Anexo 1

ROTEIRO SOBRE OS ALIMENTOS E AS PRÁTICAS ALIMENTARES DO PERÍODO RENASCENTISTA EM PORTUGAL

Como considerações iniciais, importa referir que toda a abordagem à história da alimentação, qualquer que seja o período histórico, pressupõe a consciência de certas variantes, mormente a distribuição dos produtos alimentícios, a sazonalidade de certos bens, as diferenças regionais e, naturalmente, o poder de compra dos diferentes grupos consumidores. Por tudo isto, os distintos tipos de alimentos e de refeições apresentam em Portugal uma certa diferenciação. Nesta breve documento, vamos centrar-nos nalguns aspetos bem conhecidos e documentados sobre os principais bens da alimentação no século XVI, com base numa perspetiva geral.

Não é demais sublinhar que a principal base da alimentação renascentista assentava no **pão**, no **vinho** e na **carne**.

A **carne** era bastante consumida, sobretudo nos grupos mais abastados. Em termos gerais, era consumida, nomeadamente: carne de vaca, vitela, carneiro, cordeiro, cabrito, porco (a mais frequente), javali, coelho, lebre, veado, gamo, além de aves de capoeira e de caça (também muito utilizadas neste período), de entre as quais se inclui galinha, frango, frangão, ganso, perdiz, perdigoto, galinhola, capão, pato, pombo, rola, tordo e codorniz. Nesta época, a carne era servida, sobretudo, em: almôndegas; assada; cozida; desfeita; ensopado; estufada; frita; fumada; em forma de pastéis; picada; recheada; e em torresmos e enchidos diversos, integrando inclusivamente doces como o manjar branco.

Quanto ao **acompanhamento**, os pratos de carne eram acompanhados com pão, outras carnes, nomeadamente toucinho, presunto e chouriço e com molhos, havendo ainda guarnições de legumes.

Para **temperar** a carne eram utilizadas diversas especiarias, como por exemplo; cravo, pimenta, açafrão e gengibre e, em alguns casos, canela e até açúcar. No caso da carne de vaca, deveria ser condimentada com mostarda bem moída, enquanto o

carneiro era cozido com salsa e vinagre e o carneiro assado com limão, lima ou laranja. Destacou-se o uso do azeite e a utilização acentuada de molhos.

Por outro lado, o **peixe,** frito ou cozido, era outro alimento presente na dieta alimentar de ricos e pobres, um pouco por todo o lado. Além do peixe consumido fresco (por exemplo, choupinhas, besugos, choupas, muges, cavalinhas, pescadas secas, atum, linguados, salmonetes, sargos, besugos, besuguinhos, cherne, gorazes, pargos, sáveis, solhos, corvina, congros, tainhas, lampreias, trutas etc.), era frequente o consumo de peixe salgado, seco, fumado, em empadas, em escabeche e em conserva em barris, principalmente o atum e o salmão. A sardinha era uma espécie muito consumida, sendo habitualmente conhecida como alimento dos pobres.

As **sopas**, podiam ser, entre outras, de cebola, de favas, peixe ou mostarda, que se tornaram as mais frequentes.

No que se refere ao **pão**, o principal cereal utilizado era o trigo, que era a base do pão branco; no entanto, também se confecionava pão meado, terçado e quartado, consoante o número de cereais que se misturavam. Consumia-se, sobretudo, pão de mistura de dois, três ou quatro cereais, em oposição ao pão alvo, ou branco, de trigo, utilizado especialmente pelos grupos mais abastados. Confecionavam-se, entre outros, pães finos a partir de farinhas selecionadas, fogaças (cozidas sob cinzas), pão de calo (doce) e pão-de-leite. O pão também era consumido em papas, sopas, açordas e migas, além de integrar diversas receitas nas quais não era o principal ingrediente.

Os **vinhos** eram já de castas variadas. Os mais comuns e apreciados eram então os brancos, denominados palhetes ou alambreados, de curta duração, mais doces do que alcoólicos. Havia também os vermelhos ou tintos e os vinhos de cunho mediterrânico, tais como malvasias e bastardos, os mais prestigiados. As tabernas eram espaços onde se consumia aguardente. Também se tomavam digestivos, como o licor de marasquino ou uma aguardente de fruta.

