

## Gastronomía

### Idioma

Español

### LA COCINA MEDITERRÁNEA Y PORTUGAL

La cocina mediterránea era históricamente realizada por mujeres, que desarrollaron técnicas y “secretos” de economía doméstica transmitidos desde hace siglos entre abuelas, madres e hijas, y que hacía hincapié en la importancia de sacar el máximo partido de los productos evitando desperdicios.

Las grasas animales surgen como condimentos complementarios. Las carnes consumidas son sobre todo las de aves de corral, cordero, cabrito y cerdo doméstico.

El pan tiene una presencia constante en la mesa, y se utiliza en las “açordas”, migas y sopas. También se usan muchas hierbas aromáticas para condimentar y dar olor y sabor a los platos.

La agricultura de subsistencia familiar era normalmente practicada en las huertas o en terrenos en las proximidades de la casa. Los productos hortícolas y de cría aseguraban parte substancial de la alimentación, estando presentes en las sopas, pucheros y caldos para “toda la familia”.

La comida se confecciona y comparte en recipientes grandes, dentro de los cuales se combinan diversos productos: verduras, pan, hierbas aromáticas, pescados de mar, lagos y ríos, moluscos y bivalvos, aves de corral o alguna carne de cerdo. Esta alimentación se complementaba con la captura de animales salvajes y recolección de frutos silvestres.

La cocina de las festividades era una excepcionalmente abundante y hoy se confunde a menudo con la alimentación cotidiana, que solía ser más simple y frugal, aunque muy variada y sabrosa.

### RECETAS MEDITERRÁNEAS <sup>[1]</sup>

**Links**

[1] <http://www.dietamediterranea.pt/receitas>