre presente nas sociedades.

Assim, se a emergência das cozinhas regionais é uma realidade que se oferece como muito válida na consequência do processo da globalização, não a podemos ter como consequência única e exclusiva. Na verdade, a gastronomia enquanto realidade múltipla que traduz a identidade também ela

⁶² ROCHA, Carla P. V. *Comida, identidade e comunicação : a comida como eixo estruturador de identidades e meios de comunicação* [em linha]. 2010 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <http://bocc.ubi.pt/pag/rocha-carla-comida.identidade-e:comunicacao.pdf>.

⁶³ MEDINA, F. Xavier. “Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística”. *Anales de antropologia*, vol. 51, 2017, p. 108.

múltipla integra as cozinhas regionais e todas as outras realidades que advém das características culturais das sociedades atuais. Ao lado, das cozinhas regionais encontramos o cosmopolitismo alimentar com a presença de uma cozinha internacional e muitas outras miscigenações entre a cozinha internacional e local, quer no que respeita a produtos, quer a técnicas. “Longe de pensar em uma gastronomia homogeneizada (...) poder-se-ia pensar a partir de contextos heterogêneos ou fragmentados, em que a perda de legitimidade de algumas instituições da contemporaneidade contribui para a (re)definição de gostos, estilos de vida e hierarquias de valores, produzindo, porque não, várias gastronomias (...).⁶⁴

⁶⁴CASTRO, Helisa Canfield et al. “Comida, cultura e identidade : conexões a partir do campo da gastronomia”. *Ágora*, vol. 18, nº 7, Jan./Jun., 2016, p. 24.

2- Da Alimentação em Portugal à Gastronomia Portuguesa, as Cozinhas Regionais

As primeiras publicações de culinária

Perceber a emergência das cozinhas regionais em Portugal e a procura da definição de um carácter regional na cozinha nacional obriga a uma contextualização no âmbito de uma abordagem histórica onde os fatores conjunturais permitam fazer uma avaliação no tempo e analisar a construção social e cultural verificada. No entanto, julgamos que antes dessa busca pelas identidades regionais da cozinha nacional importa perceber, por um lado, de que falamos, quando falamos de gastronomia portuguesa.

Da alimentação praticada à mesa dos portugueses à gastronomia portuguesa foi um longo caminho onde os fatores geográficos, os confrontos entre os povos, as migrações, as viagens dos Descobridores e as tendências culturais deram o mote para uma súpula que se foi sempre atualizando e renovando. Uma análise à história da alimentação em Portugal e ao caminho percorrido até à afirmação do conceito de gastronomia portuguesa permite-nos perceber que este se construiu na relação tradição/ inovação sendo que o mesmo é o resultado de um conjunto de acrescentos e de reduções resultantes dos contextos em cada uma das épocas. Assim, a gastronomia portuguesa é fruto de uma construção ao longo dos séculos e o seu aparecimento não pode ser situado num tempo mítico considerado ponto zero na história da nossa alimentação. Na verdade, a gastronomia portuguesa é um produto de um conjunto de contextos conjunturais no tempo e no espaço que, ao cruzarem-se, deram origem a uma identidade gastronómica específica.

Nesta procura do conteúdo do conceito gastronomia temos de ter consideração as influências territoriais, culturais e sociais que se cruzaram na Península Ibérica e que deram origem ao prenúncio da nossa cozinha. Assim, há a ter em conta o modelo cultural que se recebe como herança fruto da presença romana na Península Ibérica e que se traduz numa clara influência mediterrânica onde o culto da trilogia alimentar do trigo, azeite e do vinho é complementada por uma dieta baseada nos vegetais, leguminosas, frutos e peixes. Há, ainda, que entender o modo pacífico como esta influência se encontra com o modelo recebido dos Povos do Norte e que fazem a inclusão da carne num novo modelo alimentar onde a produção de animais já não entendida como prática bárbara. Por último, a influência do povo árabe traz muitos acrescentos à alimentação, sobretudo, no Sul de Portugal com a introdução de produtos e técnicas culinárias.

É na confluência destes três modelos alimentares que se desenham as linhas base da alimentação em Portugal a partir da Alta Idade Média e que ao longo da Idade Média se desenvolvem, quer com os

constrangimentos impostos pelas crises de produção dos cereais, quer com as facilidades permitidas com o acesso aos mercados. Falamos do acesso a produtos raros e exóticos, num primeiro tempo, através dos mercadores árabes e, num segundo tempo, através das viagens efetuadas com a epopeia dos Descobrimentos. É assim que se generaliza o uso de produtos como o açúcar, as especiarias, o milho, sendo que outros produtos como o feijão, o tomate, a batata e o peru só tardiamente entram na nossa alimentação. Percebe-se, deste modo, que a construção cultural do conceito de gastronomia esteve dependente, não só da evolução social e cultural do povo português, como beneficiou com o encontro deste com povos de outros contextos territoriais e culturais.

Mas a alimentação em Portugal não traduz apenas os acrescentos motivados pelas viagens dos Descobrimentos ou pela vontade de aproximação ao modelo alimentar cosmopolita praticado nos países europeus, mas também revela as reduções motivados por novas tendências de gosto. A partir do século XVII, a Europa assiste a uma transformação dos hábitos alimentares no que respeita, quer a produtos, quer a receitas, percebendo-se uma mudança do gosto. Reduz-se na utilização das especiarias, retiram-se algumas espécies animais anteriormente utilizadas e muito valorizadas e introduz-se novos produtos e novas técnicas. Desejoso de se mostrar próximo dos países europeus, Portugal absorve tudo o que vem de fora, nomeadamente, de França, país considerado modelo.

De realçar que ao longo da história da alimentação em Portugal, se a mesa dos menos abastados se caracterizou pela utilização de produtos locais, de produtos da horta cultivada mesmo à beira das habitações, de produtos do cultivo do terreno senhorial, das carnes permitidas não só pela predominância da espécie, mas também pela gestão difícil da maior rentabilização possível, dos peixes mais acessíveis, quer à bolsa dos mais pobres, quer ao interior do país, na alimentação das classes mais favorecidas é visível a fuga ao circunstancialismo geográfico e cultural dos produtos disponíveis. Por isso, a cozinha das classes que ocupavam o topo da hierarquia era tendencialmente cosmopolita, sempre preocupada em seguir as tendências dos países europeus de referência onde a França tem natural destaque. O objetivo das cozinhas das grandes casas era seguir um padrão internacional valorizado pela utilização de produtos vindos de fora e de acordo com técnicas diferenciadas das nacionais. Tal mostrava poder económico e conhecimento promovendo a distinção social.

A submissão das classes burguesa e aristocrata às tendências europeias mostra a influência que o padrão alimentar europeu tinha sobre as cozinhas nacionais. Tal é vertido para as publicações de culinária que surgem em Portugal a partir do século XVII.

É, assim, nítido que o modelo alimentar que irá derivar no conceito de gastronomia surge no cruzamento de influências várias, de acrescentos e reduções, fomentadas, não só pela mobilidade

dos povos, mas também pela vontade de aproximação à tendência europeia de gosto onde sobressaem produtos e técnicas. O gosto que domina ao longo dos vários séculos, desde a Alta Idade Média até ao século XIX vai mudando de acordo com as tendências provocadas por contextos sociais, culturais e geográficos diversos e a alimentação vai mudando de acordo com os padrões em vigor.

Chegamos, assim, até ao século XIX com uma realidade dividida entre duas tendências. Por um lado, a que é praticada pelas classes burguesa e aristocrata que procura, sobretudo, reproduzir na mesa as tendências europeias de gosto fazendo da sua alimentação marcador social e cultural de distinção de classe. Faz, por isso, por trazer para a mesa, a universalidade, o cosmopolitismo, o exótico, o diferente, o inacessível, sendo a sua alimentação uma versão nacional de tantas tendências verificadas noutros países. Por outro lado, temos a alimentação do menos abastado do campo ou da cidade a praticar uma cozinha muito baseada nos produtos de que dispõe de acordo com os conhecimentos de culinária que tem e onde a inexistência de recursos o conduz à criatividade. Se a primeira é uma cozinha de tendência europeia e internacional baseada na opulência e abundância, a segunda é local condicionada pelos produtos locais disponíveis.

No entanto, se pela análise à bibliografia existente sobre a história da alimentação em Portugal é possível perceber essa tendência bipartida entre o cosmopolitismo alimentar versus cozinha local, à época essa é uma noção que não existe. Ou seja, até ao século XIX o conteúdo da alimentação que é praticada em Portugal e que é reconhecido é a versão que é praticada pelas classes burguesa e aristocrata. Podemos constatar isso pela análise das primeiras publicações de culinária que nos mostram que à mesa portuguesa se seguem padrões internacionais sendo esse o modelo alimentar reconhecido. Ou seja, ainda que a cozinha de índole internacional coabite na realidade com a cozinha local, de tal não se tem consciência, pois que esta é prova de estigma social, de condicionalismo de classe.

Tendo em conta esta presença discreta da cozinha local, considerámos que o estudo dos primeiros registos escritos de receituário nos permitiria, simultaneamente, analisar a perceção do que representa a cozinha nacional por um lado, e perceber a presença nesta de possíveis dimensões regionais por outro. Estamos certos de que a análise dos produtos utilizados como ingredientes, das designações das receitas e das técnicas culinárias muito nos dirá acerca do gosto dominante, do entendimento de cozinha nacional e das dimensões regionais que a mesma pode ou não incluir.

Sabemos, no entanto, que a análise às primeiras publicações de receituário impressas em Portugal deve ser feita com alguma reserva, pois não poderemos esquecer que as mesmas integram uma visão, por vezes, pessoal de receituário já existente. “Ao mesmo tempo que se preservam características de uma receita-base, novidades são introduzidas ou gostos pessoais acrescentados

que, invariável ou inconscientemente, vão resultar numa nova criação. Assim, os livros de receitas (...) não refletem uma visão global de determinado universo culinário, mas sim os elementos que aquele que regista considera que devem ser preservados, modificados ou acrescentados à memória que já existe.”⁶⁵ Por outro lado, importa perceber que estas publicações apenas contemplam uma parte da realidade pois traduzem, sobretudo, as práticas alimentares das classes mais abastadas, ou seja, traduz receituário presente em mesas burguesas e aristocratas sendo que a cozinha praticada pelo povo não tem ali espaço.

Apesar de todas estas ressalvas, parece-nos muito útil uma viagem pelas primeiras publicações de receituário impressas em Portugal. Assim, esta leva-nos ao encontro do livro de Domingos Rodrigues, *A Arte de Cozinha*⁶⁶, cuja primeira impressão data de 1680, que nos mostra que “(...) a introdução de receitas provenientes do espaço europeu se oficializa, impulsionando o já crescente processo de internacionalização, personalização e difusão das variadas culinárias europeias, no qual a cozinha portuguesa também participaria.”⁶⁷ Encontram-se várias receitas à francesa, à italiana, à inglesa, à romana, sendo notório, pela descrição do receituário, a aproximação que se pretendia à cozinha europeia pelo grau de sofisticação de produtos e técnicas. Numa muito breve e leve expressão de cozinha local, Domingos Rodrigues enumera alguns produtos com referência à localização geográfica como **o açúcar da Madeira, os mexilhões de Aveiro, o queijo e farinha do Alentejo**. Esta enumeração demonstra que Domingos Rodrigues reconhece nestes produtos singularidade necessária para a sua identificação e referência.

Cem anos depois, em 1780, de origem francesa, Lucas Rigaud, um dos cozinheiros de D. José I, publica o *Cozinheiro Moderno* sendo que nesta coletânea de receitas é muito notória, quer o reforço da influência francesa, quer a continuidade de aproximação a muitas das cozinhas europeias. Lucas Rigaud quer modernizar as práticas alimentares em Portugal e trazer o bom gosto para a mesa portuguesa sendo que, para isso, recorre a um sem número de receitas de índole europeia. “(...) Insere-se, portanto, neste contexto de difusão da cozinha francesa e internacionalização da arte culinária, acompanhando o processo que os seus congéneres conduziam nas demais cortes europeias de «civilizar» a Cozinha e o Gosto, concebendo a mesa como um palco de modernidade (...).”⁶⁸ No meio de tanto receituário à francesa, à italiana, à inglesa, à holandesa, à prussiana, à espanhola, à

⁶⁵ GOMES, João Pedro. *Cozinhar à «portuguesa» com Lucas Rigaud : identidade alimentar portuguesa no Cozinheiro Moderno* [em linha]. Coimbra : Imprensa da Universidade, 2016 [consultado em Outubro de 2017]. Disponível em https://doi.org/10.14195/1645-2259_16_11, p. 245.

⁶⁶ RODRIGUES, Domingos. *Arte de Cozinha* : Colares Editora, 1995. ISBN: 9789728099.

⁶⁷ GOMES, João Pedro. *Cozinhar à «portuguesa» com Lucas Rigaud : identidade alimentar portuguesa no Cozinheiro Moderno* [em linha]. Coimbra : Imprensa da Universidade, 2016 [consultado em Outubro de 2017]. Disponível em https://doi.org/10.14195/1645-2259_16_11 p. 244.

⁶⁸ Idem, p. 246.

flamenga, à polonesa, à moscovita, à alemã, à tártara e à persiana, Lucas Rigaud refere quatorze receitas à portuguesa e salienta os **presuntos de Lamego e Melgaço e os bois da Beira**. No entanto, estas receitas não exprimem grande identidade portuguesa, “a cozinha portuguesa de Rigaud assume-se como uma reinvenção dos pratos mais comuns nas mesas dos grandes de Portugal, aliando várias cozinhas e várias identidades, resultando em conceções muito próprias da culinária «à Portuguesa.»”⁶⁹

A tendência de aproximação a uma cozinha internacional mantém-se em várias publicações como *O Manual do Conserveiro e Confeiteiro* (1875), *O Manual da Conserveira* (1890) e *O Cozinheiro Indispensável* (1894) embora os mesmos apresentem “(...) pratos entendidos como específicos do país (...).”⁷⁰ Importa evidenciar que este último apresenta algumas receitas de pendor nacional e até regional como arroz à antiga portuguesa, dobrada (tripas) à moda do Porto, salsichas à alentejana, mexilhões à moda de Aveiro, alcatra à açoriana “(...) e ainda arroz doce, bifés, bacalhau, iscas de fígado de vaca, favas, coelho, sável, moqueca, salsichas, panela, lombos de pescada, capatão recheado e ervilhas, tudo à portuguesa.”⁷¹ Ainda, nesta obra é referido como cada lugar tem especialidades que lhe são características referindo-se as morcelas de Arouca, queijadas de Sintra, ovos-moles de Aveiro, arrufadas de Coimbra, pão-de-ló de Margaride, cavacas de Resende e frigideiras de Braga.

A Arte de Cozinha de João da Mata (1876) “(...) denota sólida formação francesa, a vanguarda de então e de sempre que não se discute, recolhe mimos desta e doutras cozinhas europeias, não desdenhando, todavia, os bons petiscos reinóis.”⁷² Interessante perceber que no meio de tantos estrangeirismos, sobretudo de origem francófona, refere algumas receitas «à Portuguesa” sendo que duas delas não deixam de conter uma palavra francesa (*gâteau de favas e ervilha à portuguesa; gâteau de pão à portuguesa*⁷³). Vivia-se o tempo da exaltação da modernidade, do gosto que se deveria disciplinar e em Portugal, tal, na cozinha era tido como necessidade de aproximação a uma cozinha considerada como moderna como a francesa.

Poderemos afirmar que nas publicações de culinária anteriormente referidas, percebe-se, por um lado, a grande preocupação em aproximar a ideia de cozinha portuguesa do receituário em voga pela Europa no sentido de afirmar a nossa proximidade ao modelo europeu, não só alimentar, mas no que

⁶⁹ GOMES, João Pedro. *Cozinhar à «portuguesa» com Lucas Rigaud : identidade alimentar portuguesa no Cozinheiro Moderno* [em linha]. Coimbra : Imprensa da Universidade, 2016 [consultado em Outubro de 2017]. Disponível em https://doi.org/10.14195/1645-2259_16_11, pp. 267

⁷⁰ BRAGA, Isabel Drumond. “Da dietética à gastronomia regional portuguesa”. *Artcultura*, vol. 16, nº 28, Jan-Jun., 2014, p. 135.

⁷¹ Idem, BRAGA, Isabel Drumond, p. 137.

⁷² QUITÉRIO, José. *Histórias e curiosidades gastronómicas*, Lisboa : Assirio e Alvim, 1992, p. 60.

⁷³ MATA, João da. *Arte de cozinha*, reimp. Lisboa : Vega, 1993.

ao gosto e costumes diz respeito. Por outro lado, denota-se uma ligeira consciência de que existe um receituário «à portuguesa» que é definido por oposição ao modelo praticado pela Europa. Ou seja, não é notório que o denominado «à portuguesa» represente uma gastronomia portuguesa e, mais do que isso, represente uma consciência do que o mesmo significa.

Esta breve análise permite reforçar a conclusão de que, até ao século XIX, o conceito de alimentação oficialmente aceite é o que é praticado pelas classes burguesa e aristocrata e que a prioridade desta elite nunca foi valorizar os particularismos regionais, quer no que respeita a produtos ou receituário, mas imprimir uma lógica de universalidade à mesa que desse conta da existência de uma cozinha internacional. “Os preparados locais, ligados a produtos da zona existiram sempre e deles há menções em livros de culinária um pouco por toda a Europa. Esta prática não tinha como objetivo a valorização das especialidades de um espaço. Pelo contrário, aspirava a juntar experiências diversas, evidenciando internacionalização e procurando um modelo de culinária universal.”⁷⁴ Testemunho disso mesmo o manjar branco, doce medieval tido como característico do receituário da doçaria nacional, mas que na verdade, está presente em vários receituários europeus, ainda que os ingredientes e técnicas não sejam coincidentes. “(...) Refira-se que no caso do manjar branco uma receita com variações mas bem conhecida dentro e fora de Portugal desde a Idade Média” a profusão de receitas pela Europa é uma realidade.⁷⁵

⁷⁴ BRAGA, Isabel Drumond. “Da dietética à gastronomia regional portuguesa”. *Artcultura*, vol. 16, nº 28, Jan-Jun., 2014, p. 133.

⁷⁵ BRAGA, Isabel Drumond. *Sabores e segredos : receituários conventuais portugueses da época moderna*. Coimbra : Imprensa da Universidade, 2015, p. 73.

Literatura e Crítica Social (final do Século XIX)

A procura do conceito de cozinha nacional e suas possíveis dimensões regionais através da análise das primeiras publicações de culinária em Portugal levou-nos até à literatura de finais do século XIX já que percebemos que, na tendência de gosto com total reverência às influências estrangeiras e subserviência às regras e tendências culinárias vindas da Europa, devemos à literatura de Camilo Castelo Branco e Eça de Queiroz algumas das referências mais significativas a algum do receituário que, mais tarde, se veio afirmar como base das cozinhas regionais. Fortunato da Câmara questiona “Será que a nossa cozinha tradicional começa na sensibilidade à mesa de Camilo e Eça? (...) Nas obras destes dois nomes maiores da literatura lusa vamos encontrar um manancial gastronómico de pratos com origens dispersas, onde se começam a identificar elementos que figuram hoje nas cozinhas regional e tradicional portuguesa.”⁷⁶

Em contraste absoluto com o receituário enunciado por João da Mata e todos os outros que o antecederam, Camilo Castelo Branco enuncia “(...) pratos da cozinha tradicional portuguesa, provincial e rural.”⁷⁷ Ou seja, se até aqui as publicações nos davam um conhecimento parcial do que era a alimentação dos portugueses, pois apenas nos chega o receituário que predominava nas grandes casas abastadas com poder económico para a aquisição de produtos variados e ricos transformados por cozinheiros especialistas de saber e sabor requintado, através da obra de Camilo Castelo Branco ficamos a conhecer a mesa dos menos abastados do mundo rural. Fala, aquele escritor, **do caldo verde, do caldo da galinha (canja), do caldo de castanhas piladas, da sopa de feijão, açorda, ovos mexidos com salpicão ou presunto, sardinhas de escabeche, o bacalhau, o sável assado, a truta de escabeche, pescada frita em ovos, pescada cozida, galinha assada, galinha com ervilhas, coelho guisado, coelho com molho de vilão, cabrito assado com arroz de forno, carneiro ensopado, lombo de porco de vinho e alhos, cabeça de porco com feijão branco, orelheira feijoada, tripas guisadas, mãos de boi, vitela assada no espeto**. Para além deste receituário tão diferenciado daquele presente nas obras de culinária, C. C. Branco também refere alguns produtos associados a um território como **os presuntos e paios de Lamego, presunto de Melgaço, frigideiras de Braga, cavacas de Arouca, biscoitos de Avintes, morcelas de Arouca**. José Quitério refere que “(...) o que se come na obra de Camilo são efectivamente (...) as criações da culinária portuguesa provincial.”⁷⁸

⁷⁶ CÂMARA, Fortunato. *Viver Portugal com o Mediterrâneo à mesa*. Lisboa : CTT-Clube do Coleccionador, 2015.

⁷⁷ QUITÉRIO, José. *Histórias e curiosidades gastronómicas*, Lisboa : Assirio e Alvim, 1992, p. 36.

⁷⁸ Idem, p. 43.

Se em Camilo C. Branco conhecemos a mesa da província e do ambiente rural, em Eça de Queiroz conhecemos, quer a mesa cosmopolita urbana que todos queriam frequentar onde é notória a influência francesa, quer a mesa portuguesa. Nas suas obras se encontramos ementas requintadas com designações e produtos de origem francesa, também abundam referências à especialidades portuguesas como **coelho guisado, ovos com chouriço, bacalhau de cebolada, bacalhau, a inseparável relação do bacalhau com azeite e alho caldo de galinha, arroz de cabidela, capão assado, caldo de galinha, arroz com favas, arroz doce, doces de ovos.**

Se escritores como Camilo Castelo Branco e Eça de Queiroz enunciam muito do receituário que, no futuro, se vem a afirmar em tratados de culinária “(...) dando a literatura alguma espessura à nossa magra bibliografia de cozinha popular”⁷⁹, Fialho de Almeida põe o dedo na ferida e constata a extrema influência francesa na cozinha nacional ao referir no volume 4 dos *Gatos* o seu manifesto àquilo que considera ser uma invasão armada à cozinha portuguesa. “(...) Se não pusermos dique à torrente de preparados desenxabidos com que Paris inunda as mesas do mundo, dentro de pouco todos os pratos nacionais estarão perdidos (...).”⁸⁰ Ao identificar a desnacionalização da cozinha portuguesa que, na sua opinião, representa um ato de desmobilização do povo na defesa do que são os *pratos nacionais*, este autor, implicitamente, reconhece uma *cozinha nacional* com receitas (pratos) específicos e identificáveis. A constante referência a *Cozinha Nacional, Cozinha Portuguesa, Pratos Nacionais* revelam uma consciência do que é comer em português longe do que era o receituário habitual de influência francesa. Embora nunca recorrendo à palavra Gastronomia, Fialho de Almeida verte neste texto, o conteúdo do que mais tarde foi entendido e defendido como gastronomia portuguesa.

Vê na nossa cozinha um grau de civilização que não reconhece nas suas congéneres europeias e realça a sua riqueza pela diversidade de influências conseguido pelo contacto com outros povos. “Verdade seja que tivemos mestres excelentes, herdando (...) do árabe a caçarola e a arte de fritar e refogar (...) e que as descobertas (...) senão delas auferimos, com as especiarias do Oriente, os picantes, do Brasil, e a arte de doçar dos países gulosos, a Turquia, a Índia, e os sultanatos mouros da orla de África (...). Assim, também não há povo que se gabe de tamanha porção de pratos nacionais.”⁸¹ Curiosa referência a admitir que a identidade gastronómica se fez com o contributo das várias influências recebidas ao longo de séculos, quer pela presença de povos na Península Ibérica, quer pelas viagens proporcionadas pela epopeia dos Descobrimentos.

⁷⁹ CÂMARA, Fortunato. *Viver Portugal com o Mediterrâneo à mesa*. Lisboa : CTT-Clube do Coleccionador, 2015.

⁸⁰ ALMEIDA, Fialho de. *Os gatos*, vol. 4. Lisboa : Clássica Editor, 1992.

⁸¹ *Ibidem*.

Sobejamente conhecida a definição de prato nacional por Fialho de Almeida, importa a ela referir para se perceber como no final do século XIX incomodava aos nossos pensadores a excessiva influência europeísta, sobressaindo sobremaneira a francesa. “O que é um prato nacional? Uma composição culinária rebelde à escrita dos manuais, característica, inconfundível, incapaz de se exprimir em quantidades de ingredientes, frações de tempo (...). Transmite-se por tradição: os estrangeiros não sabem confecioná-lo, mesmo naturalizados. Isto o distingue dos pratos «compostos», quero dizer, daquelas mixórdias de comestíveis e temperos, doseados a poder de balança, exclusivamente científicas, nada intuitivas e meramente inventadas. O prato nacional é como o romanceiro nacional, um produto do génio coletivo: ninguém o inventou e inventaram-no todos: vem-se ao mundo chorando por ele, e quando se deixa a pátria, lá longe, antes do pai e da mãe, é a primeira coisa que lembra.”⁸² Mais importante do que a definição é a consciência de *pratos nacionais* e de uma *cozinha nacional* que inclui uma distinção, um contraste, uma oposição a outras cozinhas. Essa é a importância que queremos sublinhar, pois que Fialho de Almeida regista como “(...) em Portugal não há província, distrito, terra que não registre, entre os monumentos locais, a especialidade dum petisco raro, sábio, fino, verdadeira sinfonia de sabores sempre sublime (...).”⁸³ Tais palavras dão-nos uma perspectiva de que é no final do século XIX, numa clara reação às publicações anteriormente referidas, que surge a noção de *Cozinha Nacional* constituída por uma diversidade de *Pratos Nacionais* que advém das influências recebidas e que emprestam identidade ao local que as viu nascer. Reforça-se, assim, a noção de especialidade que distingue os vários locais no território nacional. Fialho de Almeida não é parco nas palavras para determinar como a geografia orienta a cozinha e como no caso da caldeirada a mesma se reveste de diferenças consoante a província. Enuncia várias especialidades associadas a locais específicos **como as tripas do Porto, frigideiras de Braga, nas iscas lisboetas, o carneiro à moda de Valença, as sopas de tomate, os ovos e o queijo e as migas com paio do Alentejo, o coelho com sangue e arroz da Bairrada e o caldo verde minhoto.**

Assim, podemos concluir que é com Fialho de Almeida, Camilo Castelo Branco e Eça de Queiroz que emerge a consciência da cozinha portuguesa e esta é utilizada como elemento que contribui para definir a identidade nacional. Longe da apreciação habitual de cozinha que segue uma tendência europeia e internacional, a cozinha referida por estes autores aproxima-se do entendimento do conceito de gastronomia e a mesma é entendida como um elemento patrimonial a par de outras referências do património. Sabemos, ainda, que estes autores serão uma inspiração para outros que irão marcar a afirmação da Cozinha Portuguesa.

⁸² ALMEIDA, Fialho de. *Os gatos*, vol. 4. Lisboa : Clássica Editor, 1992.

⁸³ *Ibidem*.

Publicações culinárias (1ª metade do século XX)

No que a publicações de culinária diz respeito o século XX inaugura-se com o *Tratado Completo de Cozinha e de Copa*⁸⁴ (1904) de Carlos Bento da Maia que, não sendo profissional de cozinha, apresenta neste exemplar “(...) uma súpula da cozinha burguesa que não descarta a popular e a regional portuguesa.”⁸⁵ Pela quantidade de receitas presentes nesta publicação (944 receitas diversas, 198 receitas de doces e muitas indicações sobre a cozinha e a mesa) este Tratado deve ser analisado quanto ao conteúdo do receituário para percebermos se contribui para a afirmação da Cozinha Nacional em direção ao reconhecimento do conceito de gastronomia nacional.

Pela publicação de Carlos Bento da Maia ficamos a conhecer um receituário diversificado, quer pelos produtos utilizados, quer pelas técnicas e, ainda, como novidade numa publicação de culinária, podemos perceber o que era a alimentação da classe média à época. Assim, ainda que inclua receitas de inspiração francesa, quer pela designação, quer pela técnica, mais características de restaurantes da capital ou de casas mais abastadas, percebe-se que o receituário da casa portuguesa da classe média tem grande destaque sendo que a enumeração das receitas contribuiu sobremaneira para a definição e afirmação, quer do conceito de cozinha portuguesa, quer das suas dimensões regionais. Em contraste absoluto com outras publicações anteriores como a de João da Mata muito preocupadas em refletir na cozinha portuguesa as últimas tendências vindas de fora, nesta publicação do início do século é muito forte a presença de uma cozinha rural ou da província.

Destacamos a enumeração dos caldos e das sopas em que o autor, numa atitude pedagógica sempre muito presente ao longo do livro, explica em pormenor o conteúdo e o saber-fazer. **Dos 18 caldos e 50 sopas apresentados**, a variedade é muita e percebe-se, quer a aproximação a alguns receituários europeus, quer a tipicidade dos caldos e das sopas portuguesas como o caldo verde ou a sopa e grelos e nabo em caldo de chispe.

“Na Idade Média, o bacalhau ganhou fama de alimento durável e de sabor mais agradável do que os outros peixes salgados. Tornou-se recurso alimentar de gente pobre (...) foi por isso que os portugueses, que se começaram a relacionar intimamente com o bacalhau no século XVI, na época dos Descobrimentos, o crismaram de «fiel amigo», embora haja notícias sobre o consumo de Bacalhau desde o século XII.”⁸⁶ No que respeita ao bacalhau, como testemunha David Lopes Ramos, este é presença assídua na mesa dos portugueses desde há muitos séculos. Não obstante, essa relação íntima entre a mesa portuguesa e o bacalhau nem sempre se viu refletida nos manuais de

⁸⁴ MAIA, Carlos Bento da. *Tratado completo de cozinha e copa*. Lisboa : Livraria Editora Guimaraes & C^a, 1982.

⁸⁵ QUITÉRIO, José. *Histórias e curiosidades gastronómicas*, Lisboa : Assirio e Alvim, 1992.

⁸⁶ GARRIDO, Álvaro e RAMOS, David Lopes. “Bacalhau, uma paixão portuguesa”. *A epopeia do bacalhau*, 1ª ed. Lisboa : CTT-Clube do Coleccionador dos Correios de Portugal, 2011.

cozinha que foram sendo publicados ao longo dos séculos. Assim, a presença de **27 receitas de bacalhau** na publicação de Carlos Bento da Maia vem reforçar a convicção de que esta, de algum modo, contribui para dar conteúdo a uma ideia de gastronomia portuguesa sendo notória a presença de traços, hoje, aceites como fundamentais na cozinha nacional. **Frito, estufado, cozido, assado na brasa, assado no forno, de cebolada, em açorda, albardado, “à portuense”, “à transmontana”, em pudim, em bolos (bolinhos de bacalhau)**, várias são as receitas que estão presentes neste livro e que, ainda hoje, assumem destaque nas mil e uma maneiras de cozinhar o bacalhau.

Uma das receitas mais relacionadas com a cozinha rural de casas com menores recursos são as **açordas** cujo ingrediente principal, o pão, seria acessível a todas as camadas sociais. Se João da Mata reflete na sua publicação *A Arte de Cozinhar* de 1876 a açorda com bacalhau, a açorda com chouriço e presunto e à açorda à espanhola, Carlos Bento da Maia explica a diferença entre **açordas e migas** e como o conteúdo de ambas as receitas é entendido de maneira diferente acima e abaixo do Tejo. Enumera 10 receitas nacionais sendo que a juntar a este receituário é de notar a presença das receitas de **papas de milho**, uma novidade no receituário escrito nacional e que se aproxima da cozinha praticada pelas classes com menos posses económicas.

Para além de extensa explicação sobre o modo como o porco deve ser desmanchado e as diversas partes aproveitadas, encontramos neste *Tratado de Copa e Cozinha* vários receituários de **enchidos** nacionais a mostrar a diversidade dos mesmos, quer em ingredientes, quer em proveniências regionais como as **alheiras à transmontana, a bocheira à transmontana, os chouriços de carne da Beira Alta, os chouriços de sangue à moda da Beira Alta, as farinheiras à moda de Torres Novas, as linguças à transmontana, os lombos à alentejana, as morcelas à alentejana, as morcelas de sangue de porco à moda da Beira Alta, os paios alentejanos, os salpicões à moda de Bragança, as tabafeias à moda de Bragança**. Esta referência aos enchidos é uma novidade que mostra a rotina alimentar da maioria da população portuguesa que tem no porco o seguro de vida contra a escassez alimentar.

Se no que respeita aos peixes a lista é longa e diversificada, há que referir que as **sardinhas** são objeto de destaque já que são apresentadas várias formas de as cozinhar. **Assadas na grelha, assadas no forno, cozidas, de caldeirada, de escabeche, fritas, panadas recheadas**, tal enumeração denota a importância deste peixe na gastronomia nacional deixando adivinhar que a sua presença é transversal a todo o território. Sabendo que a sardinha era dos peixes mais acessíveis sendo, muitas vezes, o conduto partilhado de uma família esta referência leva-nos à cozinha de raiz popular centrada no quotidiano da maioria da população portuguesa.

No capítulo dos doces tudo o que se referiu acerca da importância desta publicação para afirmação do conteúdo de gastronomia portuguesa assume particular importância já que, para além da

presença de muito receituário ligado à doçaria portuguesa, também encontramos muitas referências a doces com associação direta aos respetivos territórios. Assim, encontramos **o arroz de leite, coscorões, filhós, lampreias de ovos, manjar branco, sonhos, azevias, rabanadas, suspiros, trouxas de ovos**, no domínio de doces que se fazem por todo o país e que são devedores de uma tradição doceira muito encorajada pela disponibilidade de açúcar e saber-fazer delicado presentes nos conventos e mosteiros. Mas encontramos, também, muitos doces com referência à localidade onde são produzidos o que denota singularidade de saber-fazer ou disponibilidade de ingredientes como **as amêndoas enxovalhadas do Algarve, as arrufadas de Coimbra, bolo podre alentejano, bolo de mel madeirense, cavacas de Alcanena, morcelas de Arouca, nogado à transmontana, nogado do Alentejo, nogado do Algarve, ovos-moles de Aveiro, pastéis de Tentúgal, queijadas da Madeira, queijadas de Sintra, queijadas de Estremoz.**

No seguimento de uma tendência de afirmação da Cozinha Nacional, o *Tratado de Cozinha e Copa* de Carlos Bento da Maia publicado nos primeiros anos do século XX vem reforçar a convicção de que se assiste à consolidação do conceito de gastronomia portuguesa, ou seja, percebe-se também pelos livros de receituário o conteúdo e as matrizes de tal conceito. Simultaneamente, é notória a importância que os produtos com origem em determinados territórios começam a ter. Ou seja, certos locais começam a ser associados a alguns produtos e vice-versa. A origem torna-se fator de qualidade e de singularidade e nota-se a territorialização da cozinha assumindo características consoante os locais.

Culinária Portuguesa – OLLEBOMA – António Maria de Oliveira Bello

Com primeira edição em 1936, a publicação *Culinária Portuguesa*⁸⁷ de António Maria de Oliveira Bello ou como ficou conhecido de OLLEBOMA reflete a valorização da gastronomia nacional num momento em que esta aparece já como uma realidade evidente. Membro fundador da *Sociedade Portuguesa de Gastronomia* (1933), Olleboma é um entusiasta da gastronomia portuguesa e grande divulgador da cozinha regional. Isso mesmo é bem explícito nos estatutos da *Sociedade Portuguesa de Gastronomia* definidos, também, por Olleboma e que tinham como missão “fazer ressaltar a cozinha nacional, melhorando-a, elevando-a ao lugar que deve ter, defendendo a cozinha regional e os produtos alimentares portugueses de primeira qualidade.”⁸⁸ Ainda que não fazendo uso da palavra gastronomia, é dela que fala Olleboma nesta publicação que tem como objetivo referir os pratos nacionais e regionais para que estes fiquem salvaguardados do esquecimento.

Mas se é com Olleboma que a gastronomia portuguesa se afirma para além do interesse dos especialistas, também é com ele que as especialidades regionais adquirem maior protagonismo. É, assim, muito notório que, para além da ideia de gastronomia nacional tão bem realçada por autores anteriores, as cozinhas regionais começam a receber grande atenção sendo isso mesmo muito notório nesta *Culinária Portuguesa* onde são inventariadas muitas das receitas regionais. Percebe-se um crescendo de importância para o que caracteriza a gastronomia das várias regiões portuguesas. José Quitério fala de Olleboma como “(...) inolvidável mestre do apostolado gastronómico (...)”⁸⁹ e desta publicação como uma “(...) autêntica bíblia da nossa cozinha regional (...)”⁹⁰ o que traduz a importância do trabalho desenvolvido por este autor na afirmação das cozinhas regionais na promoção da nossa identidade gastronómica no seguimento do que já tinha sido abordado por Fialho de Almeida e outros autores.

Se com Olleboma não acontece o apogeu do reconhecimento da gastronomia num registo que contrasta com o que era frequente até João da Mata e tão combatido por Fialho de Almeida e outros escritores, pelo menos com a sua obra percebe-se o conteúdo de gastronomia portuguesa, ainda chamada de culinária, pois nesta sua publicação, procura manter um registo pedagógico procurando elucidar o leitor das diferentes matrizes que caracterizam a gastronomia nacional. Ele dá conteúdo ao conceito de gastronomia, preenche-o com o receituário recolhido. Ao esmiuçar as diferenças entre as várias sopas que ele divide em canja, caldo verde, sopa do cozido nacional e as sopas de peixes dos portos portugueses mostra a diversidade regional apontando um número bastante extenso dos

⁸⁷ BELO, António Maria de Oliveira (Olleboma). *Culinária portuguesa*. Lisboa : Editorial Presença, 2012.

⁸⁸ QUITÉRIO, José. *Histórias e curiosidades gastronómicas*, Lisboa : Assirio e Alvim, 1992.

⁸⁹ Ibidem.

⁹⁰ Ibidem.

dois últimos. Nas quatorze receitas de caldos ou sopas de peixes, em quase todas, Olleboma tem o cuidado de referir a origem e a ligação ao território o mesmo acontecendo com os caldos e sopas de legumes ou de cozido.

Das cinquenta receitas de peixes estão incluídas várias caldeiradas, escabeches e tantas outras formas de cozinhar, quer peixe de mar, quer peixe de rio onde também a lampreia é abordada. O bacalhau recebe tratamento à parte e através de Olleboma ficam registadas quarenta e sete receitas. Para além de uma explicação de como o bacalhau há muito que entrou na nossa alimentação e como “(...) foram os portugueses os que primeiro introduziram na alimentação humana europeia aquele peixe seco, inventando as primeiras receitas para a sua preparação culinária”⁹¹, importa ver a diversidade de tratamento e de apresentação de um só peixe o que vem reforçar a importância deste produto, quer na gastronomia portuguesa, quer nas cozinhas regionais.

Os crustáceos e os moluscos (quer bivalves, quer cefalópodes) recebem igualmente tratamento culinário nesta publicação, sendo que através destes, outras caldeiradas são nomeadas e tratamentos vários traduzindo o importante lugar que estas espécies têm na gastronomia portuguesa. De informação muito útil, a publicação de Olleboma tem um mapa com os melhores meses para a pesca dos vários peixes, crustáceos e moluscos.

Para além de muitas receitas de cariz regional onde a associação ao local é assumida e até enfatizada, também alguns produtos com íntima ligação ao território são referidos como **mexilhões fritos ou cozidos à Moda de Aveiro, paio do Alentejo, paio branco de Elvas, salpicão do Norte, chouriços e presunto cru de Chaves, fiambre de Melgaço e Lamego, morcelas doces do Alentejo, morcelas doces de Arouca, ovos-moles de Aveiro, tigeladas de leite à moda de Abrantes, torrão de ovos de Évora, pastéis de Santa Clara, pastéis de Tentúgal, queijadas da Madeira, queijadas de Sintra, arrufadas de Coimbra, biscoitos de Lamego, pão-de-ló de Alfeizeirão, pão-de-ló de Margaride, pão-de-ló de Ovar.**

Ainda a referir a explicação demorada que esta publicação contém sobre os principais queijos portugueses como o **Queijo Serra da Estrela, Queijo de Castelo Branco, Queijo do Rabaçal, Queijo do Alentejo (Sarpa e Beja), Queijo de São Jorge e Queijo do Pico.**

Será de acreditar que, ainda em prosa, Olleboma não deixa de fazer uma descrição do que compõe o todo gastronómico português. A partir das suas receitas, dos produtos enumerados fazemos uma viagem gastronómica por Portugal.

⁹¹ BELO, António Maria de Oliveira (Olleboma). *Culinária portuguesa*. Lisboa : Editorial Presença, 2012.

Volúpia, A Nona Arte, A Gastronomia – Albino Forjaz Sampaio

Se a publicação de Olleboma representa um marco no reconhecimento do que é a Gastronomia Portuguesa, *A Volúpia, A Nona Arte, A Gastronomia*⁹² (1940), de Albino Forjaz de Sampaio representa o coroar de um percurso iniciado nos finais do século XIX na definição do conceito de gastronomia portuguesa. O destaque no título da publicação e a afirmação como uma Arte (a nona) mostram a força desta publicação no reconhecimento do conceito de gastronomia e do seu conteúdo.

A par da reflexão gastronómica, a publicação de Albino Forjaz de Sampaio permite-nos uma viagem pelo Portugal Gastronómico onde as diversas especialidades, técnicas culinárias e produtos criam chão para o conteúdo do conceito de gastronomia. Afirma a gastronomia portuguesa pelo conteúdo diverso das cozinhas regionais. Quase podemos dizer que a afirmação da gastronomia portuguesa é simultânea com a emergência das suas dimensões regionais porquanto ela é própria encontra nestas o conteúdo para a sua distinção. Na verdade, este autor conta como as especialidades regionais preenchem o conteúdo da gastronomia portuguesa sendo por causa delas que aquela se distingue de outras.

Com início no Minho e Trás-os-Montes a viagem começa com o **caldo verde** tão característico de terras minhotas, com o **presunto de Melgaço, de Chaves e Montalegre**, as **alheiras de Bragança** e demais fumeiro transmontano. Fala das **tripas à Moda do Porto, do peixe, salmão e lampreia do Rio Minho, o azeite de Mirandela, o mel transmontano**. Abaixo do Douro destaca o **Queijo Serra da Estrela, os presuntos de Lamego, os ovos-moles e os mexilhões de Aveiro, camarão de Espinho, sopa de congro na Murtosa, arrufadas, manjar branco e pastéis de Santa Clara de Coimbra, pastéis de Tentúgal**. Para Sul fala da caldeirada de sável no Ribatejo e dos muitos petiscos que encontram, popularidade na capital. Quanto a **frutas**, fala da já reputada de **Alcobaça, os pêsegos de Caldas da Rainha, melões de Vila Franca de Xira, peras do Fundão**. A grande fatia do território que fica a Sul do Tejo é assinalada no Montijo pelas ostras, pelos **salmonetes e laranjas em Setúbal, pelo chouriço, paio, paio branco e linguça de Portalegre, Castelo de Vide, Arraiolos e Elvas, amêndoa e figo do Algarve, fruta cristalizada de Elvas**.