Além da omnipresente **água,** o gosto pelas **bebidas frescas,** ficou, ainda, assinalado nesta época histórica. Para refrescar, ou por prescrição médica, consumia-se água de neve. Consumia-se, igualmente, sumo de limões ou de agraço.

Entre os **condimentos** utilizados na cozinha renascentista, contam-se, especialmente: o agraço (sumo de uva verde), a água de flor de laranjeira, água rosada, alcaparra, alho, cebola, limão, sal e vinagre, ervas aromáticas (tais como cerefólio, coentro, erva-doce,

funcho, louro, manjericão, manjerona, salsa e tomilho), as especiarias (muito utilizadas a partir de então), as quais serviam para temperar carne, peixe e doces, sendo denominadas genericamente como adubos: açafrão, canela, cravo, gengibre, macir, noz-moscada e pimenta; usava-se ainda almíscar, âmbar, gergelim e pó de sândalo.

As **gorduras** utilizadas na confeção dos alimentos, eram sobretudo: a manteiga (a gordura nobre da época); o azeite; a banha; e o toucinho.

O cultivo de hortas levou a um maior consumo de **vegetais** e **legumes,** que integravam também a dieta alimentar. Eram, sobretudo, utilizados: abóbora, agrião, alcachofra, alcaparra, alface, beringela, beterraba, cardo, cebola, cenoura, chicória, cogumelo, couve-flor, couve-galega, couve lombarda, couve murciana, couve tronchuda, ervilha, espargo, espinafre, fava, feijão branco, feijão-frade, feijão-verde, lentilha, grão, nabo, rabanete e repolho. Os vegetais aparecem quase exclusivamente como guarnições, sopas e tortas e eram consumidos cozidos, como acompanhamento de alguns pratos de carne e de peixe, e não crus, em salada.

No que se refere aos **lacticínios,** utilizavam-se natas, queijadas e pães-de-leite. Havia ainda outros produtos, como manteiga, queijo (ovelha e cabra), requeijão e leite e respetivos derivados.

Por seu lado, a lista de **frutos** é bastante longa: alperce, ameixa, amora, cereja, cidra, damasco, figo, ginja, groselha, laranja, limão, maçã (muitas vezes servida em mel), marmelo (que também era servido em calda), melancia, melão, morango, pera, pêssego, tâmara e uva. Além da azeitona, que integrava os recheios de alguns pratos.

Entre os **frutos secos** contam-se: amêndoas, avelãs, castanhas, nozes, nozes verdes (nodegos) e, mais raramente, pinhões. Todos estes frutos eram utilizados em doces e até em pratos de carne. Reforçou-se a preparação de doces de frutos frescos submetidos a operações nas quais o açúcar esteve sempre muito presente, como no caso de compotas e geleias (as denominadas conservas); de pastas, caso da marmelada, perada e codornada e frutas cobertas.

Os **doces** parecem ter sido uma verdadeira paixão nacional, pelo menos desde o século XVI. Destacamos os pastéis de ovos, cortiças de ovos, doces com leite, filhós, talhadas de ovo cobertas, arroz de leite, diacidrão, fartéis (bolos de açúcar e de amêndoas), malazadas, massapães, picado, queijadinhas e marmelada (era um doce muito apreciado). Neste grupo merece também destaque a preparação de diversos

doces de frutos tão variados como abóbora, casquinha, cidra, limão, marmelo, pera ou codorno e perinha dormideira, submetidos a operações nas quais o açúcar esteve sempre muito presente, designadamente, compotas e geleias, que eram denominadas conservas. Em resumo, havia, pois, um grande consumo de doces de frutos.

Em mesas cobertas de toalhas brancas, outros doces conventuais marcavam presença na dieta renascentista como: amêndoas confeitas, beilhós (melados com mel e açúcar), biscoitos, folares, ovos mexidos com açúcar, pão-de-ló, queijadas de leite e queijadinhas.

Outros produtos tais como o **mel,** estava igualmente presentes na dieta alimentar renascentista, assim como outros produtos com o recurso ao mel denominados "fruta de mel", ou seja, girgilada, pinhoada, alféloas e outras iguarias.