

Gastronomia

Idioma

Portuguese, international

A COZINHA MEDITERRÂNICA E PORTUGAL

A cozinha mediterrânica foi historicamente realizada por mulheres, que desenvolveram técnicas e “segredos” de economia doméstica transmitidos há séculos entre avós, mães e filhas, nomeadamente quanto às formas de retirar o máximo rendimento dos produtos evitando desperdícios.

As gorduras animais surgem como condimentos complementares. As carnes consumidas são sobretudo as de aves de capoeira, de borrego, cabrito e porco doméstico.

O pão é uma presença constante na mesa, utilizado nas açordas, migas e sopas. São muito usadas as ervas aromáticas para condimentar, dar cheiro e sabor aos pratos.

A agricultura de subsistência familiar era normalmente praticada nas hortas ou em terrenos nas proximidades da casa, os produtos hortícolas e de criação asseguravam parte substancial da alimentação, presentes nas sopas, canjas e caldos para “toda a família”.

A comida é confeccionada e partilhada em recipientes largos, dentro dos quais combinam diversos produtos, normalmente legumes, pão, ervas aromáticas, peixes do mar, dos lagos e dos rios, moluscos e bivalves, aves de capoeira ou alguma carne de porco. Esta alimentação era complementada com a captura de animais selvagens e recollecção de frutos silvestres.

A cozinha de festa era uma excepção de abundância e hoje muitas vezes confundida com a alimentação do quotidiano, simples e frugal, embora muito variada e saborosa.

RECEITAS MEDITERRÂNICAS ^[1]

Links

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