

Universidade do Minho

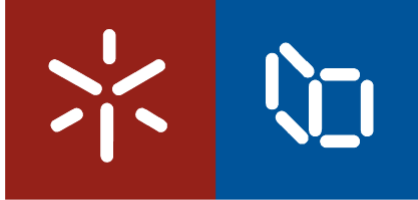
Instituto de Letras e Ciências Humanas

Letícia Micaela Gonçalves Leitão

**Aproximando Culturas através de Cheiros
e Sabores - A Influência Árabe na Gastronomia
Chinesa e Portuguesa**

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês:
Tradução, Formação e Comunicação Empresarial

Trabalho Efetuado sob a orientação do
Prof.^a Doutora Sun Lam



Universidade do Minho
Instituto de Letras e Ciências Humanas

Letícia Micaela Gonçalves Leitão

**Aproximando Culturas através de Cheiros
e Sabores - A Influência Árabe na Gastronomia
Chinesa e Portuguesa**

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês:
Tradução, Formação e Comunicação Empresarial

Trabalho Efetuado sob a orientação do
Prof.^a Doutora Sun Lam

Declaração

Nome: Letícia Micaela Gonçalves Leitão

Endereço eletrónico: leticialleitao1994@gmail.com; letria_fafe@hotmail.com

Número de aluno: PG29428

Número do Cartão de Cidadão: 14689217

Contacto: 913593878

Endereço: Rua da Sargaça nº1255 Estorãos – Fafe 4820-082

Título da dissertação

Aproximando Culturas através de Cheiros e Sabores – A Influência Árabe na Gastronomia Chinesa e Portuguesa

Orientadora: Professora Doutora Sun Lam

Ano de conclusão: 2017

Designação do Mestrado:

Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução, Formação e Comunicação Empresarial

DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, NÃO É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DE QUALQUER PARTE DESTA TESE/TRABALHO

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

**Ao Diogo,
obrigado por tudo**

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu profundo agradecimento a todas as pessoas que de alguma forma contribuíram para a redação da minha dissertação.

Primeiramente, gostaria de exprimir a minha gratidão à Professora Doutora Sun Lam, diretora do Departamento de Estudos Asiáticos e orientadora da minha dissertação, pelo apoio, disponibilidade, opiniões críticas e valiosa partilha de saberes. Reiterando a importância que a mesma teve desde o início do meu percurso académico, desde a licenciatura até à conclusão do mestrado.

À Professora Doutora Kuniko Ukai, pela exigência, apoio e preparação para o mercado de trabalho, que se traduziu num crescimento académico e pessoal. Para além de fomentar o desejo em querer saber mais e a vontade de querer fazer sempre melhor.

Ao Professor Doutor António Lázaro, pela disponibilidade, conselhos e partilha de importantes fontes bibliográficas.

À minha família, pelo carinho, palavras de incentivo e apoio incondicional.

Ao meu namorado, Diogo Lopes, pelo amor, paciência e força nos momentos de desânimo. Obrigado pelas palavras doces e confiança, sem ti certamente não teria conseguido terminar a redação da tese atempadamente.

Aos meus amigos, pelos momentos de alegria e motivação. Especialmente às minhas colegas de casa, Patrícia Sá, Carolina Ferreira e Joana Ferreira. Obrigado pelos momentos animados, pela confiança, pelos desabafos, e sobretudo pela amizade sincera neste percurso moroso.

A todos os restantes docentes, colegas e amigos do Departamento de Estudos Asiáticos que acompanharam o meu percurso académico que me permitiram desenvolver valências nos mais variados campos, tanto em termos pessoais como académicos. Desejo votos de felicidade e sucesso nas suas escolhas futuras.

Resumo

O presente ensaio subdivide-se em três partes. Inicialmente, procura-se compreender os diversos fatores que contribuíram para a construção da gastronomia chinesa e portuguesa, tal como as suas principais especificidades, destacando os aspetos mais importantes que as distinguem das restantes cozinhas. Em seguida, procede-se à análise de alguns aspetos inerentes à convivência da cultura chinesa com a cultura árabe, tal como da cultura portuguesa com a árabe, salientando-se o intercâmbio cultural em diversas áreas de saber, especialmente na língua e na gastronomia. Além disso, pretende-se retratar o significado da gastronomia enquanto identidade cultural de um povo. Assim, o objetivo deste trabalho consiste em identificar as possíveis semelhanças culturais gastronómicas com a influência comum do povo árabe, formando uma ponte comunicacional entre gastronomias e culturas tão distantes.

Palavras-chave: Gastronomia, Influência, China, Portugal, Árabe

Abstract

This paper is divided into three parts. Initially, it seeks to understand the various factors that contributed to the construction of Chinese and Portuguese gastronomy, as well as its main features, highlighting the most important aspects that distinguish them from the other cuisines. Afterwards, some aspects related to the coexistence of Chinese culture with Arabic culture are presented, as well as of the Portuguese and Arabic culture, emphasizing the cultural exchange in several areas of knowledge, especially in the language and in the gastronomy. Furthermore, it intends to portray the meaning of gastronomy as the cultural identity of a civilization. Thus, the objective of this work is to identify possible gastronomic cultural similarities with the common influence of the Arabic civilization, building a communication bridge between gastronomy and cultures situated so far away.

Key words: Gastronomy, Influence, China, Portugal, Arabic

摘要

本论文分为三个部分。第一部分和第二部分分别回顾了中国饮食文化和葡萄牙饮食文化的发展历史、在其民俗生态中的意义并描叙它们的主要特点，并强调二者的共通之处，即阿拉伯文化对这两个饮食文化的影响，通过这一主题，探讨文化交融对各个不同知识领域的影响，特别是在饮食和语言词汇方面的影响。论文的第三部分介绍了一些因阿拉伯饮食文化影响而具有相似之处的中国与葡萄牙菜肴和甜食。本论文的目的在于从饮食文化的视角来探讨和展现历史上不同文明的交流对于我们今天的生活所发生的影响，以及中、葡这两种异文化是如何通过阿拉伯饮食文化的双向影响而产生一种舌尖上的似曾相识感的。

关键词：饮食文化，影响，中国，葡萄牙，阿拉伯

Notas sobre a romanização de chinês

Nesta dissertação recorre-se à romanização¹ *Hanyu Pinyin* (汉语拼音 *hànyǔ pīnyīn*), sendo este o sistema fonético oficial de transcrição da sonoridade dos caracteres chineses para caracteres latinos. Algumas exceções podem ser encontradas ao longo desta tese, quando a língua portuguesa já dispôr de um termo correspondente, como por exemplo, Macau (Aomen), Cantão (Guangzhou), etc. Os caracteres chineses serão sempre seguidos da respetiva romanização *pinyin*, com os correspondentes tons.

Em chinês, o apelido precede sempre o nome próprio: por exemplo Mao Zedong tem Mao como apelido e Zedong como nome próprio; Xi Jinping tem como apelido Xi e como nome próprio Jinping.

Segundo o sistema *Hanyu pinyin*, o chinês transliterado é pronunciado de modo semelhante ao português com as seguintes exceções²:

Som final de sílaba

- e: próximo de “azul”
- ang: com “a” nasalado
- eng: com “e” nasalado
- ong: com “o” nasalado
- uang: com “a” nasalado
- i: como “vida”
- i (seguinte c, ch, sh, z, zh): sem som
- iang: com “a” nasalado
- ing: com “i” nasalado
- iong: com “o” nasalado
- u: como “tu”

¹O texto que aqui se apresenta foi integralmente retirado da monografia “A Herança de Confúcio - Dez Ensaios sobre a China”, obra editada pelo Instituto Confúcio da Universidade do Minho.

²Estas indicações fonéticas não seguem o Alfabeto Fonético Internacional, pretendendo apenas auxiliar o leitor português que não esteja familiarizado nem com este nem com a romanização normalizada do chinês: *pinyin*.

- u (seguindo j, q, x, y): ü, como se pronuncia designadamente em francês e alemão.

Som inicial de sílaba

- c: “ts”
- ch: “tch”
- h: “h” aspirado, com em inglês “who”
- q: “tch”
- r: como em inglês “pleasure”
- sh: como “chafariz”
- zh: “dj”

Breve Cronologia da História da China

- Shang (商 *shāng*) 1500-1050 a.C.
- Zhou (周 *zhōu*) 1050-221 a.C.
 - a) Chun-Qiu (春秋 *chūnqiū*) 1050-770 a.C.
 - b) Zhan-guo (战国 *zhànguó*) 770-221 a.C.
- Qin (秦 *qín*) 221-206 a.C.
- Han (汉 *hàn*) 206 a.C.-220 d.C.
- San Guo (三国 *sānguó*) 220-265 d.C.
- Dinastias do Norte e do Sul (南北朝 *nánběicháo*) 265-589 d.C.
- Sui (隋 *suí*) 589-618 d.C.
- Tang (唐 *táng*) 618-906 d.C.
- Cinco Dinastias (五代 *wǔdài*) 906-960 d.C.
- Song do Norte (北宋 *běisòng*) 960-1123 d.C.
- Song do Sul (南宋 *nánsòng*) 1123-1258 d.C.
- Yuan (元 *yuán*) 1258-1367 d.C.
- Ming (明 *míng*) 1367-1644 d.C.
- Qing (清 *qīng*) 1644-1911 d.C.
- República da China (中华民国 *zhōnghuá mínguó*) 1912-1949 d.C.
- República Popular da China (中华人民共和国 *zhōnghuá rénmín gònghéguó*)
1949 – atualidade

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I – Gastronomia Chinesa	5
1. GASTRONOMIA NA CULTURA CHINESA	7
1.1. Gastronomia tradicional.....	7
1.1.1. Considerações históricas	7
1.1.2. Principais ingredientes e métodos de confeção	13
1.1.3. Bebidas e o seu uso	18
1.1.4. Regionalismos.....	27
1.1.5. Utensílios e comportamentos à mesa	34
1.1.6. Conceitos nutricionais	39
1.1.7. Festividades.....	43
1.2. Influência árabe.....	48
1.2.1. A convivência da cultura chinesa com a cultura árabe	48
1.2.1.1. Língua e gastronomia	55
Capítulo II – Gastronomia Portuguesa.....	61
2. GASTRONOMIA NA CULTURA PORTUGUESA.....	63
2.1. Gastronomia tradicional.....	63
2.1.1. Considerações históricas	63
2.1.2. Principais ingredientes e métodos de confeção	68
2.1.3. Bebidas e o seu uso	73
2.1.4. Regionalismos.....	76
2.1.5. Utensílios e comportamentos à mesa	80
2.1.6. Conceitos nutricionais	82
2.1.7. Festividades e uso social da comida	86
2.2. Influência árabe.....	91
2.2.1. A convivência da cultura portuguesa com a cultura árabe	91
2.2.1.1. Língua e gastronomia	97
Capítulo III – Identificação de semelhanças gastronómicas	103
3. SABORES CURZADOS E SABEDORIAS PARTILHADAS	105
3.1. Identidade cultural gastronómica.....	105
3.2. Sabores da cozinha árabe: ingredientes e pratos	108
3.3. Algumas receitas chinesas	115
3.4. Algumas receitas portuguesas.....	132
Conclusão.....	147

Índice de Figuras

Figura 1 - Canção de Despedida por Wang Wei.	26
Figura 2 - O lugar 1 e 2 são arranjos pela ordem de importância, são para os convidados de honra. Os lugares 9 e 10 são para os anfitriões. (Fonte: LAMB, 1935:26)	37
Figura 3 Disposição da louça. Fonte: http://www.presentes.pt/fotos/editor2/Conteudos/mesa.jpg [Acedido a 17 de junho de 2017].	80
Figura 4 - Hummus. Fonte: https://static01.nyt.com/images/2017/02/21/dining/21COOKING-HUMMUS1/21COOKING-HUMMUS1-videoSixteenByNineJumbo1600.jpg [Acedido a 18 de junho de 2017]	109
Figura 5 - Baba ganoush. Fonte: http://www.seriousseats.com/recipes/assets_c/2014/02/20140225-baba-ganoush-recipe-food-lab-vegan-primary-3-thumb-1500xauto-385959.jpg [Acedido a 10 de junho de 2017]	109
Figura 6 – Tabule: salada com trigo. Fonte: http://i-exc.ccm2.net/iex/450/1760640877/1293534.jpg [Acedido a 10 de junho de 2017]	110
Figura 7 – Falafel: bolinhos de grão-de-bico. Fonte: http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1812149521/1293538.jpg [Acedido a 18 de junho de 2017]	110
Figura 8 – Quibe: bolinhos de carneiro e trigo. Fonte: http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1315063378/1293546.jpg [Acedido a 18 de junho de 2017]	110
Figura 9 – Mjadra: arroz com lentilhas e cebola caramelizada. Fonte: http://www.megaarabe.com.br/imgcardapio/exibicao/mjadra.jpg [Acedido a 20 de junho de 2017]	110
Figura 10 - Arroz sírio. Fonte: https://img.cybercook.uol.com.br/imagens/receitas/991/arroz-sirio-1.jpg [Acedido a 20 de junho de 2017]	111
Figura 11 – Kafta: espetadas de carne de moída grelhadas. Fonte: https://www.dicasdemulher.com.br/wp-content/uploads/2017/03/kafta-02.jpg [Acedido a 21 de junho de 2017]	111
Figura 12 - Shish kebab: espetadas. Fonte: http://www.internationalcuisine.com/wp-content/uploads/2014/06/Lamb-shish-kebab-1024x685.jpg [Acedido a 18 de junho de 2017]	111
Figura 13 - Esfihas abertas e fechadas. Fonte: https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/f1/4e/ab/f14eab428148357342e2863a08731dbd.jpg [Acedido a 18 de junho de 2017]	112
Figura 14 – Shawarma: carne de espeto com vegetais, hummus e labneh. Fonte: http://qatarsurvivalguide.com/wp-content/uploads/2016/08/shawarma.jpg [Acedido a 23 de junho de 2017]	112
Figura 15 - Chanclich. Fonte: http://imagem.band.com.br/22/f_381622.jpg [Acedido a 18 de junho de 2017]	112
Figura 16 – Kabis: pickes variados. Fonte: http://aymans-dortmund.de/wp-content/uploads/2014/07/kabismashakal.jpg [Acedido a 20 de junho de 2017]	113
Figura 17 - Salada fattouush. Fonte: http://i-exc.ccm2.net/iex/450/1658710012/1293535.jpg [Acedido a 18 de junho de 2017]	113
Figura 18 - Folhas de videira recheadas. Fonte: http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1520371566/1293550.jpg [Acedido a 20 de junho de 2017]	113

