



# RECEITAS COM HISTÓRIA



Clara Rodrigues, Maria de Fátima Palma e Nélia Romba  
Bolsistas da FCT

Neste poster, apresenta-se uma série de receitas típicas que se realizam na zona de Mértola, desde há alguns séculos, apenas com pequenas mudanças em termos de confeção ou da introdução de novos alimentos. São receitas que retratam a utilização de todos os recursos disponíveis no meio, isto devido à escassez de alimentos. Muitas das receitas devem remontar a tempos anteriores, sobretudo à época medieval islâmica e medieval cristã, onde a alimentação era dominada por uma enorme variedade hortícola assente na fava, no grão-de-bico, no feijão, no tremço, na ervilha, no chicharro e no espinafre, assim como o aproveitamento dos recursos naturais (tuberas, espargos); piscícolas e cinegéticas, aos quais se foram acrescentando outras espécies introduzidas a partir do século XIX. O pão é a base da alimentação desta zona e o azeite a gordura de eleição.



O que hoje comemos nas nossas refeições é bastante diferente do que se comia à cinquenta ou cem anos atrás ou em outras épocas mais recuadas. Modificaram-se os tempos e por sua vez a alimentação. Na nossa cultura foram introduzidos novos alimentos, novas formas de comer e sobretudo generalizou-se a chamada "comida rápida", isto especialmente nos grandes centros urbanos. No entanto, nas zonas rurais onde vivemos, as tradições são por muitas vezes mantidas e continuadas de geração em geração. Daí o título deste poster "Receitas com história", as quais vão passando sucessivamente de pais para filhos, avós para netos e se mantêm ainda, em muitos dos casos, como base da alimentação de grande parte da população destas zonas rurais em que o coneelho de Mértola se insere. Os ingredientes das receitas são de um modo geral idênticos ou até mesmo os mesmos nas diversas receitas, no entanto, cada uma apresenta uma história, são sobretudo diferentes de casa para casa e de família para família. É a história dos pastores, dos camponeses que ceifavam, dos pescadores e dos seus recursos, da família que tem a pequena horta e dela extrai a base da sua alimentação. É a história daqueles que tinham poucos recursos mas que sabiam utilizá-los e transformá-los, aproveitando aquilo que a natureza dá e que muitas das vezes era o seu único recurso.

As receitas que aqui apresentamos são uma recolha feita por nós e separada por tipos (legumes e cereais, pratos de peixe, pratos de carne, pratos de caça, petiscos, bolos e doces). Acima de tudo são receitas que contêm história e especialmente muitas memórias e lembranças. São os cozidos que se comem nas casas dos avós, os doces que são uma presença assídua nos dias de festa, os petiscos que se comem quando se juntam amigos ou familiares e são os alimentos à volta dos quais se junta a família ao Domingo ou num dia de festa ou num simples encontro à tarde. Em cada uma das casas do concelho de Mértola, as receitas que passam de geração em geração contêm a história de cada um, onde a triade alimentar do pão, legumes e azeite se encontra ainda hoje presente, remetendo-nos para a nossa herança mediterrânica que tanto nos influencia.




## Legumes e cereais

SOPA DE BELDROEGAS	GASPACHO	FAVAS DE AZEITE	JANTAR DE CHÍCHARO
<p>Batatas Azeite Beldroegas Alho Sal Cebola</p>  <p>Colocar as batatas a cozer em água juntamente com a cebola, o alho e o sal, quando estiver cozido retirar do lume e triturar, seguidamente deitar as beldroegas e o azeite, levar novamente ao lume.</p>	<p>Tomate Azeite Pepino Vinagre Cebola Sal Alho Pão Água Oregãos</p>  <p>Cortar o tomate, o pepino e a cebola aos quadrados pequenos, temperar com sal, azeite, vinagre, oregãos e alho esmagado, deitar água fresca e por último adicionar o pão partido aos cubinhos. Servir acompanhado de peixe frito/assado, presunto ou chouriço.</p>	<p>Favas Água Folha de alho Azeite Coentros Açúcar Sal Farinha</p>  <p>Refogar as folhas de alho e o coentro em azeite, deitar água e de seguida as favas e o sal, deixar cozinhar sem mexer, quando estiver quase cozido deitar uma colher de açúcar e uma de farinha para engrossar o caldo.</p>	<p>Chicharro Alho Batatas Sal Azeite Coentros Água Pão Cebola</p>  <p>Demolhar o chicharro de véspera. Colocar o chicharro a cozer em água numa panela de barro, na lareira, juntamente com o azeite, o sal, as folhas de alho, a cebola e o coentro, quando estiver quase cozido deitar as batatas. Colocar fatias de pão numa tigela e deitar o caldo por cima. Servir acompanhado com o chicharro e as batatas.</p>