Nos doces, para além dos já citados, Albino Forjaz Sampaio fala **dos pães-de-ló de Alfeizeirão, Margaride, Ovar e Peniche, pastéis de feijão de Torres Vedras, cavacas das Caldas, queijadas de Sintra, os fios de ovos de Abrantes, o nógado, os morgados e os dom-rodrigós do Algarve, as frigdeiras de Braga, morcelas de Arouca** e um sem número de outros doces aprimorados nos Conventos.

⁹² SAMPAIO, Albino Forjaz de. *Volúpia : a nona arte : a gastronomia*. Lisboa : Editorial Notícias, 2000.

Viagem gastronómica por Portugal, Albino Forjaz Sampaio reconhece nesta sua publicação que acompanha o rol de produtos portugueses levado à Exposição de Paris de 1937 muitas especialidades portuguesas, algumas delas já com longa reputação de associação a um território específico desde o século XVIII.

Sendo esta publicação de 1940 e sendo óbvio que se definiu o percurso de reconhecimento do conceito de gastronomia e a forma como o mesmo ocorreu em simultâneo com a consciencialização das cozinhas regionais, já que estas lhe dão conteúdo e acrescentam à sua singularidade, julgamos não ser necessário juntar a este trabalho a análise de tantas outras publicações que na primeira metade do século XX concorrem para a grandeza para a grande enciclopédia da cozinha nacional recolhida por Maria de Lourdes Modesto.

Exposições Industriais, Agrícolas e Fabris (século XIX)

A juntar à análise às publicações culinárias desde o século XVII até à 1ª metade do século XX considerámos útil ir ao encontro dos registos feitos acerca das várias exposições industriais, fabris, comerciais e agrícolas que decorreram a partir da 2ª metade do século XIX. Pensamos que “(...) os respetivos catálogos, os prémios com que foram galardoados expositores e produtos (...) são outros tantos testemunhos e fontes históricas da maior relevância. Como não era possível noticiar e explicitar todos os produtos e objetos expostos pode inferir-se que os mencionados, em princípio, foram os mais relevantes, ou pelo menos, os que causaram melhor impressão (...)”⁹³ Sendo as exposições uma tendência que se verifica a partir da 2ª metade do século XIX, período em que escasseiam as fontes quanto aos produtos regionais tidos como especialidades, serão estes registos fontes privilegiadas quanto ao conhecimento das especialidades regionais.

A anteceder as exposições que decorreram em Portugal, realizou-se a Exposição Universal de Paris em 1855 na qual participou uma delegação de produtores portugueses que mereceu os maiores elogios e comentários do Comissário Régio que relata como os produtos do nosso país chamaram a atenção de Sua Alteza Imperial, o Príncipe Napoleão.⁹⁴ O Comissário, por isso, relata “(...) a exposição portuguesa é muito notável pela sua **rica colecção de trigo, de milho, de legumes, de amêndoas, de azeitonas, de azeites, de fructas** (...). Os vinhos de Portugal foram objecto de uma atenção muito particular de Sua Alteza Imperial que provou **vinhos finíssimos do Porto**, que o Príncipe declarou serem os melhores que nunca bebera. (...) Sua Alteza Imperial provou também o vinho **muscatel de Setubal** e dignou-se notar que os **vinhos do Porto** que se bebem em Inglaterra são mais carregados de álcool, do que os que acabara de provar.”⁹⁵

Para além destes elogios à presença portuguesa na Exposição Universal de Paris, é importante referir que a mesma foi distinguida com 218 prémios. Os produtos agrícolas como **cereais, legumes, amêndoas, avelãs** receberam 32 prémios; as chamadas “artes” agrícolas como o **vinho, vinagre, aguardente, licores, azeite, mel, açúcar bruto, queijo, fructos secos, farinha** e tapioca foram distinguidos com 73 prémios; as conservas alimentares **como chouriços, toucinho, fructos em calda, azeitonas e sardinhas em azeite** receberam 17 prémios. Há, ainda, a referir que, para além dos referidos, muitos outros produtos portugueses estiveram presentes sem intervenção da comissão de Lisboa. Nestes destacam-se alguns produtos, hoje, bem conhecidos de todos “(...) **Vinho de Cadafes do Lavradio, de Bucellas, de Carcavellos, termo e muscatel de Setubal, Vinho Malvasia da Madeira**

⁹³MENDES, José Maria Amado. “Pastéis de Tentúgal em exposições : promoção de um produto de excelência”. *O pastel de Tentúgal na literatura*. [Tentúgal] : Confraria da Doçaria Conventual de Tentúgal, 2012, p. 24.

⁹⁴ *Relatório do comissário régio à Exposição Universal de Paris em 1855*. Lisboa : Imprensa Nacional, 1857, p.34.

⁹⁵ *Idem*, p. 34 e 35.

(...).”⁹⁶ Por estas distinções se percebe já que determinados locais adquirem notoriedade pelos produtos que ali se produzem e transformam como os **queijos e os enchidos de Sousel, queijo de Évora, toucinho e chouriços de Évora, carne ensacada de Castelo Branco, queijo da Serra da Estrella, azeites do Alentejo, figos do Algarve, azeite da Covilhã (Beira Baixa), azeite de Portalegre, vinhos do Cadaval, amêndoas de Moncorvo, sal de Aveiro.**

Para além dos comentários do Comissário Régio, também no *Catálogo dos produtos da agricultura e industria portugueza mandados à Exposição Universal de Paris*⁹⁷ (1855), são referidos vários produtos reconhecidos para ilustrar a produção nacional **como sal grosso e fino de Setúbal, sal grosso e fino de Vila Nova de Portimão, torrão de sal de Rio Maior, vários trigos, centeios e milho do Ribatejo, Alentejo e Algarve, arroz da Comporta, arroz redondo e carolino da Moita, azeite do Fundão, avelãs de Santarém, amêndoas da Guarda, amêndoas mollares de Portimão, amêndoas de côco Portimão, amêndoas longares de Loulé, castanhas piladas da Guarda, queijo de ovelha de Beja, queijo de ovelha de Souzel e queijo de cabra de Souzel, queijo dito da Serra da Estrella Covilhã, mel do Alentejo (Beja, Benavente, Portalegre, Redondo), mel da Beira Baixa como Monforte, Rosmaninhal, Penamacor e Idanha-a-Nova).** É muito notório a distribuição de produção de alguns produtos cuja tradição ainda hoje se mantém no nosso país (azeite, amêndoas, queijos, mel, arroz, sal) sendo que estas origem vieram a ser confirmadas, em muitos casos, como produtos qualificados com nítida e reconhecida ligação à origem. De realçar a designação de “queijo *dito* Serra da Estrella” que mostra como, já à época, se percebia o que era, de fato, um produto de origem e o que, em contraste, seria apenas um produto «dito» da origem.

Assumindo os registos destas exposições industriais como importantes fontes no enunciar de produtos nacionais ou regionais dignos de referência pelo mérito decorrente da qualidade ou reputação percebemos que se no *Catálogo Oficial da Exposição Internacional do Porto* (1865) nada se refere no domínio dos produtos alimentares, já na *Exposição Industrial do Porto* realizada anos antes, em 1861, registamos várias referências. “(...) Lançando um olhar rápido pelo mappa do nosso paiz, não encontramos senão terras enfeudadas à fama d’uma iguaria mais ou menos festejada entre os gastrónomos mais difíceis de satisfazer (...). Quem nos contestará, recordando-se dos **salmões de Valença, das azeitonas de Elvas, dos paios de Barbacena, dos presuntos de Melgaço, dos mexilhões e das ostras de Aveiro, das sardinhas de Espinho, das lampreias do Douro, das murcellas de Arouca, das passas do Algarve, dos pastéis de Tentúgal, dos manjares de Cellas, dos queijos da Estrela e de Évora e das fructas de doce de Guimarães, Villa do Conde e Porto?** Houve tempos em

⁹⁶ *Relatório do comissário régio à Exposição Universal de Paris em 1855*. Lisboa : Imprensa Nacional, 1857, p. 99 e 100.

⁹⁷ *Catálogo dos produtos da agricultura e indústria portugueza mandados à Exposição Universal de Paris em 1855*. Lisboa : Imprensa Nacional, 1855, p. 5-14.

que esta localização dos doces e das conservas era guardada com o mais exacto rigor e não havia senão procurar estas especialidades, onde a consuetudinaria pratica de longos anos as havia aclimatado.”⁹⁸ Ainda no mesmo documento encontramos a referência ao **figo do Algarve** cujo produtor registado recebe uma distinção, às **conservas de Setúbal** e, ainda, se refere como faltou Aveiro com os seus “**gostosos escabeches**”⁹⁹ Destes registos há a reter a referência à palavras «gastrónomo» e a sua definição como especialistas da gastronomia conhecedores de bons produtos e de gosto exigente, a referência às «terras enfeudadas à fama d’uma iguaria» traduzindo o modo como os locais ganham com a fama dos produtos que lhe dão reputação e, ainda, a afirmação de que «não havia senão procurar estas especialidades, onde a consuetudinaria pratica de longos anos as havia aclimatado», ou seja, para ter bons produtos é preciso ir ao local onde a repetição da receita levou à perfeição da mesma. Por último é de realçar, em contraste com o verificado nas publicações de culinária como no início do século XIX, a enumeração longa de especialidades locais.

No *Catalogo dos Produtos enviados pela Comissão Districtal de Coimbra para a Exposição Universal de Londres e Geral em Lisboa* (1862) encontramos, igualmente, registos interessantes sobre produtos de destaque na produção nacional que evidenciam a sua associação a locais particulares do território nacional. Para além de várias referências aos trigos, centeio, cevada, vinhos, leguminosas e outros produtos agrícolas produzidos na Região Centro, é de destacar a designação **Queijos do Rabaçal** de Penela em que se refere que “vende-se a 370 réis o kg. Houve tempos em que esta qualidade de queijo se vendia por metade do preço notado. A muita procura tem-lhe augmentado o valor.”¹⁰⁰

Em 1884 é realizada, em Coimbra, a *Exposição Districtal de Coimbra* cujo catálogo inclui, oriundo da **Figueira da Foz**, o “**peixe salgado** que é exportado para a Estremadura, Beira, Alentejo e Hespanha, sendo que com esta industria andam ligadas mais duas de grandíssima importância: a preparação de conservas de diversos peixes (...) e o fabrico de óleo extrahido do peixe deteriorado e tão vantajosamente empregado nas madeiras como meio de conservação.”¹⁰¹ O texto refere, ainda, **as massas e farinhas, o biscoito, a bolacha e os doces de Coimbra, o sal da Figueira da Foz**, “(...) o **arroz**, essa planta tão prejudicial á saúde publica e á felicidade dos povos, também está representada por amostras da Quinta de Foja.”¹⁰² Curiosa esta referência ao arroz do Baixo Mondego numa altura em que vivia uma grave situação de saúde pública com a doença do paludismo a alastrar-se devido às

⁹⁸ LUCIANO, A. *A exposição industrial do Porto em 1861 : impressões d’esta grande festa nacional*. Porto : Typographia do Diário Mercantil, 1861, p. 73-80.

⁹⁹ Idem, p. 74.

¹⁰⁰ SILVA, F.T. *Catalogo dos produtos enviados pela Comissão districtal de Coimbra para a Exposição Universal de Londres e geral em Lisboa, seguido d’alguns dados estatísticos relativos a diversas industrias*. Coimbra : Imprensa da Universidade, 1862, p. 58.

¹⁰¹ *Exposição Districtal de Coimbra em 1884 : revista, conferências, prémios*. Coimbra : Editor-António Joaquim Pinto Madeira, 1884, p. 73.

¹⁰² Idem, p.74.

águas estagnadas do Mondego, sendo que tal situação não afeta a importância do arroz e a sua presença na exposição distrital. De realçar as palavras de exaltação usadas para descrever a presença dos doces na referida exposição, “temos depois os doces delicados e finíssimos em que figuram os **saborosos pastéis de Tentúgal, as queijadas e o pão de ló de Pereira, o manjar branco de Cellas, as arrufadas de Sancta Anna** e outros variados produtos deste género feitos pelas conserveiras de Coimbra (...). N’esta colecção faltam as **argolas da Figueira e a nabada de Semide** dignas de logar distinto e menção especial.”¹⁰³

No *Catálogo da Exposição Nacional das Industrias Fabris*¹⁰⁴ (1888) realizada em Lisboa (na Avenida da Liberdade), de **Alter do Chão** chegam-nos o **paio de lombo, o paio nativo e as morcelas**, de **Castelo de Vide** a **carne ensacada**, de **Setúbal** as **conservas de peixe onde a de sardinha em azeite nacional** se destaca, de **Viana do Castelo** o **salmão e o sável de escabeche em lata**, de **Castelo Branco** a **carne ensacada, de Semide a nabada, de Arouca as murcellas doces** cuja abadesa mantinha à época a integridade da receita, do distrito de **Évora** os **abrunhos, as ameixas, as cerejas e os pêssegos em aguardente** e, ainda, a **azeitona**, de **Aveiro** o **peixe em escabeche** em barris, **os ovos-moles em bocetas e pipinho**, de **Santarém** os **celestes**, de **Vila Real de Santo António** **conservas de peixes diversos** conservados em azeite. O rol de produtos apresentado nesta exposição denota a importância da geografia na produção sendo que as conservas surgem em locais próximos da costa onde o saber-fazer se tornou tradição como Aveiro e onde se percebe a relevância do Rio Minho na existência de sável e salmão, outrora, muito presentes naquele rio.

O *Catálogo da Exposição Industrial Portuguesa em 1891 no Palacio de Crystal Portuense*¹⁰⁵ regista alguns produtos, alguns deles já anteriormente referidos. O **azeite de São João da Pesqueira, a manteiga de vaca e o queijo de Miranda do Corvo, azeite e mel de Mirandela, azeite de Extremoz, manteiga de Caria (Gouveia), conservas de sardinha de Setúbal, queijo conservado em azeite de Alvaiázere (Vila Nova, Cabaços), figos de Vila Nova de Portimão, queijo Serra da Estrella Gouveia, ovos-moles, conservas de peixe, doces de fructas, doces de ovos de Aveiro, azeitona e azeite de Elvas, conservas de frutas de Alcobaça, queijo de leite de cabra de Alter do Chão, queijo de leite de ovelha de Penamacor, azeite do Douro (Pinhão).**

O *Catálogo da Exposição Industrial Portuguesa* realizada em 1897, no Porto, faz referência às **azeitonas do Douro e de Elvas, aos queijos da Serra da Estrela, à sardinha de Espinho, ao atum e**

¹⁰³ *Exposição Districtal de Coimbra em 1884 : revista, conferências, prémios*. Coimbra : Editor-António Joaquim Pinto Madeira, 1884, p. 75.

¹⁰⁴ *Catálogo da Exposição Nacional das Indústrias Fabris*, vol. 2. Lisboa : Imprensa Nacional, 1889, p. 285-328.

¹⁰⁵ *Catálogo da Exposição Industrial Portuguesa em 1891 no Palácio de Crystal Portuense*, Lisboa : Imprensa Nacional, 1891, p. 74-99.

sardinhas em latas e atum em escabeche de Vila Real de Santo António e às conservas do Porto e de Lisboa.

Esta breve viagem pelos catálogos das exposições industriais, fabris e agrícolas realizadas pelo território nacional na segunda metade do século XIX são fontes de grande importância no que respeita à análise da emergência das cozinhas regionais em Portugal. Em primeiro lugar, é surpreendente a quantidade de produtos enunciados, quer no respeito à categoria de produtos, quer no que respeita à sua distribuição no território nacional. Em segundo lugar, há plena noção por parte de quem faz os registos de que os produtos referidos são especialidades locais que distinguem os locais de onde têm origem. A referência é feita porque os produtos se distinguem pela sua qualidade e singularidade. Em terceiro lugar, é importante perceber que, nestas exposições, há a consciência de que os produtos têm grande ligação ao lugar. Ou seja, o território de onde são oriundos marca-os positivamente. Podemos até referir que, na grande maioria, os produtos referidos viriam a ser mais tarde qualificados como produtos de origem.

Assim, a análise efetuada a estes registos permite-nos concluir que, se nas publicações de culinária é escassa a referência a produtos locais já que os mesmos não são valorizados como distintivos e importantes por uma elite distanciada da cozinha popular e rural, também iniciativas como estas viriam a contribuir de forma decisiva para a consciencialização, por um lado, do conceito de cozinha nacional mais tarde reconhecida como gastronomia portuguesa e, por outro lado, para o reconhecimento dos produtos e receituário locais como expressões da emergência dos regionalismos na alimentação em Portugal. Os produtos surgem destacados porque se distinguem e o conhecimento dessa consciência logo no início da 2ª metade do século XIX é, de fato, um meio de perceber como paulatinamente a cozinha nacional se impõe enquanto realidade que inclui no seu todo as várias singularidades regionais que existem em abundância pelo país.

Guia de Portugal - 1ª Metade Século XX – Breve Análise

Não porque a informação abunde, mas porque consideramos uma fonte relevante, quisemos analisar os primeiros guias de turismo elaborados em Portugal de forma entender qual a importância dada às especialidades locais na promoção dos territórios. Com início de publicação em 1924, sob a orientação de Raul Proença, o *Guia de Portugal* é distribuído em volumes que vão sendo publicados até 1969 sendo cada um deles dedicados a uma região de Portugal. O 1º volume, publicado em 1924, é dedicado a Lisboa e arredores e poucas ou nenhuma referências tem sobre gastronomia. No entanto, se no que respeita à região em causa muito pouco é referido para além das **conservas de Setúbal e de Cascais**, já na Introdução Etnográfica deste guia, faz-se uma pequena viagem gastronómica pelo país: “O Norte de Portugal é mais vegetariano, é de aí o **caldo verde** «a fugir para a horta» e **as papas de milho cozinhadas com leite** (...). **O cozido à portuguesa**, arroz, vaca, legumes, um naco de toucinho, presunto e chouriço, era e ainda é em todo o país, especialmente no Centro, o prato de resistência da mesa burguesa. O Alentejo tem de especial as **migas e a açorda** com dente de alho, azeite, água de bacalhau em que vem abeberar-se em fatias, ou quase em massa, o pão genuíno da família. À beira-mar a **caldeirada**, peixe com azeite, tomate e cebola, é o acepipe celebrado. O Algarve (...) condimenta especialmente os seus pratos com **tomate**”¹⁰⁶

Regozija-se o autor pela preservação de muitos doces conventuais como **os pastéis de Tentúgal, os de feijão de Torres Vedras, os de Santa Clara de Vila do Conde, as queijadas de Sintra, as queijadas de Évora, as morcelas doces de Arouca, as cavacas das Caldas, as arrufadas e o manjar branco de Coimbra, o pão-de-ló de Margaride, Ovar, de Fafe e de Alfeizeirão, os ovos-moles de Aveiro, os palitos de Oeiras e de Belas**. Entusiasmado com o que de doçaria se encontra pelo país, o autor refere “o mapa confeito de Portugal raro passaria uma terra em que não tivesse de erguer uma bandeirinha da especialidade nesta sedutora química do paladar.”¹⁰⁷

Em 1927, é publicado o 2º volume deste *Guia de Portugal* sobre a Estremadura, Alentejo e Algarve onde se refere, neste último, a indústria das conservas, sobretudo do **atum**. Interessa notar como o autor ao falar da cozinha revela algumas referências que revelam as tradições alimentares do Sul de Portugal: “(...) Ali se assam também as grandes peças de **porco** e do **anho**, se levam ao espeto os **enchidos**, se fazem os magustos de boleta, se cozinham a **açorda e as migas, o ensopado de borrego e de cabrito (sarapatel no Alto Alentejo) e a sarraburra**, que é uma espécie de ensopado feito com

¹⁰⁶ *Guia de Portugal : 1) Generalidades, Lisboa e arredores*. Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian, 1982, p. 71 e 72.

¹⁰⁷ *Idem*, p. 73.

as vísceras do porco.”¹⁰⁸ O autor não deixa de fora as especialidades locais como **palha de Abrantes, tigelada de Abrantes, paraísos e queijos do céu.**

No que respeita ao Algarve, para além da indústria das conservas, é ainda referido o modo tradicional de transformação do figo e como especialidades regionais docesiras **os dom rodrigis e os morgados.**

O 3º volume do *Guia de Portugal* continua o mesmo registo de poucas referências à gastronomia local, estando as descrições centradas nos aspetos arquitetónicos, históricos e geográficos. No entanto, quando o autor descreve a mesa do beirão refere os **enchidos e os presuntos, o lombo fresco, o vinho novo, os torresmos, o cabrito assado, o leitão, o arroz de forno, as caldeiradas de enguias, o requeijão, migas de leite, afamados queijos da Serra, queijo à cabreira.** Em particular, fala-se da Figueira como local de secagem de bacalhau, das indústrias de conservas e do sal. De Coimbra são referidos **os pastéis de santa Clara, fatias de ovos, broinhas de Natal, pão-de-ló, arrufadas de Santa Ana, manjar branco de Celas. De Aveiro referem-se os ovos-moles.** Na Beira Baixa, é referido o **azeite de Castelo Branco e de Lafões** fala-se da sua **vitela.**

Em 1947, é publicado o *Guia Hoteleiro e Turístico de Portugal e Ilhas*¹⁰⁹ que pouca informação contém para além das **queijadas de Évora ou dos pastéis de feijão e Torres Vedras.** No *Guia Português de Turismo* faz-se a referência às **frigideiras de Braga, serrabulho do Minho, cavacas das Caldas da Rainha, queijadas de Castelo de Vide, queijadas de Évora** e outras especialidades de matriz conventual, **figos secos e figos recheados com amêndoa no Algarve, queijadas e rebuçados de Portalegre, as tripas à moda do Porto, queijadas e encharcadas de Serpa, as conservas de Setúbal, as queijadas de Sintra.**

Após esta breve análise aos guias de turismo editados na primeira metade do século XX podemos concluir que no conjunto das informações dadas ao potencial turista não abundam, de todo, as referências à gastronomia local sendo que as mesmas, muitas vezes, se encontram sobretudo quando se descreve a alimentação local. Ou seja, a ênfase está na geografia, na história, na arquitetura sendo que a gastronomia não é tida como elemento valorizador do território. No entanto, é possível perceber a força de algumas tradições gastronómicas como as migas e açordas no Alentejo, o caldo minhoto, as caldeiradas no litoral e a reputação de alguns produtos como o queijo da Serra da Estrela ou doces cuja fama aparece sempre associada a determinados locais. Como conclusão nesta breve análise aos guias de turismo editados na 1ª metade do século XX, podemos dizer que, ainda que poucos em referências à gastronomia e excessivamente centrados na

¹⁰⁸ *Guia de Portugal : 2) Estremadura, Alentejo e Algarve.* Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian, 1983, p. 25.

¹⁰⁹ *Guia hoteleiro e turístico de Portugal e Ilhas.* Lisboa : União de Vendas do Sul, 1947.

arquitetura, paisagem e monumentos, os guias reforçam a reputação de alguns produtos locais contribuindo de forma positiva para a afirmação do conceito de gastronomia e do seu conteúdo gerando maior força para o trabalho que autores como Olleboma e Albino Forjaz de Sampaio vieram a desenvolver.

Conclusão

Assim, a análise a todas estas fontes permitem perceber que se somente com Fialho de Almeida, Camilo Castelo Branco e Eça de Queiroz se toma consciência da existência de uma cozinha nacional porquanto eles vertem para a sua escrita essa tomada de consciência, na verdade, a consciencialização da cozinha nacional é algo que vai despontando e vai tomando forma, quer pela identificação de produtos e receitas locais tão bem identificadas nas exposições realizadas no século XIX, quer pela valorização verificada nas publicações que vão surgindo no século XX. Ou seja, se a cozinha nacional sempre existiu pois esta é o que resulta do apuramento feito ao longo de séculos, nos finais do século XIX emerge a consciencialização da sua existência e a necessidade da sua preservação.

Em nossa opinião, mais importante do que a consciencialização da cozinha nacional é a mudança de conteúdo deste conceito. Se com Domingos Rodrigues, Lucas Rigaud, João da Mata dominava uma conceção de cozinha internacional cujo propósito estava em se aproximar do *bom gosto* europeu, sobretudo francês, os autores do final do século XIX querem fazer sobressair a cozinha portuguesa que, na opinião de Fialho de Almeida, contrasta em pleno com a cozinha europeia. Lucas Rigaud quer mesmo «civilizar» a cozinha e o gosto sendo que esta afirmação traduz a vontade de afastamento do que era a prática culinária em Portugal. Uma leitura rápida pelos índices das publicações de Domingos Rodrigues, Lucas Rigaud e João da Mata fazem-nos perceber que o receituário é internacional, quer nas designações, quer nas técnicas. Em contraste Fialho de Almeida, Camilo Castelo Branco e Eça de Queiroz falam-nos em português, mesmo este último, quando fala da culinária de influência francesa é para descrever personagens que assumem identidades cosmopolitas. Com estes autores descobrimos a cozinha que, nunca tendo sido falada, era a praticada pelas classes média e rural. Por isso, em nossa opinião se com Domingos Rodrigues, Rigaud e João da Mata se institucionaliza uma tendência, que vem já da Idade Média, de cozinha por aproximação ao conceito internacional da mesma, com Fialho de Almeida, C.C. Branco e Eça de Queiroz cria-se o caminho para a institucionalização do conceito de cozinha portuguesa que, mais tarde, se faz através do trabalho de Olleboma e Albino Forjaz de Sampaio. Aqueles mudam o conteúdo do conceito de cozinha e preenchem-no com o caldo verde, a canja, a açorda, a truta de escabeche, o arroz de cabidela, o bacalhau de cebolada, as tripas guisadas, o cabrito assado com arroz de forno, as iscas e tantos outros referidos nas obras daqueles autores. Finalmente, é dado reconhecimento à cozinha popular que preenche a mesa das classes média e rural. É, por isso, óbvio a mudança de conteúdo do conceito e a sua institucionalização ganha com a ênfase que é dada aos produtos locais na tendência das exposições industriais, comerciais e agrícolas que profusamente acontecem na 2ª metade do século XIX.

Ainda que de forma incipiente e numa atitude muito natural, a cozinha nacional é transformada em património insubstituível na definição de identidade nacional. Após análise às fontes atrás efetuadas (desde a literatura, a crítica social, as publicações de culinária e os registos das exposições), é notório uma caracterização alimentar do país pela repetição dos produtos ou de receituário. O caldo verde minhoto, o fumeiro transmontano, o cozido à portuguesa, o queijo Serra da Estrela, os ovos-moles de Aveiro, as morcelas de Arouca, os pastéis de Tentúgal, os doces de figo e amêndoa do Algarve e tantos outros que permitem uma cartografia alimentar que facilmente imaginamos com as descrições conseguidas. O mapa de Portugal toma sabor e, como refere o autor do 1º volume do Guia de Turismo publicado em 1924, "(...) raro passaria uma terra em que não tivesse de erguer uma bandeirinha da especialidade nesta sedutora química do paladar."¹¹⁰ A multiplicidade de especialidades pelo país integram o conceito de cozinha nacional e dão-lhe um conteúdo muito diferente daquele que era institucional até ao século XIX.

Se é evidente a mudança de conteúdo do conceito de cozinha e se esta se aproxima da cozinha rural e da classe média tomando o gosto popular, podemos talvez concluir que essa é a versão que sobreviveu e, verdadeiramente, se institucionalizou sendo hoje a gastronomia portuguesa tomada como património cultural imaterial definida por Resolução do Conselho de Ministros nº 96/2000 no Diário da República 171 série I-D de 2000-07-26. Ou seja, a gastronomia portuguesa é a cozinha popular, a cozinha da criatividade, a cozinha da festa, a cozinha da devoção, a cozinha dos pratos pobres do quotidiano e dos pratos ricos das festividades, a cozinha das açordas e das migas, a cozinha dos caldos e das sopas, a cozinha dos doces conventuais, a cozinha dos pães doces, a cozinha dos pratos nacionais. Ou seja, a cozinha portuguesa é uma cozinha que é transversal a todas as classes e não só aquela que é praticada pela elite com posses económicas e com conhecimento de técnica culinária sendo que a que detém maior popularidade e é considerada como verdadeiro tesouro nacional é aquela que sobreviveu à mesa daqueles com menos posses e que sobressai pela singularidade. A cozinha nacional como riqueza nacional deriva da gastronomia mais simples que nasceu do encontro criativo entre a fuga à fome e a busca da abundância numa panóplia de produtos e de técnicas só possíveis pela criatividade de um povo que buscou na natureza e no saber-fazer a forma de se alimentar.

Dá-se, assim, um processo em que a cozinha nacional é patrimonializada e defendida como um elemento central na caracterização do que é ser português. As diferenças entre regiões são a diversidade que concorre para a unidade territorial de Portugal. Consideradas deste modo, é nítido a

¹¹⁰ *Guia de Portugal : 1) Generalidades, Lisboa e arredores*. Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian, 1982, p. 73.

emergência das diferenças regionais que começam a ser defendidas e, mais tarde, são alvo de processos de preservação. Se a cozinha nacional ou gastronomia portuguesa é timidamente reconhecida como entidade patrimonial no final do século XIX e atinge grande expressão quase no final da 1ª metade do século XX, poderemos dizer que o reconhecimento de dimensões gastronómicas regionais é concomitante com esse processo já que para a afirmação da gastronomia nacional muito contribuíram os produtos tradicionais locais e os receituários específicos de cada região. É, por isso, um processo que acontece em simultâneo em que o reconhecimento da força da unidade gastronómica se faz através do reconhecimento da força dos produtos e receitas regionais. A valorização é, neste processo de patrimonialização da gastronomia, um processo recíproco entre o todo da unidade e as várias partes da diversidade, ou seja, entre a cozinha/gastronomia portuguesa e as suas várias versões regionais onde o território geográfico ganha amplitude na definição das opções alimentares.

3- PORTUGAL GASTRONÓMICO

A Gastronomia Portuguesa e as Cozinhas Regionais

Da viagem realizada entre a alimentação em Portugal à institucionalização da cozinha nacional/gastronomia portuguesa fica certo que o seu reconhecimento se inicia nos finais do século XIX e tem o seu apogeu na 1ª metade do século XX por força, 1) quer crítica social que traz para junto das elites a discussão acerca da submissão à influência francesa e a necessária defesa dos pratos nacionais, 2) quer pela literatura que leva ao ambiente literário outras leituras da mesa portuguesa, 3) quer pelas publicações de culinária que integram receituário característico das mesas rural e provinciana, 4) quer ainda, de iniciativas várias que traduzem um outro olhar sobre o que caracteriza a produção e o receituário nacional. Fica claro neste processo que a identidade gastronómica resulta de um processo de tempo longo onde vários contextos conjunturais tais como a mobilidade e o encontro entre os povos e a definição de gosto dão forma ao conceito de cozinha nacional.

Nesta procura da institucionalização do conceito de cozinha nacional fica, igualmente, claro que para o mesmo concorre a identificação e valorização de inúmeros produtos e pratos regionais. Tal é muito visível, quer pelos registos das exposições fabris, comerciais e agrícolas, quer pelas publicações culinárias do século XX. Abundam as especialidades locais e em cada registo faz-se sentir o gosto local e as características que fazem dos produtos e receituários regionais singularidades gastronómicas.

Perante tal abundância de registos e o peso que os mesmos tiveram no preenchimento de um novo conceito de cozinha nacional/gastronomia portuguesa, ocorre refletir, num primeiro tempo, que esta territorialização alimentar revela o peso que a geografia tem sobre a alimentação. Na verdade, gastronomia e geografia estão intimamente ligadas e os produtos e receituário enunciados nesses registos mostram isso mesmo. O sal da Figueira da Foz goza de grande reputação porquanto existem condições para a extração de sal na foz do Mondego. Do mesmo modo, as amêndoas do Algarve são tradicionalmente afamadas pelas condições de produção de excelência naquele território. O queijo Serra da Estrela é, desde há muito, como atrás ficou dito e adiante sublinharemos, altamente considerado pelas condições de criação de ovinos e dos pastos que permitem a produção do leite. Ou seja, o território e as condições físicas resultam num sabor, numa textura, num cheiro, num saber. Assim, para além da relação recíproca de notoriedade entre território e produto, o primeiro condiciona a produção pelas condições geográficas que o saber-fazer transforma em especialidade

gastronómica. De forma justa e segura reproduzimos de novo a ideia já enunciada de que “a cozinha é a paisagem posta na panela.”¹¹¹

Certo é a influência que a geografia tem na alimentação. No entanto, neste momento da investigação e tendo em conta o peso que os produtos territoriais tiveram na institucionalização da gastronomia cumpre-nos interrogar acerca da existência de cozinhas regionais ou territoriais em Portugal. Ou seja, perante a certeza de que muitos produtos e pratos ditos especialidades regionais tiveram papel relevante na afirmação do conteúdo do conceito de cozinha nacional podemos daí inferir que essas dimensões regionais correspondem a cozinhas territoriais?

Referimos já neste trabalho que a cozinha integra, conjuntamente com os produtos e as artes culinárias, o conteúdo da gastronomia. Esta inclui os produtos que a natureza nos oferece, as técnicas ou artes culinárias utilizadas para a sua transformação e que resultam em receituário e, ainda, a cozinha definida como o conjunto de regras e princípios que norteiam a matriz identitária de uma comunidade. Nesta última, é muito evidente a forma como a alimentação é o resultado de uma construção social e cultural e, ela própria, veicula significados e valores sociais e culturais.

Neste contexto, recuperando, as ideias veiculadas por Maria Eunice Maciel já referidas neste trabalho, não nos importa ver a cozinha como um acumular de receituário ainda que tradicional ou territorial. O que faz uma cozinha não é um somatório de pratos, ainda que, estes sejam diferenciadores. O que faz uma cozinha, ainda no seguimento da autora referida, é a descoberta de uma matriz identitária que vai além dos pratos-totem, ou seja, dos pratos que marcam ocasiões festivas da comunidade. É preciso olhar o quotidiano e perceber como a relação entre a tradição e a inovação vai permitindo definir a matriz cultural da alimentação. Ainda que muito simbólicos, os pratos-totem não fazem com que uma cozinha seja típica. É preciso ir à matriz que se constrói na interseção das práticas festiva e quotidiana.

Assim, torna-se evidente no âmbito desta investigação que a simples referência de produtos ou pratos regionais não nos conduzem de forma linear, nem nos dão a certeza de estarmos perante cozinhas regionais. Na certeza de que esta não é uma reflexão simples, quisemos na busca pelas cozinhas regionais ir ao encontro do que a realidade nos dá percebendo as nuances territoriais da alimentação em Portugal. Do todo da gastronomia portuguesa como se distribuem pelo território as tendências alimentares? Podemos verificar padrões alimentares em função da geografia? Se fizéssemos uma cartografia gastronómica o que é que esta nos diria sobre as cozinhas regionais?

¹¹¹ VALAGÃO, Maria M. “Heranças antigas, dinâmicas modernas”. *Natureza, gastronomia e lazer*. Lisboa : Edições Colibri, 2010, p. 27.

É neste contexto de procura das dimensões regionais da nossa gastronomia que surge a nossa cartografia gastronómica a que recorreremos para daí retirar conclusões acerca do tema em análise.

Cartografias Gastronómicas

Conhecer um país é conhecer o seu território em toda a sua extensão, não só pelas suas características físicas que resultam em paisagens, mas também pelos seus elementos culturais e sociais onde se integram os produtos gastronómicos e receituário local. Sabemos que cada região tem produtos e receituário gastronómico que a identificam no conjunto de uma comunidade mais alargada. Sabemos, ainda, que muitos locais se tornaram famosos por um receituário que faz com que se façam autênticas romarias gastronómicas com a atração de um elevado número de pessoas. Ou seja, podemos conhecer um país também pela sua gastronomia que, sendo diferenciada, no território afirma uma identidade comum e revela laços inalienáveis com as tradições culturais e sociais locais, assumindo uma associação intrínseca com a paisagem natural ou património construído, transformando-se em marca territorial, ancorada na história local ou história de um país, que hoje ganha expressão na crescente globalização. A gastronomia, sendo muito mais do que se come e do que se bebe, remete-nos para o conhecimento do território no seu todo, desde a geografia à cultura.

Neste contexto, faz sentido desenvolver e concretizar algumas cartografias gastronómicas que nos permitem analisar a distribuição dos alimentos no território. O exemplo francês já citado com o contributo de Julia Csergo permite-nos perceber como esse exercício de situar no território as opções alimentares pode contribuir para a unidade nacional. Para nós, irá interessar, sobretudo, a distribuição no território das práticas alimentares. A nossa opção foi incentivada pelo exercício efetuado por Amorim Girão no seu *Atlas de Portugal*¹¹² em que, para além da cartografia referente aos elementos físicos da geografia, inclui também cartografia referente às características culturais, sociais e demográficas que se materializam na geografia. Interessante perceber o que, em 1951, se pescava em Portugal, quais eram à época os padrões de consumo no que respeita a cereais, carnes e outros produtos, como se caracterizava a alimentação a Norte e a Sul de Portugal. As reflexões que Amorim Girão nos oferece com base na leitura dos seus mapas dão-nos um retrato do Portugal gastronómico de meados do século XX. Inspirados por esta experiência de leitura do país e certos do valor pedagógico dos mesmos, queremos investir na elaboração de mapas do Portugal Gastronómico de forma a daí retirarmos conclusões acerca das cozinhas regionais em Portugal. Sendo necessária perceber a matriz identitária da cozinha e não apenas conhecer ou inventariar pratos simbólicos ditos típicos de uma região, julgamos ser esta uma opção que deveremos seguir.

Para tal empreendimento de cartografia gastronómica e conscientes da imensidão e vastidão do tema gastronomia, é nossa opção de análise os temas dos peixes em função da vasta costa de que

¹¹² GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra : [s.n.], 1941.

Portugal dispõe de uma costa rica em espécies de peixes prova da versão atlântica da nossa dieta, das raças autóctones em função da influência continental na nossa gastronomia, do pão enquanto base absoluta e intemporal da alimentação dos portugueses herança deixada pela presença romana na Península Ibérica e, finalmente, dos produtos de terroir pela territorialização que estes implicam deixando pressentir o peso e a influência da geografia sobre os mesmos. Estamos certos que uma análise a esta cartografia do Portugal gastronómico nos dará respostas às questões colocadas.

A elaboração dos mapas corresponde, somente, a Portugal continental sendo que tal opção se justifica pela vastidão de informação que tivemos de considerar para cada um dos temas. Alargar ao Arquipélago dos Açores e da Madeira representaria um desafio para o qual sentimos não ter capacidade, sobretudo, pela disponibilidade de tempo. Sentimos que o alargamento à informação para caracterização das ilhas de ambos os arquipélagos enriqueceria sobremaneira o nosso trabalho, mas sentimos a falta de capacidade no que respeita à recolha e validação da informação.

Importa, ainda, referir que para proporcionar maior leitura nos dados inseridos nos Mapas, na elaboração desta cartografia gastronómica, iremos inserir como elemento geográfico de relevo a presença dos rios. Estes, na verdade, permitem contextualização em relação ao relevo e à localização. Referindo apenas as designações das NUTs que dividem o território consideramos que, deste modo, estaremos a facilitar a leitura dos Mapas fazendo sobressair a informação que eles contêm.

Na elaboração dos mapas como na análise dos mesmos, devido à vastidão de informação que cada tema envolve, foram tomadas opções que se explicam no preâmbulo da análise a cada um dos Mapas elaborados. Ainda queremos reforçar que, a muita informação a ter em conta e a necessidade de uma leitura mais apurada sobre cada um dos temas, nos obrigou a elaborar legendas extensas que acompanharão esta cartografia gastronómica

Todos os Mapas se encontram em Anexo.

Portugal Gastronómico - Mapa das Espécies dos Peixes

A alimentação em Portugal, desde sempre, evidenciou um largo consumo de peixe, quer de águas doces, quer de águas salgadas sendo que o descritivo das espécies consumidas sempre foi bastante alargado. Para tal, não será alheio o fato de o nosso país dispor de uma extensa costa (1200 km) e de a tradição da pesca predominar junto às áreas costeiras. Como referiu Amorim Girão no seu Atlas de Portugal, Mapa nº 26 referente à Pesca, Portugal é uma “estreita faixa de território compreendida entre a vastidão do planalto central ibérico e as grandes profundidades do Atlântico; pais de solo pobre, e de clima também pouco propício a exploração agrícola: o sal e os recursos do mar foram desde muito cedo largamente aproveitados”. Com o Atlântico a banhar as suas costas, é extenso o receituário associado à diversidade de pescado. Amorim Girão fala e Portugal como “(...) um «presente do mar». Na alimentação do povo português, o peixe tem a melhor parte entre os produtos de origem animal”.

O Mapa das Espécies dos Peixes, que adiante se analisa, mostra as espécies mais pescadas nos portos portugueses desde a costa minhota até à costa algarvia. Foram, assim, considerados os portos de Viana do Castelo, Póvoa do Varzim, Matosinhos, Aveiro, Figueira da Foz, Nazaré, Peniche, Sesimbra, Setúbal, Sines, Lagos, Portimão, Olhão, Tavira e Vila real de Santo António.

Importa referir que esta opção foi tomada com a certeza de que as espécies descarregadas em cada um dos portos e assumidas como base para esta estatística correspondem, de fato, às respetivas áreas de influência geográfica. Ou seja, após conversa com responsáveis do IPMA ficou assumido que as espécies descarregadas em qualquer um dos portos correspondem na verdade a espécies pescadas na área adjacente a estes, pois dadas as características das embarcações (pequenas) estas não sairão para longe e farão uma pesca de proximidade à costa de onde são oriundos. Como fontes, foram utilizadas as estatísticas fornecidas pelo Instituto do Mar e da Atmosfera (IPMA)¹¹³ para o ano de 2016 sendo que, no entanto, em análise de comparação com os valores apresentados para 2015 não se revelaram diferenças acentuadas.

Esta opção não nos pode conduzir à conclusão de que estas são as espécies predominantes na costa portuguesa, mas que são as espécies que são pescadas para comercialização. Ou seja, decerto, haverá muitas mais, mas estas são as que são pescadas e integradas no circuito comercial para a alimentação. E, na verdade, tendo em conta que se pretende uma cartografia gastronómica este é um critério que tomamos como acertado.

¹¹³ PORTUGAL. Instituto Português do Mar e da Atmosfera. *Recursos da pesca : série estatística*, vol. 29-A-B, ano 2016.

Pela necessidade de leitura do referido mapa e porque as espécies descarregadas e inventariadas em cada um dos portos é extensa, a opção tomada foi no sentido de agrupar as várias espécies em grupos. Neste propósito, foi utilizada a distinção fixada na publicação *Estado Actual das Pescas em Portugal*¹¹⁴ de A. A. Baldaque da Silva publicado em 1891. Esta obra caracteriza-se pela grande pujança da informação, quer em quantidade, quer em qualidade, pois nesta são referidos vários aspetos relacionados com a pesca e o pescado em Portugal. Assim, o autor divide o pescado de água salgada num primeiro grupo onde se incluem "(...) os peixes grandes que geralmente frequentam águas mais profundas, a maior distancia, mas que também se aproximam da costa em epochas determinadas de passagem ou com o fim de procurarem alimentação nas espécies de menores dimensões que vivem junto do litoral ou para desovarem nos rios, bacias hydrographicas, etc (...). O segundo grupo é formado pelos peixes que habitam indistinctamente as grandes profundidades e os fundos mais baixos, ora afastando-se da costa, ora aproximando-se d'ella (...). O terceiro grupo é constituído pelos peixes que vivem próximo da terra e que entram nas rias e nos rios com as marés"¹¹⁵. Ao primeiro grupo foi atribuída a designação de *peixes de grandes dimensões de águas profundas*; ao segundo grupo dos *peixes de médias dimensões* e ao terceiro *peixes próximos da costa*. Consideramos que, dada a grande diversidade de peixes na costa portuguesa, esta classificação permite uma compreensão rápida, sobretudo, por parte de um público não especialista no tema.