Figura 19 - Repolho recheado. Fonte: http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1374101445/1293551.jpg [Acedido a 20 de junho de 2017]	114
Figura 20 – Baklava: pastel de massa filo com frutos secos triturados. Fonte: http://s3.amazonaws.com/finecooking.s3.tauntonclud.com/app/uploads/2017/04/18173640/051092063-01-baklava-recipe-thumb1x1.jpg [Acedido a 23 de junho de 2017].....	114
Figura 21 – Haressa: semolina com água de rosas e cocô. Fonte: http://www.yummyyummy.com/wp-content/uploads/2011/01/DSC_1124_thumb17.jpg [Acedido a 23 de junho de 2017]	114
Figura 22 – Katayaef: pastéis recheados com nozes e côco. Fonte: https://thumbs.dreamstime.com/b/qatayef-15302909.jpg [Acedido a 23 de junho de 2017]	115
Figura 23 – Maamoul: doces recheados com tâmaras, castanhas e água de flor de laranjeira. Fonte: http://www.wanderingspice.com/wp-content/uploads/2011/08/Maamoul+half.jpg [Acedido a 23 de junho de 2017]	115
Figura 24 - Sopa de tomate e ovo. Fonte: http://www.meishij.net/chufang/diy/tangbaocaipu/178125.html [Acedido a 10 de julho de 2017]	115
Figura 25 - Sopa de carneiro. Fonte: https://i.ytimg.com/vi/wOHll_e7Gv4/maxresdefault.jpg [Acedido em 10 de julho de 2017]	116
Figura 26 - Pastéis de carne de vaca . Fonte: http://h2.bytravel.cn/shop/head3/44793.gif [Acedido a 10 de julho de 2017].....	117
Figura 27 - Naan. Fonte: http://images.zuofan.cn/allimg/131122/215-13112221333O43.jpg [Acedido a 12 de julho de 2017]	118
Figura 28 - Pãezinhos fritos. Fonte: http://www.meishi13.com/caidan/17173.html [Acedido a 12 de julho de 2017]	119
Figura 29 - Talharim com carne de vaca. Fonte: http://www.meishij.net/zuofa/qingzhenkuantangniuroumian.html [Acedido a 12 de julho de 2017]	120
Figura 30 – “Massa esticada”. Fonte: http://www.meishij.net/zuofa/liangpi_9.html [Acedido a 12 de julho de 2017]	121
Figura 31 - Costelas de carneiro picantes. Fonte: http://www.meishij.net/zuofa/xianglayangpai_1.html [Acedido a 12 de julho de 2017]	122
Figura 32 - Salteado de naan e carne de vaca. Fonte: http://www.meishij.net/zuofa/fengweinangchaorou.html [Acedido a 12 de julho de 2017]..	123
Figura 33 - Couve recheada com tofu. Fonte: http://www.meishij.net/china-food/caixi/qingzhencai/131189.html [Acedido a 20 de julho de 2017]	123
Figura 34 - Carneiro estufado com batatas. Fonte: http://home.meishichina.com/space-5812076-do-blog-id-344605.html [Acedido a 20 de julho de 2017]	124
Figura 35 - Espetadas de carneiro. Fonte: http://www.meishij.net/china-food/caixi/qingzhencai/133472.html [Acedido a 20 de julho de 2017]	125
Figura 36 - Tendões de vaca picantes. Fonte: http://image.lingshi.com/images/201706/source_img/12133_05040369-2.jpg [Acedido a 20 de julho de 2017]	126
Figura 37 - Sopa de pés de galinha e papaia verde. Fonte: https://www.xinshipu.com/zuofa/610079 [Acedido a 20 de julho de 2017]	127
Figura 38 - Sopa de grãos com carne de vaca Fonte: http://blog.sina.com.cn/s/blog_4fbc436f0102vdlf.html [Acedido a 20 de julho de 2017]	127
Figura 39 - Sopa de costelinha de porco e papaia Fonte: https://www.xiachufang.com/recipe/37259/ [Acedido a 20 de julho de 2017]	128

Figura 40 - Carneiro com cominhos. Fonte: http://ali.xinshipu.cn/20130218/original/1361161959438.jpg [Acedido a 20 de julho de 2017]	129
Figura 41 - Panquecas crocantes com cebolinho. Fonte: https://www.xiachufang.com/recipe/1071951/ [Acedido a 20 de julho de 2017]	130
Figura 42 - 'Churros'. Fonte: https://www.xiachufang.com/recipe/1044758/ [Acedido a 20 de julho de 2017]	131
Figura 43 - Sopa de tomate com ovos à moda do Alentejo. Fonte: http://oficinadaspapas.blogspot.pt/76692.html [Acedido a 12 de julho de 2017]	132
Figura 44 – Açorda à alentejana. Fonte: https://bragagourmet.files.wordpress.com/2013/03/acordaa.jpg [Acedido a 17 de julho de 2017]	132
Figura 45 - Sopa de Beldroegas com queijinhos e ovos.Fonte: http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo015.html [Acedido a 17 de julho de 2017]	133
Figura 46 - Sopa de feijão frade Fonte: http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html [Acedido a 17 de julho de 2017].....	134
Figura 47 - Migas à Alentejana. Fonte: http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo005.html [Acedido a 17 de julho de 2017]	134
Figura 48 - Favas guisadas. Fonte: http://c7.quickcachr.fotos.sapo.pt/i/Be5132afd/15090593_C5erm.jpeg [Acedido a 17 de julho de 2017]	135
Figura 49 - Couve Recheada. Fonte: http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html [Acedido a 17 de julho de 2017].....	136
Figura 50 - Frigideiras do Cantinho. Fonte: http://myrestaurant.pt/sites/default/files/styles/restaurant-slide/public/imagens/especialidades/frigideiras_0.jpg?itok=YU5hO__h [Acedido em 12 de julho de 2017]	137
Figura 51 – Ensopado de borrego. Fonte: https://www.receitasemenu.net/wp-content/uploads/2010/11/ensopado-borrego-alentejo.jpg [Acedido a 17 de julho de 2017].	138
Figura 52 - Borreguinhos de azeite. Fonte: https://media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-s/0e/ff/f9/01/borreguinhos-de-azeite.jpg [Acedido a 18 de julho de 2017].....	139
Figura 53 - Cabrito à serrana. Fonte: http://www.cozinhatradicional.com/wp-content/uploads/2012/11/cabrito-assado.png [Acedido a 18 de julho de 2017]	139
Figura 54 - Borrachos com ervilhas. Fonte: http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html [Acedido em 18 de julho]	140
Figura 55 - Escabeche. Fonte: http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html [Acedido a 20 de julho de 2017]	140
Figura 56 - Linguado com coentros. Fonte: http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html [Acedido a 20 de julho de 2017].....	141
Figura 57 - Manjar Branco. Fonte: https://saberescruzados.files.wordpress.com/2013/10/digitalizar00191.jpg [Acedido a 20 de julho de 2017]	142
Figura 58 - Alfitetes. Fonte: http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html [Acedido a 20 de julho de 2017]	143
Figura 59 - Torrão de Ovos. Fonte: http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html [Acedido a 20 de julho de 2017]	143
Figura 60 - Nógado. Fonte: http://www.deliciosoalentejo.com [Acedido a 20 de julho de 2017]	144

Figura 61 - Fartens. Fonte:
<https://i.pinimg.com/originals/29/57/2c/29572c8f384dd4193105ecdb01de9156.jpg> [Acedido a 20 de julho de 2017].....144

Figura 62 - Queijadas de requeijão. Fonte: https://www.tapaaosal.pt/wp-content/uploads/2015/04/Queijadas-de-Requeij%C3%A3o_Artigo-820x431.jpg [Acedido a 20 de julho de 2017]145

Índice de Tabelas

Tabela 1 As qualidades e as correspondências.....83

Introdução

A origem da palavra “gastronomia” deriva do grego antigo, mais propriamente dos termos: gastros, que significa estômago, e nomos, que quer dizer normas, leis, conhecimento. Como tal pode inferir-se que esta tem como fundamento a compreensão do estômago, daquilo que faz o deleite de quem come. Segundo o Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, pode-se entender gastronomia³ em dois sentidos, primeiramente como o conjunto de conhecimentos e práticas relacionados com a cozinha, com o arranjo das refeições, com a arte de saborear e apreciar as iguarias, e ainda como a arte ou modo de preparar os alimentos, típicos de determinada região ou pessoa.

Ora, a gastronomia é tida como uma arte e expressão de um povo, uma manifestação cultural que abrange diversos campos, desde a escolha e preparação dos alimentos até às bebidas que acompanham uma refeição, relatando em cada sabor e aroma a história alusiva a cada civilização. De facto, estudar a gastronomia de um país é indubitavelmente destrinçar uma evolução histórica e cultural desse povo.

No âmbito da minha licenciatura no Curso de Línguas e Culturas Orientais, na Universidade do Minho em 2012, tive a oportunidade de conhecer um bocadinho da gastronomia chinesa nas aulas de Cultura Popular Chinesa, lecionadas pela Professora Sun Lam. Sendo já uma entusiasta por gastronomia – começando pela portuguesa portadora de uma riqueza ímpar – o meu interesse pela culinária chinesa foi aumentando, através de pesquisas na internet em blogues e visualização de programas de culinária, tal como visita a alguns restaurantes asiáticos em Portugal, fui conhecendo mais pratos e modos de confeção, enamorando-me pelos aromas e sabores únicos.

Em 2015, no contexto do Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução, Formação e Comunicação Empresarial, tive oportunidade de usufruir de uma bolsa de estudos que me permitiu frequentar, durante um ano, a Universidade de Nankai, na República Popular da China, onde tive o privilégio de contactar com sua cultura e gastronomia – para além de diversas cozinhas orientais –, resultando num fascínio pelos sabores, texturas, cores, aspeto, todos eles incentivando à sua degustação.

³ “Gastronomia”, in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa: <https://www.priberam.pt/dlpo/gastronomia> [Acedido a 05-10-2017].

Quando voltei a Portugal, e a Professora Sun Lam alertou os mestrandos para a possibilidade deste tema. Após uma breve pesquisa, abracei prontamente o tópico.

Neste seguimento, pretendo aprofundar os meus estudos da área da comunicação intercultural, através da leitura e análise de estudos e outros materiais académicos. Efetuar-se-á também uma recolha de informação realizada em entidades e pessoas que estão ligadas à área da gastronomia, tais como associações, restaurantes e comerciantes de produtos regionais e internacionais. Desta maneira, introduzir-se-ão factos relativos a ambas as gastronomias.

Com esta dissertação “Aproximando Culturas através de Cheiros e Sabores – A Influência Árabe na Gastronomia Chinesa e Portuguesa” pretende-se identificar por um lado as possíveis semelhanças culturais neste âmbito, com a influência comum do povo árabe, e por outro lado despertar o público em geral para o valor cultural da gastronomia, enquanto identidade de um povo, variando regionalmente, modificando-se e veiculando as influências estrangeiras em ambos os países.

Assim, propus-me redigir uma tese sobre a influência árabe na gastronomia chinesa e portuguesa, tentando analisar a gastronomia enquanto componente intrínseca da cultura de um povo, esmiuçando um pouco da sua história e influências de outros povos na tentativa de compreender como esta afeta a edificação de determinada sociedade.

Esta dissertação encontra-se dividida em três capítulos, não necessariamente com a mesma dimensão, mas, com toda a certeza de igual pertinência. O primeiro capítulo retrata a gastronomia chinesa, sendo que o segundo caracteriza a portuguesa, ambos apresentando a mesma estrutura que se esboça em seguida.

Na primeira parte dos capítulos, faz-se um enquadramento histórico da alimentação, observando o conjunto de condições climatéricas, a flora e fauna aborígene, factores religiosos, diversas filosofias, assim como a absorção de influências que levaram a certos costumes e a culinárias tão diversificadas e ricas. Efetivamente, são apresentados os principais ingredientes e modos de confeção de cada cozinha, assim como as bebidas mais características e o seu uso social. Ademais, tratam-se das cozinhas regionais, fruto da diversidade de territórios e apontam-se alguns pratos. Noutra instância, abordam-se os utensílios e comportamentos à mesa, assim como os conceitos nutricionais nas diferentes culturas. Por fim, apresentam-se algumas festividades e a sua importância.

Na segunda parte dos capítulos pretende-se desvendar alguns dos aspetos inerentes à convivência da cultura chinesa com a cultura árabe, tal como da cultura portuguesa com a árabe, contextualizando o primeiro contacto entre ambos os povos e consequentes laços. Deste modo, pormenoriza-se esse intercâmbio cultural em algumas áreas como as ciências, a arquitetura, a música, a dança e alguns utensílios e ferramentas. Ademais, trata-se com maior minúcia da influência árabe na língua – apontando alguns vocábulos – e na gastronomia, aludindo à enorme difusão de plantas e a alguns pratos com herança arábica.

No terceiro e último capítulo, começa-se por ressaltar o significado da gastronomia enquanto identidade cultural de um povo. Além disso, faz-se uma breve abordagem dos sabores da culinária árabe, destacando-se os ingredientes mais apreciados assim como os pratos mais consagrados e populares. Ademais, são apresentadas algumas receitas chinesas e portuguesas com notória influência árabe.

Como conclusão, introduzir-se-á uma análise compreensiva baseada no que foi anteriormente investigado. Com efeito, focar-me-ei em tentar responder a um conjunto de indagações: “Quais as semelhanças gastronómicas entre povos tão distantes?”, “Qual a sua origem e principais implicações?”, “Até que ponto podemos falar de uma influência árabe em ambas as cozinhas?” e “Ainda se encontra patente essa influência?”.

Capítulo I – Gastronomía China

1. GASTRONOMIA NA CULTURA CHINESA

1.1. Gastronomia tradicional

1.1.1. Considerações históricas

A China é um dos maiores países do mundo – com dimensões que se assemelham a um continente – e o mais populoso, logicamente, com um território tão vasto e uma população que excede os 1,36 bilhões de pessoas é previsível que a história da alimentação chinesa seja proporcionalmente imensa e resultante de uma amálgama de influências singulares.

Primeiramente, o território chinês possui condições climáticas e paisagísticas deveras distintas, a Norte é seco e frio (zona fronteira com a Mongólia e áreas desérticas como Gobi ou Taklamakan), a Sul é quente e húmido com florestas subtropicais (proximidade ao Vietname, Laos e Mianmar), a Oeste possui uma elevada altitude (zonas de fronteiras naturais com a Índia e a Ásia Central – as montanhas Tian Shan (天山 *Tiānshān*) e os Himalaias), e a Este por sua vez uma baixa altitude e longa faixa costeira (delimitada pelo Mar da China Meridional e pelo Mar da China Oriental).

Para além desta diversidade, a China é um país bastante suscetível a sofrer de calamidades naturais como inundações ou secas, que afetam em grande parte a produtividade, aliado ao facto de deter somente 8% da terra arável do mundo para alimentar 20% da população mundial. Por conseguinte, é calculável que a fome tenha vitimado muita gente ao longo dos anos, e tenha influenciado a forma como a alimentação é encarada nesta nação. Como observa Clayre:

Ameaça de morte pela fome foi também a razão pela qual os chineses sabem tanto sobre folhas, ervas e até insetos que poderão nutrir em caso de emergência. O número excepcional de pratos na culinária chinesa é o resultado de uma curiosidade que nunca foi totalmente uma mera questão de conhecimento, mas que teve o vento seco da fome por trás dela.⁴

⁴ “Threat of starvation has also been the reason why the Chinese know so much about the leaves, herbs and even insects that can provide nourishment in times of emergency. The exceptional number of dishes in the Chinese cooking is the result of a curiosity that has never been wholly a matter of connoisseurship, but which has had the dry wind of famine behind it also.” (CLAYRE, 1984:126) (TdA)

Neste sentido, é imprescindível perceber as razões para se estabelecerem certos costumes e escolhas, como podemos ler no parágrafo seguinte:

A questão sobre o que comemos é frequente. A resposta é todas as coisas comestíveis neste planeta. Comemos caranguejo por preferência, e cascas de árvores por necessidade. A necessidade económica é a mãe das nossas invenções de comida. Nós somos demasiado superpovoados e a fome é demasiado frequente para não comermos tudo o que pudermos. (...) um dia um dentista ainda vai descobrir que temos os melhores dentes enquanto uma nação. Dotados com estes dentes e impulsionados pela fome, não existe nenhuma razão para a qual em dado momento da nossa vida nacional não termos descoberto que besouros assados e crisálidas de abelhas fritas são grandes iguarias. Histórias de comer cobras viajam muito mais rápido de que histórias sobre comer galinhas, mas na verdade nós comemos mais galinhas e melhores que os caucasianos, e comer cobras é quase tanto uma curiosidade para chineses como o é para estrangeiros.⁵

Como já vimos, a colossal área geográfica com variações climáticas desde tropical até subártico juntamente à fome propulsionaram o uso de uma grande variedade de alimentos comestíveis, mesclando-se ainda com uma ampla quantidade de ingredientes e tradições de cozinha indígenas provenientes de 56 grupos étnicos. Contudo, foram precisas outras conjunturas para se alcançar o estatuto atual da gastronomia chinesa. Uma delas é o prazer que os chineses sentem e demonstram em comer, em antecipar e comentar a comida. Lin refere-se do seguinte modo:

Se há algo sobre qual somos sérios, não é religião ou aprendizagem, mas sim comida. Nós proclamamos com franqueza que comer é uma das poucas

⁵ “The question has often been asked as to what we eat. The answer is that we all eat edible things on this earth. We eat crabs by preference, and often eat barks by necessity. Economic necessity is the mother of our inventions in food. We are too-overpopulated and famine is too common for us not to eat everything we can lay our hands on. (...) some day a dentist will yet discover that we have the best teeth as a nation. Gifted with these teeth and driven by famine, there is no reason why we should not at some particular time of our national life suddenly discover that roasted beetles and fried bees’ chrysalis are great delicacies. Tales of eating snake travels faster than tales of eating chicken, but actually we eat more chickens and better chickens than the white people, and snake-eating is as much of a curiosity to the Chinese as it is to the foreigners.” (LIN, 1962:317) (TdA)

*alegrias nesta vida humana. (...). Ora não se consegue desenvolver uma arte culinária nacional se não estivermos dispostos a discutir e trocar opiniões sobre isso. A primeira condição para aprender a comer é falar sobre isso. Só numa sociedade onde pessoas de cultura e refinamento se questionam sobre os efeitos dos cozinhados na saúde, em vez de se falar sobre o tempo, poderá ser desenvolvida a arte da culinária. Nenhuma comida é realmente desfrutada sem ser vivamente antecipada, discutida, comida e finalmente comentada.*⁶

Sendo assim, somente uma nação que esteja disposta a pesquisar, provar e comentar tudo o que possa ser comestível poderá possuir uma gastronomia invulgarmente rica. Ou seja:

*(...) um dualismo chinês em questões de alimentação. Por um lado, há a frugalidade, que se manifesta através da desaprovação, por mais séria que seja, consequência da fome e da ganância; por outro lado há um prazer enorme em comer, acima de tudo comidas especiais que ligam o homem às estações e ao mundo da água, comidas tão frescas que a vida está quase neles.*⁷

Com efeito, existe uma espécie de culto à alimentação, uma coexistência de frugalidade com volúpia. Uma população conhecedora da sua comida – ciente do que é e foi ter fome, sofrer e morrer – que discute com deleite a arte de bem comer, sendo também motivo de poemas e prosas. Esta preocupação e gozo em falar sobre comida pode ser rastreado desde há muito tempo atrás, devido à existência de uma constante

⁶ “If there is anything we are serious about, it is neither religion nor learning, but food. We openly acclaim eating as one of the few joys of this human life. (...) Now you cannot develop a national culinary art unless you are willing to discuss it and exchange your opinions on it. The first condition of learning how to eat is to talk about it. Only in a society where in people of culture and refinement inquire after their cooks’ health, instead of talking about the weather, can the art of *cuisine* be developed. No food is really enjoyed unless it is keenly anticipated, discussed and eaten and then commented upon.” (LIN, 1962:318) (TdA)

⁷ “(...) Chinese doubleness in matters of food. On the one hand there is frugality, which shows through in the disapproval, mock-serious though it may be, of the consequences of hunger and greed; and on the other hand, there is a delight in food, above all in special foods linking man to the seasons and to the world of water, eaten so fresh the life is almost in them.” (CLAYRE, 1984:111) (TdA)

procura por diferentes membros da elite – começando pela corte imperial e governadores das províncias, mas eventualmente alargando-se para os latifundiários ricos, estudiosos glutões e comerciantes ambulantes – de uma cozinha especializada. Neste sentido Hook enuncia:

*Uma elite estabelecida há muito tempo, que normalmente procurava engradecer o seu estatuto e consolidar sua posição política mostrando a quantidade de comida e respectivas competências dos cozinheiros a seu comando. (...) desde os tempos mais antigos, a comida era considerada como um dos temas mais importantes para a regularização social e a estruturação simbólica. Sendo exposto pelas secções incrivelmente detalhadas sobre comida em livros antigos de ritos, como Zhou li e Liji; os escritos de Confúcio, Mêncio e outros filósofos; E tanto a poesia popular quanto a clássica.*⁸

De facto, são muitas as referências a alimentação nas escrituras clássicas e ensinamentos filosóficos. Segundo o *Livro das Mutações* (易经 yì jīng) “Os cavalheiros devem usar a comida como uma forma de divertimento. Devem ter noção do que dizem e abster-se de comer em demasia.” (君子以飲食宴樂。君子慎言語，節飲食 jūnzǐ yǐ yǐnshí yàn lè. Jūnzǐ shèn yányǔ, jié yǐnshí). Desta maneira, podemos perceber a importância que a comida ostenta no universo chinês, visto até as doutrinas filosóficas mencionarem a alimentação. De acordo com Simonds:

Mesmo nos primórdios a preparação de comida na China possuía diretrizes meticulosas. Nos seus Analectos, compilado por volta do quarto século a.C., acredita-se que foi o Confúcio pessoalmente que estabeleceu os padrões refinados que marcaram o início da cozinha clássica chinesa. ‘Ele não comia o que tivesse um sabor mau, nem nada que estivesse mal condimentado ou fora de estação. Não

⁸ “A long-established elite, which typically sought to enhance its status and consolidate its political position by showing off the quantity of food and the skills of the cooks at its command. (...) from earliest recorded times have regarded food as one of the most important subjects for social regulation and symbolic structuring. This is shown by the incredibly detailed sections on food in ancient books of rites such as Zhou li and Liji; the writings of Confucius, Mencius and other philosophers; and both folk and classical poetry.” (HOOK, 1982:368) (TdA)

*comia carne que não fosse cortada adequadamente, nem servido com o molho apropriado.*⁹

Como vimos, o Confucionismo referencia preocupações neste sentido, tal como o Taoísmo.

*Existe um dizer muito conhecido ‘Os comedores de carne são desprezíveis.’ O tigre é o animal mais estúpido; não come crianças pequenas porque as julga corajosas, não percebendo que elas não têm medo dele só por não saberem o que é. Não come bêbados, achando-os agressivos, sem entender que eles estão simplesmente bêbados... A sua mente está bloqueada e não consegue funcionar corretamente. Similarmente os comedores de carne estão confusos pois têm a abertura da mente bloqueada pela gordura dos derivados da carne. (...) louvou os cogumelos em termos taoistas ‘Os cogumelos não têm raízes, nascem repentinamente do nada. São os espíritos da natureza selvagem; quando alguém os consome absorve a essência da natureza.’*¹⁰

Para além de doutrinas filosóficas como o Confucionismo ou o Taoísmo, a religião teve também um papel fulcral no aparecimento e recusa do uso de certos ingredientes, e modos de confeção. Como é o caso do Budismo, com o surgimento de imitações de todos os tipos de carne e peixe feitos a partir de vegetais. Na Dinastia Song (宋朝 *sòngcháo*), e hoje em dia ocasionalmente, havia uma sensível tradição budista

⁹ “Even in China’s earliest days the preparation of food was governed by meticulous guidelines. In his Analects, which were compiled around the fourth century B.C., Confucius himself is credited with establishing the refined standards that marked the beginnings of the classic Chinese cuisine. ‘He did not eat what was of a bad flavor, nor anything which was ill-cooked, or not in season. He did not eat meat which was not cut properly, nor was served without its proper sauce...’” (SIMONDS, 1983:20) (TdA)

¹⁰ “There is a well-known saying ‘Meat eaters are contemptible.’ The tiger is the stupidest of animals; it does not eat small children because it thinks children are brave, not realising that they are not afraid of the tiger because they do not know what it is. It does not eat drunken people, thinking them aggressive, without realizing they are only drunk... Its mind is blocked and cannot function properly. Similarly meat eaters are muddle-headed because their minds’ openings are blocked by the grease which meat produces. (...) praised mushrooms in daoist terms ‘The mushroom, having no roots, springs to life suddenly as if from the void. It is the spirit of wild nature: when one consumes it one imbibes the essence of nature.’” (CLAYRE, 1984:114) (TdA)

que consistia em comprar tartarugas de água e mariscos ainda vivos para os reintroduzir novamente aos lagos.

Embora a escassez de carne na dieta chinesa se deva principalmente à pobreza, também existe uma longa tradição de vegetarianismo que sobreviveu até aos dias de hoje. (...) O princípio budista que toda a vida tem um valor igual ou quiçá uma desvalorização idêntica; os nossos espíritos movem-se de um corpo para outro, frequentemente para uma espécie diferente depois da morte. Com efeito, os budistas não comiam carne; poderiam estar a comer os seus antepassados.¹¹

Segundo Simonds, “*Na China, a comida sempre teve um papel especial no quotidiano, como sustento, mas também nos ritos religiosos e medicina.*”¹² podemos também inferir a importância da nutrição no mundo chinês, com uma medicina tradicional – em contínuo desenvolvimento – que via a alimentação como base de uma boa saúde, ou seja, a medicina foi também uma influência relevante na história das escolhas alimentícias.

Por fim, embora igualmente pertinente na gastronomia chinesa, é a contínua absorção de diversas influências estrangeiras, incluindo ingredientes, modos de confeção e receitas de foro alienígena. Uma aculturação e apropriação tão bem-feita pelos chineses (que se retratará com mais minúcia nos subcapítulos posteriores). Antigamente, conseqüente do contacto com os nómadas das planícies, os comerciantes ambulantes, os missionários europeus, os negociantes japoneses – até ao contacto nesta era global, traduzindo-se atualmente em cozinhas de fusão de excelência ou mesmo na incorporação na dita gastronomia tradicional.

¹¹ “Although the scarcity of meat in the Chinese diet is mainly due to poverty, there is also a long tradition of religious vegetarianism that still survives today. (...) The Buddhist principle was that all life was of equal value, or perhaps of equal valuelessness; our spirits move from one body to another, often of a different species, at death. Buddhists were thus enjoined to eat no meat; they might after all be eating their ancestors.” (CLAYRE, 1984:113) (TdA)

¹² “In China, food has always played a special cultural role not only in everyday life, for sustenance, but in religious ritual and medicine as well.” (SIMONDS, 1983:19) (TdA)

1.1.2. Principais ingredientes e métodos de confeção

Apesar da grande variação regional que irá ser tratada mais à frente, a gastronomia chinesa tem várias características que a unificam numa só tradição. A mais básica de todas é a distinção entre *fan* (饭 *fàn*) – cereais, especialmente arroz, e *cai* (菜 *cài*) – vegetais ou pratos para comer com o *fan*. As frutas e as oleaginosas eram servidas como lanches. Como alerta Gauss:

*Muitas pessoas pensam que os chineses vivem unicamente de arroz; outros acreditam que os ratos ocupam um lugar importante no menu diário. Ambas as ideias estão erradas e devem ser descartadas.*¹³

Neste âmbito, é estritamente necessário que não hajam estereótipos ou preconceitos que possam prejudicar a compreensão desta enorme complexidade gastronómica. De acordo com Croll:

*Na tigela, a porção de fan é o mais importante, fundamental e indispensável. Sem fan, diz-se que um indivíduo não ficaria cheio, enquanto que a ausência de cai apenas torna a refeição menos saborosa. Na maioria das tigelas de comida familiares na China, havia uma forte preponderância de grãos provenientes de cereais e batatas; para os camponeses e artesãos poderia até constituir quase toda a ingestão de alimentos.*¹⁴

Como vimos, a maioria dos chineses obtinha o grosso da sua ingestão calórica através dos cereais. O resto vinha de vegetais, soja e outras leguminosas, couves, repolho chinês, mostarda castanha, malaguetas e cenouras. As batatas, principalmente, as batatas-doces eram de facto a única outra fonte calórica em vez dos cereais. A dominância calórica do grão deriva parcialmente do baixo valor calórico dos vegetais

¹³ “Many people think that the Chinese live only on rice; others believe that mice occupy an important place in the daily menu. Both ideas are wrong and should be discarded.” (GAUSS, 1982:5) (TdA)

¹⁴ “The *fan* portion of the bowl is the more importante, fundamental and indispensable. Without *fan*, it is said, an individual would not be full, while the absence of *cai* merely makes the meal less tasteful. In most family food bowls in China there was a heavy preponderance of cereal grains and potatoes; for peasants and artisans they could constitute almost the entire food intake.” (CROLL, 1983:19) (TdA)

mais comuns, como o repolho chinês, soja, pepino, vários tipos de cabaças, assim como muitas colheitas de folhas. Isto é:

Na China contemporânea, os grãos alimentícios e os cereais continuam a constituir os componentes mais importante na dieta diária, e a tigela de comida, independentemente da quantidade de iguarias provenientes de alimentos não-essenciais, não está completa sem a sua porção básica e substancial de arroz ou farináceos. Os grãos provavelmente constituem em média, quatro quintos ou mais do suprimento total de alimentos da China, assim como das calorias associadas à ingestão de alimentos do agregado familiar médio.¹⁵

O *fan* mantém-se como um alimento de primeira necessidade, fazendo parte do quotidiano. Aliás, assume até uma forma de cumprimento “Já comeste fan?” (你吃饭了吗? *nǐ chīfànle ma?*)¹⁶. No Sul da China *fan* significa arroz cozido, no Norte também poderá significar mingau de milho-miúdo, produtos de trigo, entre outros. O arroz é cozido somente em água, variando a sua textura consoante a quantidade de água. Por outro lado, o trigo é tornado em massa esticada - também conhecido como *ramen* (拉面 *lāmian*), pães cozidos a vapor (馒头 *mántou*), *ravioli* ou *dumplings* (饺子 *jiǎozi*), bolos achatados (饼 *bǐng*), entre outros.

As gorduras e proteínas de origem animal eram raras em todo o lado, exceto em áreas com recursos aquáticos ricos. Há uma preferência por carne de porco e aves domésticas, todavia, também se come ovelhas e cabras, enquanto que a maior parte da população evita vaca – crê-se que esta aversão tenha origem indiana via transmissão budista. Regra geral, as comidas aquáticas são privilegiadas em relação a animais

¹⁵ “In contemporary China, food grains and cereals continue to constitute the most important component of the daily diet, and the food bowl, regardless of the amount of non-staple delicacies, is not complete without its basic and substantial serving of rice or flour products. Grains probably constitute on average of four-fifths or so of China’s total food supply and of average household’s food intake calories.” (CROLL, 1983:59) (TdA)

¹⁶ Antigamente quando a fome assolava grande parte da população uma das maiores preocupações era se já se havia comido ou não, daí quando se passava por alguém conhecido tinha-se o cuidado de perguntar se já estavam alimentados. Hoje em dia esta forma de cumprimento continua a ser utilizada, contudo é percebida de outro modo, um equivalente a um ‘Está tudo bem?’ em português. (NdA)

terrâqueos, mesmo no interior do país, especialidades como barbatanas de tubarão e pepinos do mar têm preços elevados e gozam de alto prestígio.

O peixe foi outrora muito mais importante. A civilização chinesa aparenta ter crescido numa proporção considerável nos vales de rios. Em Banpo – perto de Xi'an¹⁷ – talvez a mais notável vila do período Neolítico redescoberta na China, foram encontrados anzóis bem projetados e pinturas extraordinariamente estilizadas de peixes. Então o peixe era provavelmente um dos alimentos básicos que se podia depender enquanto experiências agrícolas ainda estavam a ser levadas a cabo. Os chineses desenvolveram uma forma particularmente engenhosa de apanhar peixe: usando corvos marinhos.¹⁸

Devido à escassez de proteínas de origem animal, os produtos derivados de soja ocupam uma posição bastante relevante. Desde soja cozida, ao líquido bebido ou precipitado para fazer *tofu*, a preparações de fermentados, normalmente com farinhas adicionadas a molho de soja (proteína de soja hidrolisada em água com sal), a diversas pastas aromatizadas, a feijões fermentados. Vários fungos servem como agentes de fermentação, tornando os nutrientes dos grãos mais facilmente digeridos.

