



CARTA
GASTRONÓMICA
ALENTEJO
MONUMENTA TRANSTAGANÆ
GASTRONOMICA

Ficha Técnica

Título

CARTA GASTRONÓMICA DO ALENTEJO
Monumenta Transtaganae Gastronomica

Projecto

Confraria Gastronómica do Alentejo

Coordenação

Confraria Gastronómica do Alentejo

Design

Patrícia Alexandra

Fotografia

Capa e Contracapa - José Manuel Rodrigues
Separador - Augusto Brázio

Título do Ebook

Dr. José Manuel Martins

Textos

Antónia Conde
Ana Soeiro
Cláudio Torres
Confraria Gastronómica do Alentejo
Inês de Ornelas e Castro & Fernando Melo
Galopim de Carvalho
João Cotta Dias
José Luís Tirapicos Nunes
Maria Antónia Goes
Paulo Lima

Edição

Entidade Regional de Turismo do Alentejo

ISBN

978-989-98070-3-7

Ano

2013

Distribuição

Gratuita

*Memória dos Sabores
do Mediterrâneo*

Doutor Cláudio Torres

Ao longo da história e mais ainda quando penetramos em épocas medievais ou mesmo pré medievais, os poucos textos escritos e com mais razão aqueles que são dedicados a tratados de gastronomia e culinária são invariavelmente o reflexo de grupos sociais aristocráticos ou dominantes que relatam a vida senhorial com os seus refinados banquetes, ou então a vida abastada dos conventos. Nas cidades islâmicas, sobretudo nas suas áreas palatinas, os hábitos alimentares seriam certamente os mesmos ou pelo menos muito parecidos na elaboração e consumo de suculentos assados e espetadas de borrego ou cabrito. As diferenças teríamos de procura-las no refinamento dos serviços de mesa e sobretudo na utilização de novos géneros hortícolas e especiarias. No processo de islamização, com a abertura de novos mercados para além dos portos mediterrânicos, sobretudo na Pérsia e na Índia, são introduzidos e generalizam-se o açúcar e o arroz, entram nos hábitos alimentares mediterrânicos outros legumes como a alface, a beringela, a abóbora e o tremoço; são conhecidas novas frutas como o pêssego, o damasco, a laranja amarga e o limão. Foram também introduzidas nessa altura muitas especiarias até então mal conhecidas como o cravinho, a canela, a pimenta, os cominhos e o açafreão.

Ora a informação histórica recolhida pela arqueologia descobre e sistematiza também a vida daqueles que não sabiam escrever, daqueles que nunca tinham tido história. O simples artefacto de cozinha, a humilde panela, enegrecida pelo fogo, é para nós, arqueólogos, preciosa para compreender os hábitos alimentares, a topografia cultural da cozinha que, afinal, é o espaço mais nobre da casa camponesa. As técnicas e saberes alimentares sempre marcaram uma forte continuidade civilizacional. Passam os exércitos e os almocreves e a mulher camponesa insiste teimosamente em repetir os gestos que viu fazer aos seus antepassados.

Em época islâmica, quando de certa forma são firmadas as velhas autonomias regionais mediterrânicas e portanto reforçadas as tradicionais comunidades camponesas, a alimentação era dominada por uma enorme variedade hortícola, assente na fava, grão-de-bico, tremoço, ervilha, chícharo, a que se foram acrescentando outras espécies introduzidas a partir do século X, como o arroz, o trigo duro, o espinafre a beringela e a alcachofra.

Antes da adopção da carne de porco, imposta mais tarde pela Inquisição, era o carneiro que predominava na culinária alentejana. Sobretudo através dos ensopados, cozidos e guisados de todos os géneros, a carne de carneiro e borrego não só dominou os gostos e sabores no Alentejo e em todo o Mediterrâneo, como ainda hoje é o manjar mais apreciado e desejado nas festas e aniversários, nos casamentos e batizados, nas romarias e encontros festivos. Os tradicionais ensopados de borrego bem apurados e apaladados com a hortelã e outras ervas aromáticas, são a marca inimitável de saberes passados que de geração em geração atingiram o máximo requinte.

Aqui para o Sul, em todos os antigos países muçulmanos, no Alentejo e na Andaluzia,

Cláudio Torres

MEMÓRIA DOS SABORES DO MEDITERRÂNEO

nas cerimónias colectivas ou familiares é sempre servido o borrego. Ainda hoje, no Baixo Alentejo e na Serra Algarvia, nas festas de convívio dos rapazes, é uma cabeça de carneiro que marca os rituais da cumplicidade. Aliás, de forma muito mais geral, também nas festividades solsticiais de Primavera, com raízes antigas nas comunidades cristãs do Mediterrâneo, é tradicionalmente sacrificado o anho ou borrego pascal.