No que respeita às espécies que se encontram nas águas dos nossos rios, ainda que A.A. Baldaque da Silva faça a distinção entre os peixes emigrantes como o sável, lampreia ou salmão e os peixes de água doce, apenas considerámos o grupo *peixes de rio*. Tendo em conta a distinção de A. A. Baldaque da Silva foram, ainda, considerados os grupos: crustáceos, moluscos cefalópodes, moluscos bivalves e os equinodermes. Conhecer as espécies que estão em cada um dos grupos e em cada um dos portos obriga a ler as legendas anexas a este Mapa.

Uma primeira análise aos quinze portos que integram este Mapa permite concluir o destaque que Matosinhos e Aveiro têm a Norte, que Figueira da Foz e Peniche têm na Região Centro, que Sesimbra tem na área de Lisboa, que Sines têm na costa alentejana e Olhão e Portimão têm na costa algarvia. Esta é uma conclusão que poderá estar mais relacionada com o porte ou estrutura técnica das estruturas portuárias, no entanto, sabemos que todas estas localidades têm boa reputação quanto à qualidade e diversidade do pescado. A comparação deste Mapa com o Mapa nº 12 elaborado por Amorim Girão no âmbito do seu *Atlas de Portugal*, deverá ser feita com reservas já que não há coincidência entre os portos enumerados em ambas cartografias. Se Amorim Girão destaca o Porto de Leixões e Lisboa como os que apresentam maiores quantidades em pescas, temos de perceber

¹¹⁴ SILVA, A. A. Estado actual das pescas em Portugal, reed. Lisboa : Banco de Fomento Exterior, 1991.

¹¹⁵ Ibidem.

que, atualmente, são os Portos de Matosinhos e Sesimbra que abastecem, Porto e Lisboa respetivamente. Tal, decerto tem a ver com a evolução das estruturas portuárias.

Ainda numa análise transversal aos portos em análise é notório o predomínio de algumas espécies como a cavala (27381 ton), o carapau (20045 ton), a sardinha (13488 ton) e o polvo (10655 ton) cujas quantidades sobressaem desde a costa minhota até à costa algarvia. Tais números conduzem a que as categorias mais expressivas sejam as PASMD (Peixes Águas Salgadas de Médias Dimensões) onde se inclui a sardinha, o carapau e a cavala e os Moluscos Cefalópodes em que o polvo é a espécie mais expressiva.

Por um lado, essas serão espécies mais procuradas como a sardinha, também nos parece que tal traduz o consumo de peixes considerados menos nobres e de menor custo. Ou seja, tendo em conta a diversidade de peixes disponível nas nossas costas, não deixa de ser interessante perceber que no cômputo geral estas são as espécies que se distinguem na comercialização. Pelo seu baixo custo, estas sempre foram espécies consumidas na mesa dos portugueses, por isso, também sabemos que todas elas têm grande tradição no receituário português. Tal vem ao encontro das estatísticas apresentadas, ou seja, os peixes mais consumidos à mesa dos portugueses são a cavala, o carapau, a sardinha e o polvo que apresentam números bastante expressivos desde a costa minhota até ao extremo da algarvia. Tais estatísticas traduzem, ainda, que se Portugal é conhecido pela qualidade e diversidade do seu peixe, certo é que na alimentação predomina um número reduzido de espécies.

A análise às quantidades pescadas diz-nos que a realidade dos portos em análise apresenta duas situações distintas. Assim, ainda que em quantidades moderadas, quando comparadas com as apresentadas para os casos anteriormente referidas, algumas espécies predominam em quase todos os portos em análise. É o caso dos já referidos cavala, carapau, sardinha e polvo, mas também o atum, o besugo, o carapau negrão, o congro, a faneca, o linguado, as patas-roxas, o rodovalho, o pregado, a pescada, as raias, os robalos, os salmonetes, o sargo, o sargo safio, o tamboril e o choco. Ou seja, em relação a estas espécies existe ubiquidade perante um número constante em quase todos os portos. Esta não deixa de ser uma conclusão interessante até porque, em algumas espécies, é frequente a sua associação a determinadas zonas da costa portuguesa. O atum é uma das espécies que pode ser apresentada como exemplo, pois se a sua captura mais expressiva (356 ton) acontece na costa algarvia (Olhão), ela também acontece em portos a Norte como Matosinhos com resultados que atingem as 61 ton. Sabemos que entre Olhão e Matosinhos está uma diferença grande (quase seis vezes mais), no entanto, em nossa opinião devemos concluir ao contrário, ou seja, devemos revelar as 6 ton que são pescadas em Matosinhos. Sendo que o atum é usualmente associado à

pesca efetuada no Sul, verificar que em Matosinhos se pescaram 6000kgs em 2016 é motivo para perceber a importância daquele peixe naquele porto.

Numa outra situação encontramos espécies com maior predomínio a sul e outras a norte. As estatísticas de 2016 apresentam maior incidência de pesca a Sul das seguintes espécies: abrótea, bica, cherne, corvina, dourada e choco. Já a Norte tem maior incidência a pesca das espécies: ruivo, sarda e solhas. A ausência de mais informação sobre as espécies referidas não nos deve levar a conclusões, contudo é notória alguma disparidade na distribuição geográfica para algumas espécies.

Por fim, há a salientar em toda esta análise alguns casos que mostram os valores de pescado que acontece apenas em determinada região como o peixe-espada e o peixe espada preto que são pescados em Sesimbra e alguns moluscos cefalópodes ou bivalves que apresentam números mais elevados em locais próximos das Rias de Aveiro e Formosa. Podemos referir como dado digno de registo que o porto de Vila Real de Santo António não apresenta captura expressiva para a generalidade das espécies, contudo apresenta números elevados para o camarão, gamba e lagostim. Ainda, queremos salientar que o cação tem captura, sobretudo, na faixa que medeia os portos da Nazaré e Setúbal.

Os crustáceos apresentam capturas expressivas em locais muito específicos da nossa costa como é o caso da santola que se destaca em Matosinhos (6 ton), Aveiro (4 ton), Peniche (10 ton); do lagostim que se evidencia em Peniche (3 ton) e Sesimbra (4 ton); da lagosta cuja estatística aponta para Peniche (5 ton) e o lavagante que aparece em Peniche com 4 ton.

No que respeita aos peixes migrantes há a destacar os números muito expressivos para a captura de Lampreia em Viana do Castelo (60 ton), Matosinhos (6 ton), Aveiro (4 ton) e Figueira da Foz (4 ton). No caso do sável, destacam-se os portos de Viana do Castelo (21 ton), Matosinhos (17 ton), Aveiro (11 ton) e Figueira da Foz (12 ton).

Uma breve análise utilizando as variáveis categoria de peixe e porto permite-nos algumas conclusões. A categoria PASMD e Moluscos Cefalopodes sobressaem em quase todos os portos.

Conhecendo os números totais por porto de captura apresentados pelo IPMA para 2016 e conhecendo, ainda, o inventário dos peixes fornecido pela Direção Geral de Recursos Hídricos que inclui o elevado número de 317 espécies existentes na costa portuguesa, retiramos algumas conclusões. Em primeiro lugar, o número de espécies na nossa costa é muito grande sendo que a maioria dos portugueses não conhece essa diversidade.

Em segundo lugar, se a lista da DGRH é extensa e inclui espécies desconhecidas do público em geral, já a listagem fornecida pelo IPMA¹¹⁶ que apresenta os dados de captura que serviram de base a esta análise é muito mais reduzida. No entanto, é certo que as espécies que dominam a comercialização e, com certeza, também a mesa dos portugueses são em número reduzido, como já foi referido. Ou seja, prevê-se que o acesso a essa diversidade seja diminuto, não só pelo preço que algumas espécies apresentam no mercado nacional, mas também, por falta de conhecimento, quer de receituário, quer de saber-fazer, para transformar esse peixe. Atrevemo-nos a afirmar que para o comum dos portugueses a categoria *peixe* traduz um número reduzido de espécies não se aproveitando a diversidade que a nossa costa oferece e, ainda, pensamos que se Portugal tem dos melhores peixes do mundo (diversidade e qualidade) ele não chega à mesa dos portugueses.

Será muito interessante, no futuro, incluir na cartografia gastronómica um mapa que situe o receituário associado ao peixe, pois tal irá permitir conhecer a utilização que existe para a diversidade conhecida e assim concluir se os números apresentados traduzem dificuldades de acesso a peixes mais caros ou se tal tem a ver com o receituário conhecido e transmitido de geração em geração. No entanto, perante o conhecimento que temos do receituário existente sobre o peixe e, com exceção de locais onde o peixe é tradição gastronómica destacada como Sesimbra, Peniche e a costa algarvia, afirmamos que a tradição culinária nacional vem no sentido do que já é conhecido desde a Idade Média como cozer, fritar em azeite após passado em farinha, assar no forno, grelhar na brasa. As caldeiradas e as sopas, muito características dos locais costeiros, usualmente com ligação aos portos, divergem nos ingredientes e no saber-fazer consoante o local. Já as açordas serão uma tradição mais acentuada no Alentejo e os alimados uma tradição algarvia.

É óbvio para nós que, num contexto mais imediato e tendo consciência do desconhecimento acerca dos peixes pela grande maioria da população, o Mapa das Espécies dos Peixes e respetiva legenda terá uma função pedagógica num maior conhecimento do que é o pescado em Portugal.

A cartografia apresentada para os peixes de rio tomou como fonte a Carta Piscícola Nacional¹¹⁷, sendo que não se apresentam números de captura para os mesmos. As razões para tal decisão ficaram a dever-se ao fato de considerarmos muito mais importante conhecer as espécies que ainda sobrevivem nos nossos rios do que os números de captura, sobretudo, porque dada a pesca informal que é realizada ao longo do curso dos rios poderíamos estar a apresentar dados distantes da

¹¹⁶ PORTUGAL. Instituto Nacional de Estatística. *Estatísticas da pesca, 2016 : estatísticas oficiais do INE*. Lisboa : Instituto Nacional de Estatística, 2017.

¹¹⁷ RIBEIRO, F. et al. *Carta piscícola Nacional* [em linha] : Direcção Geral dos Recursos Florestais-Fluviatilis, Lda, 2007 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <http://www.fluviatilis.com/dgf/?nologin=true>

realidade. Por outro lado, sabemos que as barragens, a poluição e o baixo nível das águas nem sempre facilitam a pesca. Assim, é para nós mais relevante conhecer a realidade das espécies presentes nos nossos rios, sendo que num futuro, tal realidade poderá ser cruzada com o receituário associado que ainda sobrevive. Pensamos, por fim, ser a informação apresentada da maior utilidade do ponto de vista pedagógico e forma a se saber quais as espécies habitualmente presentes nos nossos principais rios.

A análise a este mapa não nos permite concluir que o mesmo contribua para a constatação da existência de cozinhas regionais que inclua consumos regionais no que a espécies de peixe diga respeito. Sabemos que a maioria das espécies são pescadas em todos os portos e são, por isso, de consumo nacional. Sabemos que algumas delas têm maior expressão a sul e outras terão maior destaque a norte, mas falta saber se tal se traduz numa divisão do receituário que contribua de forma significativa para a constatação de cozinhas regionais enquanto matrizes alimentares com identidades definidas. Sabemos que o modo culinário de tratar o peixe é, também nacional, sendo que nas caldeiradas e nas sopas poderão divergir os ingredientes e o modo de confeção mas que são práticas de toda a costa nacional. Com a exceção do Alentejo no que a açordas diz respeito e ao Algarve com os alimados, será muito difícil afirmar que o receituário contribua para a constatação de cozinhas regionais.

Portugal Gastronómico - Mapa das Raças Autóctones

O Mapa das Raças Autóctones construído com a informação fornecida pela Direção Geral de Agricultura mostra a distribuição das raças bovinas, caprinas, ovinas e suínas pelo território nacional. A leitura sobre a descrição das raças na plataforma *tradicional.pt*, elaborada pela Direção-Geral de Agricultura, permite-nos concluir que a localização das raças não é aleatória e não esteve apenas sujeita à migração e cruzamentos das espécies, mas está muito relacionada com a adaptação das mesmas às condições geográficas como o relevo, o clima, o tipo de alimento disponível. Por isso, cada uma das raças incluídas neste Mapa tem uma razão para se ter desenvolvido e integrado no respetivo território. Há, à partida, uma ligação forte entre a raça e o território que lhe serve de habitat sendo que, para além da ligação cultural (receituário, aspetos devocionais e culturais de oferta) é grande a interdependência entre raça e área geográfica sendo que esta influencia as características da mesma.

A análise à distribuição das raças referidas permite concluir, em primeiro lugar, a preponderância da Região de Trás-os-Montes no que respeita à diversidade e a quantidade de raças autóctones. Nos bovinos, registamos as raças Barrosã, Mirandesa e Maronesa; nos caprinos, as raças Bravia Barroso, Caprina Preta Montesinho e Serrana; nos ovinos, as raças Bordaleira Entre Douro e Minho, Churra Badana, Galega Bragançana Preta, Galega Bragançana Branca, Churra Terra Quente e Churra Galega Mirandesa; nos suínos, a raça Bísaro. Sendo que a região de Trás-os-Montes se distingue no conjunto do território nacional, uma análise a esta região mostra uma surpreendente concentração de raças ovinas com diferenças óbvias entre elas. O conjunto de todas as raças (ovinas, caprinas, bovinas e suínas) evidencia as diferenças de clima e de relevo daquela região que permitiu a adaptação e a conservação de todas estas raças.

Ainda que sem aprofundar as consequências da presença destas raças no receituário transmontano, sabemos, no entanto, que a riqueza do fumeiro daquela região é muito devedora da raça que lhe dá suporte (porco Bísaro). Também a presença das raças Barrosã, Maronesa e Mirandesa criaram reputação na reputação do receituário àquelas associadas e, ainda, deram origem a respetivas carnes DOP.

No Minho, sobressai a diversidade de raças bovinas como a Cachena, Minhota, Barrosã e Maronesa. Já Amorim Girão no seu Atlas de Portugal¹¹⁸, Mapa nº 25 referente à Criação de Gado, tomando as estatísticas existentes do número de efetivos bovinos refere o Minho como a região que apresenta maior produção bovina. Justifica o fato pelo clima húmido que favorece a existência de prados

¹¹⁸ GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra : [s.n.], 1941, Mapa nº 25.

abundantes para alimentação dos animais. Ainda que o nosso Mapa das Raças Autóctones não tome como base os números de produção bovina, o fato desta região aglomerar tantas raças bovinas diz muito sobre as condições favoráveis à criação desta espécie e reforça as ideias apresentadas por Amorim Girão.

Esta diversidade na região do Minho a juntar à referida à enunciada para Trás-os-Montes no que a bovinos diz respeito, leva-nos a concluir que o Norte de Portugal (Minho e Trás-os-Montes) apresenta-se como local rico de diversidade genética de raças autóctones. O Mapa evidencia maior mancha para esta zona de Portugal sendo que a Sul, na enorme extensão que é ocupada pelo Alto Alentejo, Alentejo Central e Baixo Alentejo é notória a menor diversidade de raças, ainda que, tenhamos o predomínio das raças Mertolenga, Alentejana, Preta e Bravo de Lide.

Em nossa opinião, a presença de raças caprinas no território nacional é coincidente com as características do relevo de Portugal. Assim, percebemos que, de acordo com o já enunciado por Amorim Girão no seu Atlas de Portugal o predomínio do gado caprino ocorre nas "(...) zonas montanhosas ou charnequeiras, pouco cultivadas e pouco povoadas."¹¹⁹ De fato, encontramos em Trás-os-Montes as raças caprina Preta de Montesinho, a Serrana e a Bravia Barroso; no Minho-Lima, Cávado e Ave a raça caprina Bravia Minho; na Beira Interior Norte as raças Charnequeira Beiroa e Serrana; Alentejo Litoral a raça Charnequeira Alentejana; no Baixo Alentejo a raça Serpentina e no Algarve as raças Charnequeira e a Caprina Algarvia. De notar que as designações das raças caprinas denotam a geografia associada à montanha (Serrana) e à charneca (Charnequeira). Esta distribuição está muito relacionada com o fato de o gado caprino se adaptar mais facilmente a locais de relevo difícil e a uma alimentação pobre tão característica da Charneca. Facilmente, pela sua anatomia, ultrapassa as dificuldades de relevo e não é muito seletiva na alimentação.

Talvez pelo que foi referido anteriormente, na planície do Alto Alentejo e do Alentejo Central não temos a presença de qualquer raça autóctone caprina, o mesmo acontecendo na lezíria do Tejo onde não se regista nenhuma raça caprina. Somente o Alentejo Litoral tem a presença da raça caprina Charnequeira Alentejana e o Baixo Alentejo tem a raça Serpentina. Em contraste, outras zonas de relevo mais acidentado contam com o destaque de raças autóctones caprinas. É natural esta diferença, pois a cabra caracteriza-se pela sua anatomia por ser um animal que sobrevive facilmente em locais escarpados e que se contenta com uma alimentação pobre. Por isso, compreende-se que não domine na planície alentejana cujas condições geográficas de relevo e de clima (que favorece uma alimentação mais rica e variada) permitem a criação sem dificuldades de ovino. No Alentejo Central, Alentejo Litoral e Baixo Alentejo temos as raças ovinas Merina Preta, Merina Branca e Saloia,

¹¹⁹ GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra : [s.n.], 1941, Mapa nº 25.

sendo de acrescentar, ainda, nesta última região a raça Campaniça; no Alto Alentejo, temos somente a raça Merina Branca. A par das raças de bovinos Preta, Bravo de Lide, Mertolenga e Alentejana, as planícies alentejanas favorecem a criação de muitos rebanhos das raças enumeradas estando, como já referido, os caprinos quase ausentes desta região. Tal é muito notório no receituário alentejano onde a par da carne de porco da raça alentejana, sobressai a carne de carneiro e de borrego.

Ainda importa referir que a presença de muitas raças autóctones ovinas no Alentejo é coincidente com a qualidade e reputação dos queijos do Alentejo, nomeadamente, o Queijo de Serpa DOP, o Queijo de Nisa DOP e os Queijos de Évora DOP. O mesmo acontece com os queijos Serra da Estrela DOP cujo leite deriva da raça Serra da Estrela tão presente na região da Serra da Estrela. Também na Beira Baixa é possível verificar a coincidência entre a presença de raças autóctones e a produção de queijos com reputação como acontece com os queijos da Beira Baixa que incluem o Queijo Castelo Branco DOP, Queijo Amarelo da Beira Baixa DOP e o Queijo Picante da Beira Baixa DOP, estes dois últimos com leite de ovelha e de cabra. De fato, é interessante perceber a concentração de raças ovinas na Beira Interior Sul sendo que se verifica a presença das raças ovinas Merina Branca, Merina Preta, Saloia, Merina Beira Baixa (esta muito conhecida por ter a lã mais fina do país) e Churra Campo (raça caracterizada pela rusticidade que lhe permite sobreviver em meios pobres em pastagens). Numa zona onde os queijos com Denominação de Origem Protegida incluem a mistura de leite de ovelha e de cabra, é de notar a raça caprina Charnequeira Beiroa.

Para terminar, há que referir a presença na Península de Setúbal das raças autóctones ovinas Merina Branca e Saloia sendo, por isso, de considerar tal fato nas características e reputação do Queijo de Azeitão DOP. Aliás, é de referir que animais da raça Saloia, cujo nome deriva do fato do seu solar se concentrar na zona dita saloia de Lisboa (arredores), foram deslocados da sua origem para a Serra da Arrábida devido à necessidade de leite para a produção de Queijos de Azeitão.

Apesar de, na maioria dos casos referidos, os cadernos de especificações não referirem a utilização de leite destas raças autóctones na produção dos queijos DOP, é do senso comum a convicção de que as diferenças organolépticas entre estes não resultam só dos pastos, mas também estão relacionadas com as singularidades associadas às raças tão predominantes nas regiões referidas. Adiantamos a hipótese de que, porventura, as DOP referidas teriam ficado mais completas se se tivesse tido em conta as especificidades das raças autóctones predominantes. Queremos com isto acentuar a relação entre a predominância das raças referidas e as respetivas regiões e os produtos a que dão origem como queijos ou carne.

A ligação entre as raças autóctones e os queijos é muito notória em Trás-os-Montes sendo que o Queijo de Cabra Transmontano DOP é produzido a partir de leite de cabra da raça autóctone Serrana

e o Queijo Terrincho é produzido com leite de animais ovinos Churra Terra Quente conhecida localmente como Terrincho. Nestes dois casos é assumida a especificidade do produto como consequência do leite de raças locais. Ainda de referir que a raça Serrana dá origem a outros produtos qualificados como o Cabrito Transmontano DOP, o Cabrito do Barroso IGP.

A relação apontada entre o predomínio de raças ovinas e a produção de queijos qualificados e a análise à distribuição das espécies ovinas no Mapa das Raças Autóctones também nos permite perceber que o gado ovino se distribui, sobretudo, no interior. Já Amorim Girão no seu Atlas de Portugal, Mapa nº 25 referente à Criação de Gado refere que o gado ovino “foge das zonas litorais, com excepção da «Terra Saloia», assume particular importância nas montanhas e planaltos do Nordeste e nas regiões alentejanas do interior.”¹²⁰ De fato, o Mapa das Raças Autóctones mostra uma divisão longitudinal no Mapa de Portugal, sendo que o interior apresenta maior concentração de raças ovinas, sobretudo, Trás-os-Montes, Serra da Estrela, Beira Interior Sul e Alentejo.

Ainda que não tenham sido objeto de processos de qualificação, os queijos serranos da zona do Caramulo são bastante conhecidos e estão diretamente relacionados com o predomínio da cabra em zonas montanhosas de relevo difícil e de alimentação parca e pobre nada favorável a outras espécies pecuárias mais exigentes na questão alimentar. Sendo a cabra um animal que facilmente se adapta a estas condições, são abundantes os rebanhos de cabras dando origem ao leite com que se faz o queijo e aos cabritos assados que dão fama à Serra do Caramulo.

O Algarve tem no seu território as raças caprinas Algarvia e Charnequeira sendo que a serra algarvia proporciona a existência de rebanhos de cabras pela facilidade destas na adaptação aos magros recursos alimentares aos quais aqueles animais facilmente se adaptam. Também os queijos de cabra do Algarve estão muito ligados ao modo de vida rústico das populações da serra algarvia e detêm forte reputação.

Ainda que sem nenhuma raça caprina associada, o território do Pinhal Interior (Norte e Sul) é conhecido pelo predomínio de animais caprinos devido às características do relevo que facilitam, sobretudo, a exploração florestal e a caprinicultura. Neste contexto territorial é notória a influência desta, quer na confeção de maranhos (bucho feito com o estômago da cabra e recheado com carne de cabra e arroz), quer no cabrito estonado tão característico da região de Oleiros, quer na tigelada feita com leite de cabra, quer ainda com os queijos de cabra que aqui predominam.

Dada a ligação à origem muito relacionada com fatores geográficos ou de reputação, o conjunto das raças autóctones apresentadas dão origem a vários produtos com qualificação, quer DOP, quer IGP.

¹²⁰ GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra : [s.n.], 1941, Mapa nº 25.

Tal insere-se dentro da política de qualificação dos produtos tradicionais afirmando-se a sua singularidade, quer por via de fatores relacionados com o clima, solos, relevo, etc, quer fatores relacionados com a reputação do produto. As raças autóctones, pela especificidade de ligação à origem geográfica e à dependência daquelas com o meio onde se inserem, resultam naturalmente em produtos de origem protegida. Assim, para além dos queijos já referidos, outros produtos resultam das raças autóctones. Um dos exemplos é o cabrito da Beira IGP obtido de animais das raças caprinas Serrana ou Charnequeira ou do cruzamento destas e predomina na Beira Interior Norte e Sul, Cova da Beira e Serra da Estrela, área de influência destas raças.

Temos, ainda, o Cabrito da Gralheira IGP obtida a partir da raça Serrana que predomina nas Serras do Norte da Beira Litoral como as Serras da Gralheira, Montemuro e Nave. Do mesmo modo, encontramos o Cabrito das Terras Altas do Minho obtidas a partir das raças Bravia e Serrana e seus cruzamentos (Alto Minho e Noroeste de Trás-os-Montes). Com classificação Indicação Geográfica Protegida (IGP) encontramos o Cabrito de Barroso que provem de animais das raças Serrana e Bravia e seus cruzamentos. A especificidade que levou à classificação IGP deriva, sobretudo, da forma como os animais são criados e, ainda, pelo fato de o cabrito do Barroso deter grande reputação no conjunto da cultura gastronómica local. A carne de Cabrito do Alentejo IGP é obtida a partir de animais da raça Serpentina ou de cruzamento com pai de raça Serpentina cuja especificidade advém da alimentação da mãe que influencia na alimentação de leite materno. Este Cabrito predomina no Baixo Alentejo, precisamente na área de influência da raça Serpentina.

No que respeita às raças de ovinos também estas dão origem a produtos DOP ou IGP como o Borrego da Beira IGP ou, como também é conhecido, como “Borrego da Canastra” ou “Borrego de Leite” obtido da exploração das raças Churra do Campo, Churra Mondegueira, Merino da Beira Baixa e seus cruzamentos e predomina na Beira Interior Norte e Sul, precisamente, na área de influência das raças referidas. O Borrego de Montemo-o-Novo IGP está relacionada com a raça ovina Merino Branco e a sua área de produção está centrada em redor de Montemor-o-Novo. A influência das raças Campaniça e Merino Branco no Baixo Alentejo levou ao Borrego do Baixo Alentejo IGP que deriva destas ou de cruzamento com outras raças não autóctones. No distrito de Portalegre foi reconhecido o Borrego do Nordeste Alentejano IGP que deriva da raça Merino Branco.

Diretamente ligado à raça Serra da Estrela que dá origem ao Queijo Serra da Estrela temos o Borrego Serra da Estrela DOP. Do mesmo modo, a partir de animais da raça Churra da Terra Quente deriva o Borrego Terrincho DOP. Tal designação decorre do fato de que quando a raça Churra foi introduzida na região da Terra Quente Transmontana, os primeiros ensaios foram feitos na *Quinta da Terrincha*, por ordem do seu proprietário, sendo que os animais daí resultantes ficaram conhecidos como

Terrinchos. O Cordeiro Bragançano DOP deriva da raça ovina Churra Galega Bragançana e está confinada aos limites da Terra Fria transmontana sendo que esta raça se adaptou às condições climáticas desta região de Trás-os-Montes. O Cordeiro do Barroso IGP é obtido do cruzamento dos animais das raças Churra Galega e Bordaleira de Entre Douro e Minho e domina na área de influência destas raças. Da raça Churra Galega Mirandesa deriva o Cordeiro Mirandês/Canhono Mirandês DOP sendo que ocupam a área geográfica de influência da raça que lhe dá origem. É de notar que a especificidade deste Cordeiro Mirandês DOP está relacionado com a raça que lhe dá origem e com a alimentação proporcionada pelos recursos existentes no Planalto Mirandês.

As duas raças de suínos predominantes em território nacional também dão origem a carnes DOP como acontece com a Carne de Bísaro Transmontano/Carne de Porco Transmontano DOP que derivam da raça Bísaro e está confinada à área geográfica de Bragança e de Vila real. Esta raça é descrita como estando muito bem adaptada à rusticidade da região, ao clima agreste e aos alimentos locais. Da especificidade desta raça que dá origem a esta carne DOP está a alimentação que é baseada nos recursos locais como a castanha. Já a raça alentejana que dá origem à Carne de Porco Alentejano DOP tem como uma das especificidades a alimentação local onde sobressai a bolota e a lande, frutos do montado.

A propósito das raças suína Bísaro e Alentejana é importante referir o extenso conjunto de produtos DOP e IGP que cada uma delas dá origem. Ainda que o rol seja extenso, tal só vem provar a importância da raça na qualidade e singularidade associada a cada um dos produtos enunciados. Da raça suína Bísaro tem origem a Alheira Barroso-Montalegre IGP, a Alheira Mirandela IGP, a Alheira de Vinhais IGP, o Butelo de Vinhais IGP também conhecido como Bucho de Vinhais ou Chouriço de Ossos de Vinhais IGP, o Chouriço de Carne Barroso-Montalegre IGP, a Chouriça de Carne de Vinhais IGP também conhecida como Linguiça de Vinhais IGP, a Chouriça Doce de Vinhais IGP, o Chouriço Azedo de Vinhais IGP também conhecido como Azedo ou Chouriço de Pão de Vinhais IGP, o Chouriço de Abóbora de Barroso-Montalegre IGP, o Presunto de Melgaço IGP, o Salpicão de Barroso-Montalegre IGP, o Salpicão de Melgaço IGP, o Salpicão de Vinhais IGP, Sanguieira de Barroso-Montalegre IGP. Todas estas DOP ou IGP referidas, mostram, no entanto, o quanto do fumeiro transmontano que deriva da raça Bísaro está ausente da qualificação pois quase todas elas se centram em Vinhais, Barroso-Montalegre e Melgaço.

A Sul e por influência da raça suína Alentejana encontramos a Cacholeira Branca de Portalegre IGP, o Chouriço de Barrancos, o Chouriço de Carne de Estremoz e Borba IGP, o Chouriço de Portalegre IGP, o Chouriço Grosso de Estremoz e Borba IGP, o Chouriço Mouro de Portalegre IGP, a Farinheira de Estremoz e Borba IGP, a Farinheira de Portalegre IGP, a Linguiça de Portalegre IGP, o Lombo Branco

de Portalegre IGP, o Lombo Enguitado de Portalegre IGP, a Morcela de Assar de Portalegre IGP, a Morcela de Cozer de Portalegre IGP, a Morcela de Estremoz e Borba IGP, a Paia de Estremoz e Borba IGP, a Paia de Lombo de Estremoz e Borba IGP, a Paia de Toucinho de Estremoz e Borba IGP, o Painho de Portalegre IGP, o Paio de Beja IGP, O Presunto de Barrancos/Paleta de Barrancos DOP, o Presunto de Santana da Serra IGP também conhecido por Paleta de Santana da Serra IGP, o Presunto do Alentejo DOP também conhecido por Paleta do Alentejo DOP. À semelhança do referido para o fumeiro de Trás-os-Montes também no Alentejo se percebe a incidência das DOP e das IGP no território de Portalegre (Alto Alentejo) e Estremoz e Borba (Alentejo Central) ficando de fora muitos enchidos, ensacados e produtos de charcutaria da rica gastronomia alentejana.

No que diz respeito aos bovinos, as raças autóctones que se distribuem pelo território resultam em carnes DOP e IGP sendo que a área geográfica das segundas são, de forma natural, um decalque da área geográfica das primeiras. Apesar de só tardiamente a carne de bovino ter integrado a mesa dos portugueses dado os animais estarem, sobretudo, destinados para o trabalho agrícola, a carne bovina começa a ser muito valorizada detendo grande reputação até no estrangeiro. Assim, a maioria das raças bovinas viu classificada a carne dos animais como produtos DOP ou IGP.

A partir de bovinos da raça Alentejana foi classificada a Carnalentejana DOP cuja especificidade está na alimentação baseada em recursos locais e abrange a área geográfica do Alentejo Central, Litoral e Baixo e Alto. A carne Arouquesa DOP deriva de animais bovinos da raça Arouquesa e tem a sua área geográfica diretamente relacionada com a da raça que lhe dá suporte sendo de notar que é uma raça que anatomicamente se adaptou às características geográficas de relevo acidentado e difícil das Serras que circundam a sua área geográfica (Freita, Montemuro, Arada, Aboboreira, Caramulo e Marão) sendo extraordinária na realização dos trabalhos agrícolas em zonas tão íngremes e rochosas. A Carne Barrosã vem de animais da raça Barrosã e está confinada ao Planalto do Barroso e ao Minho sendo que a sua especificidade advém da alimentação que, no Planalto do Barroso, é de feno e, no Minho, é de forragens verdes, palhas de milho e azevém. Solos, relevos e climas diferentes resultam em tipos diferentes de alimentação.

A Carne da Cachena da Peneda DOP é obtida a partir de animais da raça Cachena sendo que estes se caracterizam por serem de pequeno porte e, por isso, adaptados ao relevo da sua área geográfica de influência e, ainda, pelos cornos espiralados que serviam para proteger as crias dos lobos. A Carne da Charneca DOP deriva de animais da raça Preta (Gado da Terra) e a sua área geográfica engloba toda a área de influência da raça Preta, ou seja, Lezíria do Tejo, Alto Alentejo, Alentejo Central e Península de Setúbal. A Carne de Bravo do Ribatejo DOP obtida de animais da raça Bravo de Lide apresenta-se com características relacionadas com o porte atlético dos animais que lhe dão origem. Esta carne tem

a sua área geográfica na Lezíria do Tejo, no Alentejo Central e Litoral, Baixo e Alto Alentejo e na freguesia de Araze de no concelho de Montemor-o-Velho, que coincide com a área da raça Bravo de Lide. A Carne Marinhoa DOP deriva da raça bovina Marinhoa cuja designação advém da região onde se encontra grande parte dos efetivos desta raça, a bacia hidrográfica do Vouga designada localmente como *Marinha*.

A Carne Maronesa DOP é obtida a partir de bovinos da raça Maronesa e a sua área geográfica coincide com a da raça que lhe dá origem, as Serras do Marão, Alvão e Padrela. A rusticidade desta raça é confirmada pelo fato de ter sido introduzido numa área tão hostil como a Serra do Marão e aí ter sobrevivido e desenvolvido com características específicas. A Carne Mertolenga DOP que deriva de animais da raça Mertolenga tem como área geográfica a mesma que caracteriza a raça que lhe dá origem, Alto e Baixo Alentejo, Alentejo Central, Lezíria do Tejo e Península de Setúbal. A designação Mertolenga está diretamente relacionada com o fato desta raça, que tão facilmente se adapta a solos rochosos e de pouco recursos alimentares, ser proveniente de Mértola e Alcoutim e ter sido a partir desta região que derivou por toda a zona Sul abaixo e acima do Tejo. A Carne Mirandesa DOP é obtida de bovinos da raça Mirandesa e a sua singularidade advém das características da raça e da alimentação disponível nos campos cultivados e os lameiros do nordeste transmontano.

Após uma análise ao Mapa das Raças Autóctones, quer no que respeita à sua distribuição geográfica, quer no que respeita à interdependência entre as raças, o território e os produtos a que dão origem, podemos concluir que a região do Algarve é pouco considerada e citada. Pelo que nos é dado a conhecer sobre o desenvolvimento e manutenção das raças no território nacional percebe-se que as raças autóctones algarvias sofreram um processo de desinvestimento sendo que, algumas delas, se encontravam em vias de extinção. A excessiva ênfase na promoção turística do território algarvia poderá ter conduzido à desvalorização dos recursos locais como os associados às raças autóctones. Para além da quase rotura de efetivos, também não foram desenvolvidos processos a favorecer os produtos derivados destas raças. Apesar destes constrangimentos, importa acentuar a presença da raça bovina Algarvia, as raças caprinas Algarvias e Charnequeira e as raças ovinas Churra Algarvia e Merino Branco. A raça ovina Churra Algarvia apresenta características de grande resistência e predomina nas zonas do litoral e barrocal sendo aí que têm as melhores condições para a sua expansão. A raça bovina Algarvia que esteve quase em vias de extinção estando neste momento em período de recuperação. Os animais da raça Algarvia, subespécie da raça Alentejana predominante em quase todo o território alentejano, são utilizados exclusivamente para a produção de carne. A raça caprina algarvia caracterizam-se pela corpulência dos animais, demonstram aptidão para a carne (cabrito) e o leite (queijo de cabra algarvio já referido) e predominam na zona serrana e no barrocal. O predomínio nestas zonas do território algarvio de relevo mais acidentado é coincidente com as

caraterísticas dos caprinos que demonstram maior adaptação, quer ao relevo, quer à alimentação disponível.

No conjunto das raças presentes no Alentejo Litoral importa falar da raça bovina garvonesa que, no conjunto do território alentejano, apenas tem presença junto ao litoral. Para tal fato concorre o fato desta raça, espécie de transição entre as raças Alentejana e Algarvia, ter recebido a designação pela feira onde o respetivo gado era transacionado, a Feira de Garvão em Ourique. A robustez, aptidão para o trabalho e adaptação a uma alimentação pobre, levavam a que fossem bastante procurados.

Após a análise ao Mapa das Raças Autóctones é notório a relação entre estas e o território que constitui o seu habitat. De fato, ainda que levadas pela migração natural das raças ou pela introdução por ação humana, as raças ovinas, caprinas, bovinas e suínas apresentam singularidades que derivam do território, quer pela adaptação anatómica ao relevo e ao clima, quer pela adaptação aos recursos alimentares. Ou seja, os animais desenvolvem caraterísticas físicas que as aproximam das condições da geografia local. Ainda é de enfatizar a relação que estas raças mantêm com o território de origem no que respeita à designação pela qual são conhecidas. A designação maronesa advém da proximidade com a Serra do Marão, a raça Caprina Algarvia da região onde está situado o habitat, a raça bovina garvonesa adquiriu a designação graças à feira onde o gado era transacionado, a raça Caprina Charnequeira deve a designação à caraterísticas de Charneca de onde os animais eram originários, etc. Ou seja, seja pela toponímia ou por um qualquer elemento geográfico as raças apresentam designações que fazem perceber a ligação umbilical ao território.

Portugal Gastronómico – Mapas Pão Gastronómico

Mapa nº 1 – Pão Gastronómico – Bolas, Pães, Broas e Folares Salgados

Se dúvidas houvesse quanto ao denominador comum na alimentação dos portugueses, os mapas elaborados acerca do tema do pão demonstram a grande preponderância dos cereais na alimentação. Elemento maior da tríade mediterrânica tão comum na alimentação dos povos da Antiguidade Clássica, o pão ganhou raízes no território nacional desde há muitos séculos sendo que tal é muito visível na análise que poderemos fazer dos vários mapas produzidos para este trabalho.

Elaborados com informação recolhida no livro *A Tradição do Pão em Portugal*¹²¹ de Mouette Barboff, na *Carta Gastronómica do Alentejo*¹²², na Plataforma tradicional.pt da responsabilidade da DGADR, páginas oficiais das Câmaras Municipais e informação recolhida pela Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas junto das suas 86 associadas distribuídas pelo território nacional, o grande tema do pão distribui-se por sete mapas que nos permitem conhecer a distribuição regional do consumo do pão na sua versátil apresentação. Tomamos o pão como designação de um consumo generalizado de cereais para assim se facilitar a referência a um tema que é bastante abrangente. Assim, o tema Pão designa os vários tipos de pão dos vários cereais, as broas, as bolas, os folares salgados, os pães doces, as sobremesas feitas com pão, as papas doces, as papas salgadas, as sopas, as açordas, as migas, os acompanhamentos feitos com pão, as caldeiradas, os ensopados, os enchidos, receituário com pão. Tal diversidade de informação e a forte incidência que cada um dos temas têm em cada região de Portugal levou-nos a distribuir esta ampla informação por um conjunto de seis mapas de forma a facilitar a leitura e análise dos mapas: Mapa 1 - Bolas, Pães, Broas e Folares Salgados; Mapa 2 - Pães doces; o Mapa 3 – Doces e Papas Doces; Mapa 4 – Açordas e Migas; Mapa 5 – Papas Salgadas e Sopas; Mapa 6 – Pratos, Acompanhamentos, Caldeiradas, Ensopados.

Na verdade, só por si, o fato de a informação recolhida ter resultado em sete mapas é indicador da forte preponderância dos cereais na alimentação dos portugueses. Tal certeza é confirmada, não só pela grande diversidade de pães, mas também pelo número elevado de pães doces e receituário doce e salgado com base no pão. Já Amorim Girão na análise ao seu Mapa nº 27 acentua essa preponderância do pão ao referir que “o regime alimentar do povo português tem carácter mediterrâneo hem acentuado, e só no extremo Noroeste se aproxima um pouco do tipo europeu

¹²¹ BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011.

¹²² *Carta gastronómica do Alentejo* [Em linha]. Alentejo : Entidade Regional de Turismo do Alentejo, 2013 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <https://www.visitalentejo.pt/pt/imprensa-media/carta-gastronomica-do-alentejo/>.

setentrional. O pão - de trigo, de milho e de centeio - constitui a base da alimentação em todo o País (...)"¹²³

A análise ao Mapa 1 que integra a distribuição dos pães, broas, folares salgados e bolas pelo território continental mostra-nos a incidência geográfica do cereal utilizado nos diferentes produtos. Assim, percebemos que no Minho e Beira Litoral domina o milho, em Trás-os-Montes, Alto Douro e Beira Interior Norte domina o centeio, na Lezíria do Tejo, todo o Alentejo (Central, Litoral, Alto e Baixo) e Algarve predomina o trigo. Nesta primeira abordagem interessa referir o Mapa nº 27 de Amorim Girão que corrobora de forma muito distinta a divisão do país no que respeita à distribuição geográfica de utilização do cereal.

A esta distribuição mais generalista e mais abrangente convém acrescentar alguns elementos regionais localizados como a utilização da castanha em Trás-os-Montes, da bolota no Alentejo e da alfarroba no Algarve. A história da alimentação em Portugal mostra-nos que o recurso a tais produtos acontecia, sobretudo, em anos de menor rentabilidade produtiva dos cereais favoritos para a produção de pão. Ao invés de procurar alternativas de receituário na ausência dos cereais necessários para a produção de pão verificou-se em Portugal, como noutros locais do mundo, a tendência para arranjar recursos alternativos. Assim, socorrendo-se dos recursos locais existentes em abundância, as comunidades utilizaram a castanha, a bolota e a alfarroba como elemento para a panificação apesar de estes produtos não terem características para tal. Após transformadas em farinha, eram estes produtos utilizados em mistura com outros cereais e a partir do qual fazia-se o pão tão central na dieta dos portugueses. Deste modo, mantinha-se a matriz alimentar baseada no pão. Exemplo disto, encontramos no Mapa nº 1 do Pão Gastronómico, a Falacha, pão feito com castanha em território onde o Douro se encontra com a Beira Alta.

A distribuição apresentada no que respeita à utilização de cereais confirma as conclusões apresentadas no Mapa nº 22 de Amorim Girão dedicado às Produções Cerealíferas e que integra o Atlas de Portugal do mesmo autor. O Mapa atual e o elaborado por Amorim Girão em conjunto traduzem as tradições de utilização de cereais sendo que estas estão diretamente relacionadas com a disponibilidade de cereal. Tal tradição de produção decorre das condições geográficas, nomeadamente, as referentes ao relevo, ao clima, à disponibilidade de água. Assim, como refere Amorim Girão “o milho cultiva-se de preferência nas regiões pluviosas e mais densamente povoadas do Noroeste; mas, embora em produção mais reduzida, estende-se para o sul ao longo da costa”. A pressão demográfica levou a que o milho fosse introduzido logo após a sua chegada a Portugal no século XVI tendo-se generalizado, sobretudo, no Noroeste de Portugal. “Com o milho transforma-se

¹²³ GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra : [s.n.], 1941, Mapa nº 27.

a paisagem minhota, do prado permanente passa-se ao campo-prado.”¹²⁴ Atrevemo-nos a dizer que muda a paisagem e muda a alimentação, pois o pão, habitualmente de centeio, recebe a companhia do milho resultando desta mistura a broa tão característica do Minho.