Embora a evitação a todos os laticínios seja aparentemente fruto da economia – pois os produtos de soja equivalentes apresentam melhores preços – alguns autores ligam esta recusa de consumo de laticínios por serem produzidos em larga escala por gente oriunda do Tibete ou da Ásia Central, tradicionalmente hostis aos Chineses. Para além disso, a maior parte dos chineses adultos são intolerantes a lactose¹⁹. Contudo isso não impede o consumo dos mesmos noutros países asiáticos e no resto do mundo.

¹⁷Antigamente Xi'an chamava-se Chang'an. (NdA)

¹⁸ “Fish was previously much more importante than it is today. Chinese civilization seems to have grown up to a considerable extent in river valleys. Banpo, near Xi'an, perhaps the most remarkable of the rediscovered villages of neolithic China, has revealed well-designed fish hooks and extraordinarily fine stylized paintings of fish. So fish was probably the staple food that could be relied while experiments with agriculture were still being made. The Chinese have evolved one particularly ingenious way of catching fish: using cormorants.” (CLAYRE, 1984:112) (TdA)

¹⁹ A enzima que permite a hidrólise da lactose – a lactase – desaparece após o desmame, e só a insistência no consumo de produtos lácteos permite que se desenvolva a persistência à lactase, traduzindo-se então numa maior tolerância aos laticínios. (NdA)

A cozinha chinesa é uma arte em si. É a arte de cortar e fatiar, arte de escolha dos ingredientes certos para um determinado prato, arte no uso do fogo de cozedura, de modo a assegurar que todos os ingredientes são artisticamente arranjados. (...) pratos que não apenas agradam ao paladar, mas que, para além disso, têm um estilo artístico singular. Combinar cor, sabor e gosto é um princípio sempre obedecido, ainda na preparação de comida caseira.²⁰

Como vimos acima, Feng esboça alguns dos vários aspetos da gastronomia chinesa – começando pelos principais modos de confeção – saltear, cozer a vapor, cozer e assar.

Saltear usa o mínimo de combustível e óleo, os alimentos são cortados de forma fina e cozinhados rapidamente, conservando todos os nutrientes e vitaminas (como cozer a vapor). Métodos que necessitam de muito combustível ou muito óleo, como assar no forno e fritar em muito óleo são raros.

O cozimento lento – fervura em caldo – é comum, no entanto, feito em grandes quantidades. A água da cozedura não é deitada fora, sendo reutilizada em sopas ou estufados. A cozedura e confeção a vapor são frequentemente feitas em conjunto, por exemplo, coze-se o arroz num pote fechado e em cima são dispostos pequenos pratos de peixe e vegetais que cozem a vapor enquanto o arroz é confecionado. Hook vai mais longe defendendo que:

A cozinha chinesa é hoje única na eficiência no seu uso de recursos (...) A maior parte da comida é aquela que consegue dar a maior quantidade pelo menor gasto, exceto do trabalho humano. A cozinhar aplica-se o mesmo princípio. (...). Seria difícil encontrar uma cozinha mais eficiente em termos de custo-efetividade. Claro que existem exceções, tais como os elaborados casamentos e outros banquetes que têm sido recentemente censurados pela extravagância e consumo conspícuo. Mas mesmo a comida dos banquetes é frequentemente económica (...). Conjuntamente com a atenção à eficiência, existe a preocupação de que os alimentos devem ser os melhores, os mais frescos e bem conservados possíveis. O desperdício resultante do transporte ou deterioração são evitados. A cozinha chinesa é conhecida pelo seu enfâse em salientar os sabores de ingredientes de

²⁰ (FENG,2008:61)

*boa qualidade, como por exemplo cozinhá-los rapidamente e adicionar o mínimo possível de molhos fortes ou aromatizantes.*²¹

Com efeito, existem regras próprias para combinar os ingredientes em vários pratos e vários pratos numa refeição apropriada. Certos ingredientes estão em melhor harmonia do que outros, tal como alguns métodos de confeção são mais apropriados a combinações específicas. Por outro lado, pratos complicados envolvem marinar a carne em cubos antes de cozinhar utilizando bebidas alcoólicas, molho de soja, óleo de sésamo. O gengibre e o alho são muito usados para salientar os sabores ambicionados ou cancelar os indesejáveis de forma a serem combinados em harmonia. O amido de milho é usado para engrossar o líquido com que se cozinha, antes do milho ser introduzido ou em algumas áreas continua a usar-se araruta chinesa ou amido de raiz de lótus. Em contrapartida, a textura é quase tão importante quanto o sabor, normalmente estaladiça, contudo suculenta, como por exemplo as de vegetais frescos.

Por conseguinte, os princípios gerais para combinar pratos numa refeição, incluem acima de tudo, regras para manter a variedade. Uma típica refeição familiar pode incluir arroz cozido, sopa, peixe cozido a vapor e porco salteado com vegetais. Com efeito, cada prato está numa categoria separada – o modo de confeção, aparência, textura e ingredientes principais são todos diferentes.

Em termos de pratos individuais, sabores, texturas e ingredientes deveriam complementar-se e harmonizar-se entre eles, em vez de serem iguais ou extremos, visto colidirem. Por último, mas não menos importante, é a aparência do prato; a maior parte das vezes não estão dispostos a sacrificar o sabor em prol da aparência, contudo em banquetes é esperado que a comida seja visualmente atrativa e surpreendente.

²¹ “Chinese cuisine today is uniquely efficient in its use of resources. (...) The most widely foods are those that give the maximum quantity for the least expenditure of everything except human labour. In cooking them the same general principle applies. (...) It would be hard to find a more cost-effective and efficient cuisine than the Chinese. Of course, there are exceptions – such as the elaborate wedding and other banquets that have come under heavy censure recently for wasteful, conspicuous consumption. But even feast foods are often economical; (...). Together with attention to efficiency there is a concern that ingredients should be the best, freshest and best-kept possible. Waste through transport or spoilage is avoided. Chinese cuisine is known for its stress on bringing out the flavours of fine ingredients, as by cooking them quickly and adding a minimum of heavy sauces or flavourings.” (HOOK, 1982:371) (Tda)

1.1.3. Bebidas e o seu uso

Como já foi referido, a vastidão do território chinês traduz-se sempre numa inerente complexidade, no caso numa larga diversidade de bebidas. Com efeito, tentar-se-ão apresentar as variedades consideradas especialmente imprescindíveis do quotidiano chinês.

Primeiramente, a sopa é encarada como uma das principais bebidas, servindo como principal fonte de líquidos – uma vez que a poluição já contaminou grande parte dos recursos de água potável, beber água da torneira é inexequível – esta é frequentemente aguada, e bebida no final da refeição, devido à sua fina espessura não se diz comer, mas sim beber a sopa (喝汤 *hē tāng*). Esta é vista como indispensável numa refeição. Como se pode ler abaixo:

Uma razão pela qual uma refeição tradicional sem sopa é tão difícil de imaginar é que a água chinesa é geralmente não potável sem ser fervida previamente, um facto que não está desconectado à utilização de fezes humanas como fertilizador nos campos. Beber sopa é a forma mais usual para as pessoas matarem a sua sede. No verão, os Chineses bebem muitas malgas de sopa às refeições e raramente bebem mais alguma coisa, embora comam fruta, especialmente melancia. ²²

Outra bebida incontornável da tróvia chinesa é o chá (茶 *chá*). A importância do chá é notória pela sua presença em inúmeros provérbios e ditos populares como por exemplo, as necessidades básicas diárias indispensáveis na vida de uma família chinesa: “Há sete assuntos para se preocupar quando o dia começa: lenha, arroz, óleo, sal, soja, vinagre e chá (开门七件事: 柴米油盐酱醋茶 *kāimén qījiànshì: chái mǐ yóu yán jiàng cù chá*); “o que sobra de uma refeição”: as folhas do chá no fundo do bule e restos de comida (残茶剩饭 *cán chá shèng fàn*), e “não ter apetite por estar preocupado ou triste: não ter cabeça para chá nem para arroz (茶饭无心 *chá fàn wú xīn*).

²² “One reason why a traditional meal without soup is almost impossible to imagine is that Chinese water is generally undrinkable without boiling, a fact not unconnected with the widespread use of night-soil as a fertilizer in the fields. Drinking soup is the usual way people quench their thirst. In summer, the Chinese drink several bowls of it at meals and seldom drink anything else, though they eat fruit, especially watermelon.” (Clayre, 1984:119) (TdA)

Segundo Rui Silva, o aparecimento do chá na cultura chinesa remonta ao ano 2737 a.C. por um dos quatro imperadores lendários, Shen Nong (神农 *shénnóng*). Após uma longa caminhada pelas montanhas, sentou-se debaixo de uma árvore a beber um pouco de água a ferver. Contudo algumas folhas sopradas pelo vento caíram na sua tigela e a sua bebida mudou a tonalidade e sabor, ao bebê-la sentiu-se revigorado, nascendo assim o chá. De facto, há mesmo diversos *Tratados do Chá*, encontrados entre os clássicos da China antiga, como o *Clássico do Chá* (茶经 *chá jīng*) da dinastia Tang (唐朝 *táng cháo*) escrito por Luyu (陆羽 *lùyǔ*), e encarado como uma “Bíblia” do chá. Como refere Sun Lam:

Na tradição cultural chinesa, a prática do ritual do chá não é simplesmente o ato de ‘tomar uma bebida’. O chá, desde a sua plantação, recolha e secagem, até à preparação da sua infusão (escolha da água e elegantes utensílios), bem como todo o processo de o servir – o ambiente em que se bebe, a amizade entre os convivas à volta da mesa do chá, as vertentes literárias e artísticas a ele associadas, como sejam a poesia e a música – constituem uma verdadeira arte de rito e de espírito. É todo um gesto e um momento de belo prazer, de repouso, de intimidade entre amigos, de harmonia entre o Homem e a Natureza.²³

Por conseguinte, o ambiente para beber chá, a qualidade da água, a temperatura, o tipo de chá e os utensílios usados assumem uma enorme importância neste rito. Quanto à classificação dos chás, em regra geral, são distinguidos pela sua cor, como branco (白茶 *báichá*), amarelo (黄茶 *huáng chá*), verde (绿茶 *lǜchá*), azul (乌龙茶 *wūlóngchá*, *Oolong*, semifermentado), vermelho (红茶 *hóngchá*) e preto (黑茶 *hēi chá*, fermentado)

Há também os chás misturados e perfumados com flores, como os de jasmim, rosa e margarida branca, tendo como base chá verde ou *Oolong*. Existem ainda chás artesanais (工艺茶 *gōngyì chá*) com o aspeto de uma pequena bola que aquando a sua infusão se abre em flor. Ademais, consoante a região ou minoria étnica em questão,

²³ (Lam, 2013:16)

pode existir uma maior ligação, crença ou apreciação de um tipo específico de chá. Como é exemplificado novamente por Sun Lam:

Nas regiões do noroeste da China, sobretudo entre a população muçulmana, o chá de oito joias (八宝茶 bā bǎo chá) é servido em muitas casas e restaurantes. Os seus ingredientes variam conforme as quatro estações do ano e o gosto individual de cada pessoa. A casca de tangerina, a margarida, as tâmaras secas, a fruta seca de Longan e o coração de semente de nenúfar, acompanhados de umas pedrinhas de açúcar cristalizado, para além das folhas de um bom chá verde, são ingredientes medicinais usados neste tipo de chás para a prevenção da gripe ou preservação da beleza feminina.²⁴

Como referido anteriormente, o chá é amplamente apreciado por toda a população – quer pelo seu sabor, quer pelo ritual associado ou ainda pelas suas funções medicinais –, e o consumo desta bebida pode ser feito em qualquer lado, contudo existem sítios específicos para a sua toma, como as casas de chá (茶馆 cháguǎn ou 茶叶店 chá yè diàn). Lin pormenoriza a importância do chá:

Há livros especiais sobre beber chá, como há livros especiais sobre incenso, vinho e pedras para a decoração da casa. Mais do que qualquer outra invenção humana desta natureza, beber chá tem colorido a nossa vida diária como uma nação, e dá origem à propagação de casas de chá que são aproximadamente equivalentes aos cafés no Ocidente. As pessoas bebem chá em casa e nas casas de chá, sozinhos ou acompanhados, em reuniões de comités ou na resolução de disputas. Eles bebem chá antes do pequeno-almoço e à meia-noite. Com um bule, um chinês é feliz onde quer que esteja. (...) Um chá de boa qualidade põe toda a gente de bom humor, não tenho dúvidas de que prolonga a vida dos chineses ao ajudar a digestão e ao manter a equanimidade de temperamento.²⁵

²⁴ (Lam, 2013:20)

²⁵ “There are special books about tea-drinking as there are special books about incense and wine and rocks for house decoration. More than any other human invention of this nature, the drinking of tea has coloured our daily life as a nation, and gives rise to the institution of tea-houses which are approximate equivalents of Western cafés for the common people. People drink tea in their homes and in the tea-houses, alone and in company, at committee meetings and at the settling of disputes. They drink tea before

Apesar de o chá continuar a ter um papel fulcral na vida dos chineses, o café tem vindo a conquistar um nicho na indústria. Um estudo de 2005 revela que o consumo de café triplicou nos últimos quatro anos (2% do consumo mundial), tendo tendência a aumentar progressivamente. A marca líder do mercado é o Starbucks com 31,5% de quota de vendas de café (quotas de 2013 pela Euromonitor). Para além disso, o café já é cultivado em larga escala na província de Yunnan (云南省 *yúnnán shěng*).

O álcool ocupa similarmente um espaço essencial no quotidiano chinês, seja a acompanhar um belo jantar, numa reunião entre amigos ou familiares, reuniões de negócios e afins.

Os Chineses têm uma palavra, *jiu* (酒 *jiǔ*) tradicionalmente traduzida como vinho, de forma errónea uma vez que não está necessariamente ligada a uvas ou frutas, e o vinho só ter chegado na Dinastia Tang. Com efeito, uma melhor denominação seria bebida com teor alcoólico ou licor, visto todas as bebidas que possuam este caráter terem essa conotação.

Nas escrituras clássicas, o *jiu* (酒 *jiǔ*) era aparentemente uma bebida grossa sem gás, resultado da fermentação de grãos não-destilados, pois a destilação só veio para a China durante o período medieval. Como tal, a maioria do álcool era feito a partir de grãos fermentados, particularmente milho-miúdo, arroz ou sorgo. Ademais, os licores destilados (烧酒 *shāojiǔ*) tornaram-se rapidamente populares. Estes assemelham-se mais a vodkas – insípidos e não-envelhecidos – bebidas alcoólicas transparentes feitas de grãos ou batatas.