## Pratos de Peixe

CALDEIRADA DE PEIXE DO RIO	SOPAS DE PEIXE	AÇORDA DE ALHO	LAMPREIA
<p>Muge Sal Tomate Batatas Cebola Alho Água</p>  <p>1 Copo de vinho branco</p> <p>Dispor os ingredientes por camadas, temperar com sal e azeite e um copo de vinho branco, adicionar um copo de água e deixar cozinhar em lume brando.</p>	<p>Peixe do rio Sal Tomate Batata Cebola Ovo Poejo Água Azeite Pão</p>  <p>Num tacho refogar o azeite com a cebola, o poejo e o tomate, adicionar a água, o peixe, as batatas e o sal. Deixar cozinhar e por último adicionar o ovo. Numa tigela colocar pão às fatias finas e deitar o caldo do preparado por cima.</p>	<p>Pão Coentros/Poejo Azeite Água Sal Ovo Alho Peixe Frito/Assado</p>  <p>Numa tigela colocar alho esmagado, coentro ou poejo, sal e azeite. Colocar água a ferver e escalfar os ovos, deitar a água na tigela e em seguida colocar o pão em fatias.</p>	<p>1 lampreia pimenta em grão 1 ramo de salsa 2 copos de vinho 1 ramo de coentros tinto 1 folha de louro 2 colheres de banha 2 dentes de alho 3 colheres de azeite noz moscada sal</p>  <p>Em primeiro lugar tira-se a pele e a tripa à lampreia, corta-se para dentro de um recipiente onde vai ser cozinhado, para se aproveitar o sangue. Em seguida picam-se todos os ingredientes e juntam-se à lampreia. Adiciona-se depois o azeite, a banha, o vinho e o sal. A lampreia coze assim, lentamente, em recipiente tapado até ficar esparada e com um molho grossinho.</p>





## Pratos de Carne

MIGAS COM ENTRECOSTO	SOPAS DE MULHER PARIDA	ENSOPADO DE BORREGO COM LENTILHAS	CABIDELA DE GALINHA
<p>Pão Sal Alho Batatas Sal Ovo Água</p>  <p>Carne de porco</p> <p>Fritar a carne, colocar parte da gordura numa sertã, refogar o alho, depois retirar o alho e adicionar água a gordura e pão em fatias muito finas com uma pitada de sal, em seguida vai-se esmagando o pão com a colher de pau até a água secar, depois vai-se dando a volta às migas e tostando, até criar um rolo. Acompanha-se com a carne.</p>	<p>Toucinho Cebola Batatas Sal Pão Ovo Poejo Água</p>  <p>Fritar o toucinho, colocar a gordura num tacho e refogar o poejo e a cebola, juntar a água, o sal e as batatas, deixar cozinhar e adicionar o ovo. Colocar pão em fatias finas numa tigela e deitar o caldo por cima, acompanhar com o toucinho frito.</p>	<p>Borrego Sal Lentilhas Água Cebola Azeite Salsa 1 Copo de Pimentão vinho branco Alho</p>  <p>Cortar a carne de borrego em pequenos pedaços, coloca-la num tacho e refogar com a cebola, o alho, o pimentão, a salsa, o azeite, o vinho branco e o sal, de seguida adicionar água e deixar cozinhar um pouco, por fim adicionar as lentilhas e cozer.</p>	<p>Galinha Água Batatas Sal Cebola Pimenta Alho Hortelã Sangue da galinha Pão Salsa 1 copo de vinho branco</p>  <p>Partir a galinha em pequenos pedaços e refogar num tacho com alho, cebola, salsa, sal, pimenta e o vinho branco. Adicionar água e deixar cozinhar um pouco, de seguida adicionar as batatas e o sangue, deixar cozer. Numa tigela colocar pão em fatias com hortelã, deitar o caldo por cima e acompanhar com a carne e as batatas.</p>