Também Mouette Barboff acentua as condições climatéricas favoráveis ao desenvolvimento da produção do milho no Noroeste de Portugal impondo-se o milho no conjunto da alimentação retirando o protagonismo aos cereais que antes dominavam a mesa minhota. “O milho, planta tropical originária do México, depressa passou a ser a cultura dominante de grande parte da zona atlântica onde o clima quente e húmido é favorável ao seu desenvolvimento. (...) A sua cultura, iniciada no Centro (Beira Litoral) e sobretudo no Noroeste do país (Entre Douro e Minho) onde vai substituir pouco e pouco outros cereais menos rentáveis, intensificou-se nos dois séculos seguintes e propagou-se pelo interior (Barroso e Beiras) e para Sul (Alentejo e Algarve).”¹²⁵ Prova desta incidência, por um lado, no Minho e Beira Litoral, e por outro lado, do crescimento da sua produção noutros territórios é bem demonstrado no Mapa nº1 do Pão Gastronómico.

Assim, a broa de milho impôs-se nas regiões Minho-Lima, Cávado, Tâmega, Grande Porto, Entre Douro e Porto e Baixo Mondego. Encontramos, ainda, as especialidades Broa de Avintes e Broa de Avanca, sendo que a primeira tem reputada fama desde há muito. Mouette Barboff refere que “esta broa, amassada pelas padeiras de Avintes para se vender no Porto, tanta fama adquiriu, pelo seu gosto e apresentação, que se tornou uma especialidade.”¹²⁶ Feita com farinhas de milho e centeio, esta broa apresenta-se como muito consistente, húmida e de sabor único. A broa de Avanca, menos conhecida, mostra a importância do ciclo do milho junto ao litoral e como aquele cereal se disseminou nas regiões junto à costa.

Importa, ainda, referir que na região Noroeste de Portugal é notória a preponderância do milho enquanto cereal base da alimentação dos minhotos, pois encontramos a referência no Mapa 1, no Minho vários “bolos” massas de milho e centeio que, ao invés de serem cozidos em fornos de lenha, eram cozidos junto ao borralho ou à lareira e forma evitando toda a logística da cozedura em forno de lenha. No Soajo encontramos o Bolo da Lasca, massa de milho e centeio cozido numa “(...) pedra circular muito delgada que é aquecida ao lume da lareira (...)”¹²⁷ sobre a qual se coloca a massa e se deixa cozer. Também no Minho e utilizando o mesmo princípio, encontramos o Bolo da Telha, o Bolo do Lar, o Bolo do Borralho ou da Cinza, o Bolo da Sertã, Bolo do Tacho em que as massas de milho, centeio, água e sal eram cozidas utilizando formas simples suprimindo a falta da broa que só se cozia

¹²⁴ BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011, p. 31.

¹²⁵ Idem, p. 15.

¹²⁶ Idem, p. 124.

¹²⁷ Idem, p. 75.

quando se ia ao forno de lenha. Interessante notar que no Barroso também se encontra a Bica da Pedra, pão feito com centeio ou milho, cozido numa pedra junto ao lume da cozinha. Chamava-se pão de Inverno porque era feito no tempo em que os nevões não favoreciam a utilização do forno a lenha. Nas beiras fazia-se o Bolo da Péla “Bolo de milho de pouca espessura, feito na sertã (nas Beiras «péla» é a sertã).”¹²⁸

Na Beira Litoral encontramos a triga-milha a mostrar a menor incidência do centeio em terras junto à costa e a preferência da mistura do milho com trigo, cereal que na Beira encontra melhores condições para a sua produção do que no Norte. Sendo o milho um cereal que precisa do acompanhamento de um outro que tenha glúten de forma a fazer a ligação da massa, a escolha pelo mesmo depende da região. A Norte predomina o centeio, nas Beiras o trigo.

Mas, como foi referido, a produção de milho também se dissemina pelo Minho e pela Beira Interior. Prova disso é a broa de milho que predomina por todo o território transmontano, Douro e Beira interior Norte e, ainda, as broas de milho e centeio de Montalegre e de Boticas. De notar a mistura entre milho e centeio num território onde este último tem melhores condições de produção. O nosso Mapa nº 1 do Pão Gastronómico permite perceber que deixamos de encontrar a designação broa à medida que vamos descendo de Norte para Sul.

Pela facilidade com que se adapta ao clima difícil e agreste de Verões e Invernos muito agressivos e ao relevo mais acidentado, o centeio foi o cereal com maior produção nos territórios transmontano e da Beira Interior. “O centeio é o cereal dos terrenos mais acidentados, mais frios, mais pobres e, por isso, de população mais rarefeita.”¹²⁹ Menos exigente, “(...) adapta-se a solos pobres, secos e em declive; resiste ao gelo invernal e suporta as altas temperaturas estivais (...).”¹³⁰ Assim, o Mapa nº 1 mostra-nos o predomínio do pão de centeio escuro em Trás-os-Montes, Beira Interior Norte e Serra da Estrela. Bem conhecido é o Pão do Sabugueiro escuro e denso já que a percentagem de trigo em relação ao centeio é bem menor. Resistente à produção em altas altitudes, o centeio tem na região da Serra da Estrela predomínio absoluto. Para além do Pão de Centeio da Guarda (centeio e trigo), também o Pão de Escalhão, um pão de centeio e trigo, apresenta notoriedade sendo, ainda hoje, produzido. Em Vila Nova de Foz Côa existe o Pão de Trigo e Centeio de Santa Eugénia.

O trigo, cereal predileto de sempre na alimentação do mundo mediterrânico desde a Antiguidade Clássica, não obstante maior dificuldade de produção por fatores relacionados com o clima e relevo, tem presença por todo o território. Ou seja, era o pão predileto de quem mais posses tinha para

¹²⁸ BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011, p. 76.

¹²⁹ GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra : [s.n.], 1941, Mapa nº 22.

¹³⁰ BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L, p. 15.

comprar pão alvo e fofo. Por isso, se na província e áreas rurais se comia pão escuro, na cidade e às mesas mais abastadas comia-se pão branco. Assim, para além das restrições associadas às condições da geografia, por quase todo o país se fazia pão de trigo, sendo que em alguns apresentavam mistura, ora com milho, ora com centeio.

Apenas com farinha de trigo e muito reputados exatamente por isso encontramos no Mapa nº 1 as Vianas e os Carreiros (doze padas em carreiro) na região de Minho-Lima, as Páduas no Ave (Guimarães), o Pão Mimosa em Macedo de Cavaleiros, o Pão de Favaio ou Trigo de Quatro Cantos, o Pão de Quartos da Beira Interior, o Pão da Lapa no Douro e o Papo Seco como pão de trigo produzido e comercializado por quase todo o território. Com a mistura de centeio é de destacar o Pão de Escalhão na Guarda.

Sendo certo que o predomínio do trigo acontece a Sul porquanto as condições de clima e relevo favorecerem a sua produção, não poderemos deixar de referir o pão que era consumido nas áreas urbanas de Lisboa de Porto. Verifica-se que, por motivos vários, há tradições diferentes de panificação em cada uma destas cidades criando singularidades diferentes associadas ao pão.

Sabemos que para além da escassez crónica de trigo em Portugal, nunca as cidades deixaram de contar com diversidade de pães feitos com a flor da farinha, trigo reduzido a farinha muito suave, branca e delicada que permitiam fazer um pão leve, fofo e alvo. Na cidade do Porto, para além do Papo Seco, também o Molete e o Pão Biju detinham popularidade sendo que, ainda hoje, se sente o predomínio destes dois tipos de pão nas padarias da cidade. Com diferenças na consistência, ambos são pães de trigo muito populares.

A Lisboa nunca faltou o trigo para fazer o pão alvo, sobretudo, a partir dos Descobrimentos em que a acrescentar ao que era produzido no Ribatejo e Alentejo se juntava o que vinha nos navios vindos de França, Flandres e Alemanha. A produção do pão envolvia um mundo de pessoas, desde as que tratavam da moagem do trigo às padeiras que abasteciam a metrópole. Assim, o pão branco de trigo domina na cidade de Lisboa. O Mapa nº 1 assinala na Grande Lisboa a carcaça, pãozinho que face à industrialização da panificação veio substituir o Papo Seco perdendo os biquinhos ou extremidades pontiagudas. Assinala, ainda, a Vianinha e Pão de Mafra, este último um pão rústico oriundo da zona saloia e feito com trigo duro.

Antes de avançar para Sul onde o trigo aparece em todo o esplendor na produção do pão, há que referir a grande tradição de pão de trigo que existe em Ul, concelho de Oliveira de Azeméis onde um rico parque molinológico preserva a tradição dos moinhos utilizados para a moagem do trigo sendo possível observar a produção das padas de Ul. Seguindo para Sul, encontramos a tradição das padeiras de Ílhavo onde a arte o saber-fazer nos dão o Pão da Celeste, as Padas, a Bica (bola de pão

de trigo), Pão de Cornos e Pão de Coroa. A tradição das padeiras de Vale de Ílhavo é consistente, não só com a qualidade e diversidade de pães, mas também com o imaginário local associado à função das padeiras. O Mapa nº 1 permite perceber a concentração de pães existentes no litoral da região do Baixo Vouga.

O Ribatejo apresenta como pão de trigo a Rosca que era levada para comercializar em Lisboa e, ainda, as caralhotas. Estas últimas surgiram do aproveitamento dos restos da massa que ficava no alguidar e que permitia fazer um pão mais rústico. Hoje têm grande popularidade e procura por parte de quem passa em Almeirim.

Conhecido como o «Celeiro de Portugal», o Alentejo apresenta as condições ideais para a produção de trigo, o cereal que, na história da alimentação em Portugal, foi o mais cobiçado por se considerar “(...) o cereal nobre por excelência e o seu pão designado «o mais nutritivo, mais fino e mais saboroso.»”¹³¹ Na verdade, o território do Ribatejo e do Alentejo com planícies “(...) ricas e férteis, Invernos frios, Primaveras quentes e secas”¹³² apresenta uma situação geográfica de excelência para um cultivo rentável do trigo, por isso, não surpreende os resultados que tanta evidência têm no Mapa nº1. Ou seja, é notório o predomínio do Pão de Trigo na região abaixo do Tejo onde não de encontra referência a qualquer outro cereal. O Mapa nº 27 do Atlas de Portugal de Amorim Girão corrobora esta incidência do trigo na metade Sul de Portugal a partir da Lezíria do Tejo (Santarém).

Base da ementa alentejana o Pão de Trigo produzido a Sul de Portugal popularizou-se como Pão Alentejano sendo hoje uma marca, não obstante a ausência de qualificação do mesmo. “(...) Pão dobrado, com cabeça alta, côdea rija, uma crosta grossa, sem brilho, e com bastante miolo (...)”¹³³ O Pão Alentejano caracteriza-se pelo seu sabor denso e aroma a trigo sendo essencial para a confeção das migas e açordas.

Ainda em toda a região do Alentejo aparece referenciado o Pão de Calo como um pão de côdea lisa e miolo muito fechado e regular. Da mesma massa das regueifas apresenta-se como um amassa alongada cujas extremidades são juntas no meio e vincadas com a mão em cutelo. No entanto, é de referir que no conhecimento que temos da realidade alentejana não nos parece que este seja um pão muito presente pois, não obstante as referências em algumas fontes não está referenciado na Carta Gastronómica do Alentejo.

A análise ao Mapa nº 1 do Pão Gastronómico dá-nos uma imagem de contraste entre o Norte e o Sul, entre a profusão de pães que se verifica nos territórios acima das Beiras e a escassez de diversidade

¹³¹ BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011, p. 14.

¹³² Ibidem.

¹³³ Idem, p. 138.

abaixo do Tejo. Podemos avançar algumas hipóteses para tal contraste tão nítido. Por um lado, tal poderá estar relacionado com a disponibilidade de cereal. Sendo o pão de trigo o predileto de todos e havendo, desde sempre, procura deste por todo o território nacional por ser considerado o melhor, é compreensível que perante a disponibilidade de trigo a Sul não tenham as comunidades sentido a necessidade de recorrer a mistura com outros cereais. Já no Norte, por uma questão de sobrevivência, sobretudo em territórios de maior altitude e de condições climáticas intensas, a estratégia foi recorrer a outros cereais e a diversas misturas resultando daqui maior diversidade. Por outro lado, tal poderá estar relacionado com a densidade populacional que a Norte é maior e a Sul é menor. Por outro lado, ainda, tal poderá estar relacionado com a reputação de um produto que é a base de muitas receitas alentejanas sendo que alterar o Pão teria repercussões em receitas básicas da ementa alentejana.

Espécie de alma gémea da cozinha alentejana no dizer de José Quitério, é de esperar que o território algarvio apresente um pão semelhante ao Alentejano até pela influência da grande produção do trigo no Sul e Portugal. De fato, o Pão de Testa “(...) é um pão grande e redondo, cuja «cabeça» tem quase o mesmo diâmetro do que a base”¹³⁴ e é cozido em forno de lajes de barro. À semelhança do Pão Alentejano é um pão denso e com muito miolo.

¹³⁴ BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011, p. 139.

Mapa nº 2 – Pão Gastronómico – Pães Doces

O número de pães doces recolhidos foi de tal ordem elevado que considerámos útil considerar um Mapa unicamente para este tema. Assim, o Mapa nº 2 dedicado aos Pães Doces mostra, antes de mais, que, de fato, Portugal tem como base da sua alimentação o pão e essa influência é notória no conjunto dos pães doces existentes no território continental.

A análise ao Mapa nº 2 mostra que a região que mostra maior aglomeração de pães doces é a Beira Litoral que no Mapa corresponde ao Baixo Mondego e Baixo Vouga. No entanto, deveremos, antes de mais, perceber pela análise ao Mapa nº 2 que a tradição dos pães doces está usualmente associada à Páscoa ou a situações devocionais, ou seja, de devoção a um Santo. Tal diz-nos que tendo sido o pão a base diária da alimentação dos portugueses, em dias de festa (fosse ela qual fosse) juntava-se mel ou açúcar (antes da abundância deste era o mel o adoçante privilegiado), azeite, leite, manteiga, canela ou erva-doce e transformava-se o pão simples em pão doce saboreado na pausa para a festa, fosse Páscoa ou de devoção a algum santo. É de notar que os pães doces, salvo algumas exceções, são feitos com farinha de trigo à qual é adicionada ovos (em maior ou menor quantidade), ora azeite (onde este tem maior produção), ora leite ou manteiga, ou ainda canela ou erva-doce. A preferência pela farinha de trigo para os pães doces acontece mesmo em territórios onde aquele cereal não é muito utilizado na restante panificação. O recurso à farinha de trigo poderá justificar-se, não só porque é esta muito mais indicada para fazer pães leves, doces, fofos e de sabor delicado, mas também porque estando os pães doces relacionados com a oferta (de padrinhos a afilhados ou de crentes aos santos ou à divindade) não se escolhia oferecer um pão escuro. O estatuto do pão branco de trigo sempre foi superior ao do pão escuro sendo este menos considerado. Assim, a oferta nunca poderia ficar por um pão de cereal menos nobre, mas de trigo cujo estatuto de oferta seria mais elevado.

Em Trás-os-Montes, a grande tradição dos folares é salgada, ou seja, são pães recheados com carne o que mostra a grande influência, quer do fumeiro, quer das carnes associadas ao Porco Bísaro transmontano. Tal está assinalado no Mapa nº 1 com os Folares de Chaves, Valpaços e Trás-os-Montes. No entanto, apesar da preponderância destes folares salgados, o território transmontano também assinala tradição de pães doces como os Bolos da Páscoa (Mirandela) feitos com farinha de trigo e azeite, os Bolinhos de Azeite (Mirandela) e os Cajatos.

No que respeita ao Minho (Minho-Lima, Cávado e Ave) não percebemos a existência de muitos pães doces. Embora se fale do Folar de Barcelos e das Roscas e Folar de Vila do Conde não há muitas referências a pães doces. Tal poderá ser explicado pelo fato de que na Páscoa a opção de oferta nesta região do país são os Pães-de-Ló de Margaride e de Fafe.

Nas regiões de Tâmega e Douro encontramos alguns exemplos de pães doces que devem ser referidos pela singularidade. Um dos exemplos são os Falos de São Gonçalo, um pão doce em forma de falo a lembrar a devoção a São Gonçalo santo, por excelência, casamenteiro. Dado o caráter brejeiro deste pão doce ganha reputação e torna-se um símbolo de Amarante.

As Falachas de São Brás típicas de Resende (Douro) são um interessante caso de pão doce associado a devoção a um Santo, São Brás, porquanto são feitas com farinha de castanha à qual é adicionada um pouco de farinha de trigo de forma a fazer a ligação. Sabemos que em território onde a castanha abunda (Beira Interior Norte, Douro, Trás-os-Montes), esta foi em períodos de escassez de cereais utilizada como alternativa para a produção de pão, as falachas. Dado que o dia dedicado ao Santo São Brás é dia 3 de fevereiro, mesmo no meio do Inverno, período de menor produção de cereal, os pães dedicados àquele Santo eram feitos com castanha distinguindo-se das Falachas salgadas pois eram de sabor adocicado. Do mesmo modo, na freguesia de Moura Morta em Peso da Régua temos as Falachas também feitas à base de farinha de castanha.

Na região do Douro, encontramos ainda o Bolo Folar de Azeite em Tabuaço, pão doce feito com azeite, as Roscas e Pitinhas de Lamego feitas com farinha de trigo e os Falgaros de Tabosa do Carregal em Sernancelhe. Estes pães de trigo feitos com azeite têm queijo de cabra fresco no seu interior.

Na Beira Interior Norte, uma zona onde por tradição o pão é feito, sobretudo, com centeio e milho, a Guarda apresenta um foliar de farinha de trigo, ovos, aguardente e azeite. Tal situação mostra como o trigo, apesar de não ser preponderante, era o recurso principal para os pães doces, símbolo de oferta e por isso com a melhor farinha disponível. Este é um foliar dobrado e é, na Páscoa, oferta dos padrinhos aos afilhados. Também no distrito da Guarda, releva falar do Pão de Santoro da Pêga. De forma espalmada e alongada e com cõeia relativamente estaladiça, este pão é feito com farinha de trigo, ovos, azeite e aguardente e é oferta dos padrinhos aos afilhados por altura da festa de Todos-os-Santos à semelhança do que acontece na Páscoa com o Folar da Guarda.

Um dos melhores exemplos de pães doces devocionais é a Fogaça da Feira, pão doce que nasce de uma tradição de pagamento ao Mártir São Sebastião pelo fim de uma grande peste que assolou as terras da Feira em 1505. Pão devocional apresenta-se como um rico pão doce feito com farinha de trigo e com sabor a canela e a limão. Rainha maior da Festa das Fogaceiras, a Fogaça da Feira tem uma importância grande, quer na dinamização económica da região, quer na identidade histórica e cultural das Terras de Santa Maria. A tradição dos pães doces em Santa Maria da Feira não se fica pela Fogaça havendo, ainda, a acrescentar a Regueifa da Páscoa ou Regueifa Doce de massa de cor castanha e de textura macia e doce. À farinha de trigo são acrescentados os ovos, o açúcar, o leite, o

Vinho do Porto e a manteiga resultando numa massa macia. Esta regueifa é a oferta que os padrinhos fazem aos afilhados por altura da Páscoa.

A tradição do pão em UI, concelho de Oliveira de Azeméis não se fica pelas padas, mas também tem a Regueifa que é de sabor doce pois à massa do pão são adicionados o açúcar e a canela. Descendo no nosso Mapa nº 2 pelo litoral vamos ao encontro de outro local onde se aglomera a tradição do pão de Vale Ílhavo que abrange uma vasta zona no Baixo Vouga. O elemento maior deste conjunto, no que a pães doces diz respeito é o Folar de Ílhavo de muita reputação e procura. De massa de farinha de trigo, ovos, manteiga, canela e açúcar este Folar é de grande procura pois não é tão doce como os folares caraterísticos do Baixo Mondego.

Bem encostado ao Baixo Vouga surge-nos no Mapa nº 2 o Baixo Mondego que apresenta vários pães doces: O Bolo de Ançã, o Folar da Páscoa (bem caraterístico da Gândara e dos campos do Mondego), a Arrufada de Coimbra e o Bolo das Alhadas. Com os mesmos ingredientes (farinha de trigo, ovos, açúcar, leite e manteiga), mas com proporções ou quantidades diferentes, todos eles representam versões de uma tendência de pão doce leve, fofo, pouco doce de grande tradição por terras do Mondego. É de realçar que todos eles apresentam um sabor diferente. Ou seja, com pouca distância entre eles e com os mesmos ingredientes, o saber-fazer caraterístico de cada um deles resulta em sabores muito diferentes. A faixa litoral que liga Vale de Ílhavo (Baixo Vouga) ao Baixo Mondego será, porventura, a região que mais tradição de pão doce aglomera no país.

Não deixa de ser interessante notar que a região Dão-Lafões vizinha do Baixo Mondego e do Baixo Vouga apresenta também tradição de Folar com grande reputação, nomeadamente, o Folar de Vouzela que é feito de forma semelhante aos folares do Baixo Mondego. Em contraste, os Folares da Páscoa (Nelas) e os Bolos de Azeite (Sátão) da região à volta de Viseu já seguem a tradição da utilização do azeite tão caraterístico da Beira Interior. A importância do azeite é bem notória na Beira Interior onde aquele é utilizado para fazer os Bolos de Soda e os Bolos de Azeite.

Assim, chegado a metade do território podemos concluir que muitos dos pães doces no Norte e no Centro designam um pão doce de trigo sendo que, se no litoral é a utilização do leite e da manteiga, no interior é a utilização do azeite. A Norte e ao Centro fala-se de Folar, Bolo da Páscoa, Bolos de Azeite, Fogaça, Regueifa. A Sul, junto e abaixo do Tejo, fala-se de Bolo Finto como bolo que fintou, ou seja, levedou. Com a mesma função que o Folar no Norte, também o Bolo Finto é um pão doce que é ofertado pelos padrinhos aos afilhados pela Páscoa ou, ainda, é oferta dos noivos aos convidados (à semelhança do que acontece no Baixo Mondego).

A juntar ao Bolo Finto encontramos no Mapa nº 2 por todo o território alentejano o Bolo ou Pão Podre, designação que quase aparece exclusiva da parte Sul do País e que aparece a partir de Pinhal

Interior Sul e Lezíria do Tejo, sendo que a Norte somente na Serra do Montemuro (Castro d'Aire) e em Marco de Canavezes nos aparece o Bolo ou Pão Podre. Se a versão alentejana é uma massa escura que contém farinha de trigo, ovos, açúcar amarelo, mel e azeite, a versão de Marco de Canavezes é menos enriquecida nos ingredientes. Por seu lado, o de Castro d'Aire apresenta-se como um dos bolos de azeite tão tradicional da região Dão-Lafões, só que é conhecido pela designação de Bolo (ou Pão) Podre.

Ainda a Sul do Portugal continental, encontramos dois folares de referência obrigatória. O Folar de Portalegre ou Castelo de Vide pelas suas formas características como lagartos, pombas, meninas, menino revela singularidade sendo muito característico desta parte de Portugal continental. Por outro lado, o Algarve tem um folar que se diferencia dos restantes na confeção e nos ingredientes. Feito em camadas de massa sobrepostas sendo cada uma delas barradas com açúcar amarelo, aguardente de medronho e canela. Cozido num tacho ou numa forma alta, este folar quando cortado permite saborear a mistura da massa com a mistura de aguardente, açúcar amarelo e canela.

Para finalizar esta análise ao Mapa nº 2 podemos concluir que, mais uma vez, é muito evidente a maior profusão de espécies de pães doces a Norte sendo que a Sul nota-se, à semelhança do Pão Alentejano, menor diversidade e a repetição do Bolo Finto e do Bolo Podre.

Mapa nº 3 – Pão Gastronómico - Doces e Papas doces

O Mapa nº 3 mostra a distribuição no território nacional continental da utilização do pão ou cereais na doçaria. Assim, o Mapa nº 3 é dedicado aos doces feitos com pão e às papas doces e ao modo como estes se distribuem pelo país.

A análise ao Mapa dá-nos de forma muito óbvia uma divisão do país. Assim, a Norte falamos de rabanadas que se distribuem de forma generalizada por todas as regiões. Utilizando sempre o mesmo princípio de envolver o pão em leite e ovo para fritura, nuns locais coloca-se apenas açúcar e canela, noutras uma calda de açúcar, noutras uma calda de mel, e noutras ainda, uma calda de Vinho do Porto. É, por isso, um doce feito com pão transversal ao Norte de Portugal assumindo quase sempre a mesma designação destacando-se algumas pela reputação.

Vale a pena referir a tradição da Sopa Seca doce muito presente na região de Tâmega, sobretudo, em Vale do Sousa (Penafiel, freguesia Duas Igrejas) e na região do Grande Porto, em Valongo. Feita com pão cortado às fatias, a Sopa Seca resulta do envolvimento do pão num caldo açucarado e aromatizado com limão e Vinho do Porto. É conhecido como a sobremesa dos pobres pela facilidade com que todos podiam aceder a esta sobremesa.

Numa outra utilização do pão aparece, na Guarda (Beira Interior Norte), as Migas Doces, doce feito com miolo de pão, gemas de ovos, açúcar e canela. Ainda neste distrito temos as Papas de Milho, um caldo feito com farinha de milho (fina ou grossa, branco ou amarelo), açúcar, leite, manteiga, casca de limão e canela.

Decerto pela grande influência que o milho tem na região minhota, aparece, no Minho (Paredes de Coura), a Estirada, uma espécie de papa que pode ser doce ou salgada e é feita com farinha de milho.

Na Estrela, Cova da Beira, Beira Interior Norte e Sul fazem-se as papas com farinha de Milho às quais é dada a designação de Papas de Carolos. A um caldo que ferve com casca de limão e de laranja é adicionada a farinha de milho, o leite e o açúcar. Estas Papas de Carolo são muito semelhantes ao arroz doce feito no Baixo Mondego. Esta é conhecida por ser uma sobremesa típica das Beiras do Interior e Serra. Com grande fama e muito semelhantes a estas Papas de Carolos temos, no Sátão, as Papas de Ralão também assinaladas no nosso Mapa nº 3.

Chegados ao Alentejo, neste Mapa nº 3, acontece o inverso do padrão que se verificava nos Mapas anteriores. Na verdade, se no que respeita à distribuição geográfica dos vários pães feitos com os vários cereais e aos pães doces a grande profusão acontecia a Norte, neste Mapa é notório a maior incidência a Sul de receitas doces feitas, ora com pão, ora com massa de pão. Outro pormenor que podemos identificar é que se a Norte temos várias receitas de Papas Doces (caldos aromatizados aos

quais se mistura a farinha de milho) a Sul temos, sobretudo, bolos ou doces feitos com massa de pão ou com pão duro. Não há Papas a Sul do Tejo, somente bolos. Por fim, convém acentuar que os doces feitos com pão não têm outra farinha que não a de trigo. No entanto, tal já seria de supor tendo em conta o predomínio do trigo na produção do pão.

Vale a pena enumerar, por região, os doces referidos no Mapa nº 3 apresentando a divisão entre os que são feitos com restos do pão e os que são feitos com a com massa de pão. No Alto Alentejo, feitos com Pão encontramos as Fatias de Ovo Douradas (rabanadas), as Azevias (com miolo de pão) e as Fatias de Ovo. Com massa de Pão, na mesma região, encontramos a Boleima, a Boleima de Pão, Maçã, Canela, Noz, Sopas de Atabade (bolo feito com massa de pão no soro do queijo), Enxovalhada, Bolacha Batida, Roscas, Bolo Finto, Broas de Pão, Bolo de Pão em Massa.

No Alentejo Central está assinalado no Mapa nº 3 como doces feitos com Pão as Fatias de Parida, as Rabanadas e a Charcada. Feitos com Massa de Pão temos a Enxovalhada e Elvas, Bolo de Folha (bolo finto de massa de pão).

O Baixo Alentejo merece uma visita demorada, pois o Mapa nº 3 apresenta grande número de receitas. Nas receitas feitas com Pão, encontramos o Pudim de Pão (restos de pão duro), Doce Dourado (miolo de pão), o Manjar Real (pão de trigo duro), as Fatias de Parida de Ovo, o Bolo de Pão (restos de pão duro), a Barriga de Freira do Alentejo e as Fatias de Parida. Já com Massa de Pão encontramos as Filhoses Lêvedas (resto da massa do pão), o Raspão (bolo de torresmo, açúcar amarelo, massa de pão, ovos e raspa de limão), Bolo de Cozinha (restos da massa do pão), as Popias (massa do pão, açúcar, banha, azeite, manteiga, vinho branco morno e canela), Bolos Folhados, Tortas de Massa de Pão, Bolos da Amassadeira, Bolo da Bacia, Bolo de Massa de Pão. Estes últimos remetem para doces que seriam feitos com o resto da massa do pão. Assim, de forma simples e utilizando o elemento maior da dieta alentejana, fazia-se um doce.

No Alentejo Litoral, são menores as referências já que no Mapa nº 3 apenas se assinalam as Fatias de Parida (com pão) e os Bolos de Massa de Pão e as Popias, ambas feitas com massa de pão.

É de salientar que na Península de Setúbal e talvez por influência do Alentejo Litoral encontramos as Fatias de Ovos, o Bolo de Massa de Pão, as Popias, doces muito populares por quase todo o Alentejo.

O Algarve é desprovido de receitas doces feitas com pão ou com massa de pão. Tal justifica-se com o predomínio do figo e da amêndoa.

Mapa nº 4 – Pão Gastronómico - Migas e Açordas

A busca em torno do tema do Pão levou-nos até ao mundo das Açordas e das Migas cujo receituário existente e disponível demonstrou a necessidade da elaboração de um Mapa dedicado apenas a este tema. Assim nasce o Mapa nº 4.

A análise ao Mapa nº 4, dedicado às Migas e Açordas, demonstram que estas, a Norte, têm pouca expressão e a Sul inundam o território. Poucos são os exemplos, quer de Açordas, quer de Migas no Centro e Norte de Portugal. À semelhança do que acontece com as receitas de doces de pão ou de massa de pão, há uma linha que separa o Norte e Centro do Sul de Portugal continental. De destaque no Norte, encontramos as Migas Ripadas de Trás-os-Montes feitas com pão de centeio, alho, azeite e ovos, as Migas Recheadas de Palhais. Já a Sul, antes de entrar no Alentejo, e ao longo do curso do Tejo, encontramos as Açordas de Peixe de Rio como o sável. Assim, as manchas que predominam a sul do Tejo coincidem com o que é apresentado por Amorim Girão no seu Mapa nº 27 em que é notório a presença absoluta de açordas e migas a Sul do Tejo.

Falar do Alentejo e do extenso receituário das migas e açordas que encontramos neste território obriga-nos a definir um e outro conceito. Nas açordas, há um piso feito no almofariz que leva alho, azeite, sal, coentros (e outras ervinhas de cheiro e ou pimentão) que recebe a água a ferver sendo depois este caldo que vai ensopar o pão cortado de forma a cada um dos bocados ter côdea. As fatias de pão recebem o caldo e adquire o sabor deste. Por isso se diz que uma açorda é uma sopa que não ferve, pois na Sopa Alentejana, as substâncias convivem na panela e a água ferve com elas. Mais adiante, falaremos sobre as sopas. Por outro lado, nas migas o pão migado ou esfarelado é amolecido e envolvido na gordura (pingue) habitualmente do porco. É claro que também podemos falar das Migas com Bacalhau (Migas Gatas) ou as Migas Canhas (Migas feitas com o soro do queijo ou almece), mas o princípio é o mesmo, o pão é transformado numa papa mais seca. Para evitar equívocos com o que é designado de Açordas acima do Tejo (muito próprias com o peixe do rio Tejo), convém esclarecer que estas correspondem às Migas a sul do Tejo, ou seja, têm um princípio de confeção e uma apresentação semelhante às Migas alentejanas.

Apesar de o Alentejo ser o mundo das açordas e das migas a distribuição não se faz por igual em todo o território alentejano. De acordo com a recolha efetuada e que teve como fonte principal a Carta Gastronómica do Alentejo e a partir da qual foi elaborado o Mapa nº 4 percebemos que o Alto Alentejo mostra maior aglomerado de receitas, sobretudo, de migas. Habitualmente, estas são envolvidas na gordura da fritura da carne e acompanham a carne frita. Daí resultam receitas como Migas com Entrecosto Frito (diferente de outras receitas semelhantes pela adição de aguardente velha), Migas de Mioslos com Carne de Alguidar (para além do entrecosto, esta receita teria perna,

rins e mioleira só utilizados em dias de festa), Migas com Carne, Migas com Carne de Porco, Migas com Entrecosto, Migas Fervidas, Migas de Batata com Carne Frita, Migas de Espargos com Miolos, Migas de Batata e Entrecosto e Chouriço, Migas de Espargos em Vinha d'Alhos, Migas de Espargos, Migas de Coentros, Migas de Tomate. Ainda no domínio das Migas do Alto Alentejo, mas com outros ingredientes surgem no Mapa nº 4 as Migas Gatas feitas com bacalhau e as Migas Canhas feitas com o almece (soro da produção do queijo). Há, ainda, a referir as Migas de Ovas feitas a partir das ovas de carpa e as Migas de Feijão com Couve. Na verdade, pela descrição desta receita oriunda do Gavião percebemos que à sopa de feijão com couve é adicionada a farinha de milho. Assim, estas migas que acompanham peixe frito são bastante diferentes das enumeradas anteriormente feitas com pão.

No Alto Alentejo, encontramos no Mapa nº 4 a Açorda Alentejana que acompanha a sardinha e uma outra que é feita com bacalhau ou sardinha. Ou seja, em comparação com o número de receitas de Migas é interessante notar que a diversidade é muito menor.

No Alentejo Central encontramos maior paridade entre as migas e as açordas assinaladas no Mapa nº 4. Assim, encontramos as Migas de Porco Alentejano, as Migas Gatas, as Migas de Batata que não têm pão, as Migas Alentejanas (feitas com o pingue da carne de porco) e as Migas à Alentejana feitas com o pingue da fritura do entrecosto e as Migas de Azeite.

Ainda no Alentejo Central, mas no capítulo das Açordas encontramos a Açorda Alentejana (poejo), a Açorda de Cebola (alho, cebola, azeite, pão, louro, vinagre e ovo), Açorda de Beldroegas (beldroegas, batatas, bacalhau, queijo cabra, alho, azeite e ovo) e Açorda com Peixe da Ribeira.

No Baixo Alentejo, o Mapa nº 4 assinala várias receitas de Migas e Açordas se bem que em menor número do que no Alto Alentejo. Encontramos as Migas de Espargos com Couves (receita que leva vinho branco), Migas de Batata (não tem pão, apenas batatas e restantes ingredientes), Migas no Tacho, Migas Gatas e Migas de Alho. Encontramos também a Açorda de Peixe de Rio (com tomate e pimento) e a Açorda de Beldroegas, esta última à semelhança do Alentejo Central. Por fim, a Açorda de Perdiz que introduz um tipo de açorda feito não com peixe, bacalhau ou ovo, mas com uma peça de caça. À perdiz cozinhada em azeite cebola, alho, coentros e com vinho branco é adicionado o pão.

O Alentejo Litoral, em comparação com o interior alentejano é parco em receitas de Migas e Açordas. Assim, encontramos no Mapa nº 4 a Açorda de Coelho, a Açorda de Tomate e Pimento, a Açorda de Lapas, a Açorda de Alho e as Migas com Peixe frito.

Se, pela análise do Mapa nº 4, é muito óbvia a diferença entre o Norte e o Sul corroborando o Mapa 27 de Amorim Girão, também se observam diferenças, por um lado, entre o Litoral e o Interior Alentejano e, por outro lado, entre o número de receitas de açordas e de migas. Quase sempre as

primeiras são em menor número. As açordas acompanham o peixe, o bacalhau e o ovo. As Migas têm o acompanhamento privilegiado do Porco e seus derivados.

Mapa nº 5 – Pão Gastronómico - Sopas e Papas

Os cereais são, de fato, importantes na alimentação dos portugueses sendo que a mesma não se fica pela relevância que o Pão tem na mesa, mas também pela forma como o Pão ou os Cereais se afirmam no conjunto do receituário nacional. Se tal é muito presente para o peso que as Migas e as Açordas têm no conjunto da alimentação do Sul de Portugal, o mesmo se verifica quando analisamos o receituário presente no Mapa nº 5 e que diz respeito às Sopas que levam pão e às Papas Salgadas feitas à base de diferentes cereais. Estando as papas assinaladas a vermelho e as sopas (que levam pão) a amarelo, é bem visível, mais uma vez, a diferença entre o Norte e Centro de Portugal e o Sul. Mais uma vez, é o Tejo que separa o país e talvez essa diferença esteja relacionada com o que já Amorim Girão assinalava no seu Mapa nº 27. Portugal é um país de caldos a Norte e um país de açordas e migas a sul. A Norte esses caldos são engrossados com farinha (usualmente de milho) ou são usados para ensopar o Pão (de trigo, de centeio, de mistura) nas Sopas Secas e a Sul as sopas são feitas com pão, aliás, as sopas são o pão que se põe no caldo.

Assim, os caldos que Amorim Girão fala no seu Mapa nº 27 que dominam o Norte e Centro de Portugal distribuem-se pelas Sopas Secas que consistem em usar a água do caldo da cozedura das carnes para ensopar o pão terminando com as carnes e as verduras. No nosso Mapa nº 5 encontramos a Sopa Seca à Moda do Minho (Minho-Lima), Sopa Seca de Trás-os-Montes, Sopa Seca (Douro). Como versões mais ricas desta Sopa Seca temos, em Trás-os-Montes, a Sopa de Alheiras (Mirandela) que, para além das carnes de porco, também leva carne de galinha e de vitela e a Sopa de Xis (Mogadouro) que leva pimentão a finalizar a mistura de pão, caldo e carnes que é colocada na terrina. Mas a Sopa Seca tem também versões pobres como a Água de Unto no Minho em que a água de unto (gordura do porco) ensopa o pão de centeio e milho à qual são adicionados ovos. Em Trás-os-Montes, também encontramos uma Água ou Sopa de Unto ainda mais pobre já que apenas tem pão de centeio, água de unto e sal. Assim, pela leitura do Mapa nº 5, parece-nos que a tradição da Sopa Seca é característica do Minho, Douro e Trás-os-Montes. Assim, assumimos que estará acima do Douro a tradição de ensopar o pão no caldo do resto do cozido ou de um caldo mais pobre apenas com o unto do porco.

Ainda os caldos tão característicos do Norte e assinalados por Amorim Girão derivam nas Papas sendo que, neste tema, podemos distinguir vários tipos. Em primeiro lugar, temos as Papas feitas com farinha de milho, ou seja, é esta que vai engrossar o caldo. É o caso das Papas de tradição de Cabeceira de Bastos (Ave) em que a água do cozido é adicionada a farinha de milho. As outras papas que surgem já abaixo do Douro, apresentam a mesma característica principal que é a adição de farinha de milho, mas não se limitam a usar só o caldo da cozedura das carnes, mas este também

poderá ter hortaliça e leguminosas. É o caso das Papas de São Miguel, tradição de Oliveira de Azeméis. Sendo estas um prato de festa inserida numa tradição de final de colheita, as Papas têm carnes como os ossos da Suã e carne de vinha d'alhos, hortaliça, feijão e farinha de trigo. Já as Papas da Serra da Estrela, Baixo Mondego, Beira Interior e Pinhal Interior Norte aproximam-se das Papas Laberças, ou seja, da sopa com hortaliça e feijão fazem-se as papas com farinha de Milho. Estas Papas podem servir de acompanhamento a sardinha assada (caso do Baixo Mondego e Pinhal Interior Norte).

Em segundo lugar, temos as Papas de Carolo, ou seja, papas feitas com o milho partido muito tradicionais na zona de Viseu e Tondela (Dão-Lafões). Os grãos de milho são ligeiramente partidos e adicionados a um caldo feito com carne de vinha d'alhos e morcela. Na verdade, estas papas são muito parecidas com as Papas de São Miguel, apenas diferem na ausência de hortaliça e leguminosas e nas carnes utilizadas.

Em terceiro lugar, temos as Sopas Fervidas, hábito de aproveitar o caldo com as hortaliças e com ou sem feijão e colocar broa de milho esfarelada deixando ferver até apurar. Estas Sopas Fervidas aparecem assinaladas no Mapa nº 5 no Baixo Mondego.

Há, ainda, a registar no Mapa nº 5 as Papas de Sarrabulho que, no Minho, têm grande tradição. Ao fígado, bofe, goela, coração, ossos da suã, galinha, vitela, sangue do porco e cominhos é adicionada farinha de milho.

O Mapa nº 5 assinala na região da Cova da Beira e Beira Interior Sul o Jantar da Matança, o Laburdo e a Sopa da Matação, tradições gastronómicas de papas com pão de trigo que acontecem na Beira Baixa. É de notar que estas se distinguem das restantes até aqui referidas, pois se as anteriores levam farinha de milho, estas são engrossadas com o pão de trigo. Em Salvaterra do Estremo, o Jantar da Matança, como o próprio nome indica refeição habitual no dia da Matança, faz-se com ossos da cabeça e do espinhaço, toucinho, couratos, alho, chouriço, couve portuguesa, pão de trigo, hortelã e sal. O Laburdo, em Castelo Branco, apresenta uma versão bem mais pobre já que é feito com sangue, banha, cebola, alho, louro, colorau, cominhos e pão de trigo. A Sopa da Matação de Alcains leva feijão, louro, vinagre, vinho branco, cebola, azeite, cominhos, pão, ovos e sal. Várias versões de uma mesma tendência de usar o pão como base da receita.

No Médio Tejo, o Mapa nº 5 assinala umas papas feitas com farinha de milho a que os locais (Tomar e Mação) dão o nome de Mexidas e Mexudas e que, habitualmente, acompanham peixe frito. Estas são muito próximas das papas de milho tão características nas Beiras, caldo de legumes ao qual é adicionado a farinha de milho.

Falar das Sopas no Alentejo é entrar num complexo mundo onde a distinção nem sempre é fácil. Pois se percebemos que o pão é a base da alimentação alentejana com o Mapa nº 4 das Migas e das Açordas em que a profusão de receituário é enorme, com as Sopas tal convicção reforça-se. O pão, no Alentejo, serve para fazer as Açordas, as Migas, os Ensopados e as Sopas. Das sopas enunciadas por Olleboma na sua publicação *Culinária Portuguesa*¹³⁵ e por José Quitério no seu *Livro de Bem Comer*¹³⁶ as sopas nacionais divergem entre o Caldo Verde, a Canja, a Sopa de Cozido, a Sopa de Peixe e a Sopa de Feijão de feijão Vermelho com Hortaliça. Destas às Sopas Alentejanas vai uma grande distância, pois as alentejanas quase sempre envolvem um procedimento culinário antes de receber a água que ferve com as substâncias. A análise ao receituário das sopas que integram a Carta Gastronómica Alentejana permite perceber que as substâncias são alouradas, refogadas, amaciadas, cozidas, etc, antes de a água ser adicionada e ferver para depois ser todo o preparado colocado sobre o pão. Assim, também pela finalização, as sopas alentejanas se distanciam das restantes nacionais tão habituais pelo Norte e pelo Centro de Portugal, pois Sopa no Alentejo não é o Caldo, mas o pão que é ensopado.