O álcool pode fazer parte dos aparatosos banquetes com o intuito de facilitar a expressão dos pensamentos e sentimentos dos intervenientes. Contudo ao longo da história da China, não teve uma existência meramente objetiva, mas também como um símbolo cultural. A China foi um dos primeiros países no mundo a fazer álcool e essa história pode ser rastreada até os tempos pré-históricos.

breakfast and at midnight. With a teapot, a Chinese is happy wherever he is. (...) Such good tea puts everybody in good humour, I have no doubt that it prolongs Chinese lives by aiding their digestion and maintaining their equanimity of temper.” (Lin,1962:323) (TdA)

Desde a sua aparição, não é só encarado como um tipo de bebida, mas sim dotado de valor espiritual e cultural que se reflete na vida sociopolítica, na literatura, na ideia estética e nos modos de vida. A partir deste ponto de vista, beber álcool é na verdade provar uma cultura. De acordo com os registos históricos, o povo chinês começou a beber álcool e usá-lo para adorar os deuses, desde a dinastia Shang (séculos XVI-XI a.C.). Todos os tipos de álcool, exceto o 'licor amarelo de arroz', foram desenvolvidos muito depois das dinastias Han (206BC-220) e Tang (618-907). O álcool chinês tem uma grande variedade de espécies, consoante o tipo de produtos, podem ser divididos em 'licor amarelo de arroz', 'licor branco', licor medicinal, licor de frutas e cerveja. Pelo teor alcoólico, são agrupados em licores de álcool forte, médio e baixo teor alcoólico.²⁶

O 'licor amarelo' (黄酒 *huángjiǔ* ou 米酒 *mǐjiǔ*) pode ser feito a partir de arroz, sorgo, milho-miúdo e/ou trigo, não destilado, mas sim pasteurizado. A percentagem de álcool varia entre 15 a 20%, podendo ser amarelo, bege, esbranquiçado ou avermelhado. O mais famoso é o licor Shaoxing (绍兴酒 *shàoxīngjiǔ*) produzido na província de Zhejiang (浙江省 *zhèjiāng shěng*) usado amplamente na confeção de pratos ou simplesmente prezado como bebida.

Da categoria do 'licor branco' (白酒 *báijiǔ* ou 烧酒 *shāojiǔ*), faz parte a incontestável bebida alcoólica nacional: o licor *Maotai* (茅台酒 *máotái jiǔ*) produzido na província de *Guizhou* (贵州省 *guìzhōu shěng*), sendo uma marca de prestígio. Esta bebida espiritual tem 55% de teor alcoólico, feita a partir de sorgo – contudo algumas variedades são destiladas a partir de alguns 'licores amarelos' ou outras bebidas feitas de arroz. Outras marcas mais comuns e acessíveis são a *Wuliangye* (五粮液 *wǔliángyè*) e a *Erguotou* (二锅头 *èrguōtóu*).

²⁶ Alcohol may be featured at sumptuous banquets to ease the expression of diners' thoughts and feelings. But in the long process of Chinese history, it is not only an objective existence but also a cultural symbol. China is one of the earliest countries in the world to make alcohol and the history can be traced back to prehistoric times. Since its appearance, it is not just a kind of drink, but is also endowed with spiritual and cultural value which reflects in social political life, literature, aesthetic idea and manner of life. From this point of view, to drink alcohol is actually to taste a culture. According to the historical records, as early as in the Shang Dynasty (16th - 11th century BC), Chinese people began to drink alcohol and use it to worship Gods. All kinds of alcohol except yellow rice wine developed greatly after the Han (206BC-220) and Tang (618-907) dynasties. Chinese alcohols have a wide variety of kinds. By the type of products, they can be divided into yellow rice wine, white wine, medicinal liquor, fruit liquor and beer. By the alcoholic content, they can be grouped into strong alcohol liquor, medium alcohol liquor and low alcohol liquor. (Travel-guide China: Alcohol) (TdA)

A cerveja (啤酒 *píjiǔ*) tem uma baixa percentagem alcoólica, feita de cevada e/ou lúpulo. Esta deve a sua origem e sabor principalmente à presença alemã na província de Shandong (山东省 *shāndōng shěng*) antes da Primeira Guerra Mundial e aos russos na cidade de Harbin (哈尔滨 *hā'ěrbīn*). Por norma, a cerveja mais apreciada é a cerveja tipo ale descorada, as duas principais marcas são a TsingTao (青島 *qīngdǎo*)²⁷ e a Harbin (哈尔滨 *hā'ěrbīn*).

Os vinhos mais apreciados são feitos de frutas como uvas, peras, laranjas, líchias, canas de açúcar, bagas de pilriteiro e *myrica rubra* (杨梅 *yángméi*), um tipo de bagas vermelhas.

Há ainda bebidas alcoólicas integradas, compostas por álcool e tónicos medicinais, cada uma única na sua fusão. Estas compreendem uma grande variedade de aromas, sabores e benefícios, nas quais variam o teor de álcool e açúcar, podendo conter raspas ou fragâncias de frutas, ervas ou flores. As misturas mais exóticas podem conter derivados de animais ou plantas medicinais raras. Alguns exemplos são o licor de ossos de tigre (虎骨酒 *hǔ gǔ jiǔ*), licores feitos com açafraão-bravo, extrato de ginseng ou bagas de goji.

As minorias étnicas têm também tradições próprias no que toca a bebidas, para além de um gosto especial em produzir certas bebidas em casa, levando à criação de sabores e aromas ímpares.

Na Mongólia interior, um hóspede é acolhido na tenda sendo convidado a beber uma bebida alcoólica produzida pela fermentação do leite de égua, vulgarmente conhecido como vinho de leite de égua, possui um gosto levemente ácido e refrescante. No Tibete, oferece-se uma tigela de licor feito de cevada das terras altas (青稞 *qīngkē*). Na região oeste da China bebia-se leite de ovelha ou de cabra, em Cantão leite de búfalo.

Na China, beber álcool tem um vínculo intrínseco com a sociabilidade. De facto, todas as festividades são celebradas com a sua presença, como casamentos, aniversários, o Ano Novo Chinês ou outros festivais. Isto porque beber álcool tem um efeito relaxante, desinibindo e dando mais oportunidades de fazer amigos ou auxiliando o divertimento nestas alturas festivas.

²⁷ 青島 *qīngdǎo* pertence à província de Shandong. (NdA)

Como referido anteriormente, existem vários hábitos e tradições associados a beber álcool, em sacrifícios e ritos como respeito aos deuses, na partida dos soldados para brindar à sua vitória, na chegada dos mesmos para celebrar o triunfo militar, para resistir ao frio – mantendo a temperatura corporal elevada, ou ainda nos banquetes familiares ou de negócios. No caso, dos banquetes de negócios os intervenientes fazem uma grande quantidade de brindes, de modo a descobrir alguma informação importante ou certas intenções, ou mesmo para consolidar o negócio e/ ou a parceria.

Brindar representa estima e respeito, enquanto que recusar participar num brinde sugere irreverência e falta de educação. Se um convidado realmente não puder beber, então deve encontrar alguém que beba para evitar afetar a sua reputação (丢面子 *diūmiànzi*).²⁸ Quando se faz um brinde toda a gente deve levantar-se e tocar ligeiramente os copos, assegurando que os copos das pessoas mais novas são segurados abaixo das mais velhas. O copo deve ser esvaziado e virado ao contrário para demonstrar que não resta nada. Beber de uma só vez simboliza ousadia e um caráter desinibido, quem não o conseguir fazer deve explicar a situação previamente para não dar aso a mal-entendidos, assegurando-se de que ninguém fica ofendido.

Feng considera que o álcool está enraizado nos costumes:

*A importância dos vinhos e licores manifesta-se em todos os aspetos dos costumes populares dos Chineses. Cerimónias sacrificiais, casamentos, festas de aniversários, exéquias e outras, seriam simplesmente impensáveis sem vinho e licores. Quando se reúnem para jantar, amigos ou parentes costumam fazer jiu ling, ou apostas entre os bebedores, para intensificar o espírito festivo.*²⁹

Este jogo (酒令 *jiǔlìng*) assume várias formas dependendo do estatuto social ou literário e dos interesses de quem bebe, por norma sendo classificado em três categorias: jogos genéricos (contar piadas, enigmas), concursos (adivinhação de número de dedos, xadrez, tiro com arco) e jogos literários (produção de novelas ou poemas).

²⁸ É um conceito muito difícil de ser traduzido, intrínseco à cultura chinesa. Os caracteres 面子 significam face ou superfície lisa podendo ser traduzidos como honra, dignidade, orgulho, prestígio ou reputação, ou seja, a face de alguém. Então, 丢面子 significa perder a face, isto é, perder da reputação. Contudo não se deve confundir face com honra no sentido ocidental, uma vez que honra é uma questão de consciência, porém, face aproxima-se mais com aparência e com reputação. Por exemplo, com o objetivo de salvaguardar a face de alguém, um patrão não irá repreender o seu funcionário em público, assim como uma pessoa evitará participar num debate ou discussão, ou ainda apoiar ou opor-se a um antagonismo ideológico. (NdA)

²⁹ (FENG,2008:66)

A maior parte dos chineses acha que o álcool faz bem à saúde, todavia também acreditam que beber em excesso põe em perigo a saúde física e mental. Desta maneira, desprezam os que bebem sem conta nem medida, vendo com maus olhos quem comete desatinos sob a influência do álcool, chamando-os de bêbados (酒鬼 *jiǔguǐ*)³⁰.

Com efeito, quando se bebe álcool é esperado por quem bebe certas regras de etiqueta e comportamento. Para os Chineses, um bom bebedor é aquele que expressa os seus ideais e sentimentos, ou demonstra sabedoria e talento pelo modo como bebe. Isto é, aqueles que respeitam as boas maneiras de beber (酒德 *jiǔ dé*)³¹.

Como vimos, o álcool é considerado um agente impulsionador das artes. É visível na história da China, muitíssimos casos de mestria nos mais diversos campos. Como os casos do respeitado calígrafo Wang Xizhi (王羲之 *wángxīzhī*), que nos deixou trabalhos de pintura e caligrafia intemporais, e de poetas da dinastia Tang – tida como a época de ouro da poesia até aos dias de hoje – como Li Bai (李白 *libái*) e Du Fu (杜甫 *dùfu*), que tinham performances excelentes após a ingestão de álcool, escrevendo também sobre o mesmo. Como podemos ler no poema de Li Bai, traduzido para inglês por Arthur Waley.

“O despertar da embriaguez num dia primaveril”

“A vida no mundo não passa de um grande sonho,
Eu não vou estragar isso por qualquer trabalho ou cautela.

Então, eu estava bêbado o dia todo,

Deitado vulnerável na varanda em frente à minha porta.

Quando acordei, pisquei no relvado do jardim,

Um pássaro solitário estava a cantar entre as flores.

Perguntei-me, o dia estava húmido ou agradável,

O vento primaveril solfejava ao pássaro-de-manga.

Movido pela sua música comecei a suspirar,

E, como o vinho estava lá, enchi o meu próprio cálice.

Cantando descontroladamente, esperei que a lua se erguesse,

Quando a minha música findou, todos os meus sentidos se foram”³²

³⁰ 鬼 significa demónio. Como tal, 酒鬼 denota um demónio resultado do consumo excessivo de álcool. (NdA)

³¹ 德 significa virtude, valores morais. Então depreende-se que 酒德 simboliza a virtude em saber beber. (NdA)

³² “春日醉起言志 *chūnrì zuì qǐ yán zhì*”

O apreço pelo vinho pode ser lido nas palavras de outro grande poeta:

“Canção de Despedida” por Wang Wei (692-761), Dinastia Tang³³

Na cidade de Wei a chuva lava a poeira

E a primavera pinta os salgueiros com verdura.

Meu caro amigo, bebamos mais um copo!

Além da Grande Muralha não encontras velhos amigos.

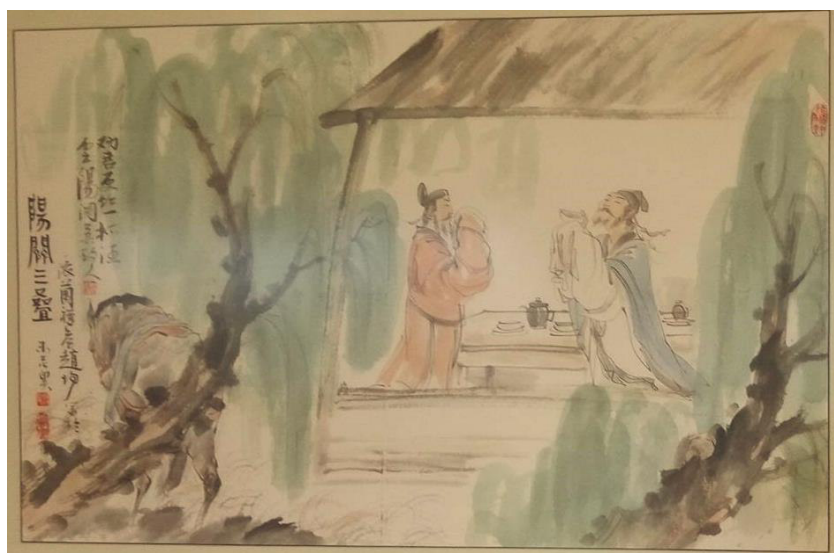


Figura 1 - Canção de Despedida por Wang Wei.

Este quadro encontra-se exposto na Biblioteca Fernão Mendes Pinto, na Universidade do Minho, pintado pelo Professor Zhao Jun da Universidade de Nankai (China) durante o Concerto de Poesia Clássica Chinesa.

“处世若大梦，胡为劳其生。(chúshì ruò dà mèng, hú wèi láo qí shēng.
所以终日醉，颓然卧前楹。suǒyǐ zhōngrì zuì, tuírán wò qián yíng.
觉来盼庭前，一鸟花间鸣。jué lái pàn tíng qián, yī niǎo huā jiān míng.
借问此何时，春风语流莺。jièwèn cǐ hé shí, chūnfēng yǔ liú yīng.
感之欲叹息，对酒还自倾。gǎn zhī yù tàn xī, duì jiǔ hái zì qīng.
浩歌待明月，曲尽已忘情。” hào gē dài míngyuè, qū jìn yǐ wàngqíng). (Arthur Waley in <https://genius.com/Li-bai-waking-from-drunkenness-on-a-spring-day-annotated>.) (TdA)

³³ 渭城曲 (唐) 王维 wáng wéi qū (táng) wáng wéi

渭城朝雨浥轻尘，客舍青青柳色新。劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人。

wèichéng cháo yǔ yì qīng chén, kè shě qīngqīng liǔsè xīn. quàn jūn gèng jìn yībēi jiǔ, xī chū yáng guān wúdí rén.

Apesar de todo este culto consciencioso em torno do álcool, nas escrituras clássicas houve relatos de problemas sérios com o consumo excessivo de álcool, sendo até atribuído a queda de dinastias a este problema. Contudo estes relatórios são provavelmente bastante exagerados, talvez com o intuito de alertar para o possível desfecho da ingestão desmesurada. Como observa Clayre:

Desde esses tempos, moralistas Neo-Confucionistas travaram e ganharam uma guerra contra o álcool, e hoje os Chineses raramente bebem sem comer, sendo ainda mais invulgar ver alguém bêbado nas ruas. Não seria fácil para os pobres beberem grandes quantidades de álcool mesmo se quisessem, visto ser caro. O consumo excessivo de bebidas alcoólicas ocorre principalmente em banquetes, onde em reuniões os funcionários bebem para descontrair, fazendo brindes com Maotai, ou em banquetes familiares. ³⁴

Como tal, a China é conhecida pelas baixas taxas de alcoolismo, resultado de firmes códigos sociais - não escritos – mas sim repassados de geração em geração.