Em todo o Mediterrâneo, a oliveira, integrada na horta familiar, era plantada em associação com a videira e a figueira. Neste contexto, assim como a azeitona não era só para fazer azeite, tão pouco as uvas serviam apenas para fazer vinho. Não podemos esquecer que o figo seco, a uva passa e a azeitona curtida, foram, juntamente com o pão, a base alimentar das gentes do Sul. Um pedaço de pão, um punhado de azeitonas e uma mão cheia de figos permitiam a um ceifeiro aguentar um violento dia de trabalho de sol a sol. Esta carga proteica e vitamínica era também reforçada com a uva passa muito utilizada na composição e tempero de guisados, dando-lhes aquele toque agri-doce, tão característico das tradições mediterrânicas. É sintomático que a palavra *acepipe* usada no português atual no sentido de pitéu, iguaria e aperitivo, tem a sua origem na palavra árabe “*zabib*” que designa precisamente a uva passa!

Antigamente e sobretudo entre as classes dominantes, os hábitos alimentares centravam-se quase exclusivamente no consumo de muita carne, nos assados e espetadas com desperdício de molhos e gorduras que ardiam nas brasas. Porque para a generalidade da população, como a carne é inacessível, o elemento ao qual sempre se recorre quando tudo falta, a base fundamental e indispensável à cozinha mediterrânica é sem dúvida o trigo, em farinha para papas, cozido em pão, preparado em *massas*, ou combinado com centeio ou cevada. Se a tradicional almôndega com pouca carne, não tiver uma sabia e necessária adição de pão embebido em molho e ervas aromáticas, torna-se seca e dura, perdendo a sua qualidade gastronómica. Esta é a arte de fazer melhor com menos. A arte de substituir a quantidade pela qualidade. A arte e o milagre de suprir a pouca carne por umas folhas de coentros, uma ervinha aromática e um fio de azeite. Porque é o azeite, mais verde, maduro ou aromatizado, que vai substituir as gorduras animais dominantes nos climas mais frios do Norte. Hoje, felizmente, começamos a aprender a recuperar estes sabores, a escolher o tempero em função da comida, a usar com mais sensibilidade o azeite cru nas sopas e nas migas, a utilizá-lo nos fritos em vez dos óleos polinsaturados. Tradicionalmente, o azeite era armazenado em potes de barro onde, muitas vezes, se mergulhavam enchidos, fumados, queijos ou frutos secos, o que, além de assim serem conservados, conferiam ao azeite novos gostos e sabores.

Finalmente há a referir que a informação arqueológica nos ajuda a compreender como em épocas antigas eram cozinhados os alimentos. Que utensílios eram utilizados e de que maneira. Por exemplo, a proporção de panelas é enorme comparada com a das frigideiras.

Cláudio Torres

MEMÓRIA DOS SABORES DO MEDITERRÂNEO

Este facto, aparentemente anódino, permite-nos comprovar que a sopa e o cozido eram alimentos habituais, ao contrário das frituras. A panela era de facto a rainha da cozinha. Bem aconchegada no borralho e a cozer lentamente um punhado de couves e nabos, um naco de abóbora, uma mão cheia de favas e um fio de azeite. Eis a sopa, o alimento mais importante a chave de muitos séculos de sobrevivência e muitos saberes.

Depois temos uma série de outras comidas tradicionais que passam por uma grande variedade de papas. Eram papas de trigo ou de milho paínço. Eram farinhas de fava, de grão e mesmo de lentilhas. Papas de farinha de alfarroba, de bolota e de chicharo. Tudo isto entrava numa dieta variadíssima onde os condimentos e ervas aromáticas tinham um papel fundamental e onde também entravam por vezes outras farinhas feitas de frutos secos como a pera, maçã e pêsego.

Porém, a farinha a sério era a farinha de trigo para fazer o pão. E para com ele fazer gaspacho, migas e ensopados. Para fazer açorda é preciso pão! E pão havia de muita espécie. Com mais ou menos centeio ou mesmo cevada. Conforme o pão e os condimentos assim também as açordas. Açorda provém da palavra árabe *ath-thurda* de onde também deriva *tarida* utilizada nos países islâmicos do Mediterrâneo. Com pequenas variações, era e continua a ser, nesta região, um alimento primordial. Água limpa, pão migado, salsa e coentros, dois dentes de alho e um fio de azeite. O mais simples dos milagres.

Um milagre tantas vezes repetido que se corporizou num património identificador de uma cultura, de uma velha cultura que em Portugal apenas sobrevive no Alentejo e na Serra Algarvia. Ao contrário dos campos abertos, varridos pelos ventos e pelos homens, as serras escondem as suas tradições, sabem conservar melhor os seus saberes, sabem guardar e proteger com cuidado as suas memórias.