Após esta clarificação do que se entende por Sopa no Alentejo, enunciamos o que resulta da análise do Mapa nº 5. Por um lado, reforçamos a diferença entre acima do Tejo e abaixo do Tejo no que respeita à utilização de pão (de trigo, centeio ou milho ou de mistura) ou de farinha de milho ou trigo para a elaboração de sopas ou papas. Acima do Tejo, temos as Sopas Secas feitas com pão de trigo, centeio ou de mistura, as Papas feitas com farinha de milho, com o milho partido ou com bocados de broa esfarelada e as Sopas feitas com pão de trigo (Beira Baixa) feitas com produtos do porco.

No Alentejo, mais uma vez, convém fazer a análise pelas diferenças que o território impõe e ter muita atenção ao que o receituário refere, pois a Sopa Alentejana é sempre o resultado de um conjunto de procedimentos culinários que resultam num caldo que é vertido sobre o pão. Assim, no Alto Alentejo, o Mapa nº 5 assinala a Sopa de Cação (que leva farinha de trigo com um pouco de vinagre para engrossar o caldo); Sopas Raivosas (ou de Cebola) com toucinho e chouriço; Gaspacho à Alentejana (sopa fria); Sopa de Feijão com Couve (sem qualquer tipo de proteína como carne, ovo ou queijo); Sopa de Peixe (de bargo, carpa, azeite cebola, batata, alho, tomate, louro, poejo, hortelã, pimentão, ovos e pão); Alhada de Cação; Cachola de Caldo que é uma Sopa feita com a cachola (fígado, bofe, coração, gordura da tripa e sangue do porco), cominhos, azeite, alho e louro; Sopa de Cachola muito idêntico à anterior, mas só com sangue e sem o fígado); Sopa de Sarapatel que é muito semelhante à Cachola de Caldo só que com as fressuras, carne do pescoço e costado e, anda, sangue do borrego; Sopa de Peixe do Rio; Sopa da Panela enriquecida com carne de borrego, galinha,

¹³⁵ BELO, António Maria de Oliveira (Ollboma). *Culinária portuguesa*. Lisboa : Editorial Presença, 2012.

¹³⁶ QUITÉRIO, José. *Livro de Bem Comer*. Lisboa : Assírio e Alvim, 1992.

chouriço, batata, hortelã, pão duro; Sopa de Cebola cuja receita integra cebola, salsa, louro, alho, colorau, azeite, sal, batatas, bacalhau, vinagre, arroz, pão de milho ou trigo e azeitonas; Sopa de Túberas; Sopa de Alabaças (ou catacuzes, planta silvestre); Sopa de Feijão de Molho (feijão, azeite, cebola, salsa, colorau, louro, vinagre, água, batatas, ovo, alho e ovo); Sopa de Tomate com tomate, pimentão, cebola, alho, louro, azeite, água, sal, pão duro e ovos ou bacalhau; Sopa de Beldroegas em que para além das beldroegas, a receita leva batatas, azeite, alho, pão, ovos e queijo fresco; Sopas de Poejo (pão duro, poejo, azeite, cebola, sal, louro, toucinho, batata e ovo). Estas últimas receitas evidenciam a tendência de colocar ovo ou queijo para fornecer proteína a uma receita dita pobre.

No Alentejo Central, o Mapa nº 5 regista também grande número de sopas como o Gaspacho, Sopa de Peixe do Rio (os ingredientes, alho, cebola, azeite, tomate, hortelã, poejos, pimento, vinho branco, água, o peixe e o vinagre vão sendo paulatinamente adicionados); Sopa de Cação; Sopa de Alface (esta tem farinha a engrossar o caldo e pode levar ovos ou queijo); Sopa da Panela que aparece referenciada várias vezes com receitas semelhantes mudando as carnes utilizadas; Sopa de Tomate (esta receita pode levar bacalhau, queijo ou ovo); Poejada (apenas com azeite, alho, poejo, água e sal); Sopa de Santa Teresinha (receita feita com o resto da canja, batatas cozidas, linguiça, azeite, ovos cozidos, salsa e cebolas); Sopa de Feijão com Poejos; Sopa de Tomate com Carne de Porco; Sopa de Beldroegas (sendo um prato pobre poderia ser enriquecido com ovo, bacalhau ou queijo); Sopa de Feijão com Hortaliça; Sopa de Cação de Tomate; Sopa de Feijão com Catacuzes (receita pobre onde a proteína vem do feijão); Calducho Trilhado sendo que a designação se refere à forma como o é colocado no caldo; Sopas de Couve com várias carnes (borrego, porco, galinha, chouriça, morcela, toucinho) servida em dias de festa; Sopa Fervida (receita confeccionada com os restos de um Cozido de Grão com Cardos).

No Baixo Alentejo, mantém-se o registo de um substancial número de sopas como Sopas de Feijão Branco (toucinho, chouriço, borrego, batata, azeite, sal, cenoura, salsa, hortelã, cebola e pão); Sopas de Tomate com Beldroegas (à semelhança das já referidas, pode levar ovo na confeção); Sopas Frias (feitas com água fresca); Sopas de Poejo (levava toucinho e ovo); Sopas de Beldroegas (segue o padrão das anteriores em que o bacalhau, o ovo ou o queijo podem ou não ser introduzidos na receita); Gaspacho; Sopa Picadilha típica de Barrancos e é uma sopa avinagrada; Sopa de Grão com Carne de Porco Alentejano; Sopas de Tomate com Entrecosto; Sopa de Cação; Sopa Fervida feita com os pezinhos e a cabeça de um leitão assado, toucinho e presunto, seria porventura um aproveitamento; Sopas de Toucinho (receita simples a que se adicionava toucinho e ovos); Sopa de Couve (toucinho, chouriço, linguiça, carne magra, água, couve, hortelã e sal); Sopas de Toucinho com Poejos; Sopas Limadas de Cação (interessante receita desta sopa que apresenta maior complexidade

que a simples Sopa de Cação); Sopas de Ervilhas; Sopas de Tomate com Bacalhau; Sopa da Panela que, como as anteriores, leva vários tipos de carne como vitela, porco, galinha, borrego, pombo ou perdiz, chouriço de sangue, linguiça, farinheira); Sopa de Lebre com Feijão Branco; Sopa de Feijão com Safio; Sopa de Muge (peixe muito abundante no Rio Guadiana); Sopas de Ovos (tomate, azeite, cebola, alho, pimento, sal, ovos e pão); Sopa de Lebre; Sopas de Poejo (receita que leva poejo, entremeada, chouriço); Caldo de espinafres com Bacalhau e Queijo de Cabra; Caldo de Peixe da Ribeira; Sopa de Coentros (uma receita que se aproxima do que é entendido por Sopa no resto do país); Caldo de Beldroegas (leva queijo de cabra fresco e ovos); Caldo de Poejo (integra o queijo de cabra, ovos e ou bacalhau); Sopa de Chícharos; Sopa de Beldroegas com Queijo Fresco; Caldo de Peixe da Ribeira; Aljaramolho (sopa fria como o gaspacho).

No Alentejo Litoral o número de receitas é menor. Encontramos no Mapa nº 5 evidência da Sopa de Pão com Saramagos; Sopa de Peixe (feita com peixe seco como a sardinha ou carapau); Sopa de Batata; Sopa Fervida (o pão é adicionado à sopa e ferve alguns minutos); Sopa de Tomate; Sopa de Tomate com Peixe (safio ou encharéu).

No Algarve, encontramos assinalados no Mapa nº 5 várias receitas de Sopas com pão com ingredientes e modos de confeção muito idênticos às Sopas Alentejanas como o Arjamolho (muito parecido com o gaspacho alentejano); a Sopa Montanheira que leva toucinho, cebola, alho, tomate, batata, beldroegas e pão caseiro; Sopa de Cabeça de peixe; Sopa de Lebre; Sopa de Pão com Tomate (receita simples enriquecida com o ovo, como algumas receitas alentejanas).

Já assinalado por Amorim Girão no seu Mapa nº 27, no Algarve, subsiste o Xerém, uma papa feita com farinha de milho de grande tradição árabe que tem ainda grande projeção pelo Algarve: As Papas Moiras são feitas com o caldo da cozedura das moiras e das morcelas mais a farinha de trigo.

Após esta exaustiva descrição das Sopas Alentejanas por território, é possível constatar que aquelas não confundem com o entendimento que no resto do país se tem de sopa e que descrevem uma refeição cuja base é o pão, mas que é bastante diversificada, quer nos ingredientes, quer no modo de preparação. As «sopas» ou o pão é embebido por diferentes caldos, sendo que a técnica culinária não passa apenas pelo cozer, mas antes de a água ser adicionada e ferver todas as substâncias são devidamente confecionadas. A Sopa Alentejana descreve um conjunto de técnicas culinárias que resultam no caldo que vai embeber o pão. Por outro lado, as Sopas Alentejanas são uma refeição porque procuram ter substância, quer através do pão, quer através do que é adicionado. Por isso, no caso das Sopas mais pobres, estas são enriquecidas com o ovo, bacalhau ou queijo fresco. Por último, a Sopa Alentejana traduz o aproveitamento e pode ser uma forma de rentabilizar o resto de uma outra refeição.

Se nos tipos de pão o país se divide entre o milho no Minho e Litoral Centro e Norte, centeio em Trás-os-Montes e Beira Alta, trigo na Lezíria do Tejo e Alentejo, nas Sopas, há uma separação entre acima e abaixo do Tejo, não só pelos ingredientes (no Alentejo aproveitam-se mesmo as ervas menos consideradas como os saramagos, alabaças e utiliza-se sobremaneira as ervas aromáticas), mas também pela confeção que resulta em mil sopas todas diferentes, muitas vezes, com pequenas nuances que fazem a diferença.

Mapa nº 6 – Pão Gastronómico - Receituário de Pratos com Pão

No que respeita ao receituário de pratos com pão vale a pena perceber como se distribuem pelo país permitindo, assim, perceber como se descrevem as diferenças pelo país. Poderemos, deste modo, conhecer melhor a realidade associada ao receituário do Pão Gastronómico, desta feita, versão prato. Estamos certos que com esta informação se poderão corroborar hipóteses que a análise dos mapas do tema do Pão nos permitiu fazer. Nasce, deste modo, o Mapa nº 6.

No que respeita a receituário de Pratos com Pão, o Mapa nº 6 descreve poucos exemplos pelo Norte e Centro do país. Realçam os Cuscos, receita muito tradicional em Trás-os-Montes que as mulheres faziam em suas casas. Maneira de conservar a farinha de trigo, tratava-se de a cozer a vapor para depois ser utilizada em caldos ou sopas ou como acompanhamento de pratos de carne ou bacalhau.

Os Milhos também muito tradicionais por vários locais de Trás-os-Montes e Douro correspondem a uma sêmola dos grãos do milho amarelo que são moídos de forma grosseira. “Caraterísticos dos milhos é o processo de trituração ou moagem dos grãos que, na realidade, tenta reproduzir os grãos de milho-miúdo, cereal que o milho veio substituir.”¹³⁷ Os milhos são utilizados como acompanhamento para receitas de carne como a massa ou o arroz. Ainda em Trás-os-Montes (Mirandela, Bragança, Mogadouro) e Douro e encontramos, no Mapa nº 6, a referência ao Bucho Recheado como uma receita de prato que leva pão.

Na região do Tâmega, o Mapa nº 6 assinala o Sarrabulho à Moda de Lousada sendo que esta receita é feita com pão de trigo. Na Beira Interior Norte (Almeida) o Sarrabulho aparece nomeado com o pão de trigo. Também nesta região, (Sabugal, Trancoso, etc) aparece a receita de Miosos à Beiroa feitos com pão de trigo. Em território habitual de centeio é de realçar estas duas receitas com pão de trigo. Os Milhos também marcam presença em toda a Beira Interior, Sul e Norte.

Entre Douro e Vouga, a Caldeirada de Enguias à Murtosa pode levar pão de trigo, assim, como a Caldeirada de Peixe de Aveiro e a Caldeirada de Enguias à Moda de Aveiro. No Oeste, o mesmo se verifica com a Caldeirada à Moda de Peniche. A caldeirada é um prato nacional que admite variações de ingredientes, sendo que o modo de confeção é muito semelhante e o hábito de a comer com pão perpassa por todas elas.

O hábito de comer pão molhado no azeite, sobretudo no azeite novo, derivou na Tiborna que pela Beira Baixa (Cova da Beira e Beira Interior) tem grande tradição. De tal hábito e tradição não deve ser alheio o fato desta região ser local de bom azeite desde há muito e a sua produção ser reconhecida

¹³⁷ BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011, p. 70.

como singular. Receita que traduz um pão torrado no azeite está assinalada no Mapa nº 6, quer na Cova da Beira, quer na Beira Interior Sul e Norte, quer ainda no Médio Tejo.

O Torricado é uma outra versão de pão gastronómico e consiste numa “(...) fatia de pão com o miolo cortado, nos dois sentidos, com uma faca bem afiada. Esfrega-se a crosta e o miolo com um dente de alho esmagado, salpica-se com sal grosso e torra-se nas brasas. Quando o pão está a alourar, tira-se do fogo e rega-se as fendas com um fio de azeite.”¹³⁸ Embora muito parecido com a Tiborna pois os ingredientes principais são o azeite e o pão, assume um resultado diferente pela forma de confeção. Assinalado no Mapa nº 6 como uma tradição da Lezíria do Tejo (Santarém e Vila Franca de Xira) é habitual encontrar esta receita.

Nas receitas de pratos com pão é quando chegamos ao Alentejo que a diversidade acontece. No Alto Alentejo encontramos, no Mapa nº 6, o Cozido de grão que deve ser referido como o Cozido Alentejano sendo que, nesta parte do território do Alentejo, encontramos várias receitas diferentes no conjunto das carnes utilizadas. Assim, desde a vitela, partes do porco, borrego, enchidos, vagens de feijão-verde, abóbora, cenoura, batata, hortelã, tudo pode integrar o Cozido Alentejano.

Na receita dos Miolos de Porco é preciso perceber que o pão integra o cozinhado preparado até se conseguir moldar tipo rolo. As Fatias de alho também chamadas de Gaspacho Fervido têm a interessante receita de, após a água ferver, se colocar vinagre e ovos batidos de modo a estes ficarem esfarrapados. O Sarapatel é um prato de festa onde a carne, as fressuras e o sangue de borrego são os elementos base. Muito idêntico surge o Sarrabulho. Encontramos Feijão Frade com Carne; Mãozinhas de Borrego de Tomatada; Mioleira de Porco ou Borrego (receita que tem como princípio a fritura dos miolos na gordura da fritura das carnes sendo finalizada com os ovos e o pão); Esparregado de Alabaças (ou Saramagos); Couves de Molinhos.

Encontramos assinalados no Mapa nº 6, no Alentejo Central, receitas que são uma constante por todo o Alentejo como o Sarapatel, Mioleira de Porco, os Pezinhos de Coentrada, o Cozido de Grão, as Fatias de Alho, mas também outras que revelam a criatividade alentejana de usar a versatilidade do pão gastronómico. Os Bolos de Manteiga revelam uma singela receita com massa de pão, toucinho ou torresmos e folhas de couve. Espécie de pão com chouriço, os Bolos de Manteiga são pequenas bolas de massa de pão com toucinho ou torresmos no interior que vão a cozer em cima de uma folha de couve. Perdiz com Sopa seca revela uma receita requintada onde as fatias de pão são barradas de alho e azeite antes de receberem os restantes ingredientes. No final, todo o preparado vai ao forno. Vagem de Fradinho com Batata e Tomate, uma receita só com legumes. O Ensopado de Borrego e a

¹³⁸ BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011, p. 176.

Caldeirada de Borrego mostram o predomínio do Borrego na alimentação alentejana. A Caldeta de Cação (espécie de caldeirada) é uma receita de utilização deste peixe tão utilizado pelo Alentejo, quer pelo seu baixo custo, quer pela facilidade de conservação. No entanto, ainda que conservado, as ervilhas e cheirinhos nele colocadas serviam para disfarçar alguma conservação menos própria.

No Baixo Alentejo, encontramos receitas de pratos com pão gastronómico que reforçam a matriz da gastronomia desta zona do país, ou seja, aproveitar com arte e engenho tudo o que natureza lhe dá, mesmo as plantas ou leguminosas mais pobres. Grão com acelgas (receita simples com grão e acelgas); Feijão com Catacuzes (ou alabaças, erva espontânea); Feijão com Carrasquinhas (ou cardos, erva espontânea); Feijão com Carrasquinhas e Bacalhau; Chícharos com Carrasquinhas onde a pobreza dos ingredientes base é colmatada com a carne de borrego; Jantar de Grão (receita com grão, azeite, tomate, alho, cebola, batata e pão); Feijão Branco com Sardinha. Também o Mapa nº 6 assinala receitas mais completas como o Cozido de Grão com Abóbora; Feijoada de Lebre; Moleja (prato feito com o sangue do porco cozido); Cabeça de Xara (prato da matança e aproveitamento da cabeça do porco); Guisado à Pastora (borrego); Borrego à Pastora; Lebre com Nabos, Tiborna à Lagareiro; Túberas Brancas (Trufas Brancas que fazem as delícias de muito); Espargos com Ovos, uma receita simples mais muito procurada e que deve ser feita com espargos bravos. É de realçar como no Baixo Alentejo se nota a utilização de ervas desconsideradas na alimentação nacional como as catacuzes, carrasquinhas ou leguminosas como o chícharo. De realçar ainda as curiosas designações como Moleja ou Cabeça de Xara.

O Alentejo Litoral, à semelhança dos outros mapas, tem menor presença de receitas de pratos com pão gastronómico. O Mapa nº 6 assinala Feijão com Abóbora, Bolo Torresmo (parecidos com os Bolos de Manteiga), Miolos de Porco e as Favas de Afogueada.

Portugal Gastronómico – Mapa Produtos de Terroir

Na procura do conteúdo do conceito gastronomia e na relação desta com as cozinhas regionais fomos enumerando produtos associados a um território por considerarmos que estes demonstram singularidade emprestando identidade ao local. Diferentes territórios geram produtos diferentes, não só pelas condições da geografia física como o clima ou o relevo, mas também pela forma como os homens pegaram nos recursos locais e criaram produtos com sabores, aromas e texturas diferenciados. Veja-se o caso do pão-de-ló, do queijo ou dos enchidos. Diferentes geografias, diferentes saberes-fazer, criaram produtos muito diferentes.

Sabendo que um produto singular recebe do território a sua singularidade, também sabemos que o território recebe do produto a reputação. Ou seja, esta é recíproca. E também sabemos que, muitas vezes, são esses produtos singulares que fazem com que determinados locais não passem despercebidos, mas que representem pontos de atração a quem se deixa seduzir por produtos únicos e genuínos.

Embora não fazendo o todo gastronómico de uma região, os produtos singulares contribuem para o Todo que é a Gastronomia Portuguesa como já foi demonstrado. Assim, neste contexto, julgamos útil a análise da distribuição pela geografia de Portugal continental destas especialidades poderia dar azo a conclusões importantes no âmbito do presente trabalho. Surge, assim, o Mapa dos Produtos, que decidimos chamar, de Terroir no sentido de produtos cuja reputação está associada a um território, seja pela determinação da geografia física, seja pelo impacto do saber-fazer que a comunidade investiu naquele produto. Socorremo-nos do conceito terroir para definir este conjunto de produtos no sentido em que este traduz a relação umbilical e recíproca entre território e produto. “Terroir is a complex concept, indicating the area or territory where food is produced, but also all other climatic and environmental conditions and the reciprocal conditioning established between food and the human beings producing and consuming it.”¹³⁹

Considerámos esta opção como correta, também porque considerámos que o Mapa nº 27 do *Atlas de Portugal*¹⁴⁰ de Amorim Girão onde, entre outras informações, temos o Mapa das Especialidades Locais e o Mapa da Doçaria, traduz o que em 1951, data da publicação dos mesmos, era entendido como especialidades nacionais que marcavam o território. Assim, entendemos ser um desafio interessante e um exercício com frutos o confronto entre o referido em 1951 por Amorim Girão e o recolhido por nós para elaboração do Mapa dos Produtos de Terroir. Por isso, sempre que, na

¹³⁹ *Food and Culture : history, society, communication* [em linha]. Editors G. Motta [consultado em Outubro de 2017]. Disponível em file:///C:/Users/csergo4646/Downloads/17_08_24_FoodCulture_testoAM_eng%20(1).pdf

¹⁴⁰ GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra : [s.n.], 1941.

enumeração dos produtos se verificar que os mesmos integram o Mapa de Amorim Girão, tal será assinalado como (A. Girão, 1951).

Tomámos como fontes a já citada plataforma tradicional.pt (que para além dos produtos qualificados DOP; IGP e ETG também integra vários produtos tradicionais), as informações cedidas pelas Confrarias Portuguesas e, ainda, diversas publicações de Câmaras Municipais e outras instituições públicas.

Interessante perceber como na análise dos Mapas anteriores conseguimos descortinar um padrão. Quando as manchas de maior preenchimento estão a Norte, o Sul está despido. Quando as maiores manchas de preenchimento estão a Sul, o Norte está despido. No Mapa dos Produtos de Terroir tal padrão volta a repetir-se. Se temos grande mancha no Norte e Centro e se esta se espraia até ao Alto Alentejo, mais a Sul verifica-se menor mancha. No entanto, sentimos que a análise terá de ser feita por região de forma a perceber qual a distribuição geográfica e a razão para a mesma.

O Minho detém um importante local bem reputado desde há muito, Melgaço. Famoso pelos enchidos, sobretudo pelos seus Presuntos (A. Girão, 1951) já referenciado por Lucas Rigaud no seu livro *Cozinheiro Moderno* (1780) que, também, brilharam na Exposição Industrial do Porto de 1861, Melgaço é, hoje, conhecido pelos seus produtos qualificados. Ainda no Minho, destaca-se o Pão de Centeio de Castro de Laboreiro e as Tortas de Viana (A. Girão, 1951).

No Cávado, destacam-se as Clarinhas de Fão, Pudim Abade de Priscos, Cavacas de Esposende e a fruta com as Laranjas de Amares.

Na região do Ave, o Pão-de-Ló de Fornelos e o Pão-de-Ló de Fafe e a Laranja de Ermelo são as referências. No Tâmega, é a doçaria que faz realçar o território como o Pão-de-Ló de Freitas, o Pão-de-Ló de Margaride (A. Girão, 1951) já referido na publicação de culinária *O Cozinheiro Indispensável*, 1894, Tortas de São Martinho, Foguetes de Amarante, Papos de Anjo de Amarante, as Fatias do Freixo, Biscoitos da Teixeira, Lérias de Amarante. O Melão Casca de Carvalho e o Pão do Padronelo também aparecem referenciados no Mapa.

Após estas primeiras referências podemos dizer que é interessante perceber o número de pães-de-ló existentes nesta parte do território de Portugal Continental. Aquando da análise do Mapa nº 2 referente aos Pães Doces (folares, regueifas, bolos podres, bolos fintos, etc) percebemos as poucas referências a folares no Minho até ao Douro. Talvez, tal se fique a dever ao fato de que na Páscoa a tradição seja dar pão-de-ló e não Folar.

Falar de Trás-os-Montes é falar de um mundo cheio de singularidades gastronómicas, sobretudo, no que a enchidos diz respeito, pois as diferenças geográficas entre o Barroso que conflui com o Minho,

a Terra Quente e a Terra Fira resultaram em produtos muito diferentes. O Mapa assinala, por isso, muitos enchidos (A. Girão, 1951) resultantes da singularidade do Porco Bísaro, como referido acima, e que são qualificados como IGP (sendo que as manchas neste contexto se situam, sobretudo, no Barroso e em Vinhais); pães onde o centeio tem predomínio; o queijo associado a algumas raças autóctones como o Terrincho; a Bola de Centeio do Barroso; os Folaes (salgados) de Chaves e Valpaços; o Butelo (singularidade gastronómica da zona de Bragança); Couve e Batata de Trás-os-Montes; Mel do Montesinho, Azeite, Cristas de Vila Real, Castanha da Padrela; Pastéis de Chaves. O azeite e o mel de Mirandela estiveram presentes na Exposição Industrial Portuguesa no Porto, em 1891.

O presente Mapa em análise indica, no Douro, vários produtos como as Roscas e Pitinhos (doces), a reputada Bola e os Presuntos (A. Girão, 1951), também referidos por Lucas Rigaud no seu *Cozinheiro Moderno*, 1870, associados à cidade de Lamego. As Cavacas de Resende (referidas na publicação *Cozinheiro Indispensável*, 1894), as Cavacas do Freixinho, Morcelas Doces de Moncorvo e Amêndoa Coberta de Moncorvo (A. Girão, 1951), estas últimas, presentes na Exposição Universal de Paris, 1855, preenchem as restantes especialidades doces referidas naquele Mapa. De registar as frutas do Douro como as Cerejas de Resende, a Castanha dos Soutos da Lapa, a Laranja do Douro e Azeitona de Conserva Negrinha do Freixo. As azeitonas do Douro, já em 1897, tinham reputação suficiente para integrar a Exposição Industrial Portuguesa (1897) realizada no Porto.

Na Beira Interior Norte, estão assinalados no Mapa vários enchidos que, ainda que não sendo qualificados e detentores de distinção IGP, apresentam grande tradição, na sua grande maioria associados à designação da Guarda. Ainda nesta cidade, mas no âmbito dos pães (doces e não doces) surge assinalado o Pão de Escalhão, o Pão de Santoro da Pega, o Pão de Centeio da Guarda e o Bolo Folar da Guarda. De assinalar, o Bucho Raiano, especialidade da zona raiana associada ao Sabugal e que consiste no enchimento da bexiga do porco com um preparado de carne em vinha d'alhos de partes do porco de difícil aproveitamento como os ossos da cabeça, orelha e rabo. Resulta numa especialidade gastronómica que une a comunidade raiana fora e dentro da região do Sabugal.

Na Serra da Estrela são os produtos e montanha liderados pelo Queijo Serra da Estrela, o pai de todos os queijos curados nacionais, o Pão de Centeio do Sabugueiro, a Paiola do Sabugueiro e o Bolo Negro da Loriga (um bolo tradicional da Páscoa cuja cor escura advém da canela). O Queijo Serra da Estrela é levado à Exposição Universal de Paris (1855), à Exposição Industrial do Porto (1861), à Exposição Industrial Portuguesa do Porto (1891) à Exposição Industrial Portuguesa (Porto) em 1897. Presente em todas estas exposições, mostra a reputação que já na altura tinha. No Mapa nº 27 de Amorim Girão surge o «Queijo da Serra» distribuído por Celorico, Gouveia, Seia e Oliveira de

Hospital. Relembramos que na Exposição Universal de Paris, 1855, é levado *Queijo dito Serra da Estrela da Covilhã*. Ou seja, no passado como no presente, a Covilhã não foi considerada região de origem deste queijo.

Na região Dão Lafões, realça a doçaria com os Pastéis de Vouzela (A. Girão, 1951), Folar de Vouzela, Bolo Podre de Castro D'Aire, Tortas de Nandufe; Broa de Vil de Moinhos; o Queijo Cabra das Beiras; a Maçã da Beira Alta IGP e a Laranja de Besteiros.

Entre Douro e Vouga encontramos referência no Mapa ao Pão de Ul e à Fogaça da Feira, duas especialidades de grande referência na região encostada ao Douro. As Castanhas Doces, o Pão-de-Ló e as Morcelas Doces de Arouca (A. Girão, 1951) evidenciam a tradição da doçaria conventual associada ao Mosteiro de Arouca. De todos os doces do Mosteiro de Arouca, as Morcelas Doces são, talvez, o produto que mais cedo se evidenciou, pois, já se encontra no *Cozinheiro Indispensável* (1894) e estiveram presentes na Exposição Industrial do Porto (1861), na Exposição Nacional das Indústrias Fabris (1888) em Lisboa e, ainda, na publicação de Carlos Bento da Maia (1904), *Tratado de Cozinha e Copa*.

O Baixo Vouga é preenchido no Mapa com o Pão-de-Ló de Ovar (A. Girão, 1951), Ovos-Moles de Aveiro (A. Girão, 1951), Pastéis de Águeda, Broa de Avanca, Padas de Ílhavo e o Folar de Ílhavo. Os Ovos-Moles de Aveiro detém desde há muito forte reputação sendo que tal é atestado pela presença na publicação *O Cozinheiro Indispensável* (1894), na Exposição Nacional das Indústrias Fabris (1884), na Exposição Industrial Portuguesa (1891) e na publicação de Carlos Bento da Maia, *Tratado de Cozinha e Copa* (1904). O sal de Aveiro também presente no presente Mapa aparece referenciado no rol de produtos presentes na Exposição Universal de Paris (1855).

O Baixo Mondego apresenta diversa doçaria como os Caramujos do Luso, Nevadas de Penacova, Pastéis de Lorvão (estes dois exemplos ligados à tradição doceira do Mosteiro de Lorvão), as Arrufadas de Coimbra (A. Girão, 1951), os Pastéis de Santa Clara (A. Girão, 1951), estes dois exemplos saídos da tradição conventual de Coimbra, Bolo de Ançã, Bolo das Alhadas, Pastéis de Tentúgal (A. Girão, 1951), Queijadas de Tentúgal, Espigas Doces de Montemor-o-Velho, Queijadas de Pereira, Queijo do Rabaçal DOP, Sal da Figueira da Foz. Os pastéis de Tentúgal marcam presença na Exposição Industrial do Porto em 1861, na exposição Distrital de Coimbra (1884) e no *Tratado de Cozinha e Copa* (1904) de Carlos Bento da Maia. De realçar que o Arroz Carolino (da Quinta de Foja), as Queijadas de Pereira, as Arrufadas de Coimbra e o Sal da Figueira da Foz estão presentes na Exposição Distrital de Coimbra (1861) mostrando a antiguidade do reconhecimento da sua qualidade. Os Queijos do Rabaçal (Penela) integraram a Exposição Universal de Londres e Geral em Lisboa em

1862 sendo que, já naquela altura, era reconhecido a designação Rabaçal para classificar o queijo que, neste caso, era produzido em Penela. Amorim Girão assinala o Queijo do Rabaçal.

No Pinhal Interior Norte, o Mapa dos Produtos de Terroir demonstra os Sequilhos de Arganil, O Bucho Recheado de Arganil, o Bucho Recheado de Folques, o Bucho Recheado de Pedrogão Grande, o Maranho da Pampilhosa da Serra, Mel da Serra da Lousã DOP, o Chícharo de Alvaiázere. De realçar, nesta zona de montanha a profusão de buchos, ora de porco, ora de cabra (o exemplo da Pampilhosa da Serra).

No Pinhal Interior Sul destaque para o Maranho da Sertã e Cartuchos de Amêndoa de Cernache de Bonjardim.

Na Cova da Beira, a Cherovia é reputada e utilizada no receituário e está assinalada na Covilhã, também o Azeite da Beira Baixa DOP surge indicado. O Azeite da Covilhã e do Fundão são, em 1855, levados para a Exposição Universal de Paris como produtos de grande destaque. A Cereja da Beira Baixa DOP e o Pêssego da Beira Baixa DOP são duas frutas que levam o nome da Beira Baixa para além das fronteiras deste território.

Na Beira Interior Sul têm destaque os Queijos como produtos cujas características organoléticas dependem muito das raças ovinas autóctones, dos pastos e do saber-fazer associado à produção de queijo da Beira Baixa. Assim, surge indicado no Mapa Travia da Beira Baixa DOP, Queijo Amarelo da Beira Baixa DOP, Queijo da Beira Baixa DOP e Requeijão da Beira Baixa DOP. Ainda na Beira Baixa, encontramos o Azeite Beira Interior DOP. Amorim Girão assinala o Queijo Castelo Branco, 1951,

No Médio Tejo, encontramos as Fatias de Tomar, o Figo Fresco de Torres Novas (A. Girão, 1951), o Bucho Recheado de Mação, Fofas de Mação, Tigelada de Abrantes, Palha de Abrantes (A. Girão, 1951), estes dois doces relacionados com a tradição conventual, Tigelada do Sardoal, Tigelada de Cardigos.

O Oeste encontra destaque com as frutas bem reputadas desde há muito como a Maçã de Alcobaça IGP, Pera Rocha do Oeste DOP, a Ginja de Óbidos e, ainda, doces como o Pão-de-Ló de Alfeizeirão (A. Girão, 1951), as Cavacas das Caldas (A. Girão, 1951), as Trouxas de Ovos das Caldas e os Pastéis de Feijão de Torres Vedras (A. Girão, 1951). É interessante perceber que o Catálogo da Exposição Industrial Portuguesa realizada no Porto, em 1891, refere a qualidade das conservas de Frutas de Alcobaça (A. Girão, 1951).

A Lezíria do Tejo é preenchida com os Celestes de Santa Clara (A. Girão, 1951), doçaria do Convento de Santa Clara, cuja reputação foi assinalada na exposição Nacional das Indústrias Fabris em Lisboa, no ano de 1888. O Arroz Carolino da Lezíria Ribatejana, o Pão de Rio Maior, o Pão-de-Ló do Rio

Maior, o Melão de Almeirim e os Azeites do Ribatejo DOP também são assinalados neste Mapa de Produtos de Terroir.

Na Grande Lisboa destaque para os Pastéis de Belém, Marmelada de Odivelas, Queijadas de Sintra (A. Girão, 1951), Pêssego Rosa de Colares, o Pão de Mafra. As Queijadas de Sintra são referidas na publicação *O Cozinheiro Indispensável* (1894) e no *Tratado de Cozinha e Copa* de Carlos Bento da Maia (1904). A Península de Setúbal é preenchida com o Queijo de Azeitão DOP (A. Girão, 1951), as Tortas de Azeitão, pela Farinha Torrada, as Fogaças de Palmela e a Maçã Riscadinha de Palmela DOP.

No território alentejano, o Alto Alentejo é um caso que se destaca pelo conjunto alargado e diverso de produtos reputados. No âmbito da doçaria encontramos no presente Mapa em análise as Tigeladas de Nisa, o Folar de Castelo de Vide, os Rebuçados de Portalegre, a Sericaia de Elvas. Os enchidos são muitos e todos qualificados por associação à qualidade do porco alentejano (A. Girão, 1951). Encontramos o Queijo de Nisa DOP e o Queijo Mestiço da Tolosa IGP. A par da diversidade dos enchidos, encontramos várias frutas como a Maçã de Portalegre IGP, a Cereja de São Julião IGP, a Castanha de Marvão de Portalegre DOP, as Ameixas de Elvas, o Melão de Campo Maior, Melão de Elvas, a Azeitona Negrinha de Elvas, a Azeitona Negrinha de Campo Maior. Quer na exposição Industrial do Porto (1861), quer na exposição Industrial Portuguesa (1897), as azeitonas de Elvas marcam presença como produtos de grande qualidade e especialidades locais. Para finalizar, registamos os Azeites do Norte do Alentejo Interior DOP. De realçar que, na Exposição Universal de Paris, o Azeite de Portalegre integrou o conjunto de produtos portugueses expostos.

O Alentejo Central destaca-se pelos enchidos de Estremoz e Borba que, apesar de não serem qualificados, têm reputação. Sabemos que a doçaria alentejana é diversa muito pela herança deixada pelos inúmeros conventos que existiram no território, no entanto, quando falamos de produtos com reputação associado a um local preciso da geografia encontramos as Queijadas de Évora e as Queijadas de Estremoz. Estas últimas são referidas por Carlos Bento da Maia no seu *Tratado de Cozinha e Copa* (1904), publicação já analisada neste trabalho. Há, ainda, a tradição do Azeite do Alentejo Interior DOP de cuja reputação já há sinais em 1891, pois na Exposição Industrial realizada no Porto está presente o Azeite de Estremoz. Há, ainda, a assinalar o Queijo de Évora DOP que, já 1855, marca presença na Exposição Universal de Paris e, em 1861, na Exposição Industrial do Porto.

No Baixo Alentejo o Mapa dos Produtos de Terroir destaca o Presunto da Santana da Serra DOP, o Paio de Beja IGP, o Requeijão da Serpa DOP, o Queijo da Serpa DOP, o Azeite de Moura DOP e os fumeiros de Barrancos (A. Girão, 1951) todos qualificados.

No Alentejo Litoral não encontramos qualquer referência a produtos de terroir. Tal constatação associada às poucas referências apresentadas para o Alentejo Central e Alto e Baixo Alentejo, leva-

nos a confrontar o nosso Mapa com o Mapa nº 27 de Amorim Girão onde são apresentadas as Especialidades de Portugal e a Doçaria. Se a profusão de produtos é nota por todo o território, já no Alentejo verifica-se a ausência ou menor presença de referências. Ao invés de se pensar que esta menor presença de produtos pode traduzir uma fragilidade, na verdade tal está muito relacionada com a identidade gastronómica alentejana que é muito centrada numa matriz identitária de território. Esta constitui-se, não à base de produtos ditos especialidades que surgem em determinado local, mas uma matriz de cozinha onde o receituário está muito relacionado com a omnipresença do trigo dando azo à versatilidade do pão gastronómico, à pobreza dos recursos, às artes culinárias muito precisas e a uma doçaria que resultou, ora da tradição conventual, ora da tradição popular. Uma sopa, uma açorda, uma miga, um ensopado ou uma caldeirada têm, no Alentejo, um significado muito específico diferente do entendimento no resto do país. Assim, a força da cozinha alentejana está numa identidade que é muito vincada em todo o território e onde a mudança que é própria da evolução das sociedades não é suficiente para derrubar uma matriz que se reproduz mesmo quando as condições exteriores se alteram. O resto do país descobre a sua notoriedade ou reputação, muitas vezes, associada a produtos que são singulares, que são únicos, que cresceram no território e se destacaram, qual árvore que consegue maior acesso à água e ao sol. Tal faz com que um produto muitas vezes faça o todo, ou pelo menos, seja assumido como o todo gastronómico da região. No Alentejo é o todo da unidade da cozinha que dita a singularidade. Esta não advém de uma ou outra especialidade, mas de um todo em que se descobre os elementos que determinam as características particulares locais. É como o cante alentejano, sem instrumentos, as vozes fazem-se ouvir porque a unidade é o conjunto.

No Algarve, encontramos a Farinheira de Milho, a Morcela de Farinha e o Mel, todos de Monchique. A Batata-Doce de Aljezur, os Citrinos do Algarve, o Queijo de Cabra do Algarve, o Sal e a Flor de Sal de Tavira e os Figos, a Amêndoa do Algarve, os D. Rodrigues (A. Girão, 1951), os Morgados (A. Girão, 1951) e os Queijos de Figo. Entendemos que, no caso algarvio, deveríamos referir estes últimos doces como especialidades apesar da sua transversalidade pelo território, pois considerámos que seria uma injustiça a ausência destes doces dado o predomínio do figo e da amêndoa algarvias tão reputadas desde sempre. Queremos destacar que o rol de produtos enviados à Exposição Universal de Paris realizada em 1855, tendo a mesma sido visitada pelo enviado régio de Sua Alteza Imperial Napoleão III, integrava os figos do Algarve e as amêndoas de Portimão e de Loulé. Ainda, os figos do Algarve estiveram presentes na Exposição Industrial do Porto em 1861. Com figos e amêndoa de grande qualidade, o Algarve viu nascer, por via da tradição conventual, uma doçaria centrada na matriz da utilização do figo e da amêndoa que permitiram doces extraordinários e singulares.

Após esta exaustiva enumeração das especialidades portuguesas do território continental presente no Mapa dos Produtos de Terroir e o seu confronto com a pesquisa já realizada sobre os produtos presentes em exposições industriais, fabris e agrícolas realizadas a partir da segunda metade do século XIX e as especialidades locais referidas por Amorim Girão permitem perceber que o país tem uma distribuição desigual pelo território sendo que, no que a produtos de terroir diz respeito, poderemos afirmar que o Norte é muito mais preenchido.

Por outro lado, também nos parece evidente que muitos dos produtos qualificados e hoje reconhecidos como DOP, IGP ou ETG são produtos cuja reputação desde há muito é sentida sendo esta o resultado de uma singularidade que se evidenciou no tempo.

Da Gastronomia Portuguesa às Cozinhas Regionais – Cartografia Gastronómica

Conclusões

Se a análise às publicações de culinária, literatura, crítica social e aos registos das exposições fabris, comerciais e agrícolas que decorreram na 2ª metade do século XIX nos tinham dado já a certeza da influência da geografia nos produtos gastronómicos e no receituário, com a leitura dos Mapas que integram esta nossa cartografia gastronómica conseguimos corroborar esta nossa convicção. Na verdade, os mesmos são claros acerca do peso do território na alimentação pois nós somos o que comemos e o que comemos é o que encontramos na natureza, a nossa cozinha cheira e sabe ao que nos rodeia. Ainda que muitos produtos não sejam autóctones, seja pela mobilidade e contato com outros povos, seja pela mudança de gosto, o que comemos é o que se adaptou ao local e às condições da geografia física como o relevo e o clima. Se no Mapa dos Peixes não são visíveis consumos regionais pelos números de captura, pois a tendência é a da supremacia da pesca da cavala, carapau, sardinha e polvo em todo o território sendo estes que entram na mesa dos portugueses num modo transversal ao país, já a leitura dos Mapas das Raças, do Pão Gastronómico e dos Produtos de Terroir permitem perceber isso de forma muito evidente.

No que respeita às raças é notória a correspondência em absoluto entre aquelas e o território que lhes serve de habitat. Ainda que levadas pelo homem para determinados territórios como aconteceu, por exemplo, com a raça Saloia levada dos arredores de Lisboa para a Serra da Arrábida de forma a garantir a produção de leite para a produção do Queijo de Azeitão, as raças criaram tradição nos locais onde melhor se adaptaram sendo que, de igual forma, a sua anatomia também se alterou em função do habitat. Podemos, ainda, reforçar esta afirmação com o exemplo da raça bovina da Raça Arouquesa cuja anatomia se adaptou ao relevo escarpado e difícil das Serras que rodeiam o seu solar. Ou seja, as raças evoluem nos locais com condições geográficas amigáveis sendo que, de forma recíproca, os animais desenvolveram estrutura corporal e alimentar de acordo com o ambiente de acolhimento.

Ainda, podemos afirmar que a geografia condiciona as raças pela predominância das mesmas em locais de acordo com as condições geográficas. Predominam os caprinos em regiões montanhosas ou charnequeiras onde a alimentação não é abundante, pois é conhecida a capacidade daqueles animais para sobreviver em meios hostis e de alimentação escassa. Do mesmo modo, os ovinos predominam em Trás-os-Montes, Beira Interior Sul e Norte, Serra da Estrela e Interior Alentejano pelas condições que aí encontram.

Das raças criadas num habitat com características particulares derivam animais com características diferentes, surgem produtos genuínos como os já referidos anteriormente na análise do Mapa das

Raças. Recuperando alguns dos muitos exemplos já citados, poderemos dizer que a Beira Baixa, que apresenta diversidade de raças de ovinos, tem diversidade de queijos curados com reconhecimento DOP e o porco alentejano ou o Porco Bísaro dão origem a um fumeiro de excelência nas respetivas regiões, Alentejo e Trás-os-Montes.