1.1.4. Regionalismos

Como já foi abordado anteriormente devido à enorme complexidade de climas, produtos e extensão do território chinês, é simplesmente natural que deles resultem grandes disparidades nas práticas culinárias. Croll acrescenta:

As restrições físicas e naturais à produção tal como as mudanças nos comandos administrativos causaram grandes disparidades nas quantidades e

³⁴ “Since those times, neo-Confucian moralists have waged and won a battle against alcohol, and today the Chinese seldom drink without food, while it is very rare to see anyone drunk in the streets. It would not be easy for the poor to drink a great deal even if they wanted to, since alcohol is expensive. What heavy drinking does occur is mainly done at banquets, where officials unwind at restaurants and toast each other with *Maotai*, or at family feasts.” (Clayre, 1984:122) (TdA)

*variedades de alimentos não-essenciais que entram no mercado estatal local ou nos mercados livres.*³⁵

Deste modo, pode dividir-se a China em dois grandes blocos: Norte e Sul. Com a Planície do Norte (华北平原 *huáběi píngyuán*) relativamente árida, e a região montanhosa mais chuvosa a sul do rio Yangtzé (长江 *chángjiāng*). Embora os canais, estradas de ferro e rodovias dificultem essa diferenciação, continua a ser visível o domínio do arroz na culinária do Sul e o dos farináceos no Norte. Ou seja:

*Nas regiões subtropicais mais versáteis e luxuriantes do Sul, o arroz poderia ser suplementado com uma variedade mais ampla de legumes e, com menor grau, por variedades de carnes, aves e peixes. (...). Nas províncias mais frias e menos versáteis do Norte, caracterizadas por uma estação de crescimento curta, os suprimentos e variedades de carne eram menores e o suprimento de vegetais mais variável. Para a maioria da população nas cidades e vilarejos nortenhos, a carne era servida somente em ocasiões especiais e raramente consumida num base regular durante o ano.*³⁶

Claro que esta divisão é deveras incompleta comparativamente à imensidão e multiplicidade do território chinês. Como tal, muitos escritores tentaram categorizar a comida e os estilos de cozinha. Toda a gente concorda que existem estilos de cozinha, poucos concordam com quais. Nas escrituras clássicas existem cinco, talvez pela grande importância atribuída às cinco características de sistematização na cultura clássica chinesa. Isto é:

³⁵ “Physical and natural constraints on output and changes in administrative controls have caused quite large disparities in amounts and varieties of non-staple foods entering the local state market or the free markets.” (CROLL, 1983:337)

³⁶ “In the more luxuriant sub-tropical and versatile Southern regions, rice could be supplemented by a wider range of vegetables and to a lesser degree by varieties of meats, poultry and fish. (...). In the cooler and less versatile northern provinces characterised by a short growing season, the supplies and varieties of meat were fewer and the supplies of vegetables more variable. For most of the population in the northern cities and villages, meat was served only on special occasions and rarely consumed on a regular basis throughout the year.” (CROLL, 1983:24/25) (TdA)

Os chineses gostam de listas de cinco, e assim como há cinco virtudes Confucionistas e cinco elementos ou 'fases' da natureza, também há 'os cinco grãos', 'os cinco alimentos fortemente temperados', 'as cinco substâncias saborosas' e 'as cinco grandes regiões de culinária'.³⁷

O número cinco é ainda associado ao uso das cinco especiarias (五香 wǔxiāng): pimenta de Sichuan (花椒 huājiāo), cravinho (丁香 dīngxiāng), aniz (八角 bājiǎo), canela (桂皮 guìpí) e funcho (茴香 huíxiāng). Assim como aos cinco sabores: doce (甜 tián), ácido (酸 suān), amargo (苦 kǔ), picante (辣 là) e salgado (咸 xián).
Todavia Hook considera que:

Existem motivos razoáveis para considerar qualquer um ou todos estes como estilos de culinária distintos. Entretanto, uma sistematização muito melhor é aquela que divide a China em quatro regiões principais, Norte, Sul, Este e Oeste. Dentro destas divisões regionais cada província e cidade principal tem o seu próprio subestilo, e áreas perto das regiões fronteiriças têm cozinhas de transição que podem ser fortemente diferenciadas (...).³⁸

Por conseguinte, temos então as quatro principais escolas de culinária (四大菜系 sì dà cài xì), associados aos pontos da bússola ou as maiores cidades/províncias dessa região. Existe ainda um dizer que explana esta mesma distinção: “O Este é doce, o Sul é salgado, o Oeste é ácido, o Norte é picante.” (东甜, 南咸, 西酸, 北辣 dōng tián, nán xián, xī suān, běi là).

³⁷ “The Chinese like lists of five, and just as there are five Confucian virtues and five elements or ‘phases’ in nature, so there are ‘the five grains’, ‘the five strongly odoured foods’, ‘the five savoury substances’ and ‘the five great regions of cooking’.” (CLAYRE, 1984:115) (TdA)

³⁸ “There are reasonable grounds for regarding any or all of these as distinct culinary styles. however, a far better systematization is that which divides China into four main regions, north, south, east and west. within these regional divisions each province and major city has it own sub-style, and areas near the borders of regions have transitional cuisines that may be markedly distinct (...)” (HOOK, 1982:374/375) (TdA)

A cozinha do Norte (鲁菜 *lǔ cài*)³⁹ é patenteada pelo estilo da província de Shandong (山东省 *shāndōng shěng*) – terra de Confúcio – influenciando as cozinhas de Pequim, de Tianjin e províncias do Norte, conjugando as características dos outros estilos culinários. Esta cozinha possui uma cor um pouco mais escura, devido ao uso de molho e pasta de soja, e o seu sabor é um pouco mais salgado e forte. Os farináceos cozidos a vapor ocupam um papel fulcral juntamente com uma menor variedade de hortaliça e em menores quantidades. Isto porque antigamente no Norte da China, com longos períodos de frio, os legumes frescos davam lugar a uma dieta composta principalmente de variedades armazenadas, secas, em salmoura e em conserva para poderem ser usados em períodos sem colheita. Simonds refere-se do seguinte modo:

*Todavia a culinária do Norte é muito mais rica e variada do que a maioria dos visitantes percebe, e poucos descobrem as iguarias exóticas e um tanto opulentas da corte imperial, os sabores refinados e frescos da província de Shandong, as ofertas carnudas, mas suculentas da culinária mongol e muçulmana, e a comida de rua ‘caseira’ e robusta que pode ser encontrada em barracas por toda a cidade.*⁴⁰

Alguns pratos típicos: pato à Pequim (北京烤鸭 *běijīng kāoyā*), entrecosto de porco estufadas com aglutino de trigo (面筋红烧排骨 *miànjīn hóngshāo páigǔ*), batata doce caramelizada (拔丝地瓜 *básī dìguā*), bolo recheado com pasta de feijão (豆馅烧饼 *dòu xiàn shāobǐng*).

A cozinha de Sichuan (Oeste) (川菜 *chuāncài*), com a província de Sichuan (四川省 *sìchuān shěng*) a nomear este estilo, situa-se numa zona muito quente e húmida.

³⁹ O carater 鲁 (*Lǔ*) é a abreviatura da província de Shandong, 菜 (*Cài*) por sua vez significa cozinha ou prato. (NdA)

⁴⁰ But northern cuisine is far richer and more varied than most visitors realize, and few discover the exquisite, and somewhat opulent delicacies of the imperial court, the refined and fresh flavors of Shandong province, the meaty but succulent offerings of Mongolian and Muslim cooking, and the robust and homey street foods to be found in stalls throughout the city. (SIMONDS, 1991:43) (TdA)

Com efeito, usa muito o piri-piri – que dá a cor vermelha à maioria dos pratos – e a pimenta em grão de Sichuan (花椒 *huājiāo*), com o intuito ajudar a transpirar e evitar problemas causados pela humidade, como por exemplo o reumatismo.

Escondida no canto sudoeste da China, Sichuan é uma província que desenvolveu - e prosperou - num isolamento virtual do resto do país. Com uma bacia fértil cercada por montanhas, aliado a quilómetros de rios, riachos e lagos, e abençoado com um clima suave e semitropical, Sichuan é rica em todos os tipos de alimentos (...). a sua cozinha é igualmente extravagante e ousada. Condimentos picantes como o gengibre, o alho e a pimenta em grão de Sichuan (que entorpece) são acompanhados pela presença de malaguetas ardentes, frescas, secas, em pastas e/ou óleos. Os molhos são uma mistura extravagante de sabores contrastantes, oferecendo toques simultâneos de doce, azedo, quente, amargo e salgado numa só garfada.⁴¹

Alguns pratos típicos: fondue de Sichuan (重庆火锅 *chóngqìng huǒguō*), tofu à Mápó (麻婆豆腐 *má pó dòufu*), gambas fritas com sal e pimenta de Sichuan (椒盐虾 *jiāoyán xiā*), fatias de peixe escalfadas em óleo picante (水煮鱼 *shuǐ zhǔ yú*)

A cozinha de Cantão/Macau/Hongkong (Sul) (粤菜 *yuècài*), com a província de Guangdong (广东省 *guǎngdōng shěng*) como palco principal – uma zona riquíssima em produtos vegetais e aquacultura durante todo o ano – permite a confeção dos pratos mantendo o seu sabor original, uma vez que são tão frescos que não há necessidade de se recorrer ao uso de condimentos. Como se pode ler abaixo:

Há uma leveza e uma pureza na culinária chinesa do Sul que não é encontrada em qualquer outro estilo regional. Um elemento integral é a profunda

⁴¹ “Tucked away in the southwestern corner of China, Sichuan is a province that developed - and thrived - in virtual isolation from the rest of the country. processing a fertile basin surrounded by mountains; endowed with miles of rivers, streams, and lakes, and blessed with a mild, semitropical climate, Sichuan is rich in all food products. (...).their cuisine is equally flamboyant and bold. Pungent seasonings like gingerroot, garlic, and numbing Sichuan peppercorns are matched by the fiery presence of chilli peppers, fresh and dried or in pastes and oils. The sauces are an extravagant blending of contrasting flavors, offering simultaneous accents of sweet, sour, hot, bitter, and salty in one mouthful.” (SIMONDS, 1991:299/300) (TdA)

*apreciação do sabor sem adornos de um alimento. O chefe confia normalmente no produto, no fogo, e nos sucos naturais que dele resultam para seduzir o paladar.*⁴²

É considerada como a culinária mais requintada, leve, delicada, fresca e saudável da China, preferência essa que se traduz em ditos populares, “Come em Guangzhou (onde há melhor cozinha), veste-te em Suzhou (onde há melhor seda), diverte-te em Hangzhou (onde há melhor paisagem) e morre em Liuzhou (onde há melhor madeira para fazer caixão).” (食在广州, 穿在苏州, 玩在杭州, 死在柳州 *shí zài guǎngzhōu, chuān zài sūzhōu, wán zài hángzhōu, sǐ zài liǔzhōu*). Para além de todo este refinamento, os Cantonenses desfrutam ainda de uma ávida curiosidade gastronómica. De acordo com Clayre:

*Os Nortenhos dizem que os cantoneses comem 'qualquer coisa com quatro pernas, exceto mesas, e qualquer coisa que voe, exceto aviões'. Dotados de uma variedade proveniente das minorias étnicas, que foram incluídas tardiamente na sua cultura (se já foram) e com a herança de uma curiosidade sobre todos os alimentos que já foi característica da China, os Cantonenses ainda têm, nos seus mercados, uma variedade surpreendente de animais à venda para a alimentação, incluindo cães, gatos, gatos selvagens, pangolins (criaturas que parecem armadilhos) e cobras.*⁴³

Alguns pratos típicos: peixe a vapor (清蒸鱼 *qīngzhēng yú*), frango com molho de gengibre (白切鸡 *bái qiē jī*), snacks com chá dimsam, (点心 *diǎnxīn*).

A cozinha de Jiangsu/Zhejiang (Leste) (江浙菜 *jiāngzhè cài*), abrange as cidades de Shanghai, Suzhou e Hangzhou, ou seja, compreende uma zona costeira, repleta de

⁴² “There is a lightness and a purity in classic southern chinese fare that is not found in any other regional style. An integral element is a profound appreciation of an ingredient's unadorned flavor. The chef usually relies on the product, the fire, and the natural juices that result to seduce the palate.” (SIMONDS, 1991:369) (TdA)

⁴³ “Northners say that the Cantonese eat ‘anything with four legs except tables, and anything that flies except aeroplanes’. Endowed with a variety of minority peoples, late to be included into their culture (if they yet are) and inheriting that curiosity about all foods that was once characteristic of China, the Cantonese still have, in their markets, an astonishing array of animals on sale for food, including dogs, cats, wild cats, pangolins (creatures looking like armadillos) and snakes.” (CLAYRE, 1984:115) (TdA)

lagos, onde os peixes e o marisco são de excelente qualidade. Esta cozinha é famosa por não ser gordurosa, com uma fragrância suave e fresca assim como um pouco adocicada, usando quase sempre umas pitadas de açúcar na confeção de todos os pratos. Esta zona produz muito chá verde, conseqüentemente há um grande consumo de chá verde, o que por sua vez pode implicar, talvez, a necessidade do açúcar.

Uma vez que o clima é luxuriante e húmido durante todo o ano, a área goza de uma estação de crescimento ininterrupto, tornando-se uma das regiões agrícolas mais ricas da China. (...). Uma vez que a qualidade dos ingredientes é tão extraordinária, a comida tem de ser boa, e em muitos casos, os chefes deixam os alimentos quase inalterados, dando um leve toque com temperos e molhos para realçar os sabores naturais.⁴⁴

Alguns pratos típicos: barriga de porco estufada à Dongpo (东坡肉 *dōng pō ròu*), miolos de camarão com chá Longjing (龙井虾仁 *lóngjǐng xiārén*), peixe do Lago Ocidental escalfado com molho de vinagre (西湖醋鱼 *xīhú cù yú*), peixe agridoce em forma de esquilo (松鼠鱼 *sōngshǔ yú*), frango à pedinte – assado em folha de nenúfar e barro (叫花鸡 *jiào huā jī*), sopa de abóbora branca (冬瓜盅 *dōngguā zhōng*).

Outra cozinha de menção obrigatória é a vegetariana (素菜 *sùcài* ou 榨菜 *zhàcài*), quer por questões religiosas, éticas ou por mera escolha pessoal, esta cozinha tem muitos adeptos por toda a China. Como observa Sun Lam:

*A cozinha vegetariana chinesa recorre aos condimentos também utilizados pelas restantes cozinhas, substituindo, porém, a carne e o peixe por tofu (豆腐 *dòufu*) e aglutino de trigo (面筋 *miànjīn*), usando a arte de cortar para imitar pratos não vegetarianos. Geralmente os nomes não procuram o purismo, os pratos são listados como se de um prato de carne ou peixe se tratasse, como por exemplo*

⁴⁴ “Since the climate is lush and humid year round, the area enjoys an uninterrupted growing season, making it one of the richest agricultural regions in China. (...). Since the quality of the ingredients is so extraordinary, the food has to be good, and in many cases, chefs will let the products stand on their own, using a light touch with seasonings and sauces to enhance the natural flavors.” (SIMONDS, 1991:164) (TdA)

*Galinha com Amêndoa ou Peixe Estufado. É necessário ter-se sempre em mente que, num restaurante vegetariano, tudo pode parecer e saber a carne e peixe sem o ser.*⁴⁵

Aliás, mesmo pessoas que não sejam exclusivamente vegetarianas demonstram um prazer enorme em desfrutar destes pratos, há uma presença assídua de diversos pratos vegetarianos nos restaurantes por toda a China. Segundo Clayre: “É mais provável que a carne e os peixes sejam dispensados do que os vegetais.”⁴⁶

1.1.5. Utensílios e comportamentos à mesa

Para se conhecer a gastronomia de um país é também necessário conhecer os utensílios e a entender a etiqueta adequada, como é dito numa passagem do Clássico dos Ritos (礼记 *lǐ jì*): se entrares numa região, pergunta quais são as proibições; se visitares um país, pergunta quais os costumes; se passares a soleira da porta, pergunta quais são os tabus. (入境而问禁, 入国而问俗, 入门而问讳 *rùjìng ér wèn jìn, rùguó ér wèn sú, rùmén ér wèn huì*).