## Pratos de Caça

COELHO FRITO	JAVALI ESTUFADO	PERDIZ ESTUFADA	LEMBRE COM FEIJÃO BRANCO
<p>Coelho Sal Azeite Louro qb Vinagre 1 Cabeça de alho 1 Copo de vinho branco</p>  <p>Corta-se o coelho em pequenos pedaços e deixa-se a marinar com o alho, sal, vinho e o louro. Aquece-se o azeite numa frigideira e deita-se o coelho quando este estiver quase frito deitam-se os temperos da marinada e um pouco de vinagre e deixa-se cozinhar.</p>	<p>Javali Vinho branco Alho Azeite Cebola Salsa Louro Água</p>  <p>Cortar o javali em pedaços pequenos e colocar num tacho juntamente com os temperos, deixar refogar, adicionar um copo de água e deixar cozinhar.</p>	<p>Perdiz Alecrim Alho Sal Cebola Azeite Louro Água Pimenta encarnada Vinho Vinho branco Batatas</p>  <p>Colocar a perdiz num tacho e temperar com os ingredientes, deixar refogar e adicionar um pouco de água, deixar cozinhar. Acompanhar com batatas cozidas.</p>	<p>Lebre Cominhos ½ L de feijão branco Pão Sal Água Salsa Batatas Hortelã Carne de porco</p>  <p>Coze-se as carnes e adiciona-se o feijão previamente demolhado, tempera-se com a salsa a cebola e o sal, deixa-se cozinhar, quando estiver quase pronto adiciona-se as batatas e os cominhos. Colocar numa tigela o pão em fatias finas com hortelã e deitar o caldo do preparado por cima. Acompanhar com as carnes, batata e feijão.</p>

## Petiscos

TÚBERAS COM OVOS	ESPARGOS COM OVOS	PASSARINHOS FRITOS	PERNINHAS DE RÃ FRITAS
<p>Túberas Sal Ovos Sal Azeite</p>  <p>Limpar as túberas, corta-las em rodela. Aquecer azeite e adicionar as túberas, quando estiverem quase fritas, juntar os ovos batidos com o sal.</p>	<p>Espargos Sal Ovos Sal Azeite</p>  <p>Limpar os espargos, corta-los em pedaços pequenos. Aquecer azeite e adicionar os espargos, quando estiverem quase fritos, juntar os ovos batidos com o sal.</p>	<p>Passaros Azeite Alho Sal Louro Vinagre</p>  <p>Depois de depenar os passaros, parti-los em quatro partes em seguida temperar com sal, alho e louro. Fritar em azeite quando estiver quase frito deitar vinagre a gosto.</p>	<p>Perninhas de rã Sal Farinha Azeite</p>  <p>Retirar a pele as perninhas de rã, deitar sal, passar as perninhas pela farinha e fritar em azeite.</p>

## Bolos e doces

COSTAS DA MASSA DO PÃO	BOLO DE MEL	NÓGADO	ARROZ DOCE
<p>1kg de massa do pão 250g de banha 1kg de farinha 0.5kg de açúcar 6 ovos</p>  <p>Juntam-se os ingredientes todos excepto a farinha à massa do pão e amassa-se, de seguida deita-se a farinha e amassa-se novamente, num tabuleiro previamente untado com banha e polvilhada de farinha, dispõem-se pequenas partes da massa com a forma das costas e vai ao forno cozer.</p>	<p>6 Ovos 2 Chávenas de açúcar 3 Chávenas de farinha 1 Chávena de azeite mal medida 1 Cálice de aguardente 3 Colheres de sopa de mel</p>  <p>Bater as claras em castelo e reservar. Bater as gomas com o açúcar adicionar o azeite, o mel e a aguardente e voltar a bater, adicionar a farinha, a canela em pó e o pó royal e voltar a bater, por último adicionar as claras em castelo e envolver. Deitar numa forma previamente untada com banha e polvilhada de farinha.</p>	<p>Farinha 6 Ovos Mel Canela em pó Folhas de laranjeira 6 Colheres de azeite</p>  <p>Batem-se os ovos com o azeite e um pouco de canela, em seguida adiciona-se a farinha até atingir um ponto em que dê para trabalhar a massa. Corta-se a massa aos cubinhos, depois são colocados dentro de mel a ferver para cozerem, retiram-se e colocam-se sobre a folha de laranjeira.</p>	<p>0,5kg Arroz 1 Pitada de sal 150g Açúcar 1L Leite</p> <p>0,5L Água Pau de canela Canela em pó Casca de limão</p>  <p>Coloca-se 1l de leite e 0,5l de água a ferver com a casca de limão, o sal e o pau de canela, adiciona-se o arroz e deixa-se cozer, depois deita-se o açúcar. Coloca-se numa travessa e polvilha-se com canela em pó.</p>

## Acompanhamentos



Azeitonas / Rabano / Rabanete / Pimento verde / Cebola crua / Salada de agrião / Salada de tomate / Salada de alface