Também não poderemos deixar de fora o receituário que tem maior expressão de determinadas espécies consoante a sua predominância regional. No Alentejo, a ausência de caprinos e o predomínio de ovinos e do suíno alentejano são notados num receituário rico de pratos com borrego e porco. Os Mapas 4, 5 e 6 do Pão Gastronómico mostram isso de forma clara com uma profusão de sopas, ensopados, migas e tantas receitas onde o borrego e o porco na sua multiplicidade de partes são uma equação onde a multiplicação é a nota dominante.

A influência do território também se faz sentir pela designação dada aos produtos que recebem o «nome» da terra ou da circunstância que os viu nascer. Se tal é muito visível no Mapa das Raças Autóctones com os exemplos queijo Serra da Estrela (porque associado ao território de montanha com o mesmo nome), carne Mertolenga (porque deriva da Raça Mertolenga cujo solar deriva a partir de Mértola), a raça Garvonesa (porque o gado era transacionado na Feira de Garvão em Ourique), no Mapa dos Produtos de Terroir tal ainda tem maior expressão. Os produtos recebem a designação de onde são originários sendo mútua a relação de reputação. Os produtos dão fama ao local e vice-versa.

Os Mapas do Pão Gastronómico de forma explícita mostram a relação entre a geografia e a alimentação, pois se o milho predomina no Minho, Trás-os-Montes e Beira Litoral pelas condições que aí encontrou aquando da sua introdução no século XVI, já o centeio domina a paisagem no Interior de alta altitude (Trás-os-Montes, Beira Interior Norte e Serra da Estrela) e o trigo preenche a paisagem a sul do Tejo. Tal reflete-se nos pães e broas que encontramos na distribuição geográfica do país. Até as misturas de cereais que se identificam refletem a sua distribuição no país. No Minho, Trás-os-Montes e Beira Interior Norte predomina a mistura entre milho e centeio, na Beira Litoral encontramos o milho em associação com o trigo e no Sul o trigo aparece de forma isolada na produção do pão. Ainda, devemos referir que, em momentos de crise de produção de cereais, as diferentes regiões usavam os recursos disponíveis no seu território para a produção de pão. Daí as Falachas feitas com farinha de castanha tão presentes nos soutos do Douro e em Trás-os-Montes e o pão de bolota e de alfarroba feito, respetivamente, no Alentejo e Algarve.

No entanto, também através do Mapa 1 do Pão Gastronómico conseguimos perceber que, não obstante a dificuldade na produção do trigo em zonas do interior de grande altitude, não deixa de haver tradição de pão de trigo como o Pão Mimoso de Macedo de Cavaleiros, o Pão de Quatro

Cantos de Favaio, O Pão de Quartos da Guarda, o Pão da Lapa em Sernancelhe. Do mesmo modo, quando analisamos o Mapa 2 do Pão Gastronómico, que inclui os pães doces, percebemos que aqueles feitos com farinha de trigo existem por todo o país, mesmo nos locais onde o trigo era de difícil produção. Falamos dos Folares de Mirandela, do Pão de Santoro da Pega na Guarda ou dos Falgaros de Tabosa do Carregal em Sernancelhe. Tal diz-nos que, no seguimento do que foi a nossa exposição teórica, embora a alimentação seja essencialmente constituída pelo que o homem tem disponível no seu ambiente, ou seja, aquilo que ele encontra no “espaço do comestível”¹⁴¹, não deixa de procurar, para além das fronteiras do seu território, alimentos que por ele são valorizados. Sabemos que o pão de trigo, não só permite um pão fofo, branco e suave de textura, como também durante séculos funcionou como marcador de distinção social. O valor simbólico atribuído a este alimento levou a que ele fosse omnipresente no território, independente das condições físicas de produção.

Se há Mapa que evidencia a dependência da alimentação das condições que a geografia impõe é o Mapa dos Produtos de Terroir, assim, chamados precisamente pela relação umbilical e recíproca entre o produto e o território (no seu todo, físico e humano). Neste Mapa onde descobrimos a distribuição geográfica das “especialidades” cujas características derivam de um território específico, é muito evidente que Portugal dispõe de imensos produtos singulares. Aliás, este Mapa confirma a enumeração de produtos feita neste trabalho a propósito da análise às publicações de culinária e aos registos das exposições que se repetiram com abundância ao longo da 2ª metade do século XIX. Quase podemos dizer que o tempo veio confirmar a reputação e a singularidade de muitos produtos destacados naquele período.

No Mapa dos Produtos de Terroir, numa análise transversal ao território continental sobressai o contraste de maior preenchimento a Norte e de menor mancha a Sul sendo que a linha que separa é o Rio Tejo. Assim, acima do Tejo são muitos os doces, enchidos, pães, folares, os queijos, as frutas que ganharam fama de tal maneira que o seu nome se projeta para além dos limites do território. Podemos, assim, confirmar mais uma vez o padrão de referências verificado no Mapa das Raças e nos Mapas 1 e 2 do Pão Gastronómico, o Norte profuso e o Sul escasso.

À primeira vista, tal escassez de produtos de terroir verificada a Sul parece traduzir a ideia de fragilidade. Ora se aceitámos que para o conteúdo do conceito de gastronomia e para a afirmação da identidade gastronómica de Portugal muito concorreu o destaque das especialidades e a sua afirmação enquanto produtos singulares e de qualidade, a ausência ou escassez num determinado território faz crer que este não dispõe de identidade, está despido de características culturais

¹⁴¹ POULAIN, Jean Pierre e PROENÇA, Rossana P. C. “O espaço social alimentar : um instrumento , para o estudo dos modelos alimentares”. *Revista de nutrição*, vol. 16, nº 3, Jui./Set., 2003

alimentares que o distingam. Com base na leitura permitida pelos Mapas enunciados parece ser o território acima do Tejo local onde a gastronomia portuguesa tem maior expressão e conteúdo e onde a dimensão regional se apresenta com maior intensidade.

No entanto, em nossa opinião, este Mapa dos Produtos de Terroir pode ser a deixa para passarmos a responder a uma das questões que tem estado sempre presente neste trabalho, a de saber se as dimensões regionais percebidas na alimentação dos portugueses correspondem à existência de cozinhas regionais. Na verdade, sempre referimos que uma cozinha tem de incluir uma matriz identitária que a distinga de forma nítida de uma outra onde as características se apresentam quase por oposição e, ainda, que a simples enumeração de produtos e receitas não é sinónimo de identidade regional. Como já referimos, parece-nos que a existência de tantos e tão variados produtos a Norte revela, sobretudo, variedade regional de um todo que é abrangente à gastronomia. O caso dos pães-de-ló cuja diversidade está em pormenores de receitas cujos ingredientes se repetem é um bom exemplo, assim como os diversos pães que existem a Norte do Douro.

Assim, quase apetece dizer que a gastronomia a Norte do Tejo e Sul do Tejo é como a diferença entre uma língua nacional que tem sotaques regionais ou regionalismos e aquilo que pode ser um dialeto ou, ainda de forma mais acentuada, uma língua que existe em simultâneo com uma outra. Nos sotaques apenas muda a pronúncia como a mudança de um pormenor nos ingredientes ou nas técnicas culinárias, um dialeto implica muitas mais mudanças que o tom com que as palavras são pronunciadas, quase muda a identidade.

Não deixa de ser interessante que o recurso a esta comparação encontra eco no Mapa nº 34 de Amorim Girão em que ele descreve os falares regionais. Diz Amorim Girão que “o facto primordial que este mapa nos revela é a diferenciação nítida entre o Norte e o Sul do País. Os cursos de água, contra o que poderia imaginar pelos mapas de Leite de Vasconcelos, não constituem limites dialectais, podendo dizer-se que mais unem do que separam. É digna de nota o falar minhoto para o Sul do Douro; o mesmo sucede com o falar transmontano que passa ainda para a região duriense da margem esquerda deste rio.”¹⁴² Segundo este Mapa, encontramos vários dialectos em todas as regiões do país dando origem a regionalismos fonéticos que, contudo, “(...) não criam dificuldades de compreensão a gente das regiões e põem mais evidência algumas características físicas e humanas do território.”¹⁴³

Assim, usando esta comparação com a língua como metáfora para a descrição daquilo que consideramos ser uma diferença nítida entre a Norte e a Sul do Tejo queremos transmitir que a

¹⁴² GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra : [s.n.], 1941., Mapaº 34.

¹⁴³ Ibidem.

profusão de produtos de terroir, de pães, de pães doces acima do Tejo não nos permite identificar semelhanças ou, por oposição, diferenças que nos digam da identidade alimentar de uma região ou outra. É como diz Amorim Girão, as diferenças fonéticas da alimentação não criam dificuldades de entendimento entre as comunidades. A linguagem alimentar é a mesma no que respeita a ingredientes e técnicas alimentares. Sobressaem produtos e receitas muito idênticas que saltam entre regiões não conhecendo barreiras físicas como rios ou montanhas e cujas diferenças entre si são mínimas. Os caldos, tão populares a Norte, são ali enriquecidos ora por pão de trigo (duro) e aí são sopa seca, ora por farinha de milho e aí são papas de milho, ora por milho rusticamente partido e aí são papas de carolos, ora ainda por broa de milho esfarelada e aí são sopas fervidas. O que muda é um pormenor, uma pequena variação, uma ligeira nuance, que conduz a uma diferença.

É curioso perceber que, de fato, no Norte não são barreiras físicas como os rios ou montanhas que impedem a comunicação de receitas entre sítios tão distantes como o Minho e as Beiras, ou Trás-os-Montes e o Minho Litoral. O Rio Douro, por exemplo, não conduz a separações expressivas na forma de entender o receituário, mas elas saltam entre as duas margens. Já o Rio Tejo apresenta-se como o grande elemento físico que separa o país, pois nesta conclusão é notória a divisão do país a Norte e a Sul do Tejo. Em nossa opinião, e na ausência de investigação mais apurada sobre o assunto, tal fica a dever-se não só à presença do Rio Tejo, mas também à mudança de relevo, à densidade populacional (talvez a grande razão para todas estas diferenças) e à história da formação do país. Se o Rio Tejo é o elemento físico que marca a evidência entre a diferença que se encontra a Norte e a Sul, este não é a razão, mas apenas um elemento que permite situar as diferenças.

A leitura dos Mapas nº 3, 4, 5 e 6 do Pão Gastronómico mostram-nos uma leitura invertida dos restantes. Quando falamos de doces com pão ou farinha, de açordas e migas, de sopas, de ensopados e receituário com pão, o Alentejo fica preenchido até ao limite de termos que dividir todos estes temas por mapas diferentes. E quando iniciamos a pesquisa para analisar devidamente os mapas percebemos a diferença de entendimento dos conceitos a Norte e a Sul do Tejo. Uma sopa, uma açorda, uma miga, um ensopado define-se de maneira diferente consoante estamos a Norte ou a Sul do Tejo. A riqueza de receituário com pão (presente desde o início até ao final da refeição) verificada no Alentejo e acompanhada pelo porco (alentejano), pelo cação (peixe de recurso fácil aos alentejanos pelo preço), pelo bacalhau (omnipresente em todo o território mas cozinhado de maneira diferente a norte e a sul), pelo borrego (animal de eleição no receituário alentejano muito associados às festividades) e pelas ervas como as alabaças ou catacuzes (alimentos desprezados noutras, evidência da penúria), e dos omnipresentes cheirinhos das ervinhas alentejanas (ervas aromáticas destinadas a dar sabor a uma alimentação pobre) que nós encontramos nos Mapas referidos dizem-nos que a cozinha alentejana preenche o que podemos chamar de cozinha regional.

É claro que há diferenças entre o Alto, Baixo, Alentejo Litoral e Central, mas a matriz é sempre baseada nos elementos que enunciámos. Os Mapas mostram um sem número de sopas (quase não cabiam no Mapa), de açordas, de receituário de pão, quer nos pratos, quer nas sobremesas. Mas é sempre o pão, é sempre o trigo, é sempre o porco, é sempre o borrego, é sempre o cação, são sempre as ervinhas em abundância. Para além desta matriz que é identificável, a cozinha alentejana tem técnicas culinárias que se distinguem do que é praticado a Norte do Tejo. Uma sopa alentejana não se confunde com a sopa que se come no Norte do país. Uma açorda na margem direita do Tejo não é feita do mesmo modo que na margem esquerda. No Alentejo a sopa de cachola pode ter uma ligeira diferença e chamar-se rechina, mas o princípio está todo lá, sangue e fressura de borrego e pão. Por isso, esta cozinha é uma linguagem alimentar que apresenta uma identidade que não se confunde com a que encontramos acima do Tejo. Se no Norte o entendimento entre o conceito de sopa não muda do Minho para Trás-os-Montes ou para as Beiras, já quando chega ao Alentejo é preciso conhecer e compreender o conteúdo daquilo que é uma Sopa para os alentejanos. Um alentejano não fala a mesma linguagem alimentar que um minhoto, um transmontano ou um beirão.

No Norte, é a multiplicidade, são as pequenas diferenças, são os produtos que ganham fama pela sua diferença em relação ao resto. São os pratos nacionais como o borrego (ou anho ou cordeiro consoante o local) assado que também pode ser cabrito, que pode ser acompanhado com arroz de forno ou arroz branco. É o cozido à portuguesa que admite variações de acordo com a região, mas que no Alentejo se chama Cozido de Grão. É o pão que, no Norte, tem misturas de trigo com centeio, de milho com centeio, de trigo com milho e que admite mil formas, mas que no Alentejo é só de trigo e assume sempre a mesma forma, a mesma receita, o mesmo sabor. São os pães doces que no Norte são folares, bolos de azeite, bolos da Páscoa, são regueifas, são fogaças, são bolos daqui e d'acólá e no Sul são apenas bolo finto ou bolo podre.

Em conclusão, em nossa opinião, Portugal tem uma rica e diversa gastronomia que sente de forma intensa o peso da geografia pela influência que as condições do território fazem sentir sobre os produtos, no entanto, quando falamos de cozinhas regionais no entendimento que tantas vezes já referimos e que se apoia sobretudo nas ideias de M. Eunice Maciel, a única cozinha regional que se pode designar como tal é a cozinha alentejana. No Norte abundam regionalismos que nos enchem o palato de sabores pelas pequenas diferenças. No Sul a unicidade da cozinha alentejana esmaga a nossa conceção de sabor e descobrimos uma outra realidade, uma outra linguagem alimentar, onde a identidade se faz por uma matriz baseada no pão de trigo, na criatividade para usar tudo o que o território nos dá. Incrível como somente com um leque tão reduzido de ingredientes conseguiu o alentejano criar tão profusa ementa.

Talvez possamos dizer que se existe uma cozinha tão nítida a Sul do Tejo onde o Algarve, por razões várias não pode ser incluído, possamos dizer que a Norte do Tejo também existe uma cozinha regional. Talvez. Mas para tal precisamos analisar outros receituários, sobretudo, o do porco, o de bacalhau, o das sopas sem pão, o dos peixes. Estamos certos que se no futuro o fizermos vamos concluir que a identidade gastronómica a Norte é visível e quais os elementos que a identificam. Por ora, o Norte é uma sinfonia de sabores criados ao sabor da cumplicidade entre comunidades que, devido à densidade populacional, sempre viveram de forma próxima fazendo com que as receitas se cruzassem, se miscigenassem, se reinventassem também na penúria de alguns locais mais pobres. Por ora, o Norte é uma linguagem alimentar que admite ligeiros sotaques, ligeiros regionalismos, mas que segue sempre o mesmo léxico. Por ora, o Portugal Gastronómico que descobrimos é, a Norte, a riqueza da multiplicidade e diversidade das nuances alimentares que tanto sabor dão a todos nós e, a Sul, a identidade gastronómica que nos faz descobrir outras artes culinárias, outros sabores, outros produtos tão característicos. O gosto que se descobre acima do Tejo e abaixo do Tejo é nosso Portugal Gastronómico atlântico, continental e mediterrânico, encontro visível entre influências que se expressam de maneira diferente. A Norte multiplicidade que gera unidade. A Sul a unidade do pão presente na multiplicidade da cozinha alentejana.

4- CONCLUSÃO

Somos aquilo que comemos e o que comemos é o que encontramos à nossa volta.

Iniciamos a nossa Conclusão com uma frase frequentemente referida neste trabalho por termos a certeza de que os alimentos que nos saciam a fome são aqueles que encontramos à nossa volta. É certo que a criatividade é a nota dominante na Gastronomia Portuguesa, ou seja, se comemos o que domina na nossa paisagem, fazemo-lo com a criatividade suficiente para transformar uma carne difícil como a cabra numa especialidade gastronómica de grande reputação como o maranho ou a chanfana. No entanto, não vale a pena fugir ao circunstancialismo do território. O que faz tradição na nossa mesa é o que abunda no nosso meio geográfico.

Assim, se durante este trabalho de investigação tantas vezes colocámos a questão da influência da geografia na alimentação, estamos convictos de que pelo desenvolvimento do mesmo ficou provado a evidente correspondência entre o território e a gastronomia. Comemos queijos de cabra porque estas predominam na paisagem difícil, escarpada e de escassos recursos alimentares. Comemos pão de castanha porque, em épocas difíceis de falta de trigo e centeio, recorre-se ao que se encontra por perto, nestes casos à castanha tão presente nos soutos do Douro ou de Trás-os-Montes. Comemos borrego se os pastos e as condições de relevo assim o permitirem. Se o homem, no seu percurso alimentar, levou consigo sementes, plantas, animais numa tentativa de sobrevivência às dificuldades, certo é que os animais criaram tradição no relevo e clima a que melhor se adaptaram. E numa relação de reciprocidade, o território deu nome aos produtos gastronómicos e estes deram fama ao território. Sobejamente já explicitado, estas são conclusões que os Mapas do Pão, dos Peixes, das Raças e dos Produtos de Terroir da nossa cartografia gastronómica já permitiram demonstrar.

Ainda e mais importante, esta cartografia deu-nos uma caracterização, não total pois seria necessário incluir mais mapas subordinados a outros temas como o receituário, mas ainda assim bastante alargada, do que é a nossa gastronomia nacional. Farta, diversa, rica aparece-nos nos Mapas elaborados como profusa em derivações regionais, em nuances que tomam os tons do território. Ainda que humilde, este é um contributo sério para a caracterização da nossa gastronomia no que a peixes, pães e pão gastronómico (receituário salgado e doce feito com pão ou farinha dos cereais), peixes e produtos de terroir, diz respeito. Conhecer esta cartografia para nós, foi antes de mais, conhecer o Portugal Gastronómico no que ele tem de singular, de característico, de diverso, mas também de único. Olhar estes mapas deu-nos uma ideia da matriz alimentar do país. E esta, podemos dizer com a leitura dos mapas, é dominada pela grande separação do país entre o Norte e o

Sul do Tejo. A linguagem alimentar que se fala a Norte do Tejo, não é de todo a mesma que se fala a Sul do mesmo rio. Essa é a grande conclusão deste trabalho que, para nós, nos permite descobrir como Cozinha Regional, no entendimento tantas vezes referido neste trabalho, a Cozinha Alentejana. O aglomerado de receitas de pratos, de sopas, de migas, de açordas, de ensopados, de caldeiradas, de doces feitos com pão, que nos obrigaram a criar mapas para cada uma das versões do pão gastronómico, mostra isso mesmo, a unidade da cozinha alentejana em redor de uma matriz cuja raiz está no pão feito com farinha de trigo e se concentra em elementos como o azeite, o alho, a água, o borrego, o porco, as ervilhas para fazer cheirar bem a panela, as ervas consideradas daninhas entre as searas de trigo. Se existem diferenças no Alentejo e, na verdade constatamos com os Mapas 3, 4, 5 e 6 que as semelhanças entre o Alto Alentejo e o Alentejo Central são maiores do que entre estes e o Baixo Alentejo e que o Alentejo Litoral é uma realidade distinta das outras três regiões, essas diferenças não impedem a evidência de uma matriz que cria uma linguagem alimentar distinta, única. Muito dificilmente um minhoto compreende a ementa alentejana se antes a mesma não lhe for convenientemente explicada, já se o minhoto for a Trás-os-Montes encontra semelhanças com a ementa que conhece. Isto nos diz que, a Norte do Tejo, diverge não a linguagem mas a pronúncia com que os alimentos são cozinhados, transformados, pelo ingrediente que se altera, pela ordem com que se faz aquela arte culinária á praticada, mas em suma, é a mesma maneira, a mesma lógica, a mesma linguagem. Como refere Amorim Girão no seu Mapa nº 34 a diferença entre os dialetos a Norte do Tejo não impedem a comunicação entre um beirão e um minhoto e as influências não conhecem barreiras geográficas, já para perceber a cozinha alentejana é preciso mergulhar nela, perceber porque uma sopa não é um caldo, porque é que tem de passar por tantas operações culinárias até receber a água que vai ferver e depois ensopar o pão. Uma açorda a Norte do Tejo não encontra correspondência ao que é a Sul do Tejo, Carlos Bento da Maia no seu *Tratado de Copa e Cozinha* já nos tinha alertado, mas nunca pensámos que as diferenças poderiam ser tantas.

Nesta cartografia alimentar fizemos uma viagem pelo nosso Portugal gastronómico, descobrindo as singularidades, aquilo que dizemos serem os regionalismos alimentares a Norte do Tejo, pronúncias suaves de uma ementa que vai à natureza buscar o que esta lhe dá e transforma de acordo com o encontro sempre próximo entre comunidades situadas em territórios de grande densidade populacional que não deixam que rios e montanhas sejam entrave ao diálogo alimentar. Por isso, andamos poucos quilómetros e a receita varia um bocadinho, mas varia, pelo aumento, pela redução, pela alternância de ingredientes, pela substituição do que uns têm e outros não.

Entre a unicidade da Cozinha Alentejana e a diversidade dos regionalismos alimentares acima do Tejo, esta foi sobretudo uma viagem de descoberta de singularidades que traduzem o nosso Portugal gastronómico, sendo que hoje estamos muito mais ricos pelo conhecimento que nos incentiva a cada

vez mais valorizar o extenso património de produtos tradicionais, de raças autóctones, de peixes da nossa costa, de artes culinárias, de receituário, de património imaterial, de valorização cultural. Esta cartografia gastronómica teve a magia de nos fazer olhar para o que não valorizamos, pelo que, em muitos casos, estamos prestes a esquecer.

Para além do conhecimento acumulado, da experiência de viagem, da maravilha do diálogo alimentar entre um Norte profuso em regionalismos e um Sul de acentuada unicidade alimentar, queremos ressaltar a importância que consideramos que este trabalho pode ter na pedagogia de afirmação da gastronomia portuguesa para as gerações futuras. Aprender com os mapas elaborados pode ser uma boa maneira de os nossos jovens e crianças adquirirem maior literacia alimentar e perceberem como a nossa Cozinha é parte insubstituível da nossa identidade. Conhecer os nossos pães, os nossos folares, os peixes que abundam na nossa costa e que conhecemos tão mal, as raças que correm risco de extinção, os produtos que dão nome às nossas terras. Somos o que comemos e, como vimos, o que comemos está na natureza. É um orgulho podermos contribuir para um melhor conhecimento do melhor de nós, do melhor que encontramos na natureza e soubemos de forma criativa pôr sobre a mesa. Matámos a fome, mas mais do que isso, criámos o sabor de nos sabermos cúmplices de uma mesma linguagem, a gastronomia portuguesa. A linguagem alimentar que nos distingue e que, ainda que diferente, não deixa nunca de ser entendível, nem de criar pontes entre um país que se deve orgulhar das suas diferenças.

Como em tantas outras viagens, o melhor não foi chegar ao destino, foi mesmo fazer a viagem pois na relação que temos com a gastronomia, nós não somos um ponto de chegada, mas sim um ponto de partida.

BIBLIOGRAFIA

- AFONSO, Filomena, et al. *Raças autóctones portuguesas*. Lisboa : Direcção Geral de Alimentação e Veterinária, 2013. ISBN: 9789729904448.
- ALMEIDA, Fialho de. *Os gatos*, vol. 4. Lisboa : Clássica Editor, 1992. ISBN: 9789725612057.
- AMON, Denise e MENASCHE, Renata. "Comida como narrativa da memória social". *Sociedade e Cultura*, vol. 11, nº 1, Jan./Jun., 2008, p. 13-21.
- ARNAUT, Salvador Dias. *A arte de comer em Portugal na Idade Média*. Sintra : Colares, 2000.
- BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011. ISBN: 9789728968373.
- Base de dados da Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas.
- BELO, António Maria de Oliveira (Olleboma). *Culinária portuguesa*. Lisboa : Editorial Presença, 2012.
- BRAGA, Isabel Drumond. "Da dietética à gastronomia regional portuguesa". *Artcultura*, vol. 16, nº 28, Jan-Jun., 2014, p. 129-142.
- BRAGA, Isabel Drumond. "À mesa com Grão-Vasco : para o estudo da alimentação no século XVI". *Mathesis*, 16, 2007, p. 9-59.
- BRAGA, Isabel Drumond. *Sabores e segredos : receitas conventuais portuguesas da época moderna*. Coimbra : Imprensa da Universidade, 2015, ISBN: 9789892610795.
- BRILLAT-SAVARIN. Anthelme. *Fisiologia do gosto*. Lisboa : Relógio d'Água Editores, 2010.
- CÂMARA, Fortunato. *Viver Portugal com o Mediterrâneo à mesa*. Lisboa : CTT-Clube do Coleccionador, 2015. ISBN: 9789728968717.
- *Câmaras Municipais*. Consulta de vários sites das Câmaras Municipais.
- *Carta gastronómica do Alentejo* [Em linha]. Alentejo : Entidade Regional de Turismo do Alentejo, 2013 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <https://www.visitalentejo.pt/pt/imprensa-media/carta-gastronomica-do-alentejo/>
- CASTRO, Helisa Canfield et al. "Comida, cultura e identidade : conexões a partir do campo da gastronomia". *Ágora*, vol. 18, nº 7, Jan./Jun., 2016, p. 18-27.
- *Catálogo da Exposição Industrial Portuguesa em 1891 no Palácio de Crystal Portuense*, Lisboa : Imprensa Nacional, 1891.
- *Catálogo da Exposição Nacional das Indústrias Fabris*, vol. 2. Lisboa : Imprensa Nacional, 1889.
- *Catálogo dos produtos da agricultura e indústria portuguesa mandados à Exposição Universal de Paris em 1855*. Lisboa : Imprensa Nacional, 1855.
- CSERGO, Julia. *La gastronomie, est-elle une marchandise culturelle comme une autre?* France : Menu Fretin, 2016.

- CSERGO, Julia. “Nostalgies do terroir”. *Mille et une bouches : cuisines et identités culturelles*. Paris : Autrement, 1995, p. 156-162.
- CSERGO, Julia. “O surgimento das cozinhas regionais”. FLANDRIN, Jean Paul e MONTANARI, Massimo (coord.). *História da alimentação*, vol. 2. Lisboa : Terramar, 2001, p. 383-398.
- DANTAS, Rui e ESPADINHA, Pedro. *Pela defesa das raças autóctones portuguesas* [em linha] [consultado em Outubro de 2017]. Disponível em [www.sprega.com.pt/docs/PELA DEFESA racas.pdf](http://www.sprega.com.pt/docs/PELA_DEFESA_racas.pdf)
- *Exposição Districtal de Coimbra em 1884 : revista, conferências, prémios*. Coimbra : Editor-António Joaquim Pinto Madeira, 1884.
- FLANDRIN, Jean Louis. “A alimentação campesina em economia de subsistência”. *História da alimentação*, vol. 2. FLANDRIN, Jean Louis e MONTANARI, Massimo (coord.). Lisboa : Terramar, 2001, p. 185-211.
- FLANDRIN, Jean Louis. “Da cristandade ocidental à europa dos estados (séculos XV-XVIII) : os tempos modernos”. *História da alimentação*, vol. 2. FLANDRIN, Jean Louis e MONTANARI, Massimo (coord.). Lisboa : Terramar, 2001, p. 141-167.
- *Food and Culture : history, society, communication* [em linha]. Editors G. Motta [consultado em Outubro de 2017]. Disponível em file:///C:/Users/csergo4646/Downloads/17_08_24_FoodCulture_testoAM_eng%20(1).pdf
- *Gastronomia : património imaterial do Tâmega e Sousa*. Lousada : Centro de Estudos do Românico e do Território, 2014. ISBN: 9789899933101.
- GARRIDO, Álvaro e RAMOS, David Lopes. “Bacalhau, uma paixão portuguesa”. *A epopeia do bacalhau*, 1ª ed. Lisboa : CTT-Clube do Coleccionador dos Correios de Portugal, 2011. ISBN: 9798728968359.
- GIDDENS, Anthony. *O mundo na era da globalização*. Lisboa : Editorial Presença, 2000. ISBN: 9789722325738.
- GIRÃO, Aristides de Amorim. *Atlas de Portugal*. Coimbra : [s.n.], 1941.
- GOMES, João Pedro. *Cozinhar à «portuguesa» com Lucas Rigaud : identidade alimentar portuguesa no Cozinheiro Moderno* [em linha]. Coimbra : Imprensa da Universidade, 2016 [consultado em Outubro de 2017]. Disponível em https://doi.org/10.14195/1645-2259_16_11
- GONÇALVES, Iria. “A alimentação”. *História da vida privada em Portugal : a Idade Média*, MATTOSO, José (coord.). Lisboa : Círculo de Leitores, 2010.
- *Guia hoteleiro e turístico de Portugal e Ilhas*. Lisboa : União de Vendas do Sul, 1947.
- *Guia de Portugal : 1) Generalidades, Lisboa e arredores*. Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian, 1982.
- *Guia de Portugal : 2) Estremadura, Alentejo e Algarve*. Lisboa : Fundação Calouste Gulbenkian, 1983.
- Livro de cozinha da Infanta D. Maria. Lisboa : Imprensa Nacional-Casa da Moeda, 1987.
- LUCIANO, A. *A exposição industrial do Porto em 1861 : impressões d’esta grande festa nacional*. Porto : Typographia do Diário Mercantil, 1861.
- MACHADO, José Montalvão. “Os alimentos antigos e alimentos novos”. *Anais da Academia Portuguesa de História*, II série, vol. 29. Lisboa, 1984, p. 507-528 (p. 508-529).

- MACIEL, Maria Eunice. “Uma cozinha à brasileira”. *Estudos Históricos*, vol. 1, nº 33, Janeiro-Junho de 2004, p. 25-39.
- MACIEL, Maria Eunice. “Cultura e alimentação ou o que têm a ver os Macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?”. *Horizontes antropológicos*, vol. 7, nº 16, Dezembro de 2001, p. 145-156.
- MACIEL, Maria Eunice. “Olhares antropológicos sobre a alimentação : 2) identidade cultural e alimentação”. *Antropologia e nutrição : um diálogo possível*. CANESQUI, Ana Maria e GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). Rio de Janeiro : Editora Fiocruz, 2005, p. 49-55.
- MAIA, Carlos Bento da. *Tratado completo de cozinha e copa*. Lisboa : Livraria Editora Guimarães & Cª, 1982.
- MARQUES, A. H. de Oliveira. *A sociedade medieval portuguesa : aspectos da vida quotidiana*. Lisboa : Livraria Sá da Costa, 1987.
- MATA, João da. *Arte de cozinha*, reimp. Lisboa : Vega, 1993. ISBN: 9789726993766.
- MEDINA, F. Xavier. “Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas cultural y turística”. *Anales de antropología*, vol. 51, 2017, p. 106-113.
- MENDES, José Maria Amado. “Pastéis de Tentúgal em exposições : promoção de um produto de excelência”. *O pastel de Tentúgal na literatura*. [Tentúgal] : Confraria da Doçaria Conventual de Tentúgal, 2012, p. 24-25.
- MODESTO, Maria de Lurdes. *Cozinha tradicional portuguesa*, 4ª ed., Lisboa : Verbo, 1983.
- MONTANARI, Massimo. “Da antiguidade tardia à alta idade média (séc. V-X) : romanos, bárbaros, cristãos : na alvorada da cultura alimentar europeia”. *História da alimentação*, vol. 1. FLANDRIN, Jean Louis e MONTANARI, Massimo (coord.). Lisboa : Terramar, 1998, p. 245-250.
- MONTANARI, Massimo. *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l’Université de Bruxelles, 2010.
- MONTANARI, Massimo. “Os ocidentais e os outros : modelos alimentares e identidades culturais”. *História da alimentação*, vol. 1. FLANDRIN, Jean Louis e MONTANARI, Massimo (coord.). Lisboa : Terramar, 1998, p. 279-285.
- PORTUGAL. Instituto Nacional de Estatística. *Estatísticas da pesca, 2016 : estatísticas oficiais do INE*. Lisboa : Instituto Nacional de Estatística, 2017.
- PORTUGAL. Instituto Português do Mar e da Atmosfera. *Recursos da pesca : série estatística*, vol. 29-A-B, ano 2016.
- POULAIN, Jean Pierre. “La gastronomisation des cuisines de terroir : sociologie d’un retournement de perspective”. *Transmettre quel(s) patrimoine(s)?*. Paris : Raffestin C, 1980, p. 239-248.
- POULAIN, Jean Pierre e PROENÇA, Rossana P. C. “O espaço social alimentar : um instrumento , para o estudo dos modelos alimentares”. *Revista de nutrição*, vol. 16, nº 3, Jui./Set., 2003, p. 245-256.
- *Produtos tradicionais portugueses* [em linha] [consultado em Setembro de 2017]. Disponível em <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt>
- QUITÉRIO, José. *Histórias e curiosidades gastronómicas*, Lisboa : Assirio e Alvim, 1992.
- QUITÉRIO, José. *Livro de Bem Comer*. Lisboa : Assírio e Alvim, 1992.

- *Receitas e sabores dos territórios rurais* [em linha]. Lisboa : Minha Terra-Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local, 2013. [consultado em Agosto de 2017]. Disponível em www.minhaterra.pt/wst/files/12086-MT-MGP-WEB.PDF
- *Relatório do comissário régio à Exposição Universal de Paris em 1855*. Lisboa : Imprensa Nacional, 1857.
- RIBEIRO, F. et al. *Carta piscícola Nacional* [em linha] : Direcção Geral dos Recursos Florestais-Fluviatilis, Lda, 2007 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <http://www.fluviatilis.com/dgf/?nologin=true>
- RIERA-MELIS, Antoni. "Sociedade feudal e alimentação : séculos XII-XIII". *História da alimentação*, vol. 2. FLANDRIN, Jean Louis e MONTANARI, Massimo (coord.). Lisboa : Terramar, 2001, p.11-29.
- ROCHA, Carla P. V. *Comida, identidade e comunicação : a comida como eixo estruturador de identidades e meios de comunicação* [em linha]. 2010 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <http://bocc.ubi.pt/pag/rocha-carla-comida.identidade-e:comunicacao.pdf>
- RODRIGUES, Domingos. *Arte de Cozinha* : Colares Editora, 1995. ISBN: 9789728099.
- SAMPAIO, Albino Forjaz de. *Le Portugal gastronomique : exposition à Paris*. [S.l. : s.n.], 1941.
- SAMPAIO, Albino Forjaz de. *Volúpia : a nona arte : a gastronomia*. Lisboa : Editorial Notícias, 2000.
- SILVA, F.T. *Catalogo dos produtos enviados pela Comissão districtal de Coimbra para a Exposição Universal de Londres e geral em Lisboa, seguido d'alguns dados estatísticos relativos a diversas industrias*. Coimbra : Imprensa da Universidade, 1862.
- SILVA, A. A. Estado actual das pescas em Portugal, reed. Lisboa : Banco de Fomento Exterior, 1991. ISBN : 9729420173.
- VALAGÃO, Maria M. "Heranças antigas, dinâmicas modernas". *Natureza, gastronomia e lazer*. Lisboa : Edições Colibri, 2010. ISBN: 9789727729265.
- VELOSO, Carlos. *A alimentação em Portugal no século XVIII nos relatos dos viajantes estrangeiros*. Coimbra : Livraria Minerva, 1992, ISBN: 9729316376.

ANEXO

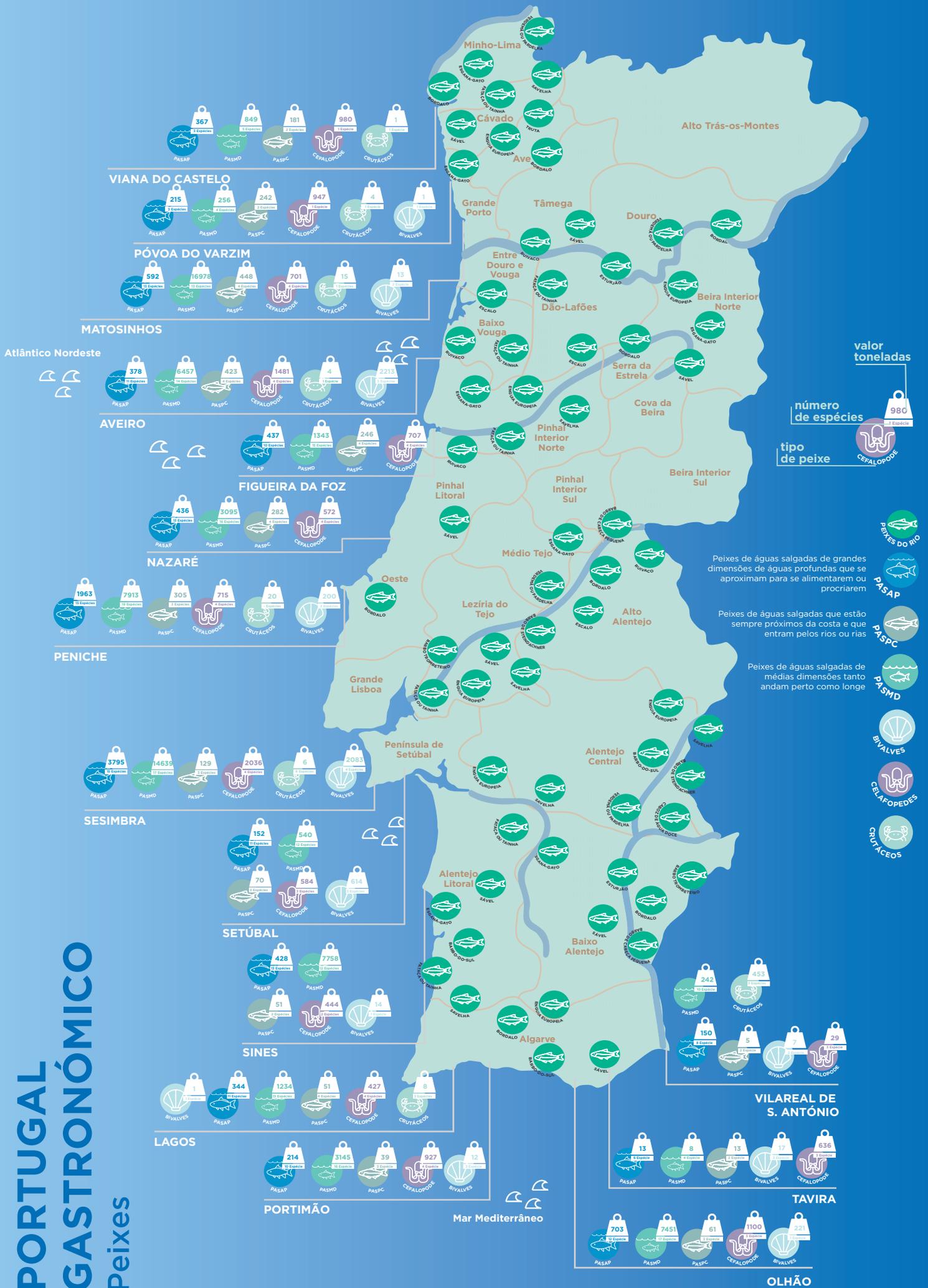
Portugal

Gastronómico

PEIXES

PORTUGAL GASTRONÓMICO

Peixes



PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

VIANA DO CASTELO



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Badejo; Congro; Corvina; Pargo; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raias; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Biqueirão; Carapau; Dourada; Juliana; Pata-Roxas; Robalo; Ruivo; Sardinha; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete; Solha



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Polvo



CRUSTÁCEOS

Santola

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

PÓVOA DO VARZIM



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Congro; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raias; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Besugo; Carapau; Cavala; Garoupa; Juliana; Pata-Roxas; Robalo; Ruivo; Sarda; Sardinha; Sargo



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete; Solha



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Polvo; Potas



MOLUSCOS BIVALVES

Búzios



CRUSTÁCEOS

Santola

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

MATOSINHOS



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Badejo; Cação; Congro; Espadarte; Pargo; Peixe Espada Preto; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Besugo; Biqueirão; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Pata-Roxas; Robalo; Ruivo; Sarda; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete; Solha



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Potas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Amêijoas; Búzios



CRUSTÁCEOS

Camarões; Santola

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

AVEIRO



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Cação; Congro; Corvina; Pargo; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Areiro; Besugo; Biqueirão; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Pata-Roxas; Robalo; Ruivo; Sarda; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete; Solha



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Potas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Amêijoas; Berbigão; Longueirão



CRUSTÁCEOS

Santola

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

FIGUEIRA DA FOZ



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Cação; Congro; Espadarte; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Areeiro; Besugo; Biqueirão; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Dourada; Pata-Roxas; Robalo; Sarda; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete; Solha



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Potas; Polvo

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

NAZARÉ



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Cação; Congro; Cherne; Corvina; Espadarte; Pargo; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Areeiro; Besugo; Biqueirão; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Dourada; Pata-Roxas; Robalo; Ruivo; Sarda; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete; Solha



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Potas; Polvo

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

PENICHE



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Cação; Cherne; Congro; Corvinas; Espadarte; Pargo; Peixe-Espada; Peixe Espada Preto; Rodvalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Areeiro; Besugo; Bica; Biqueirão; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Dourada; Garoupa; Juliana; Pata-Roxas; Robalo; Ruivo; Sarda; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Potas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Amêijoas; Berbigão



CRUSTÁCEOS

Lagostim; Santola

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

SESIMBRA



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Cação; Cherne; Congro; Corvina; Espadarte; Pargo; Peixe Espada; Peixe Espada Preto; Rodvalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Areeiro; Besugo; Bica; Biqueirão; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Dourada; Pata-Roxas; Robalo; Ruivo; Sarda; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Amêijoas; Berbigão; Longueirão



CRUSTÁCEOS

Lagostim; Santola

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

SETÚBAL



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Cação; Congro; Corvina; Pargo; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Besugo; Bica; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Dourada; Pata-Roxas; Robalo; Sardinha; Sargo Safia; Sargo



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Amêijoas; Berbigão; Longueirão

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

SINES



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Cação; Cherne; Congro; Corvina; Dourada; Pargo; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Besugo; Bica; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Pata-Roxas; Robalo; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Búzios

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

LAGOS



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Cherne; Congro; Corvina; Pargo; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Besugo; Bica; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Dourada; Pata-Roxas; Robalo; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete; Solha



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Potas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Longueirão



CRUSTÁCEOS

Lagosta; Lavagante; Santola

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

PORTIMÃO



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Congro; Corvinas; Pargo; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Areeiro; Besugo; Bica; Biqueirão; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Dourada; Pata-Roxas; Robalo; Sarda; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Potas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Amêijoas; Búzios; Longueirão

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

OLHÃO



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Cação; Cherne; Congro; Corvina; Pargo; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Areeiro; Besugo; Bica; Biqueirão; Carapau; Carapau Negrão; Cavala; Dourada; Garoupa; Pata-Roxas; Robalo; Ruivo; Sardinha; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Faneca; Linguado; Salmonete



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Amêijoas; Berbigão; Búzios; Longueirão

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

TAVIRA



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Congro; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tubarões



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Besugo; Bica; Carapau Negrão; Sargo



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Linguado; Salmonete



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Lulas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

Amêijoas; Búzios; Longueirão

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO



PASAP: peixes de águas salgadas de grandes dimensões de águas profundas que se aproximam para se alimentarem ou procriarem

Atum; Congro; Corvina; Rodovalho; Pregado; Pescada; Raia; Tamboril



PASMD - peixes de águas salgadas de médias dimensões tanto andam perto como longe da costa

Abrótea; Areeiro; Biqueirão; Carapau; Dourada; Pata-Roxas; Robalo; Sargo Safia; Sargo; Verdinho



PASPC - peixes de águas salgadas que estão sempre próximos da costa e que entram pelos rios ou rias

Linguado; Salmonete



MOLUSCOS CEFALÓPODES

Choco; Potas; Polvo



MOLUSCOS BIVALVES

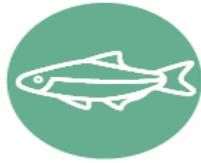
Amêijoas; Búzios



CRUSTÁCEOS

Camarão; Gamba; Lagostim

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES



PRINCIPAIS ESPÉCIES DE PEIXES DE RIO

Bordalo - Principais bacias hidrográficas portuguesas

Barbo-do-sul – Mira e Bacias hidrográficas do Algarve e Guadiana

Caboz de água doce - Bacia hidrográfica do Guadiana

Fataça ou Tainha - Rios Coura, Douro, Mira, Mondego, Sado, Tejo e Vouga

Esturjão - Barragem da Régua e Guadiana inferior.