É evidente que existem utensílios comuns a todas cozinhas, como tal serão apresentados aqueles mais característicos e considerados indispensáveis numa cozinha chinesa: wok (muito versátil, pode ser usado para cozer, cozer a vapor, saltear ou fritar em muito óleo), pincel de bambu (muito útil para limpar o wok), pauzinhos de bambu (mais longos e aguentam altas temperaturas – são utilizados para misturar ingredientes, virar comida, bater ovos ou até soltar noodles), tesouras chinesas (pontiagudas e precisas, cortam desde ervas a carne), pote de barro (confere um sabor característico a estufados, pratos de arroz ou de mingau), cutelo chinês (corta carne, cartilagem e osso – é ainda usado para amaciar a carne ou esmagar alho e gengibre), panela de arroz (usada também para mingau), coador de aranha (retirar comida quente de água ou óleo a ferver), espátula para o wok (com um punho mais longo para evitar queimaduras – ajuda os ingredientes a moverem-se e a distribuir uniformemente o calor.), panela a vapor (versão recente com 3 camadas), cestas de bambu (para cozer a vapor desde *dumplings* a pãezinhos) e, por último, a tábua de cortar tradicional (um bloco grosso,

⁴⁵ (LAM, 2013:30)

⁴⁶ “Meat and fish are more likely to be dispensed with than vegetables.”(CLAYRE, 1984:119) (TdA)

pesado e redondo feito de madeira – é a base para cortar todo o tipo de ingredientes, ou amaciar a carne).

No que diz respeito a utensílios de mesa, geralmente há uma tigela para arroz ou sopa, um prato raso, uma colher de porcelana ou plástico, um par de pauzinhos e um suporte para os pauzinhos em porcelana ou plástico. Poderão haver três copos: um médio para cervejas ou refrigerantes, um mais pequeno para vinho e um ainda menor para licores fortes. Por norma a mesa é redonda e possui um centro giratório (espécie de bandeja que gira), os pratos de comida são lá colocados, para alcançar determinado prato basta rodar a bandeja. Todos partilham os pratos, num estilo familiar.

Como já referido anteriormente, todos os ingredientes são por norma cortados aos pedaços do tamanho de uma mordida, com efeito não há as facas na mesa. E teoricamente não existe necessidade de usar os dedos para pegar em comida, então não há guardanapos, embora devido à influência ocidental já se encontrem em alguns restaurantes.

Existem duas exceções a esta regra. Uma das mais deliciosas de todas as especialidades chinesas, Pato à Pequim, é comido com os dedos. Comer Pato à Pequim resume-se a envolver tiras de carne e outros ingredientes numa panqueca fina, um processo difícil de completar com pauzinhos (embora os verdadeiros mestres de pauzinhos o façam facilmente). Uma vez que os dedos podem ser utilizados neste caso, toalhas molhadas são trazidas para a mesa pouco antes do pato ser servido para que os hóspedes possam lavar as mãos. Guardanapos ou toalhas molhadas adicionais são fornecidos durante a refeição. A segunda (e mais comum) exceção ocorre quando a fruta é servida inteira como sobremesa; comer isto também envolve os dedos.⁴⁷

⁴⁷ “There are two exceptions to this rule. One of the most delicious of all Chinese specialties, Peking duck is eaten with your fingers. Eating Peking duck is about wrapping strips of meat and other ingredients in a thin pancake, a difficult process to complete with chopsticks (though true chopsticks masters do it easily). Once the fingers can be used in this case, wet towels are brought to the table just before the duck is served so that guests can wash their hands. Additional wet napkins or towels are provided during the meal. The second (and most common) exception occurs when the fruit is served whole as dessert; eating this also involves the fingers.” (SIMONDS, 1991:36) (TdA)

Claro que certas comidas requerem especial mestria no manuseamento dos pauzinhos, visto algumas especialidades conterem ossos, cascas ou conchas (deixados para preservar o sabor), como por exemplo, frango ou marisco. A maioria dos chineses desfazem-se destes pondo-os na mesa ou mesmo atirando-os para o chão. Em banquetes deve-se tentar retirar os ossos da boca com os pauzinhos e colocar no prato individual. Ocasionalmente passa uma tigela para os depositar.

Antes de se tratar os comportamentos à mesa propriamente ditos, é fulcral perceber que a China enquanto nação presta muita atenção à cortesia, encontrando-se também fortemente enraizada na cultura alimentar. Acima de tudo existe respeito por todos os presentes, existindo graus de diferenciação. Desta maneira segundo a piedade filial (孝 *xiào*), que defende a virtude em respeitar os pais e antepassados, há a prática de servir a melhor comida aos membros seniores da família.

A etiqueta chinesa poderá apresentar-se algo peculiar, no entanto, tal como todas as diferenças culturais serão normalizadas caso se tente esmiuçar a origem e se seja exposto às mesmas regularmente. Com efeito, independentemente da formalidade ou duração da refeição em questão, existem certos comportamentos que serão ou não esperados. Como Hu especifica:

*(...). Enquanto se come, uma pessoa (1) não deve mastigar de boca aberta, sorver líquidos de forma ruidosa, ou fazer quaisquer outros ruídos com a boca, (2) nunca se deve levar a borda de um prato ou tigela até à boca, (3) não se deve fumar à mesa, exceto com a permissão dos outros presentes, e (4) não se deve cuspir nada sobre a mesa ou no chão. A etiqueta chinesa à mesa é diferente. Pode esperar todas as coisas acima mencionadas quando janta (...).*⁴⁸

Para além disso os cotovelos podem estar em cima da mesa, soluços ou espirros são igualmente comuns, tal como falar alto, tudo isto são comportamentos aceitáveis.

Por outro lado, existem certos tabus que devem ser honrados: não é particularmente educado arrotar, contudo não seja nenhum pecado capital; se algum

⁴⁸ “(...) while dining, a person (1) should not smack the lips, slurp liquids, or make any other loud noises with the mouth, (2) should never bring the edge of a plate or bowl into contact with the mouth, (3) should not smoke at the table except with permission of the others presente, and (4) should not spit anything onto the table or floor. Chinese table etiquette is diferente. You can expect all of the above when dining (...).” (HU, 1999:39) (TdA)

alimento cair na mesa é mantido lá perto do prato, não sendo comido; deve-se evitar bater ou girar o centro giratório (bandeja) quando alguém está a tirar uma porção; manter os melhores pratos próximos a si é considerado rude, deve-se permitir que estes circulem antes de se servir novamente.

Noutra vertente, há uma panóplia de tabus relacionados à má utilização dos pauzinhos, pelo que não deve: bater com eles na tigela ou prato de forma ruidosa, (pois somente os mendigos fariam isso para implorar refeições), havendo até um dito popular associado a este comportamento – crê-se que se uma pessoa chocalhar os pauzinhos contra a tigela, ela e os seus descendentes serão para sempre pobres. (敲碗敲筷穷死万代 *qiāo wǎn qiāo kuài qióng sǐ wàndài*); usar os pauzinhos para gesticular ou apontar para alguém; usá-los para remexer a comida sem saber o que escolher ou para encontrar um bocado especial; inseri-los verticalmente nas tigelas, visto relembrar incenso a ser queimado em comemoração aos mortos; passar ou pegar comida diretamente dos pauzinhos, o gesto é muito parecido com o passar dos ossos cremados em funerais entre a família, então caso se queira partilhar algo deve-se colocar diretamente a porção no prato do outro.

Aquando um banquete, ou seja, numa refeição mais formal existem comportamentos adicionais que não devem ser esquecidos. Como já havia sido referido, há uma preferência por uma mesa de jantar redonda, onde as pessoas se possam sentar confortavelmente de forma a poderem encarar todos os intervenientes. No entanto, os lugares possuem uma ordem que deve ser respeitada. Como Seligman observa:

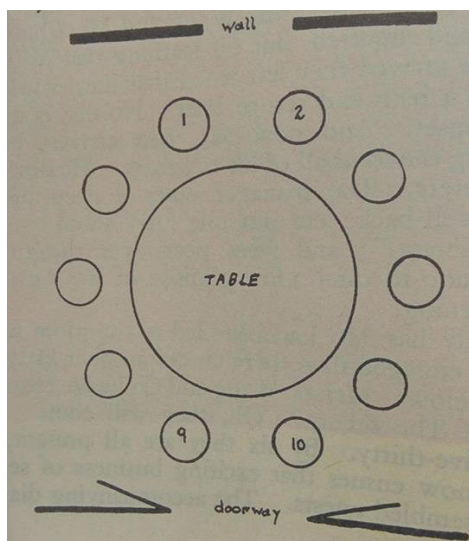


Figura 2 - O lugar 1 e 2 são arranjados pela ordem de importância, são para os convidados de honra. Os lugares 9 e 10 são para os anfitriões. (Fonte: LAMB, 1935:26)

A pontualidade é considerada uma virtude entre os chineses, e nunca é educado manter um anfitrião à espera - ainda menos um convidado. É apropriado para os anfitriões chegarem cedo ao restaurante e estar na sala de banquetes à espera dos hóspedes.⁴⁹

Para além da pontualidade, existe uma espécie de ordem a seguir, embora nada seja verbalizado, existem comportamentos a seguir, como prossegue Hu:

À chegada, é servido aos hóspedes chá quente ou, se o tempo estiver quente, refrigerantes ou outras bebidas, snacks como amendoins ou doces podem estar disponíveis. Anfitrião(ões) e convidados conversam sentados em cadeiras confortáveis longe da mesa, o anfitrião convida os convidados a sentar-se lá. (Um convidado não deve ir para a mesa sem ser convidado.) Em jantares formais, o anfitrião dirigirá os indivíduos para lugares específicos, a menos que tenham sido colocados cartões com os nomes sobre a mesa.⁵⁰

O jantar só poderá começar uma vez que o anfitrião e todos os convidados estejam sentados. Tradicionalmente é o dever do anfitrião assegurar que os convidados estão servidos, pelo que é o anfitrião que serve os convidados que estejam ao seu alcance. Todavia, hoje em dia o anfitrião costuma pedir para que se sirvam pessoalmente. Então, o anfitrião começa por servir uma porção de um prato aos convidados sentados a seu lado, indicando permissão para se iniciar o banquete. No entanto, antes de se começar a comer, o anfitrião poderá dizer algumas palavras. Como tal, os convidados não devem começar a comer antes de o ser dito explicitamente.

⁴⁹ “Promptness is considered a virtue among the Chinese, and its never polite to keep a host waiting – still less a guest. It is proper for the hosts to arrive at the restaurant early and be in the banquet room waiting when the guest appear.” (SELIGMAN, 1999:84) (TdA)

⁵⁰ “Upon arrival, the guests are served hot tea or, if the weather is warm, soft drinks or other beverages, snacks such as peanuts or sweets may be available. Host(s) and guests engage in conversation while sitting in comfortable chairs away from the table, the host invites the guests to be seated there. (A guest should not go to the table without being invited.) At formal dinners the host will direct individuals to specific seats unless place cards have been set on the table.” (HU, 1999:36) (TdA)

*Para desejar “bom apetite”, expressão usada pelos ocidentais, os chineses usam: “请慢慢吃! qǐng màn màn chī!”, que significa literalmente ‘Por favor, coma devagarinho’, pois, perante uma mesa tão bonita e com pratos tão apetitosos, a quem é vai faltar o apetite? Importante é provar e saborear todos os sabores pausadamente, deliciando-se com todos os paladares.*⁵¹

No decorrer do banquete não se deverá comer completamente os pratos apresentados, pois poderá insinuar-se que o anfitrião não forneceu comida suficiente. Nesse caso, se algum prato for servido e o convidado não gostar, ou já esteja cheio poderá deixá-lo no seu prato. Muitas vezes mesmo que o convidado diga que não quer mais ou está cheio, isto é interpretado como um sinal de modéstia. Um indicador não-verbal que não se deseja comer mais será deixar algum arroz na tigela ou prato. Seguido de alguns comentários a explicar a saciedade e satisfação após uma refeição, sendo comum ouvir-se *chi baole* (吃饱了 *chī bǎole*), o equivalente a um estou cheio. Segundo a etiqueta chinesa ao longo da refeição deverão tecer-se variadíssimos comentários sobre os pratos, como por exemplo, o modo de confeção, a origem dos ingredientes, tradições associadas, elogios ao paladar.

Relativamente à conta, não permitir que o anfitrião pague a conta é considerado extremamente rude, uma vez que sugere que este não tem possibilidades para tal. Com efeito, deve oferecer-se para pagar (não o fazer poderá insinuar que o anfitrião lhe deve alguma coisa), mas ceder prontamente, anuindo a hospitalidade do anfitrião, agradecendo novamente e demonstrar o quanto se sentiu honrado com o convite.

1.1.6. Conceitos nutricionais

A China possui uma antiga ciência nutricional – intimamente ligada à medicina tradicional chinesa. Como observa Criqui:

É necessário compreender bem que a medicina chinesa tradicional não é fundada na superstição, na magia e em teorias fantasistas, mas que tem por origem a observação metódica – estamos tentados a dizer científica – das

⁵¹ (LAM, 2013:31)

*correlações entre os fenómenos naturais e da vida. As noções de circulação, de energia, de ciclo biológico, de biometeorologia e de bioclimatologia, de que a medicina ocidental começa a suspeitar a importância, chamaram desde sempre, a atenção dos filósofos e dos médicos chineses.*⁵²

Com efeito, um dos fatores que mais influencia a saúde do ser humano é a alimentação, naturalmente a medicina tradicional chinesa tem como base a comida. Os chineses acreditam que é na natureza que se encontram os remédios, e a saúde está então diretamente ligada à dieta da população. Hunter defende que:

*(...) A harmonia natural do corpo pode ser perturbada por vários fatores: stress, mau tempo, excessos de certos tipos de alimentos, entre outros. A cura não deve consistir simplesmente na remoção dos sintomas, mas sim em retornar o corpo à sua harmonia natural, recorrendo à hábil manipulação de energias: o equilíbrio do yin e do yang, estimulando alguns órgãos e sedando outros com uma combinação de ervas, massagens, acupuntura e dieta. Embora a medicina ocidental seja amplamente praticada, a medicina chinesa é muitas vezes vista como mais eficaz para o tratamento de doenças crónicas; E de facto parece ter um bom registo terapêutico. Regra geral, os chineses estão interessados em saúde e especialmente em técnicas que possam ajudá-los a alcançar um ideal chinês: uma velhice feliz, longa e saudável.*⁵³

Efetivamente, os chineses demonstram no seu quotidiano o desejo em manter um corpo são, começando nas escolhas alimentícias. O seguinte dito popular corrobora esta mesma preocupação “Alimenta-te de comida saudável com moderação, os vegetais da horta ultrapassam as iguarias” (饮食约而精园蔬逾珍馐 *yǐnshí yuē ér jīng yuán shū yú*

⁵² (CRIQUI, 1968:11)

⁵³ “(...) the body’s natural harmony may be disturbed by various factors: stress, bad weather, excesses of certain kinds of food and so on. The cure should not simply remove symptoms but rather return the body to its natural harmony by skillful manipulation of energies: balancing yin and yang, stimulating some organs and sedating others by a combination of herbs, massage, acupuncture, and diet. While Western medicine is widely practiced, Chinese medicine is often seen as more effective for treating chronic ailments; and indeed it appears to have good therapeutic record. As a rule, Chinese are interested in health and especially in techniques which may help them attain a Chinese ideal: a happy, long, and healthy old age.” (HUNTER,1999:155) (TdA)

zhēnxiū). Como já vimos, o universo chinês detém um enorme conhecimento no que diz respeito ao que é comestível, assim como às propriedades dos alimentos em questão. Estima-se que existam mais de 600 tipos de recursos que vão desde cereais, frutas, legumes, carnes e produtos marinhos, são encarados como bastante eficazes como alimentos medicinais. Havendo até uma escola medicinal (药膳 *yàoshàn*) que combina a medicina tradicional com a gastronomia, no sentido de promover a saúde e o bem-estar.

