Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

A Influência da Cultura Árabe na Gastronomia de Portugal

Idioma
Undefined



As memórias da cultura árabe na gastronomia portuguesa perduram até à atualidade, desde as receitas dos pratos principais às doçarias peculiares de cada região do país.

Num roteiro pela gastronomia portuguesa é fácil encontrarmos produtos e práticas comuns à cozinha do médio oriente e África setentrional. As semelhanças quer na alimentação atual, quer em determinadas receitas, trazem a influência da cultura árabe à tona.

A identidade de Portugal é extremamente rica em referências de origem árabe, uma presença cultural marcante que dominou o país durante vários séculos. Tal impactou o país em diferentes domínios, desde a nomenclatura de regiões, cidades e aldeias, à arquitetura, costumes e gastronomia.

Quando falamos da influência da cultura árabe na gastronomia, temos de referir a interferência direta na agricultura e na dieta mediterrânica. Esta é moderada e simples, com base em preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.

A dieta mediterrânica como herança da cultura árabe

O elevado consumo de vegetais em detrimento do uso de alimentos de origem animal é uma característica da dieta mediterrânica que predomina em Portugal. Esta dieta define-se também por consumir os produtos, de preferência disponíveis localmente, frescos e da época.

O azeite é a fonte de gordura principal, há um consumo moderado de laticínios, o vinho é destinado apenas às refeições principais e a água é a bebida principal ao longo do dia. As ervas aromáticas são escolhidas para temperar, em detrimento do sal. Há um maior consumo

de peixe e menor de carnes vermelhas.

Esta herança deriva do facto de, durante séculos, a região peninsular de nome “Al-Andalus” ter sido ocupada por Fenícios, Gregos, Romanos, Árabes e por outros povos da região. No entanto, a influência da horta mediterrânica só foi impulsionada com a entrada da tecnologia árabe de rega.

(Relacionado: Descubra os alimentos que ajudam a massa cinzenta dos seus filhos a crescer.)

O impacto da terra para a mesa

Desde cedo a cultura árabe, ao nível alimentar, procurou explorar a produção sustentável de grandes quantidades de alimentos ao longo do ano. Com ela desenvolveram-se técnicas de conservação ancestrais como a salga, o fumeiro ou as conservas, e introduziram-se produtos agrícolas como as árvores de fruto, a oliveira e a videira.

As semelhanças da cozinha árabe na gastronomia portuguesa estão vincadas na gastronomia alentejana. As receitas tradicionais do Alentejo acarretam influências fortes e diretas da cultura árabe, excetuando todas as que estão diretamente ligadas ao consumo do porco.

As típicas açordas ou sopas alentejanas são exemplos soberbos. Podem ser feitas com poejos ou coentros e as receitas destes pratos existem há milénios. Da açorda e da sopa passamos para receitas como os carapaus de escabeche, o ensopado de borrego e a cabeça de borrego assada no forno. Temos o acepipe, a alcatra, as famosas migas ou até almôndegas, a regueifa e o xarope.

A doçaria não passou ao lado da cultura árabe

No que respeita à doçaria, também reminiscência da cultura árabe, temos o maçapão, bem como os bolinhos de amêndoa e as alcomonias, numa congruência perfeita entre ovos, açúcar e especiarias.

As alcomonias são um dos exemplos da influência de outros tempos, que perduram até à atualidade. Eram vendidas apenas uma vez por ano e somente no Baixo Alentejo, na feira anual da aldeia de Santo André. Era um doce preparado pelas mulheres da aldeia e enfeitado com papel frisado, cobrindo-o em formato de um losango, tal como os rebuçados feitos da mesma massa, envolvidos em papel de seda.

Lembranças árabes por todo o território

No “Livro de Cozinha da Infanta D. Maria de Portugal”, que remonta ao século XVI, é também possível encontrar registos da cultura árabe na gastronomia. Os cominhos, a pimenta, o cravo, o gergelim, a erva doce, o gengibre, o benjoim, o almíscar, o âmbar, o açafrão e a canela fazem parte do rol de especiarias.

Não falta também o mel, nem as amêndoas. Entre a coletânea gastronómica encontra-se

também a aletria, denominados canudos de alfitete, ou as filhoses em calda, ambos bastante afamados nas mesas de Natal portuguesas.

Se no Algarve e Alentejo os vestígios da cultura árabe na cozinha estão bem vincados em cada receita, também é possível encontrar registos desta influência em outras partes do país. Nos Açores, o alfenim é uma das especialidades de Angra do Heroísmo. Trata-se de uma massa de açúcar branca que adota a forma de animais, flores ou frutos. Em Beja, por exemplo, encontra-se o doce de alcorça, feito de massa de amêndoa e açúcar, envolvido em açúcar amido e alcatira (uma goma de um arbusto).

Da herança à conservação da tradição gastronómica

Há também referências que indicam que os utensílios de cozinha, provenientes da cultura árabe, conferiam em parte sabores próprios aos alimentos. Exemplo particular é o caso das vasilhas de diferentes formas e tamanhos, sejam para manusear os alimentos ou para conservá-los.

Em comum, tanto na cultura árabe como na portuguesa, o momento da refeição é um ritual à mesa, acompanhado pela família e pelos amigos, e os saberes da gastronomia são frequentemente observados, executados e transmitidos de geração em geração.

Fonte: NATIONAL GEOGRAPHIC | PUBLICADO 29/12/2020, 10:14 WET | FOTOGRAFIA DE THE WALT DISNEY COMPANY

Source URL (modified on 08/01/2021 - 14:28): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-dieta-mediterr%C3%A2nica-gastronomia-patrim%C3%B3nio-imaterial/influ%C3%AAncia-da-cultura-%C3%A1rabe-na