Verdemã ou Pardelha - Douro, Tejo, Guadiana e Minho

Sável - Principais bacias hidrográficas portuguesas

Barbo de cabeça pequena - Guadiana e Tejo

Barbo de Steindachner - Guadiana e Tejo

Barbo Trombeteiro - Guadiana e Tejo

Enguia Europeia - Principais bacias hidrográficas portuguesas

Escalo - Principais bacias hidrográficas portuguesas

Esgana-Gata - Principais bacias hidrográficas portuguesas

Esturjão - Principais bacias hidrográficas portuguesas

Ruivaco - Principais bacias hidrográficas portuguesas

Truta - Principais bacias hidrográficas portuguesas

PORTUGAL GASTRONÓMICO - PEIXES

FONTES:

- RIBEIRO, F. et al. *Carta piscícola Nacional* [em linha] : Direcção Geral dos Recursos Florestais-Fluviatilis, Lda, 2007 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <http://www.fluviatilis.com/dgf/?nologin=true>

-*Recursos da pesca : série estatística*, vol. 29-A-B, ano 2016.

- *Estatísticas da pesca, 2016 : estatísticas oficiais do INE*. Lisboa : Instituto Nacional de Estatística, 2017.

- SILVA, A. A. Estado actual das pescas em Portugal, reed. Lisboa : Banco de Fomento Exterior, 1991. ISBN : 9729420173.

O presente documento está protegido por Direitos de Autor e Direitos Conexos, e Direitos da Propriedade Industrial ao abrigo das leis Portuguesas

e da União Europeia, convenções internacionais e outras leis, não podendo ser utilizado, sem consentimento expresso do seu autor

Copyright © Olga Cavaleiro Todos os direitos reservados.

Portugal

Gastronómico

RAÇAS AUTÓCTONES

O presente documento está protegido por Direitos de Autor e Direitos Conexos, e Direitos da Propriedade Industrial ao abrigo das leis Portuguesas e da União Europeia, convenções internacionais e outras leis, não podendo ser utilizado, sem consentimento expresso do seu autor

Copyright © Olga Cavaleiro Todos os direitos reservados.

Portugal Gastronómico

RAÇAS

Bovino
Caprino
Ovino
Suíno



RAÇAS AUTÓCTONAS

BOVINO



CAPRINO





BOVINO

RAÇA AROUQUESA

Cinfães, Baião, Castelo de Paiva, Arouca, Vale de Cambra, Castro de Aire, S. Pedro do Sul, Oliveira de Frades, Sever do Vouga e Vouzela, estando também em algumas freguesias dos concelhos de Marco de Canavezes, Amarante, Celorico de Basto, Resende, Lamego, Tarouca, Vila Nova de Paiva, Moimenta da Beira, Viseu, Oliveira de Azeméis, Albergaria-a-Velha, Vila da Feira e Tondela

Tâmega | Entre Douro e Vouga | Dão Lafões | Douro

Carnes Certificadas: Carne Arouquesa DOP

RAÇA BARROSÃ

Amares, Braga, Cabeceiras de Basto, Celorico de Basto, Fafe, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Terras do Bouro, Vieira do Minho e Vila Verde do distrito de Braga; os concelhos de Felgueiras e Paços de Ferreira do distrito do Porto; os concelhos de Arcos de Valdevez, Melgaço, Monção, Ponte da Barca, Ponte de Lima, Paredes de Coura e Valença do distrito de Viana do Castelo e os concelhos de Boticas e Montalegre do distrito de Vila Real

Cávado | Minho - Lima | Ave | Porto | Alto Trás-os-Montes

Carnes Certificadas: Carne Barrosã DOP

RAÇA MIRANDESA

Bragança, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Mogadouro, Vimioso e Vinhais, no distrito de Bragança

Alto Trás-os-Montes

Carnes Certificadas: Carne Mirandesa DOP

RAÇA MARONESA

Cabeceiras de Basto, Mondim de Basto, Ribeira de Pena, Vila pouca de Aguiar, Vila Real, Amarante, Boticas, Chaves, Montalegre, Murça e Valpaços, nos distritos de Vila Real e Braga

Alto Trás-os-Montes | Douro | Cávado | Ave

Carnes Certificadas: Carne Maronesa DOP

RAÇA JARMELISTA

Guarda.

Beira Interior Norte

RAÇA GARVONESA

Santiago do cacém, Odemira, Ourique e Castro Verde

Alentejo Litoral

RAÇA BRAVO DE LIDE

Beja, Évora, Portalegre, Santarém e os concelhos de Alcácer do Sal, Alcochete, Grândola, Montijo, Palmela, Santiago do Cacém e Sines do distrito de Setúbal, os concelhos de Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja e Vila Franca de Xira do Distrito de Lisboa e apenas o concelho de Idanha-a-Nova do distrito de Castelo Branco e ainda a freguesia de Arazede no concelho de Montemor-o-Velho no distrito de Coimbra

Baixo Mondego | Baixo Alentejo | Alentejo Central | Alentejo Litoral | Lezíria do Tejo

Carnes Certificadas: Carne de Bravo do Ribatejo DOP

RAÇA MARINHOA

Ovar, Murtosa, Estarreja, Albergaria-a Velha, Águeda, Oliveira do Bairro, Sever do Vouga, Oliveira de Azeméis, Anadia, Mealhada Mira, Cantanhede, Montemor-o-Velho, Soure e Figueira da Foz, nos distritos de Aveiro e Coimbra

Baixo Vouga | Baixo Mondego

Carnes Certificadas: Carne Marinhoa DOP

RAÇA CACHENA DA PENEDA GERÊS

Minho, entre os distritos de Viana do Castelo (parte dos concelhos de Arcos de Valdevez, Melgaço, Monção e Ponte da Barca) e Braga (parte dos concelhos de Terras do Bouro e Vila Verde)

Minho-Lima | Cávado

Carnes Certificadas: Carne Cachena da Peneda Gerês DOP

RAÇA PRETA

Portalegre, Santarém, Setúbal, Évora e Beja

Lezíria do Tejo | Alto Alentejo | Alentejo Central | Península de Setúbal

Carnes Certificadas: Carne Charneca DOP

RAÇA MERTOLENGA

Beja, Évora, Portalegre, Santarém e Setúbal

Península de Setúbal | Baixo Alentejo | Alto Alentejo | Alentejo Central

Carnes Certificadas: Carne Mertolenga DOP



BOVINO

RAÇA ALENTEJANA

Beja, Évora, Portalegre e Setúbal, e partes dos distritos de Santarém, Lisboa e Castelo Branco

Baixo Alentejo | Alentejo Central | Alto Alentejo | Lezíria do Tejo | Península de Setúbal | Beira Interior Sul

Carnes Certificadas: Carne Alentejana DOP

RAÇA MINHOTA

Monção, Valença, Arcos de Valdevez, Ponte de Lima, V. Castelo, Barcelos, Famalicão, Paredes de Coura, Ponte da Barca, Terra de Bouro, Vila Verde, Amares, Guimarães, Braga, Póvoa do Lanhoso, Vieira do Minho, Cabeceiras de Basto, Fafe, Celorico de Basto

Minho-Lima | Cávado | Ave | Tâmega

RAÇA ALGARVIA

Algarve



CAPRINO

CAPRINA SERRANA

Arouca, Vale de Cambra, São Pedro do Sul, Oliveira de Frades, Vila Nova de Paiva, Castro Daire

Entre Douro e Vouga | Dão - Lafões

Carnes Certificadas: Cabrito da Gralheira IGP

CAPRINA SERRANA

Meda, Figueira de Castelo Rodrigo, Pinhel, Guarda, Fornos de Algodres, Trancoso, Celorico da Beira, Seia, Gouveia, Manteigas, Covilhã, Almeida, Sabugal, Belmonte, Fundão, Penamacor, Idanha-a-Nova, Castelo Branco, Vila Velha de Ródão, Proença-a-Nova, Oleiros, Sertã, Vila de Rei e Mação

Beira Interior Norte | Serra da estrela | Beira Interior Sul | Cova da Beira

Carne certificada: Cabrito da Beira IGP

CAPRINA BRAVIA MINHO

Viana do Castelo e parte dos distritos de Braga, Vila Real e do Porto

Minho - Lima | Cávado | Douro | Grande Porto

Carnes Certificadas: Cabrito das Terras Altas do Minho IGP

CAPRINA CHARNEQUEIRA BEIROA

Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Penamacor, Sabugal, Mação, Oleiros, Proença-a-Nova

Beira Interior Sul | Beira Interior Norte | Pinhal Interior Sul

CAPRINA BRAVIA BARROSO

Boticas, Chaves, Montalegre, Vila Pouca de Aguiar

Alto Trás-os-Montes

Carnes Certificadas: Cabrito de Barroso IGP

CAPRINA CHARNEQUEIRA ALENTEJANA

Odemira, Santiago do Cacém, Ourique, Aljezur

Alentejo Litoral | Algarve

Carnes Certificadas: Cabrito Charnequeiro IGP

CAPRINA SERPENTINA

Portalegre, Évora e Beja e parte dos concelhos de Grândola, Alcacer do Sal e zonas limítrofes

Alto Alentejo | Alentejo Central | Baixo Alentejo

Carnes Certificadas: Cabrito do Alentejo IGP

CAPRINA ALGARVIA

Castro Marim, Alcoutim, Aljezur, Monchique, S. Brás de Alportel, Silves, Vila do Bispo

Algarve

CAPRINA SERRANA

Mirandela, Macedo de Cavaleiros, Alfândega da Fé, Carrazeda de Ansiães, Vila Flor, Torre de Moncorvo, Freixo de Espada à Cinta, Mogadouro, Vimioso e parte do concelho de Bragança (distrito de Bragança), bem como os concelhos de Alijó, Valpaços e Murça (distrito de Vila Real)

Alto Trás-os-Montes

Carne certificada: Cabrito Transmontano DOP

CAPRINA PRETA DE MONTESINHO

Vinhais, Bragança, Vimioso e Alfândega da Fé

Alto Trás-os-Montes



OVINO

OVINO BORDALEIRA ENTRE DOURO E MINHO

Alguns concelhos de Porto, Braga, Viana do Castelo, Vila Real

Alto Trás-os-Montes | Grande Porto | Cávado | Minho-Lima | Douro

Carnes certificadas: Cordeiro do Barroso IGP

OVINO MONDEGUEIRA

Fornos de Algodres, Trancoso, Celorico da Beira, Guarda, Pinhel, Vila Nova de Foz Côa, Figueira de Castelo Rodrigo, Moncorvo, Belmonte, Covilhã, Fundão, Castelo Branco

Beira Interior Norte | Serra da Estrela

Carnes certificadas: Borrego da Beira IGP

OVINO CHURRA GALEGA MIRANDESA

Vimioso, Mogadouro, Miranda do Douro

Alto Trás-os-Montes

Carnes certificadas: Cordeiro Mirandes / Canhão Mirandes Dop / Cordeiro do Barroso IGP

OVINO SALOIA

Grande Lisboa, Sintra, Loures, Mafra, Sobral de Monte Agraço, Arruda dos Vinhos, Torres Vedras, Lourinha e Setúbal

Grande Lisboa e Península de Setúbal

OVINO BORDALEIRA SERRA DA ESTRELA

Seia, Gouveia, Celorico da Beira, Guarda, Fornos de Algodres, Manteigas, Oliveira do Hospital, Tábua, Arganil, Mangualde, Nelas, Carregal do Sal, Penalva do Castelo, Tondela, Viseu

Serra da Estrela | Dão Lafões | Beira Interior Norte

Carnes certificadas: Borrego Serra da Estrela DOP

OVINO GALEGA BRAGANÇANA BRANCA

Bragança, Vinhais, Macedo de Cavaleiros, Vimioso

Alto Trás-os-Montes

Carnes certificadas: Cordeiro Bragançano DOP | Cordeiro Mirandes DOP | Canhão Mirandes DOP

OVINO MERINA BRANCA

Grande Lisboa, Península de Setúbal, Lezíria do Tejo, Alto Alentejo, Alentejo Central, Baixo Alentejo, Alentejo Litoral, Algarve

Carnes certificadas: Borrego da Beira IGP, Borrego de Montemor-o-Novo IGP, Borrego Nordeste Alentejano IGP, Borrego do Baixo Alentejo IGP

OVINO GALEGA BRAGANÇANA PRETA

Bragança, Vinhais, Macedo de Cavaleiros, Vimioso

Alto Trás-os-Montes

OVINO CHURRA BADANA

Alfândega da Fé, Carraceda de Ansiães, Macedo de Cavaleiros, Mirandela, Valpaços, Vila Flor

Alto Trás-os-Montes

OVINO MERINA DA BEIRA BAIXA

Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Penamacor, Vila Velha de Rodão

Beira Interior Sul



OVINO

OVINO CHURRA DA TERRA QUENTE

Macedo de Cavaleiros, Mirandela, Vila Flor, Moncorvo, Mogadouro, Alfandega da Fé, Freixo de Espada à Cintra, Vila Nova de Foz Côa, Carrazeda de Ansiães

Alto Trás-os-Montes | Douro

Carnes certificadas: Borrego Terrincho DOP

OVINO CAMPANIÇA

Mértola, Almodôvar, Castro Verde e parte de Ourique

Baixo Alentejo

Carnes certificadas: Borrego do Baixo Alentejo IGP

OVINO CHURRA DO CAMPO

Penamacor, Castelo Branco, Meimoa

Beira Interior Sul

Carnes certificadas: Borrego da Beira IGP

OVINO CHURRA ALGARVIA

Vila do Bispo, Tavira, Albufeira, Faro, Lagos, Loulé, Portimão, Silves, Tavira

Algarve

OVINO MERINA PRETA

Beira Interior Sul, Alentejo Central, Baixo Alentejo e Alentejo Litoral

Carnes certificadas: Borrego da Beira IGP

OVINO CHURRA DO MINHO

Braga, Viana do Castelo, Vila Real

Cávado | Minho- Lima | Douro



SUÍNO

RAÇA SUÍNA ALENTEJANA

Évora, a quase totalidade dos distritos de Beja e Portalegre e a grande parte do distrito de Setúbal (concelho de sinos e grande parte dos concelhos de Alcácer do Sal, Grândola e Santiago do Cacém)

Alentejo Litoral | Alentejo Central | Baixo Alentejo

Carnes certificadas: Carne de Porco Alentejano DOP

RAÇA SUÍNA MALHADO DE ALCOBAÇA

Alcobaça

Oeste

RAÇA SUÍNA BÍSARA

Alfandega da Fé, Bragança, Carrazeda de Ansiães, Chaves, Lamego, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Mogadouro, Montalegre, Valpaços, vinhais e Vila Real

Alto Trás-os-Montes | Douro

Carnes certificadas: Carne de Bísaro Transmontano IGP

FONTES:

- *Produtos tradicionais portugueses* [em linha] [consultado em Setembro de 2017]. Disponível em <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt>

- AFONSO, Filomena, et al. *Raças autóctones portuguesas*. Lisboa : Direcção Geral de Alimentação e Veterinária, 2013. ISBN: 9789729904448.

- DANTAS, Rui e ESPADINHA, Pedro. *Pela defesa das raças autóctones portuguesas* [em linha] [consultado em Outubro de 2017]. Disponível em [www.sprega.com.pt/docs/PELA DEFESA racas.pdf](http://www.sprega.com.pt/docs/PELA_DEFESA_racas.pdf)

Portugal

Gastronómico

PÃO GASTRONÓMICO

O presente documento está protegido por Direitos de Autor e Direitos Conexos, e Direitos da Propriedade Industrial ao abrigo das leis Portuguesas e da União Europeia, convenções internacionais e outras leis, não podendo ser utilizado sem consentimento expresso do seu autor

Copyright © Olga Cavaleiro Todos os direitos reservados.

PORTUGAL GASTRONÓMICO

PÃO GASTRONÓMICO – Bolas, Broas, Pães, Folares



Broa de Milho - Minho - Lima | Alto Trás-os-Montes | Douro

Broa de Milho de Lalim - Lalim - Douro

Broa de Milho do Vale do Sousa – Marco de Canaveses – Tâmega

Broa de Milho e Centeio - Entre Douro e Tâmega - Douro | Tâmega

Broa de Avintes - Avintes (Vila Nova de Gaia) - Grande Porto

Broa de Milho da Beira Alta - Almeida, Guarda, Pinhel, Sabugal, Trancoso - Beira Interior Norte

Broa da Serra do Caramulo – Caramulo - Dão / Lafões

Broa de Vil Moinhos – Viseu - Dão / Lafões

Broa d'Avanca – Avanca - Baixo Vouga

Broa de Brenha - Figueira da Foz - Baixo Mondego

Broa à Lavrador - Santa Maria da Feira - Entre Douro e Vouga

Broa de Centeio de Boticas – Boticas - Alto Trás-os-Montes

Pão de Centeio de Montalegre – Montalegre - Alto Trás-os-Montes

Pão de Centeio de Nelas – Nelas - Dão / Lafões

Pão de Trigo de Favaíós – Alijó - Alto Trás-os-Montes

Pão de Centeio de Vila Chã – Alijó - Alto Trás-os-Montes

Pão de Trigo e Centeio de Santa Eugénia – Alijó - Alto Trás-os-Montes

Pão de Centeio do Sabugueiro – Sabugueiro - Serra da Estrela

Bola de Lamego – Lamego – Douro

Bola de Centeio do Barroso – Barroso - Alto Trás-os-Montes

PORTUGAL GASTRONÓMICO

Pão de Rio Maior - Rio Maior - **Lezíria do Tejo**

Pão da Celeste - Vale de Ílhavo - **Baixo Vouga**

Pão da Lapa – Sernancelhe – **Douro**

Pão Caseiro – Sesimbra - **Península de Setúbal**

Padas - Vale de Ílhavo - **Baixo Vouga**

Bica - Vale de Ílhavo - **Baixo Vouga**

Pão de Centeio do Baixo Vouga - Vale de Ílhavo - **Baixo Vouga**

Pão de Cornos - Vale de Ílhavo - **Baixo Vouga**

Pão Bijou - **Norte**

Molete – **Norte**

Pão de Padronelo – Amarante – **Tâmega**

Pão de Escalhão - Figueira de Castelo Rodrigo - **Beira Interior Norte**

Pão de centeio de Castro Laboreiro - Castro Laboreiro - **Minho – Lima**

Pão de centeio da Guarda – Guarda - **Beira Interior Norte**

Pão de UL - Oliveira de Azeméis - **Entre Douro e Vouga**

Papo seco - **Todo o País**

Rosca – Almeirim - **Lezíria do Tejo**

Vianinha - Lisboa - **Grande Lisboa**

Carcaça - Lisboa - **Grande Lisboa**

Pão de Trigo Alentejano – Alentejo – **Alentejo**

Pão do Calo – Alentejo – **Alentejo**

Pão de Alfarroba – Algarve – **Algarve**

Bolas Tascas - Vila Nova de Foz Coa – **Douro**

Bolo da Lasca - Ponte da Barca - **Minho – Lima**

Mimosa - Macedo de Cavaleiros - **Alto Trás-os-Montes**

Boné – Setúbal - **Alentejo Litoral**

Padinha - Ovar - **Baixo Vouga**

PORTUGAL GASTRONÓMICO

Bica da Pedra – Barroso - Alto Trás-os-Montes

Bolo do Lar - Minho – Lima

Bolo de Telha - Pias Monção - Minho – Lima

Bolo da Cinza ou Borrvalho - Minho – Lima

Bolo do Tacho - Minho – Lima

Bolo de Péla – Beiras

Carreiro - Viana do Castelo - Minho – Lima

Pão de Coroa - Vale de Ílhavo - Baixo Vouga

Viana - Minho – Lima

Pádua – Guimarães – Ave

Pão da Mealhada – Mealhada - Baixo Mondego

Pão de Relão - Vila Nova de Paiva - Dão – Lafões

Pão de mistura centeio e milho - Vila Nova de Paiva - Dão – Lafões

Pão de trigo de Barrelas - Vila Nova de Paiva - Dão – Lafões

Caralhotas – Almeirim - Lezíria do Tejo

Pão com chouriço - Almeirim - Lezíria do Tejo

Pão de Centeio - Trás-os-Montes

Broa de Milho - Entre Douro e Minho

Pão de Quartos – Beira Interior

Triga Milha - Beira Litoral

Pão de Mafra – Mafra - Grande Lisboa

Pão de Testa – Algarve

Pão de castanha ou Falacha - Sernancelhe, Penedono, Almeida - Douro | Beira Interior Norte

Folar de Valpaços IGP – Valpaços - Alto Trás-os-Montes

Folar de Trás-os-Montes - Alto Trás-os-Montes

Folar de Chaves IGP – Chaves - Alto Trás-os-Montes

Bolo de Guimarães - Guimarães - Ave

PORTUGAL GASTRONÓMICO

PÃO GASTRONÓMICO – Pães Doces



Fogaça da Feira IGP - Santa Maria da Feira - **Entre Douro e Vouga**

Bolo de Ançã – Ançã - **Baixo Mondego**

Arrufada de Coimbra – Coimbra - **Baixo Mondego**

Bolo Doce das 24 horas - Vagos - **Baixo Vouga**

Bolo das Alhadas – Alhadas - **Baixo Mondego**

Bolo de faca – Algarve

Folar de Barcelos – Barcelos – **Cávado**

Regueifa da Páscoa - Santa Maria da Feira - **Entre Douro e Vouga**

Folares de Vale de Ílhavo - Vale de Ílhavo - **Baixo Vouga**

Folar da Páscoa - Beja, Ferreira do Alentejo - **Baixo Alentejo**

Folar da Páscoa – Cantanhede - **Baixo Mondego**

Bolo Folar da Guarda – Guarda - **Beira Interior Norte**

Bolo Folar de Azeite – Tabuaço – **Douro**

Folar de Castelo de Vide - Castelo de Vide - **Alto Alentejo**

Folar de Vila Flor - Vila Flor - **Alto Trás-os-Montes**

Folar de Vouzela – Vouzela – **Dão | Lafões**

Bolos da Páscoa – Mirandela - **Alto Trás-os-Montes**

Bolos da Páscoa – Nelas - **Dão | Lafões**

Folar do Algarve - Portimão, Olhão – **Algarve**

Sardões de Penafiel – Penafiel – **Tâmega**

Velhotes - V. Nova de Gaia - **Grande Porto**

Falos de S. Gonçalo – Amarante – **Tâmega**

PORTUGAL GASTRONÓMICO

Roscas e Pitinhos de Lamego – Lamego – Douro

Charolos de S. Gonçalo – Bragança - Alto Trás-os-Montes

Broa Mimosa – Vagos - Baixo Vouga

Pãezinhos de Santo António - Alto Alentejo

Pãezinhos de Erva-doce - Torres Vedras, Lourinhã, Cadaval, Bombarral – Oeste

Pães ou Bolos Podres de Castro d’Aire - Castro d’Aire - Dão | Lafões

Pão Podre de Marco de Canaveses - Marco de Canaveses – Tâmega

Pão Podre Alentejano – Alentejo

Bolo Podre de Benavente – Benavente - Lezíria do Tejo

Broas Podres de Alpiarça – Alpiarça - Lezíria do Tejo

Broa dos Pobres - Baixo Alentejo

Broa de Santo Aleixo - Alto Alentejo

Broas de mel e canela – Oeste

Fogaças de Palmela – Palmela - Península de Setúbal

Bolo Finto - Castelo de Vide, Vila de Rei, Proença-a-Nova – Alentejo; Pinhal Interior Sul

Bolinhos de soda - Beira Interior Sul

Bolo Doce de Góis – Góis - Pinhal Interior Norte

Bolinhos de azeite – Mirandela - Alto Trás-os-Montes

Bolo de Azeite – Sátão; Fundão - Dão | Lafões; Cova da Beira

Regueifa de UI - Oliveira de Azeméis - Entre Douro e Vouga

Broas de Mel - Proença-a-Nova; Vila de Rei - Pinhal Interior Sul

Falachas de S. Brás – Resende – Tâmega

Falacha - Peso da Régua – Douro

Falgaros – Sernancelhe – Douro

Bolo de Perna - Sobral de Monte Agraço – Oeste

Bolos de Cabeça - Torres Novas - Médio Tejo

Pão Santoro de Pêga – Guarda - Beira Interior Norte

PORTUGAL GASTRONÓMICO

PÃO GASTRONÓMICO – Doces



Rabanadas – Todo o País

Rabanadas de Mel – Viana do Castelo, Ponte da Barca – **Minho | Lima**

Rabanadas à moda de Paiva - Castelo de Paiva – **Tâmega**

Fatias paridas de ovo - Beja, Aljustrel - **Baixo Alentejo**

Fatias paridas - Beja, Mértola - **Baixo Alentejo**

Sarrabulho Doce – **Tâmega**

Fatias de Ovo Douradas - Portalegre, Fronteira - **Alto Alentejo**

Fatias de Ovos - Setúbal, Grândola – **Alentejo Litoral, Península de Setúbal**

Boleima de Pão, canela, noz e maçã - Portalegre, Ponte de Sôr - **Alto Alentejo**

Boleima - Castelo de Vide - **Alto Alentejo**

Broas de Pão – Portalegre – **Alto Alentejo**

Sopas de Atabafe – Portalegre – **Alto Alentejo**

Bolo de Folha - Évora, Estremoz - **Alentejo Central**

Sopa Seca – Penafiel – **Tâmega**

Doce Dourado - Beja, Cuba - **Baixo Alentejo**

Escarpiada - Condeixa-a-Nova - **Baixo Mondego**

Enxovalhada - **Alto Alentejo | Alentejo Central**

Enxovalhada de Elvas – Elvas - **Alentejo Central**

Manjar Real - Beja, Aljustrel - **Baixo Alentejo**

Raspão - Beja, Aljustrel - **Baixo Alentejo**

Filhózes Lêvedas - Beja, Aljustrel - **Baixo Alentejo**

PORTUGAL GASTRONÓMICO

Bolo de cozinha - Beja, Aljustrel - **Baixo Alentejo**

Bolo de Pão - Beja - **Baixo Alentejo**

Bolo de Pão em massa – Portalegre - **Alto Alentejo**

Pudim de Pão - Beja, Nelas, Salvaterra de Magos - **Baixo Alentejo, Dão / Lafões, Lezíria do Tejo**

Bolo de massa - Portalegre, Gavião - **Alto Alentejo**

Bolo de massa de pão - Setúbal, Santiago do Cacém, Beja - **Península de Setúbal | Alentejo Litoral, Baixo Alentejo**

Bolo de Bacia - Beja, Mértola - **Baixo Alentejo**

Popias - Beja, Setúbal, Santiago do Cacém - **Baixo Alentejo, Alentejo Litoral, Península de Setúbal**

Barriga de freira do Alentejo - Beja, Mértola - **Baixo Alentejo**

Bolacha batida – Portalegre - **Alto Alentejo**

Roscas - Portalegre - **Alto Alentejo**

Azevias - Portalegre - **Alto Alentejo**

Tortas de massa de pão – Beja, Serpa - **Baixo Alentejo**

Bolos folhados - Beja, Serpa - **Baixo Alentejo**

Bolo da amassadeira - Beja, Serpa - **Baixo Alentejo**

Cachamurras - Setúbal, Santiago do Cacém - **Península de Setúbal | Alentejo Litoral**

Bolinhos cobertos de Vouzela – Vouzela - **Dão / Lafões**

Migas doces - Beira Interior Norte

Bolo de S. Bernardo de Arouca – Arouca - **Entre Douro e Vouga**

Canudos de Leiria – Leiria - **Pinhal Litoral**

Charcada - **Alentejo Central**

Migas Carvoeras – Portalegre – **Alto Alentejo**

Sopa Seca – Valongo - **Grande Porto**

Sopas Secas - Oliveira de Azeméis - **Entre Douro e Vouga**

PORTUGAL GASTRONÓMICO

PÃO GASTRONÓMICO – Papas Doces



Papas de Carolo - Beira Interior Norte, Dão | Lafões, Beira Interior Sul, Cova da Beira

Papas de Carolo de Milho Branco – Serra da Estrela

Papas Carolas - Oliveira de Azeméis - Entre Douro e Vouga

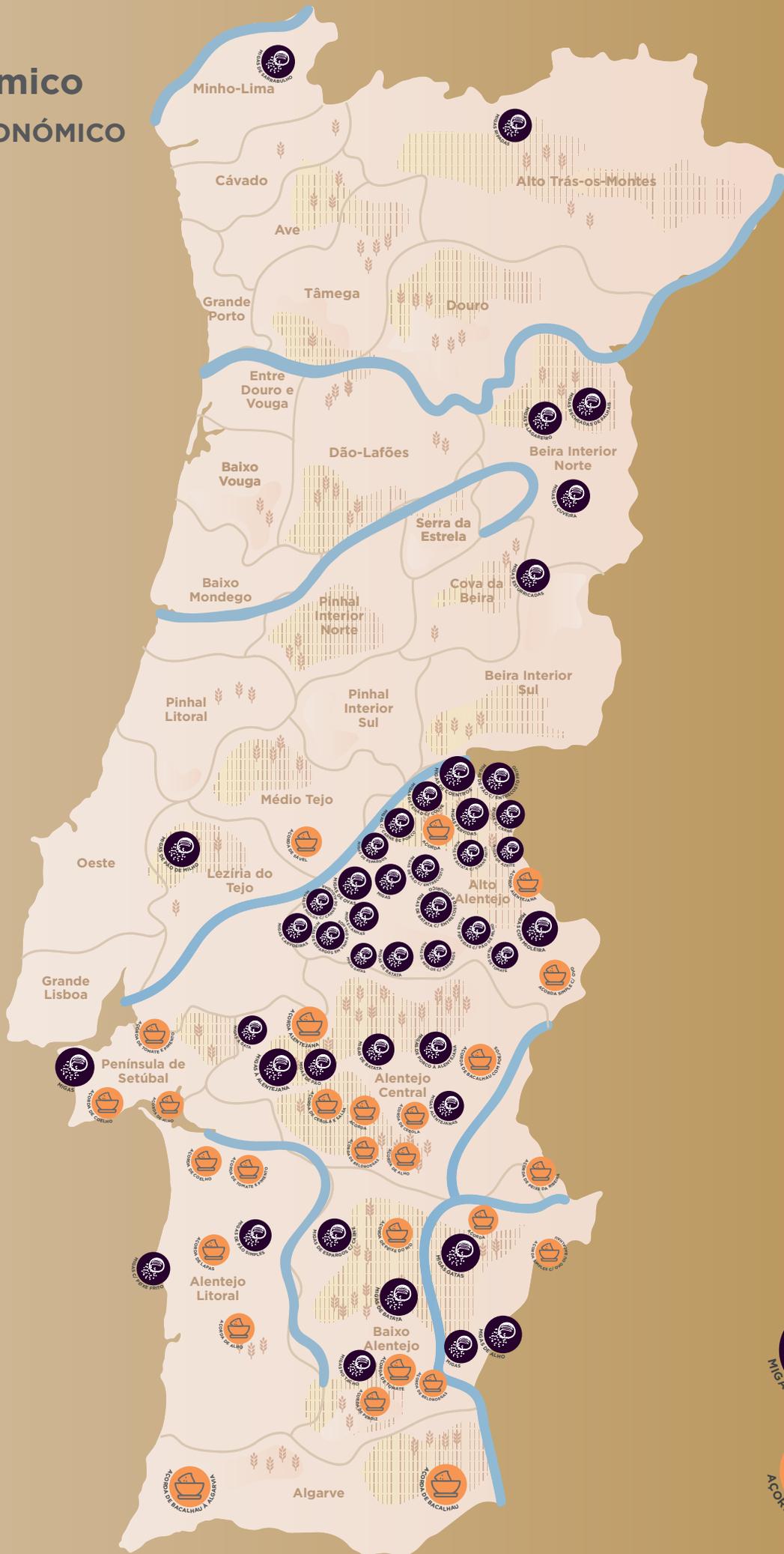
Estirada - Paredes de Coura – Minho | Lima

Papas de Ralão – Sátão - Dão | Lafões

Portugal Gastronómico

PÃO GASTRONÓMICO

Açordas
Migas



MIGAS



AÇORDAS

PÃO GASTRONÓMICO – Migas e Açordas



Migas

Migas Fervidas - Portalegre, Ponte de Sôr - Alto Alentejo

Migas de Ovas - Portalegre, Ponte de Sôr - Alto Alentejo

Migas de Coentros - Portalegre - Alto Alentejo

Migas gatas - Portalegre - Alto Alentejo

Migas à gata - Évora, Montemor-o-Novo - Alentejo Central

Migas canhas - Portalegre, Ponte de Sôr - Alto Alentejo

Migas Carvoeiras - Portalegre, Ponte de Sôr - Alto Alentejo

Migas - Setúbal, Santiago do Cacém, Portalegre - Península de Setúbal, Alentejo Litoral, Alto Alentejo

Migas de espargos com carne - Portalegre - Alto Alentejo

Migas de espargos em vinha d'alhos - Portalegre - Alto Alentejo

Migas de feijão com couve - Portalegre, Beja - Alto Alentejo, Baixo Alentejo

Migas de Pão simples - Beja, Serpa - Baixo Alentejo

Migas com carne - Portalegre, Gavião - Alto Alentejo

Migas com carne de porco - Portalegre, Gavião, Atalaia - Alto Alentejo

Migas com peixe frito - Sines - Alentejo Litoral

Migas de batata com carne frita - Portalegre - Alto Alentejo

Migas de Batata - Évora, Sousel, Beja, Odemira - Alentejo Central, Baixo Alentejo

Migas com entrecosto - Portalegre - Alto Alentejo

Migas de pão com entrecosto - Portalegre, Fronteira, Cabeço de Vide - Alto Alentejo

PORTUGAL GASTRONÓMICO

- Migas de Pão – Alentejo Central, Alentejo Litoral**
- Migas de miolos com espargos - Portalegre - Alto Alentejo**
- Migas de batata com entrecosto e chouriço frito - Portalegre - Alto Alentejo**
- Migas de miolos com carne de alguidar – Portalegre, Avis - Alto Alentejo**
- Migas com mioleira - Portalegre - Alto Alentejo**
- Migas de tomate - Évora, Redondo - Alentejo Central**
- Migas alentejanas - Évora, Redondo - Alentejo Central**
- Migas de azeite - Portalegre - Alto Alentejo**
- Migas de Porco à alentejana - Évora - Alentejo Central**
- Migas Fervidas com pão de milho ou de trigo com carne frita – Évora, Borba - Alentejo Central**
- Migas no Tacho – Beja – Baixo Alentejo**
- Migas de alho – Beja, Mértola – Baixo Alentejo**
- Migas recheadas de Palhais – Trancoso - Beira interior Norte**
- Migas de pão de milho - Santarém, Cartaxo, Golegã, Benavente, Azambuja - Lezíria do Tejo**
- Migas de Bacalhau – Celorico da Beira – Serra da Estrela**
- Migas à Lagareiro – Beira Interior Norte**
- Migas da Cuveira - Beira Interior Norte**
- Migas Esturricadas – Beiras**
- Migas Ripadas – Alto Trás -os- Montes**

PORTUGAL GASTRONÓMICO



Açordas

Açorda de Lapas – Sines – Alentejo Litoral

Açorda de Bacalhau com Poejos – Évora – Alentejo Central

Açorda à algarvia – Faro – Algarve

Açorda alentejana – Beja, Portalegre, Monforte – Alto Alentejo, Baixo Alentejo

Açorda simples com ovo ou bacalhau - Beja, Barrancos - Baixo Alentejo

Açorda de alho- Setúbal, Santiago do Cacém, Évora - Península de Setúbal, Alentejo Litoral, Alentejo Central

Açorda de Cebola e salsa - Évora – Alentejo Central

Açorda de Cebola – Évora, Portel – Alentejo Central

Açorda de Peixe da Ribeira - Évora, Mourão – Alentejo Central

Açorda – Portalegre, Elvas, Évora, Beja - Alto Alentejo, Alentejo Central, Baixo Alentejo

Açorda de Perdiz - Beja, Mértola - Baixo Alentejo

Açorda de Beldroegas - Évora, Beja - Alentejo Central, Baixo Alentejo

Açorda de Tomate - Beja, Mértola - Baixo Alentejo

Açorda de Tomate e Pimento - Setúbal, Grândola - Península de Setúbal, Alentejo Litoral

Açorda de Sável - Constância, Vila Nova da Barquinha, Ferreira do Zêzere - Médio Tejo

Açorda de Coelho - Setúbal, Grândola - Península de Setúbal, Alentejo Litoral

Portugal Gastronómico

PÃO GASTRONÓMICO

Papas salgadas
Sopas



PORTUGAL GASTRONÓMICO

PÃO GASTRONÓMICO



Sopas

Sopa de Alheiras – Mirandela - Alto Trás-os-Montes

Sopa de Xis ou sopa de Pimentão – Mogadouro - Alto Trás-os-Montes

Laburdo – Alcains - Cova da Beira

Sopa de matação - Alcains - Cova da Beira

Jantar da matança - Salvaterra dos Extremos - Beira Interior Sul

Sopa da Beira - Beira Interior Norte

Água de Unto - Trás-os-Montes, Entre Douro e Minho

Sopa de Casamento – Miranda do Corvo – Pinhal Interior Norte

Sopa de Amêijoas - Viana do castelo, Esposende, Caminha - Minho – Lima

Sopa Seca à moda do Minho - Minho – Lima

Sopa Seca - Alto Trás-os-Montes, Douro

Sopa de pescador à moda de Aveiro – Aveiro – Baixo Vouga

Sopa Alentejana – Évora – Alentejo Central

Sopa fervida – Beja, Évora, Anadia - Alentejo Central, Baixo Alentejo, Baixo Mondego

Requentado – Médio Tejo

Sopas de Poejo - Portalegre – Alto Alentejo

Sopa de Túberas – Portalegre – Alto Alentejo

Sopa de Tomate com pão - Évora, Vila Viçosa - Alentejo Central

Sopa de Tomate com beldroegas - Beja, Aljustrel – Baixo Alentejo

Sopa de Tomate com bacalhau - Beja, Cuba – Baixo Alentejo

PORTUGAL GASTRONÓMICO

Sopa de Tomate – Alto Alentejo, Alentejo Central, Baixo Alentejo

Tomatada - Alto Alentejo, Alentejo Central

Sopa de Peixe do Rio – Portalegre, Évora - Alto Alentejo, Alentejo Central

Caldo de peixe do rio - Beja, Serpa, Moura - Baixo Alentejo

Sopa de peixe à moda de Aveiro – Aveiro – Baixo Vouga

Sopa de peixe - Alto Alentejo, Península de Setúbal, Alentejo Litoral, Algarve

Caldo de Cação - Beja, Moura, Serpa - Baixo Alentejo

Sopa de Cação - Portalegre, Évora, Beja - Alto Alentejo, Alentejo Central, Baixo Alentejo

Sopas limadas de cação - Beja, Cuba - Baixo Alentejo

Alhada de Cação - Portalegre, Marvão - Alto Alentejo

Caldo de Sardinha - Beja, Moura - Baixo Alentejo

Caldo de Beldroegas - Beja, Moura - Baixo Alentejo

Caldo de Poejo - Beja, Moura - Baixo Alentejo

Sopa de Feijão com abóbora menina – Évora, Portel - Alentejo Central

Sopa de Feijão de molho - Portalegre - Alto Alentejo

Sopa de feijão com catacuzes - Évora, Montemor-o-Novo - Alentejo Central

Sopa de feijão com alabaças - Évora, Portel - Alentejo Central

Sopa de feijão com couve - Portalegre - Alto Alentejo

Sopa de Feijão branco - Beja, Aljustrel- Baixo Alentejo

Sopa de Chícharos - Beja, Moura - Baixo Alentejo

Sopa de Beldroegas com queijo fresco - Beja, Ourique - Baixo Alentejo

Sopa de Beldroegas - Setúbal, Santiago do Cacém, Portalegre, Elvas, Beja – Alto Alentejo, Alentejo Central, Baixo Alentejo, Península de Setúbal, Alentejo Litoral

Sopas Raivosas - Portalegre - Alto Alentejo

Sopa de feijão-frade - Évora, Redondo - Alentejo Central

Sopa de Cebola - Portalegre - Alto Alentejo

PORTUGAL GASTRONÓMICO

Sopas de Muge - Beja, Mértola - **Baixo Alentejo**

Cachola de Caldo - Portalegre - **Alto Alentejo**

Sopa da Cachola - Portalegre - **Alto Alentejo**

Sopas Frias - Beja, Aljustrel - **Baixo Alentejo**

Sopas de Couve - Évora, Redondo - **Alentejo Central**

Sopa de Lebre - Beja, Setúbal, Santiago do Cacém - **Baixo Alentejo, Península de Setúbal, Alentejo Litoral, Algarve**

Sopa Montanheira – Salir – **Algarve**

Sopa de Pão com Saramagos - Setúbal, Grândola - **Península de Setúbal, Alentejo Litoral.**

Sopa de tomate com pão – **Algarve**

Sopa da Panela - Portalegre, Évora, Beja - **Alto Alentejo, Alentejo Central, Baixo Alentejo**

Sopa de Sarapatel – Portalegre, Castelo de Vide - **Alto Alentejo**

Sopa de toucinho – Beja - **Baixo Alentejo**

Sopas de Toucinho com poejo - Beja, Castro Verde- **Baixo Alentejo**

Gaspacho Fervido - Portalegre, Avis - **Alto Alentejo**

Gaspacho à alentejana - Portalegre, Castelo de Vide - **Alto Alentejo**

Gaspacho - Portalegre, Évora, Beja, Santiago do Cacém- **Alto Alentejo, Alentejo Central, Baixo Alentejo, Alentejo Litoral**

Arjamolho - **Algarve**

Aljaramolho – Beja, Serpa – **Baixo Alentejo**

Sopas de Ovos - Beja, Mértola - **Baixo Alentejo**

Sopas de Hortelã – Évora - **Alentejo Central**

Poejada – Évora - **Alentejo Central**

Sopa de Beldroegas com ovos - **Alentejo Litoral**

PORTUGAL GASTRONÓMICO



Papas salgadas

Papas de S. Miguel - Oliveira de Azeméis - **Entre Douro e Vouga**

Carolos com carne de Vinha d'Alhos - Dão – Lafões

Mexidas - Médio Tejo

Papas Laberças - Beira Interior Norte e Sul

Papas de Sarrabulho - Caminha, Melgaço, Ponte de Lima, Monção - **Minho – Lima**

Papas de Milho – Serra da Estrela, Algarve, Pinhal Interior Norte

Papas - Cabeceira de Basto – Ave

Papas Moiras – Monchique – Algarve

Papas de Nabos com sardinha frita – Góis - Pinhal Interior Norte

Xarém - Algarve

Portugal Gastronómico

PÃO GASTRONÓMICO

Pratos
Caldeiradas
Ensopados
Acompanhamentos



-  ENSOPADOS
-  CALDEIRADAS
-  ACOMPANHAMENTOS
-  PRATOS

PÃO GASTRONÓMICO



Ensopados

Ensopado de Javali - Portalegre, Gavião, Atalaia - Alto Alentejo

Ensopado de enguias - Grândola – Alentejo Litoral

Ensopado de enguias fritas – Alcácer do Sal - Alentejo Litoral

Ensopado de Borrego – Portalegre, Évora, Beja – Alto Alentejo, Alentejo Central, Baixo Alentejo

Ensopado de Borrego com Poejos - Beja - Baixo Alentejo

Ensopado de Borrego à pastora - Beja - Baixo Alentejo

Ensopado de Borrego à alentejana - Beja - Baixo Alentejo

PÃO GASTRONÓMICO



Caldeiradas

Caldeirada de Cação - Évora, Alandroal - Alentejo Central

Caldeirada de Peixe da Ribeira – Beja, Moura – Baixo Alentejo

Caldeirada de Sesimbra – Sesimbra - Península de Setúbal

Caldeirada de Peniche – Peniche – Oeste

Caldeirada de peixe – Viana do Castelo – Minho | Lima

Caldeirada de enguias de Aveiro – Aveiro – Baixo Vouga

Caldeirada de enguias à Murtosa – Murtosa – Baixo Vouga

Caldeirada de peixe de Aveiro – Aveiro – Baixo Vouga

Caldeirada de enguias de Aveiro – Aveiro – Baixo Vouga

Caldeirada à Fragateiro – Lezíria do Tejo

PORTUGAL GASTRONÓMICO



Acompanhamentos

Milhos - Trás-os-Montes, Beiras, Algarve

Cuscus - Trás-os-Montes

PORTUGAL GASTRONÓMICO



Pratos

Lapardana - Santarém e Salvaterra de Magos - **Lezíria do Tejo**

Chora – Ílhavo - **Baixo Vouga**

Fatias de alho - Évora, Arraiolos, Portalegre, Mora - **Alto Alentejo, Alentejo Central**

Sarapatel - Portalegre, Gavião, Atalaia - **Alto Alentejo**

Tiborna - **Beira Interior Norte, Beira Interior Sul, Médio Tejo, Algarve**

Tiborna à lagareiro - Beja, Serpa – **Baixo Alentejo**

Espargos com ovos - Beja, Mértola – **Baixo Alentejo**

Perdiz em sopa seca - Portalegre, Fronteira - **Alto Alentejo**

Sarrabulho à moda de Lousada – Lousada - **Tâmega**

Sarrabulho - Almeida, Figueira de Castelo Rodrigo, Pinhel, Sabugal – **Beira Interior Norte**

Grão com acelgas - Évora, Portel - **Alentejo Central**

Cozido de grão - Portalegre, Nisa - **Alto Alentejo**

Cozido de grão com abóbora – Beja - **Baixo Alentejo**

Jantar de grão - Beja, Ferreira do Alentejo - **Baixo Alentejo**

Vagem de fradinho com batata e tomate - Évora, Portel - **Alentejo Central**

Vagem de Feijão-frade - Évora, Arraiolos - **Alentejo Central**

Feijão-frade com carne - Portalegre, Ponte de Sôr - **Alto Alentejo**

Pezinhos de Coentrada - Évora, Viana do Alentejo - **Alentejo Central**

Mioleira de Porco - Évora, Vila Viçosa - **Alentejo Central**

Mioleira de Porco ou Borrego - Portalegre, Ponte de Sôr - **Alto Alentejo**

Jantar de ossos de Suã - Beja, Barrancos - **Baixo Alentejo**

Moleja – Beja, Castro Verde - **Baixo Alentejo**

PORTUGAL GASTRONÓMICO

Moleja de Porco – Beja, Mértola - **Baixo Alentejo**

Cabeça de Xara - Beja, Castro Verde - **Baixo Alentejo**

Miolos de Porco – Setúbal, Santiago do Cacém, Portalegre- **Alto Alentejo, Alentejo Litoral, Península de Setúbal**

Feijoada de Lebre - Beja, Aljustrel - **Baixo Alentejo**

Lebre com nabos - Beja, Serpa - **Baixo Alentejo**

Feijão branco com sardinhas - Beja, Aljustrel - **Baixo Alentejo**

Feijão com catacuzes - Beja, Alvito- **Baixo Alentejo**

Feijão com carrasquinhas - Beja, Cuba - **Baixo Alentejo**

Feijão com abóbora - Setúbal, Santiago do Cacém - **Alentejo Litoral, Península de Setúbal**

Chícharos com carrasquinhas - Beja, Ferreira do Alentejo - **Baixo Alentejo**

Favas de afoguada - Setúbal, Sines - **Alentejo Litoral, Península de Setúbal**

Túberas com feijão branco - Beja, Mértola - **Baixo Alentejo**

Espargado de alabaças - Portalegre - **Alto Alentejo**

Bolos de Manteiga – Portalegre, Mora - **Alto Alentejo**

Couves de molinhos - Portalegre, Mora - **Alto Alentejo**

Lebrada - Chamusca, Coruche, Golegã, Rio Maior, Benavente, Azambuja - **Lezíria do Tejo**

Sopas Mexidas - Beja, Vidigueira - **Baixo Alentejo**

Bolo de Torresmo - Setúbal, Sines - **Alentejo Litoral, Península de Setúbal**

Guisado de Borrego - Évora, Portel - **Alentejo Central**

Borrego à Pastora - Beja, Serpa - **Baixo Alentejo**

Feijão branco com carrasquinhas e bacalhau – Ferreira do Alentejo - **Alto Alentejo**

Mãozinhas de Borrego de tomatada - Portalegre, Ponte de Sôr - **Alto Alentejo**

Bucho Recheado - Bragança, Mogadouro, Penedono, Tabuaço - **Alto Trás-os-Montes, Douro**

Guisado à Pastora - Beja, Serpa - **Baixo Alentejo**

Ovelha à Lavrador – Beja - **Baixo Alentejo**

PORTUGAL GASTRONÓMICO

Torricado – Lezíria do Tejo

Lavadas – Baixo Alentejo

FONTES:

-- *Produtos tradicionais portugueses* [em linha] [consultado em Setembro de 2017]. Disponível em <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt>

- *Gastronomia : património imaterial do Tâmega e Sousa*. Lousada : Centro de Estudos do Românico e do Território, 2014. ISBN: 9789899933101.

- *Carta gastronómica do Alentejo* [Em linha]. Alentejo : Entidade Regional de Turismo do Alentejo, 2013 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <https://www.visitalentejo.pt/pt/imprensa-media/carta-gastronomica-do-alentejo/>

- BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011. ISBN: 9789728968373.

- *Receitas e sabores dos territórios rurais* [em linha]. Lisboa : Minha Terra-Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local, 2013. [consultado em Agosto de 2017]. Disponível em www.minhaterra.pt/wst/files/12086-MT-MGP-WEB.PDF

Portugal Gastronómico

PRODUTOS TERROIR

O presente documento está protegido por Direitos de Autor e Direitos Conexos, e Direitos da Propriedade Industrial ao abrigo das leis Portuguesas e da União Europeia, convenções internacionais e outras leis, não podendo ser utilizado, sem consentimento expresso do seu autor

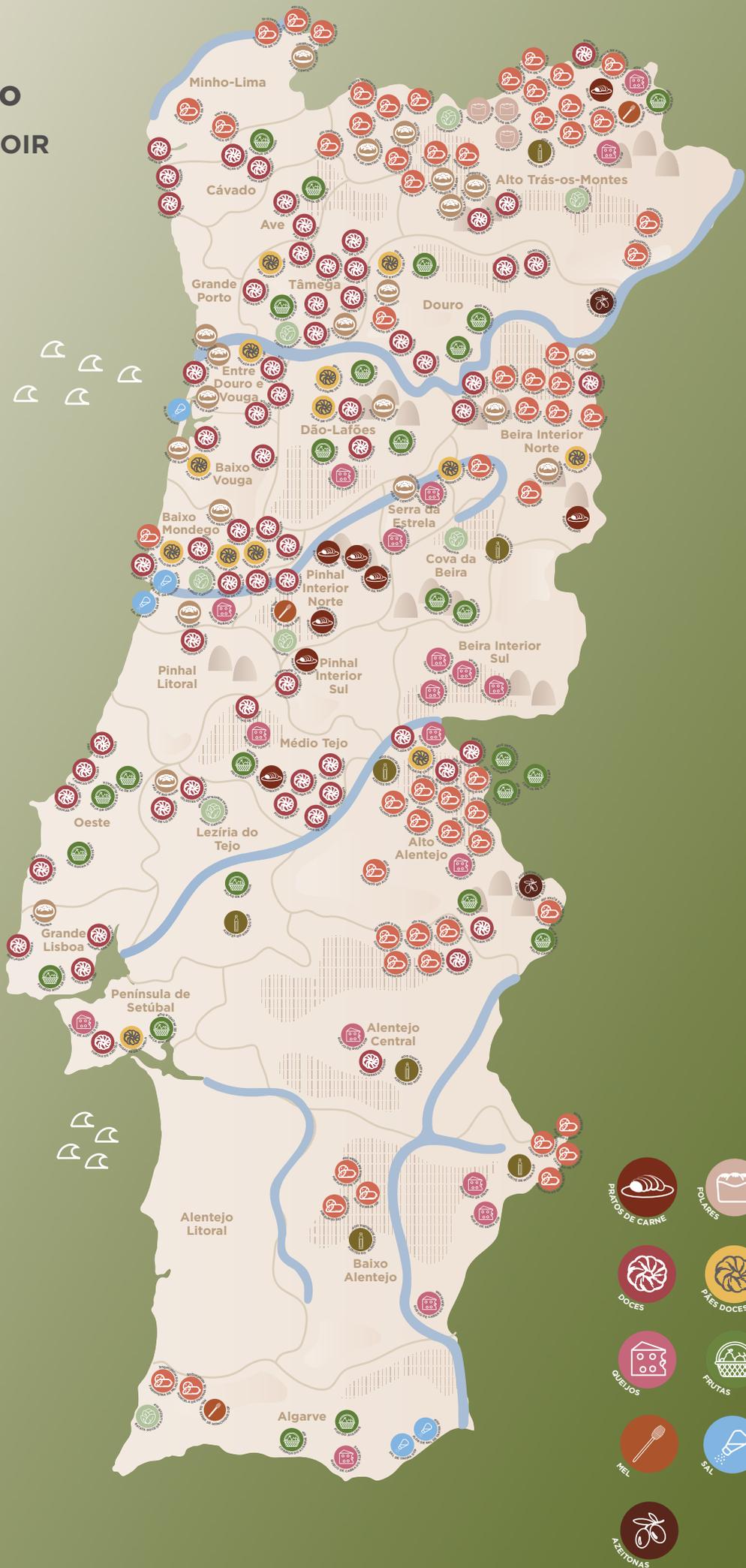
Copyright © Olga Cavaleiro Todos os direitos reservados.

Portugal Gastronómico

PRODUTOS TERROIR

- Azeite
- Azeitonas
- Doces
- Folares
- Frutas
- Fumeiro
- Legumes
- Mel
- Pães doces
- Pães e Broas
- Pratos de carne
- Queijos
- Sal

Atlântico Nordeste





AZEITES

AZEITE DE TRÁS-OS MONTES DOP

Mirandela, Vila Flor, Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Vila Nova de Foz Côa, Carrazeda de Ansiães e algumas freguesias dos concelhos de Valpaços, de Murça, de Moncorvo, do Mogadouro, de Vimioso e de Bragança

Alto Trás-os-Montes

AZEITES DA BEIRA INTERIOR (AZEITE DA BEIRA ALTA, AZEITE DA BEIRA BAIXA) DOP

Concelhos de Meda, Figueira de Castelo Rodrigo, Pinhel, Guarda, Celorico da Beira, Seia, Gouveia e Almeida e, ainda, Sabugal, Covilhã, Belmonte, Fundão, Penamacor, Idanha-a-Nova, Castelo Branco, Vila Velha de Rodão, Sertã, Vila de Rei e Mação.

Beira interior

AZEITES DO NORTE ALENTEJANO DOP

Alandroal, Borba, Estremoz, nas freguesias de Na Sr.ª de Machede, S. Mansos, S. Vicente do Pigeiro, S. Miguel de Machede e S. Bento do Mato do concelho de Évora, às freguesias de Luz e Mourão do concelho de Mourão, aos concelhos de Redondo, Reguengos de Monsaraz e Vila Viçosa do distrito de Évora, aos concelhos de Alter do Chão, Arronches, Avis, Campo Maior, Castelo de Vide, Crato, Elvas, Fronteira, Marvão, Monforte, Nisa, Portalegre e Sousel do distrito de Portalegre.

Alto Alentejo, Alentejo Central

AZEITES DO RIBATEJO DOP

Abrantes, Alcanena, Alcobaça, Alvaiázere, Azambuja, Cartaxo, Constância, Entroncamento, Ferreira do Zêzere, Gavião, Golegã, Mação, Ourém, Pombal, Porto de Mós, Santarém, Sardoal, Tomar, Vila de Rei, Vila Nova da Barquinha e Torres Novas.

Lezíria do Tejo, Médio Tejo

AZEITE DO ALENTEJO INTERIOR DOP

Portel, Vidigueira, Cuba, Alvito, Viana do Alentejo, Ferreira do Alentejo e Beja e em algumas freguesias de Aljustrel, como São João de Negrilhos e Ervidel. Algumas zonas de Castro Verde, Alcaria Ruiva, no concelho de Mértola, Torrão e Alcácer do Sal, também produzem este azeite.

Baixo Alentejo

AZEITE DE MOURA DOP

Moura

Baixo Alentejo



AZEITONAS

AZEITONA DE CONSERVA NEGRINHA DE FREIXO DOP

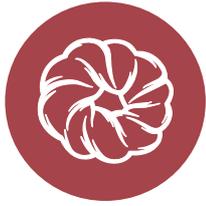
Freixo de Espada à Cintra

Alto Douro

AZEITONA DE CONSERVA DE ELVAS E CAMPO MAIOR DOP

Elvas e Campo Maior

Alto Alentejo



DOCES

BRISAS DA FIGUEIRA DA FOZ

Figueira da Foz

Baixo Mondego

AMÊNDOAS COBERTAS DE MONCORVO

Moncorvo

Douro

BISCOITOS DO LOURIÇAL

Louriçal

Pinhal Litoral

CASTANHA DOCE DE AROUCA

Arouca

Entre o Douro e Vouga

CARTUCHOS DE AMÊNDOA DE CERNACHE DO BONJARDIM

Cernache do Bonjardim

Pinhal Interior Sul

SEQUILHOS DE ARGANIL

Arganil

Pinhal Interior Norte

CAVACAS DAS CALDAS

Caldas da Rainha

Pinhal Litoral

CAVACAS DE RESENDE

Resende

Douro

CAVACAS DO FREIXINHO

Freixinho (Sernancelhe)

Douro

CAVACAS DA MORREIRA

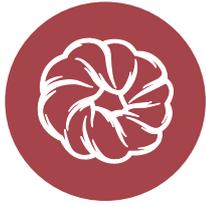
Braga

Cávado

CAVACAS DE ESPOSENDE

Esposende

Cávado



DOCES

FOFAS DE MAÇÃO

Mação

Médio Tejo

CARAMUJOS DO LUSO

Luso Mealhada

Baixo Mondego

CAVACAS DE TRANCOSO

Trancoso

Beira Interior Norte

SARDINHAS DOCES DE TRANCOSO

Trancoso

Beira Interior Norte

CELESTE DE SANTA CLARA

Santarém

Lezíria do Tejo

PASTÉIS DE BELÉM

Lisboa

Grande Lisboa

CLARINHAS DE FÃO

Fão

Cávado

ESQUECIDOS DA GUARDA

Guarda

Beira Interior Norte

FATIAS DE TOMAR

Tomar

Pinhal Litoral

FATIAS DO FREIXO

Marco de Canaveses

Tâmega

LÉRIAS DE AMARANTE

Amarante

Tâmega

MORCELAS DOCES DE AROUCA

Arouca

Entre Douro e Vouga



DOCES

PALHA DE ABRANTES

Abrantes

Médio Tejo

FOGUETES DE AMARANTE

Amarante

Tâmega

PAPOS DE ANJO DE AMARANTE

Amarante

Tâmega

PÃO-DE-LÓ DE OVAR

Ovar

Baixo Vouga

PÃO-DE-LÓ DE ALFEIZERÃO

Alfeizerão

Oeste

PÃO-DE-LÓ DE MARGARIDE

Felgueiras

Tâmega

PÃO-DE-LÓ DE AROUCA

Arouca

Entre Douro e Vouga

PÃO-DE-LÓ DE FAFE

Fafe

Ave

PÃO-DE-LÓ DE RIO MAIOR

Rio Maior

Lezíria do Tejo

PÃO-DE-LÓ DE FREITAS

Freitas (Amarante)

Tâmega

PÃO-DE-LÓ DE AROUCA

Arouca

Entre o Douro e Vouga

PÃO-DE-LÓ DE FORNELOS

Fafe

Ave



DOCES

PASTÉIS DE FEIJÃO DE TORRES VEDRAS

Torres Vedras

Oeste

PASTÉIS DE TOUCINHO DO CÉU DE V. REAL

Vila Real

Douro

PASTÉIS DE VOUZELA

Vouzela

Dão / Lafões

PASTEL DE TENTÚGAL IGP

Tentúgal

Baixo Mondego

PASTÉIS DE ÁGUEDA

Águeda

Baixo Vouga

PASTÉIS DO LORVÃO

Lorvão

Baixo Mondego

PASTÉIS DE ENTRUDO DE VINHAIS

Vinhais

Alto Trás-os-Montes

MARMELADA DE ODIVELAS

Odivelas

Grande Lisboa

OVOS MOLES DE AVEIRO IGP

Aveiro

Baixo Vouga

QUEIJADAS DE SINTRA

Sintra

Grande Lisboa

QUEIJADAS DE TENTÚGAL

Tentúgal

Baixo Mondego

QUEIJADAS DE ÉVORA

Évora

Alentejo Central



DOCES

QUEIJADAS DE ESTREMOZ

Estremoz

Alentejo Central

ESPIGAS DOCES DE MONTEMOR

Montemor-o-Velho

Baixo Mondego

NEVADAS DE PENACOVA

Penacova

Baixo Mondego

TIGELADA DE ABRANTES

Abrantes

Médio Tejo

TIGELADA DE CARDIGOS

Mação

Médio Tejo

TIGELADA DE NISA

Nisa

Alto Alentejo

TIGELADAS DO SARDOAL

Sardoal

Médio Tejo

TORTAS DE S. MARTINHO

Penafiel

Tâmega

TORTAS DE AZEITÃO

Azeitão

Península de Setúbal

TORTA DE VIANA

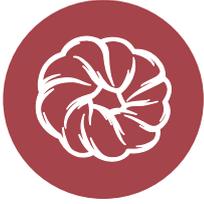
Viana do Castelo

Minho-Lima

TORTAS DE NANDUFE

Nandufe

Dão-Lafões



DOCES

CRISTAS DE GALO

Vila Real

Douro

MORCELA DOCE DE MONCORVO

Moncorvo

Douro

TROUPAS DE OVOS DAS CALDAS

Caldas da Rainha

Oeste

MORCELA DOCE DE PORTALEGRE

Portalegre

Alto Alentejo

BISCOITOS DA TEIXEIRA

Baião

Tâmega

REBUÇADOS DE PORTALEGRE

Portalegre

Alto Alentejo

PUDIM DE ABADE DE PRISCOS

Braga

Cávado

SERICAIAS DE ELVAS

Elvas

Alto Alentejo



FOLARES

FOLAR DE CHAVES

Chaves

Alto Trás-os-Montes

FOLAR DE VALPAÇOS IGP

Valpaços

Alto Trás-os-Montes

PASTEL DE CHAVES IGP

Chaves

Alto Trás-os-Montes



FRUTAS

CASTANHA MARVÃO - PORTALEGRE DOP

Portalegre

Alto Alentejo; Douro

CASTANHA DA PADRELA DOP

Bragança, Mirandela, Vila Real

Alto Trás-os-Montes

CASTANHA DE SOUTOS DA LAPA DOP

Armamar, Tarouca, Tabuaço, S. João da Pesqueira, Moimenta da Beira, Sernancelhe, Penedono, Lamego, Aguiar da Beira e Trancoso

Douro; Beira Interior Norte

CEREJA DE COVA DA BEIRA IGP

Cova da Beira

Cova da Beira

CEREJA DE S. JULIÃO - PORTALEGRE IGP

Portalegre

Alto Alentejo

CITRINOS DO ALGARVE IGP

Algarve

Algarve

CEREJA DE RESENDE

Resende

Douro

FIGO FRESCO DE TORRES NOVAS

Torres Novas

Médio Tejo

FIGO DO ALGARVE

Algarve

Algarve

GINJA DE ÓBIDOS E ALCOBAÇA

Alcobaça

Oeste

LARANJA DE AMARES

Amares

Cávado

LARANJA DE BESTEIROS

Caramulo

Dão Lafões

LARANJA DE ERMELO

Ermelo

Ave

MAÇÃ BRAVO ESMOLFE DOP

Dão-Lafões



FRUTAS

LARANJA DO DOURO

Douro

Douro

MAÇÃ DA BEIRA ALTA IGP

Beira Alta

Beira Alta e Cova da Beira

MAÇÃ DE ALCOBAÇA IGP

Alcobaça, Batalha, Bombarral, Cadaval, Caldas da Rainha, Leiria, Lourinhã, Marinha Grande, Nazaré, Óbidos, Peniche, Porto de Mós, Rio Maior e Torres Vedras.

Oeste

MAÇÃ DE PORTALEGRE IGP

Marvão, Castelo de Vide e Portalegre

Alto Alentejo

MAÇÃ RISCADINHA DE PALMELA DOP

Canha, Santo Isidro de Pegões, do concelho de Montijo, às freguesias de Marateca, Palmela, Pinhal Novo, Poceirão e Quinta do Anjo, do concelho de Palmela, bem como às freguesias de Gâmbia-Pontes e Alto da Guerra e S. Sebastião, do concelho de Setúbal.

Península de Setúbal

MELÃO CASCA DE CARVALHO

Norte

Penafiel, Marco de Canaveses

MELÃO DE ALMEIRIM

Almeirim

Lezíria do Tejo

MELÃO DE CAMPO MAIOR E ELVAS

Campo Maior e Elvas

Alto Alentejo

PÊRA ROCHA DO OESTE DOP

Sintra, Mafra, Arruda dos Vinhos, Sobral de Monte Agraço, Alenquer, Vila Franca de Xira, Azambuja, Torres Vedras, Cartaxo, Lourinhã, Bombarral, Cadaval, Santarém, Rio Maior, Peniche, Óbidos, Caldas da Rainha, Torres Novas, Alcanena, Alcobaça, Nazaré, Porto de Mós, Batalha, Tomar, Ferreira do Zêzere, Vila Nova de Ourém, Leiria, Marinha Grande e Pombal.

Oeste

PÊSSEGO DA COVA DA BEIRA IGP

Cova da Beira

Beira Baixa

PÊSSEGO ROSA DE COLARES

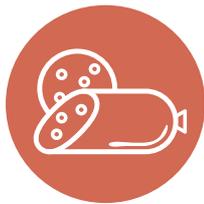
Colares

Grande Lisboa

AMEIXAS DE ELVAS

Elvas

Alto Alentejo



FUMEIRO

ALHEIRA DO BARROSO-MONTALEGRE IGP

Montalegre

Alto Trás-os-Montes

ALHEIRA DE MIRANDELA IGP

Mirandela

Alto Trás-os-Montes

ALHEIRA DE VINHAIS IGP

Vinhais

Alto Trás-os-Montes

AZEDO DE VINHAIS | CHOURIÇO DE PÃO DE VINHAIS IGP

Vinhais

Alto Trás-os-Montes

CATALÃO DE BARRANCOS

Barrancos

Baixo Alentejo

CACHOLEIRA BRANCA DE PORTALEGRE IGP

Portalegre

Alto Alentejo

CHOURIÇO DE OSSO DE VINHAIS/ BUTELO DE VINHAIS IGP

Vinhais

Alto Trás-os-Montes

CHOURIÇA DE BARROSO

Barroso

Alto Trás-os-Montes

CHOURIÇA DE CARNE OU LINGUÍÇA DE VINHAIS IGP

Vinhais

Alto Trás-os-Montes

CHOURIÇA DE CEBOLA DE PONTE LIMA

Ponte de Lima

Minho Lima

CHOURIÇA DE SANGUE DE MELGAÇO IG

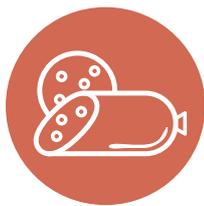
Melgaço

Minho-Lima

CHOURIÇA DOCE DE VINHAIS IGP

Vinhais

Alto Trás-os-Montes



FUMEIRO

CHOURIÇA DA GUARDA

Guarda

Beira Interior Norte

CHOURIÇA DE ABÓBORA DE BARROSO IGP

Barroso

Alto Trás-os-Montes

CHOURIÇA DE BARROSO

Barroso

Alto Trás-os-Montes

CHOURIÇO DE CARNE DA GUARDA

Guarda

Beira Interior Norte

CHOURIÇO DE CARNE DE ESTREMOZ E BORBA IGP

Estremoz e Borba

Alentejo Central

CHOURIÇA DE CARNE DE BARROSO MONTALEGRE IGP

Montalegre

Alto Trás-os-Montes

CHOURIÇA DE CARNE DE MELGAÇO IGP

Melgaço

Minho-Lima

CHOURIÇO DE BARRANCOS

Barrancos

Baixo Alentejo

CHOURIÇO DE PORTALEGRE IGP

Portalegre

Alto Alentejo

CHOURIÇO GROSSO DE ESTREMOZ E BORBA IGP

Estremoz e Borba

Alentejo Central

CHOURIÇO MOURO DE PORTALEGRE IGP

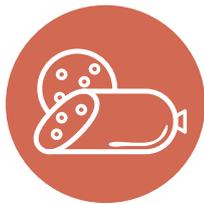
Portalegre

Alto Alentejo

CHOURIÇO RAIANO

Sabugal

Beira Interior Norte



FUMEIRO

CHOURIÇA DE QUIAIOS

Quiaios

Baixo Mondego

CHOURIÇO DE SANGUE DO MOGADOURO

Mogadouro

Alto Trás-os-Montes

CHOURIÇA DE BOFE DA GUARDA

Guarda

Beira Interior Norte

FARINHEIRA DE ESTREMOZ E BORBA IGP

Estremoz e Borba

Alentejo Central

FARINHEIRA DE MILHO DE MONCHIQUE

Monchique

Algarve

FARINHEIRA DA GUARDA

Guarda

Beira Interior Norte

FARINHEIRA DE PORTALEGRE IGP

Portalegre

Alto Alentejo

FARINHEIRA RAIANA

Farinheira de Castelo Rodrigo e de Almeida

Beira Interior Norte

LINGUIÇA DE VINHAIS IGP

Vinhais

Alto Trás-os-Montes

LOMBO BRANCO DE PORTALEGRE IGP

Portalegre

Alto Alentejo

LOMBO ENGUITADO DE PORTALEGRE IGP

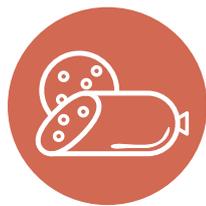
Portalegre

Alto Alentejo

MORCELA DA GUARDA

Guarda

Beira Interior Norte



FUMEIRO

MORCELA DE ALHO DO MOGADOURO

Mogadouro

Alto Trás-os-Montes

MORCELA DE FARINHA DE MONCHIQUE

Monchique

Algarve

MOURA DE MURÇA

Murça

Alto Trás-os-Montes

MOURA DE VILA REAL

Vila Real

Douro

MOURA DE VINHAIS

Vinhais

Alto Trás-os-Montes

PAIO BRANCO DE PORTALEGRE IGP

Portalegre

Alto Alentejo

PAIO DA GUARDA

Guarda

Beira Interior Norte

PAIO ENGUITADO DE PORTALEGRE IGP

Portalegre

Alto Alentejo

PAIO DO LOMBO DE BARRANCOS

Barrancos

Baixo Alentejo

PAIO DE BEJA IGP

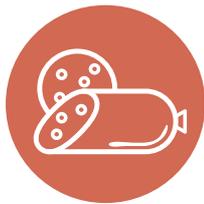
Beja

Baixo Alentejo

PAIO DE ESTREMOZ E BORBA

Estremoz e Borba

Alentejo Central



FUMEIRO

PAIOLA DO SABUGUEIRO

Sabugueiro

Beira Interior Norte

PRESUNTO DE BARRANCOS | PALETA DE BARRANCOS IGP

Barrancos

Baixo Alentejo

PRESUNTO DO BARROSO IGP

Barroso

Alto Trás-os-Montes

PRESUNTO DE LAMEGO

Lamego

Douro

PRESUNTO DE MELGAÇO IGP

Melgaço

Minho-Lima

PRESUNTO DE SANTANA DA SERRA | PALETA DE SANTANA DA SERRA IGP

Santana da Serra, Garvão, Ourique, Panóias, Santa Luzia e Conceição, no município de Ourique, no distrito de Beja.

Baixo Alentejo

PRESUNTO DO ALENTEJO | PALETA DO ALENTEJO DOP

Beja, Évora e Portalegre

Alto e Baixo Alentejo

PRESUNTO DO MARÃO

Marão

Alto Trás-os-Montes

PRESUNTO E PALETA DE CAMPO MAIOR E ELVAS IGP

Campo Maior e Elvas

Alto Alentejo

SALPICÃO DA SERRA DE ARGÁ

Serra de Argá

Minho-Lima

SALPICÃO DE VINHAIS IGP

Vinhais

Alto Trás-os-Montes

SANGUEIRA DE BARROSO IGP

Barroso

Alto Trás-os-Montes



LEGUMES

CHEROVIA OU PASTINAGA

Covilhã

Cova da Beira

ARROZ CAROLINO DAS LEZIRIAS IGP RIBATEJANAS

Azambuja, Alcoentre, Aveiras de Baixo, Aveiras de Cima, Macussa, Manique do Intendente, Vale do Paraíso, Vila Nova da Rainha e Vila Nova de São Pedro, do concelho da Azambuja; Barrosa, Benavente, Samora Correia e Santo Estevão, do concelho de Benavente; Foros de Salvaterra, Glória do Ribatejo, Granho, Marinhais, Muge e Salvaterra de Magos, do concelho de Salvaterra de Magos; Alhandra, Alverca do Ribatejo, Cachoeiras, Castanheira do Ribatejo, Calhandriz, Forte da Casa, Póvoa de Santa Iria, São João dos Montes, Sobralinho, Vialonga, Vila Franca de Xira, do concelho de Vila Franca de Xira; Azervadinha, Coruche, Couço, Erra, Foros da Branca, Lamarosa, São Torcato e Santana do Mato, do concelho de Coruche.

Ribatejo

ARROZ CAROLINO DO BAIXO MONDEGO IGP

Ançã do concelho de Cantanhede; Ameal, Antuzede, Arzila, Ribeira de Frades, São João do Campo, S. Martinho do Bispo e Taveiro do concelho de Coimbra; Anobra do concelho de Condeixa-a-Nova; Alqueidão, Lavos, Paião, Borda do Campo, Maiorca, Ferreira-a-Nova, Santana e Vila Verde do concelho da Figueira da Foz; Tentúgal, Meãs do Campo, Carapinheira, Montemor-o-Velho, Gatões, Abrunheira, Liceia, Verride, Ereira, Vila Nova da Barca, Pereira e Santo Varão do concelho de Montemor-o-Velho; Lourical do concelho de Pombal; Alfarelos, Brunhós, Gesteira, Granja do Ulmeiro, Samuel, Soure, Vila Nova de Anços e Vinha da Rainha do concelho de Soure.

Beira Litoral

BATATA DE TRÁS-OS-MONTES

Boticas, Bragança, Chaves, Macedo de Cavaleiros, Montalegre, Valpaços, Vila Pouca de Aguiar, Vinhais e ainda às freguesias de Carvas, Fiolhoso, Jou, Palheiros, Valongo de Milhais, Vilares, do concelho de Murça; Pópulo, Ribalonga e Vila Verde, do concelho de Alijó; Aguierras, Bouça, Fradizela, S. Pedro Velho, Torre de D. Chama, Vale de Gouvinhas e Vale de Telhas, do concelho de Mirandela; Agrobom, Gebelim, Pombal, Saldonha, Sambade, Soeima e Vales, do concelho de Alfândega da Fé e Argozelo, Carção, Matela, Pinelo e Santulhão, do concelho de Vimioso.

Trás-os-Montes

BATATA DOCE DE ALJEZUR IGP

Aljezur

Algarve

CEBOLA GARRAFAL

Vale do Sousa e Tâmega

Tâmega

COUVE PENCA DE CHAVES

Chaves

Alto Trás-os-Montes

CHICHARO

Alvaiázere

Pinhal Interior Norte



MEL

MEL DA SERRA DA LOUSÃ DOP

Lousã

Pinhal Interior Norte

MEL DA SERRA DE MONCHIQUE DOP

Monchique

Algarve

MEL DE MONTESINHO DOP

Montesinho

Alto Trás os montes



PÃES DOCES

FOGAÇA DA FEIRA IGP

Santa Maria da Feira

Entre Douro e Vouga

BOLO DE ANÇÃ

Ançã

Baixo Mondego

BOLO DE ALHADAS

Alhadas

Baixo Mondego

FOLAR DE VOUZELA

Vouzela

Dão Lafões

ROSCAS E PITINHOS DE LAMEGO

Lamego

Douro

BOLO FOLAR DA GUARDA

Guarda

Beira Interior Norte

BOLO PODRE DE CASTRO D'AIRES

Castro d'Aires

Dão Lafões

PÃO PODRE DE PENAFIEL

Penafiel

Tâmega

FOGAÇAS DE PALMELA

Palmela

Península de Setúbal

FOLAR DE CASTELO DE VIDE

Castelo de Vide

Alto Alentejo

BOLO NEGRO DE LOURIGA

Louriga

Beira Interior Norte

ARRUFADAS DE COIMBRA

Coimbra

Baixo Mondego



PÃES E BROAS

BROA DE AVINTES

Avintes (vila Nova de Gaia)

Grande Porto

BROA DE VIL MOINHOS

Viseu

Dão Lafões

BROA D'AVANCA

Avanca

Baixo Vouga

BROA DE BRENHA

Figueira da Foz

Baixo Mondego

BROA DE CENTEIO DE BOTICAS

Boticas

Alto Trás-os-Montes

PÃO DE TRIGO DE FAVAIOS

Alijó

Alto Trás-os-Montes

PÃO DE CENTEIO DE VILA CHÃ

Alijó

Alto Trás-os-Montes

PÃO DE TRIGO E CENTEIO DE SANTA EUGÉNIA

Alijó

Alto Trás-os-Montes

PÃO DE CENTEIO DO SABUGUEIRO

Sabugueiro

Serra da Estrela

BOLA DE LAMEGO

Lamego

Douro

BOLA DE CENTEIO DO BARROSO

Barroso

Alto Trás-os-Montes

PÃO DE RIO MAIOR

Rio Maior

Lezíria do Tejo



PÃES E BROAS

PÃO DE PADRONELO

Amarante

Tâmega

PÃO DA MEALHADA

Mealhada

Baixo Mondego

PÃO DE ESCALHÃO

Figueira de Castelo Rodrigo

Beira Interior Norte

PÃO DE MAFRA

Mafra

Grande Lisboa

PÃO DE CENTEIO DE CASTRO LABOREIRO

Castro Laboreiro

Minho - Lima

PÃO SANTORO DE PÊGA

Guarda

Beira Interior Norte

PÃO DE CENTEIO DA GUARDA

Guarda

Beira Interior Norte

PÃO DE UL

Oliveira de Azeméis

Entre Douro e Vouga



PRATOS DE CARNES

BUCHO DE FOLQUES

Arganil

Pinhal Interior Norte

MARANHO DA SERTÃ

Sertã

Pinhal Interior Sul

BUCHO RECHEADO DE ARGANIL

Arganil

Pinhal Interior Norte

MARANHO DA PAMPILHOSA DA SERRA

Pampilhosa da Serra

Pinhal Interior Norte

BUCHO RAIANO

Sabugal

Beira Interior Norte

BUCHO RECHEADO DE PEDROGÃO GRANDE

Pedrogão Grande

Pinhal Interior Norte

BUCHO RECHEADO DE MAÇÃO

Mação

Médio Tejo

BUTELO

Bragança

Alto Trás-os-Montes



QUEIJOS

QUEIJO AMARELO DA BEIRA BAIXA

Castelo Branco e parte do distrito de Santarém

Beira Interior Sul

QUEIJO SERRA DA ESTRELA DOP

Carregal do Sal, Celorico da Beira, Fornos de Algodres, Gouveia, Mangualde, Manteigas, Nelas, Oliveira do Hospital, Penalva do Castelo, Seia, Aguiar da Beira, Arganil, Covilhã, Guarda, Tábua, Tondela, Trancoso e Viseu, nos distritos de Viseu, Coimbra, Guarda e Castelo Branco.

**Serra da Estrela | Dão / Lafões
| Beira Interior Norte**

QUEIJO DE AZEITÃO DOP

Palmela, Sesimbra e Setúbal

Península Setúbal

QUEIJO DE CABRA DAS BEIRAS

Serras do Caramulo, Gralheira, Buçaco e Lousã

Dão Lafões

QUEIJO DE CABRA DO ALGARVE

Algarve

Algarve

QUEIJO DE CABRA DO GUADIANA

Alentejo

Alentejo

QUEIJO MESTIÇO DE TOLOSA IGP

Portalegre

Alto Alentejo

QUEIJO DA CABRA TRANSMONTANO DOP

Mirandela, Macedo de Cavaleiros, Alfândega da Fé, Carrazeda de Ansiães, Vila Flor, Torre de Moncorvo, Freixo de Espada à Cinta e Mogadouro do distrito de Bragança; os concelhos de Valpaços e Murça do distrito de Vila Real.

Alto Trás-os-Montes, Douro

QUEIJO DE ÉVORA DOP

Alandroal, Arraiolos, Avis, Borba, Estremoz, Évora, Fronteira, Montemor-o-Novo, Mourão, Portel, Redondo, Reguengos de Monsaraz, Sousel, Vendas Novas, Viana do Alentejo e Vila Viçosa, no distrito de Évora.

Alto Alentejo, Alentejo Central

QUEIJO DE NISA DOP

Nisa, Crato, Castelo de Vide, Marvão, Portalegre, Monforte, Arronches e Alter do Chão, no distrito de Portalegre.

Alto Alentejo



QUEIJOS

QUEIJO DE TOMAR

Tomar

Médio Tejo

QUEIJO RABAÇAL DOP

Coimbra (concelho de Penela, parte dos concelhos de Condeixa a Nova e de Soure) e Leiria (concelho de Ansião, parte dos concelhos de Alvaiázere e de Pombal).

Baixo Mondego

QUEIJO SERPA DOC

Mértola, Beja, Castro Verde, Almodôvar, Cuba, Ourique, Moura, Serpa, Vidigueira, Aljustrel, Ferreira do Alentejo, Alvito, Odemira, Santiago do Cacém, Grândola e Alcácer do Sal, nos distritos de Beja e Setúbal.

Península de Setúbal; Baixo Alentejo

QUEIJO TERRINCHO DOP

Mogadouro, Alfândega da Fé, Moncorvo, Freixo de Espada à Cinta, Mirandela, Vila Flor, Carrazeda de Ansiães, Vila Nova de Foz Côa, Macedo de Cavaleiros, São João da Pesqueira, Valpaços, Meda e Figueira de Castelo Rodrigo, nos distritos de Bragança, Vila Real, Viseu e Guarda.

Alto Trás-os-Montes, Douro, Dão|Lafões, Beira Interior Norte

QUEIJOS DA BEIRA BAIXA DOP

Castelo Branco e parte do distrito de Santarém

Beira Interior Sul e Lezíria do Tejo

REQUEIJÃO DA BEIRA BAIXA DOP

Castelo Branco e parte dos concelhos distrito de Santarém

Beira Interior Sul e Lezíria do Tejo

REQUEIJÃO DE SERPA

Serpa

Baixo Alentejo

REQUEIJÃO SERRA DA ESTRELA DOP

Carregal do Sal, Celorico da Beira, Fornos de Algodres, Gouveia, Mangualde, Manteigas, Nelas, Oliveira do Hospital, Penalva do Castelo, Seia, Aguiar da Beira, Arganil, Covilhã, Guarda, Tábua, Tondela, Trancoso e Viseu, nos distritos de Viseu, Coimbra, Guarda e Castelo Branco.

**Serra da Estrela | Dão / Lafões
| Beira Interior Norte**

TRAVIA DA BEIRA BAIXA DOP

Castelo Branco e parte dos concelhos do distrito de Santarém

Beira Interior Sul e Lezíria do Tejo



SAL E FLOR DE SAL

SAL DE TAVIRA DOP

Tavira

Algarve

FLOR SAL DE TAVIRA DOP

Tavira

Algarve

SAL DA FIGUEIRA DA FOZ

Figueira da foz

Baixo Mondego

FLOR SAL DA FIGUEIRA DA FOZ

Figueira da foz

Baixo Mondego

SAL DE AVEIRO

Aveiro

Baixo Vouga

FONTES:

- *Produtos tradicionais portugueses* [em linha] [consultado em Setembro de 2017]. Disponível em <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt>
- *Gastronomia : património imaterial do Tâmega e Sousa*. Lousada : Centro de Estudos do Românico e do Território, 2014. ISBN: 9789899933101.
- *Carta gastronómica do Alentejo* [Em linha]. Alentejo : Entidade Regional de Turismo do Alentejo, 2013 [consultado em Novembro de 2017]. Disponível em <https://www.visitalentejo.pt/pt/imprensa-media/carta-gastronomica-do-alentejo/>
- BARBOFF, Mouette. *A tradição do pão em Portugal*. Lisboa : Clube do Coleccionador dos Correios, D.L. 2011. ISBN: 9789728968373.
- *Receitas e sabores dos territórios rurais* [em linha]. Lisboa : Minha Terra-Federação Portuguesa de Associações de Desenvolvimento Local, 2013. [consultado em Agosto de 2017]. Disponível em www.minhatterra.pt/wst/files/12086-MT-MGP-WEB.PDF