De facto, acredita-se que uma das razões para a cozinha chinesa ser tão saudável se encontra na preocupação em conhecer os valores nutricionais de tudo o que habita este planeta. Sendo esse conhecimento veiculado na sabedoria popular e como tal perpetuado na mente de cada um. Esta sabedoria ramifica-se nas propriedades dos alimentos, nas diferentes combinações de ingredientes e modos de confeção, visando a conservação de nutrientes. Tendo como exemplo, pratos equilibrados onde vegetais e carne são frequentemente cozinhados juntos, levando assim a uma diminuição da quantidade de carne, e conseqüente consumo. Ademais, refeições são cuidadosamente elaboradas consoante o clima, a disponibilidade financeira e o estado físico geral ou individual dos membros da família. Outro exemplo visível do cuidado com a saúde, mais propriamente na cozinha do Sul. Como descreve Sun:

Segundo as tradições da zona, qualquer mulher sabe fazer uma sopa medicinal de carne ou de peixe, com certos tipos de ervas ou raízes, de acordo com a estação do ano. Por exemplo, em casa de uma mulher que tenha acabado de ter um filho, faz-se uma sopa de peixe com gengibre e flor de catos, que estimula a produção do leite materno; ou quando sopra o vento agressivo do outono, deve-se preparar uma sopa de carne de porco com nabo, cenoura e couve seca para evitar a secura interior dos pulmões causada pelo vento.⁵⁴

Por sua vez, cada alimento é classificado conforme vários conceitos. O princípio mais importante é o continuum “calor-frio”⁵⁵. As comidas são classificadas de acordo o

⁵⁴ (SUN, 2013:26)

⁵⁵ Em comparação à dicotomia do Yin Yang de soberba importância no quotidiano e no Taoísmo. Este simboliza a dualidade de tudo que existe no universo. O Yin é o feminino, a terra, o escuro, a noite, o frio, a lua, o princípio passivo, a absorção; e Yang é o masculino, o céu, a luz, o dia, o quente, o sol, o princípio ativo, a penetração. Por outras palavras, significa a união e o equilíbrio das forças opostas, complementares e inseparáveis de tudo o que existe. (NdA)

quão “quentes” possam ser, no entanto, o calor é medido em termos de temperatura real, mas sim em espírito. As comidas mais quentes são as altamente calóricas, ricas, picantes e sujeitas a modos de confeção com altas temperaturas. Estes alimentos podem agravar febres, causar erupções cutâneas e úlceras, constipação e outros sintomas. Por outro lado, as comidas visualmente baixas em calorias, de cor fria, com poucos condimentos, por exemplo, vegetais como o agrião, e rabanetes brancos e verdes são considerados refrescantes. Estes poderão levar a fraqueza, temperaturas corporais baixas, palidez, calafrios, ou outros sintomas de frio. A maior parte das outras comidas são consideradas neutras ou equilibradas como os grãos (exceto cozinhados a altas temperaturas), a grande maioria dos peixes, frutas e vegetais.

Outro princípio é o do continuum “húmido-seco”, seguido de outro continuum “seguro-venenoso” (embora a maioria das comidas não sejam venenosas na sua essência, mas sim perante certas combinações ou situações, ou ainda para certos indivíduos). Existem ainda comidas específicas para eliminar a humidade, para limpar o organismo e harmonizar o corpo, para fortalecer a musculatura ou enriquecer o sangue (补血 *bǔxuè*). Estas últimas tendem a ser bastante nutritivas, como proteínas facilmente digeridas ou para o sangue, alimentos de cor vermelha. Por razões semelhantes de aparência, as nozes fortaleceriam o cérebro. Por conseguinte, comidas invulgares ou caras tendem a ser classificadas como fortalecedoras. Muitas das quais denominadas como afrodisíacas no Oeste, para os chineses são designadas como fortalecedoras.

Por fim, é inevitável considerar-se os cinco elementos da filosofia cósmica chinesa e a sua influência na ciência nutricional. Portanto, para estimular ou equilibrar os cinco órgãos do corpo humano (coração, pulmão, estômago, fígado e rim), é preciso conhecer a relação destes órgãos com os cinco sabores e ter sempre em consideração a sua interferência na saúde. Como referido anteriormente, os cinco sabores (五味 *wǔwèi*) são: doce (甜 *tián*), ácido (酸 *suān*), amargo (苦 *kǔ*), picante (辣 *là*) e salgado (咸 *xián*).

Segundo Criqui, a farmacologia chinesa baseia-se essencialmente na noção de sabor: sabor acre (ou ácido), amargo, doce, picante e salgado. O ácido conviria ao Fígado (elemento Madeira), o amargo ao Coração (Fogo), o doce e o refrescante ao Baço (Terra), o picante e o azedo aos Pulmões (Metal), e o salgado aos Rins (Água). Consoante se queira dispersar o excesso de energia de um órgão (plenitude), ou ao

contrário tonificar essa energia (vazio), deve-se consumir adequadamente os diversos sabores seguindo também a ‘hierarquia dos órgãos’. Por exemplo, o excesso de energia do Baço é disperso pelo sabor doce, tonificado pelo sabor salgado, ou, quando os pulmões estão afetados não se deve prescrever tisanas amargas, pois este sabor corresponde ao Coração, órgão que triunfa sobre os pulmões.

Com efeito, os chineses atribuíram sempre uma seriedade ímpar à sua saúde, tornando-se verdadeiros exímios em averiguar o que um indivíduo carece para obter um corpo e mente são. De acordo com Fu:

Através do cúmulo de experiência na vida e na prática médica, o povo chinês tem chegado a um conhecimento de vários aspetos da higiene, incluindo dieta, hábitos de vida e costumes, trabalho, descanso e exercício. Igualmente bem estabelecidos, sendo encarados como estratégias e medidas específicas para impedir a doença. (...) O povo chinês percebeu que uma constituição saudável, bem-exercitada e um bom funcionamento fisiológico poderia aumentar a resistência a doenças. Assim, a atenção foi dedicada ao treinamento físico e exercícios ao ar livre. O Canon da Medicina observa, por exemplo, que pessoas que habitem lugares húmidos e se exercitem ou trabalhem pouco, é comum que sofram de fraqueza nas extremidades, atrofia muscular e deficiência motora.⁵⁶

1.1.7. Festividades

Na China partilhar uma refeição é a forma mais básica de socializar, isto é, a comida é fulcral como veículo da comunicação social. Sendo que na maior parte dos casos, o significado simbólico dos alimentos ingeridos é mais importante que propriamente o valor nutricional. Como é referido por Hunter:

⁵⁶ “Through the accumulation of experience in living and medical practice, the Chinese people have arrived at a knowledge of various aspects of hygiene, including diet, living habits and customs, work and rest and exercise. Equally well established are certain strategies and measures to prevent disease. (...) The Chinese people realized that a healthy, well-exercised constitution and good physiological functioning could increase resistance to disease. So attention was devoted to physical training and outdoor exercises. The Canon of Medicine notes, for example, that some places are damp and the inhabitants exercise and labour little. So it is common for people to suffer from weakness of the extremities, muscular atrophy and motor impairment.” (FU, 1985:58/59)(TdA)

*De modo geral, uma refeição com uma família ou um grupo de colegas de trabalho chineses pode transmitir muitas mensagens sobre estatuto social, amizade ou mesmo saúde, desde que se tenha a astúcia suficiente para as receber.*⁵⁷

De facto, um dos usos primordiais que se manteve até aos dias de hoje, é a utilização de comida em sacrifícios em prol dos antepassados. Estes são semelhantes a festas, mas diferem em detalhes – na sequência, nas maneiras de servir e nos alimentos enfatizados (alguns considerados apropriados, outros obrigatórios, por exemplo, a presença de frutas de cor brilhante como citrinos). Quanto maior a importância do ritual, mais alimentos e especialmente carne haverá. Ou seja:

*A principal razão da excelência da comida na China pode muito bem ser devida ao papel que esta desempenha nas celebrações e rituais. Ninguém conhece tanto sobre banquetes, ou sobre uma civilização onde a comida desempenhe um papel tão central na vida festiva.*⁵⁸

Efetivamente, a comida possui um papel de destaque na maior parte das festividades. Começando por duas celebrações presentes em quase todas as sociedades, o aniversário e o matrimónio. Hunter considera que:

*O amor dos chineses pelo simbolismo encontra-se também na sua plenitude na cultura alimentar: por exemplo, nos aniversários são servidos massa esticada extra longa, indicando uma vida extra longa; E um tipo particular de algas marinhas são valorizadas porque a pronúncia do nome é idêntica às palavras para 'fazer fortuna'!*⁵⁹

⁵⁷ “Altogether, a meal with Chinese family or group of business associates may convey plenty of messages about social status, friendship, or even health, provided one is astute enough to receive them.” (HUNTER,1999:156) (TdA)

⁵⁸ “Much of the excellence of food in China may well be due to the role it has played in celebration and ritual. No people know more about feasting or about civilization where eating plays so central a part in festive life.” (CLAYRE, 1984:109) (TdA)

⁵⁹ “The Chinese love of symbolism is also given full play in food culture: for example, extra long noodles are served at birthdays, indicating na extra long life; and a particular kind of seaweed is prized because its name sounds the same as the words for ‘make fortune’!” (HUNTER,1999:156) (TdA)

Após a meia-idade celebrar o aniversário é ainda mais importante. Assim, juntar-se-ão à celebração pêssegos que simbolizam longevidade e imortalidade. Em relação ao dia do casamento é costume servir tâmaras que significam que os casais irão ter filhos rápido, amendoins também conhecidos como fruta da longevidade (长生果 *chángshēng guǒ*⁶⁰), laranjas e castanhas que denotam boa sorte. Por outro lado, algumas comidas são vistas como símbolo de má sorte. As peras soam a separação em chinês, como tal não devem ser dadas a casais ou ao (futuro) cônjuge. Feng defende que:

O surgimento e evolução dos festivais têm a ver com a produção agrícola, com o culto dos antepassados e, em alguns casos, com tabus primitivos. Muitos dos festivais refletem o modo de vida de uma sociedade agrícola. Os festivais mais importantes caracterizam sempre reuniões familiares ou complicados rituais em honra de antepassados, traço marcante da tradicional ética social, por sua vez expressão da nação chinesa.⁶¹

Por outras palavras, através destes festivais é possível entrar em contacto com a essência da cultura chinesa. Contudo, convém ressaltar que a China tem muitos grupos étnicos (56), pelo que apresentar-se-ão algumas festas tradicionais importantes da maioria, a nacionalidade Han. O festival Laba (腊八节 *làbājié*), encarado como o prelúdio do Ano Novo Chinês.

O mingau do laba tradicional deve incluir oito ingredientes principais e oito ingredientes suplementares, que de acordo com o 'ba' em mingau 'laba' sugere boa sorte. Os principais ingredientes consistem geralmente em feijão vermelho, feijão verde, feijão-frade, feijão branco, feijão-mungo verde, ervilhas, e grãos como arroz, milho-miúdo, arroz polido de grãos redondos, arroz pegajoso, trigo, aveia, milho e sorgo. As pessoas podem escolher o que preferem desses ingredientes. Os ingredientes suplementares variam entre pêssego preservado, damasco preservado,

⁶⁰ 长 significa comprido, 生 por sua vez, vida e por fim, 果 fruto. Como tal os amendoins são associados à longevidade. (NdA)

⁶¹ (FENG, D.L.2008:174)

*nozes, pasta de jujuba, castanhas, caqui, sementes de melão, sementes de lótus, amendoins, avelãs, pinhões, pera e passas preservadas. Depois de escolher todos ingredientes, é altura dos colocar numa panela cheia de água e cozinhá-los em fogo lento.*⁶²

O Festival da Primavera (春节 *chūn jié*), também conhecido como Ano Novo Chinês (过年 *guònián*) pode ser chamado do maior e mais excitante festival para os chineses, contendo uma longa história e ricas conotações culturais. Como referidas por Wei:

*Quando o relógio bate as doze badaladas na véspera do Ano Novo Chinês, os chineses comem jiaozi (ravioli). Antigamente a meia-noite era chamada Zi Shi, e a Zi Shi da véspera do Ano Novo Chinês era o momento em que Ano Novo substitui o Ano Velho. As pessoas comem jiaozi neste momento, porque significa a substituição do antigo e a mudança do ano (que soa semelhante a jiaozi em chinês). Foi assim que o nome jiaozi surgiu. Além disso, os jiaozi são feitos de farinha em forma de lingote de prata, e os pratos ao ser levados para a mesa implicam o bom desejo de ‘fazer grande fortuna no novo e que os lingotes de ouro continuem a aparecer’, este costume tem sido mantido até aos dias de hoje.*⁶³

No festival Yuanxiao (元宵节 *yuánxiāo jié*), come-se um doce chamado *yuanxiao* feito de farinha de arroz glutinoso com diferentes tipos de recheio doces. Estes são

⁶² “The traditional *laba* porridge should include eight main materials and eight supplementary materials, which accord with the ‘ba’ in ‘laba’ porridge suggests good luck. (‘Ba’, in Chinese, is usually related to ‘fa’ prosperity.) The main materials usually consist of red beans, mung beans, cowpeas, haricots, peas and broad beans and grain like rice, millet, polished round-grained rice, sticky rice, wheat, oat, corn, and broomcorn. People can choose what he prefers from these materials. The supplementary materials can usually be chosen from preserved peach, preserved apricot, walnuts, jujube paste, chestnuts, persimmons, melon seeds, lotus seeds, peanuts, hazels, pine nuts, preserved pear and raisins. After choosing the main materials, it is time to put them into a pot full of water and cook them on a slow fire..” (WEI, 2005:11/12) (TdA)

⁶³ “When the clock strikes twelve at midnight of NewYear’s Eve, people will eat jiao zi (Chinese dumpling). In ancient time midnight was called Zi Shi and Zi Shi of New Year’s Eve was the time when new year replaces old year. People eat jiaozi at this time because it means new replacing old and changing of year (which sounds similar to jiaozi in Chinese). That’s how the name jiaozi came into being. It is also because that jiaozi made of flour are shaped like silver ingot, and plates of them being taking onto table implies the good wish ‘making big fortune in the new and gold ingots keep running in’, in this custom of eating jiaozi has been kept till now.” (WEI, 2005:20) (TdA)

redondos em analogia à lua, pois ao comê-los estão a desejar que a sua família se mantenha unida e feliz.

No festival dos barcos do Dragão (端午节 *duānwǔ jié*), come-se *zongzi* (粽子 *zòngzi*) – consiste em arroz glutinoso cozido enrolado em folhas de bambu, com diversos recheios, como pasta de feijão, tâmaras, cogumelos, nozes, porco, frango. Os *zongzi* podem variar na sua forma desde um tetraedro até um cilindro, podendo ainda ser cozidos ou ao confecionados ao vapor.

Por fim, no festival do meio de outono ou festival da Lua (中秋节 *zhōngqiū jié*) come-se bolinhos da lua com bonitos padrões de flores e caracteres. Estes podem ser doces ou salgados, com os mais diversos recheios: frutos secos e mel, pasta de sementes de lótus com gema de ovo salgada, pasta de amendoim, entre outros.

A comida é, naturalmente, outra grande preocupação dos chineses que geralmente acreditam que a sua cozinha é a melhor do mundo. Novamente, sem algum conhecimento da filosofia da comida, um estrangeiro poderá ser incapaz de compreender o significado de certas expressões da religiosidade chinesa, e a prática de oferecer comida aos deuses e antepassados continua até o presente. O uso dos alimentos no contexto social parece ter algum sentimento religioso residual. É o símbolo principal da harmonia familiar, o sinal da prosperidade, da união, do sucesso e da alegria. A maioria das famílias chinesas tenta comer juntas, preferencialmente sentadas numa mesa redonda. A conversa antes, durante e depois das refeições tende a girar em torno da comida: a melhor maneira de preparar ingredientes, a combinação de pratos, os seus benefícios para a saúde e por aí adiante. Todos os presentes são constantemente incitados a comer mais, e os bocados específicos são escolhidos para os pratos de crianças, de anciãos respeitados, ou de convidados de honra. Para além da família, as refeições compartilhadas cimentam a maioria das relações sociais: muitas negociações comerciais são acompanhadas por banquetes, e um grupo de amigos reúne-se frequentemente em restaurantes.⁶⁴

⁶⁴ “Food is, of course, another major preoccupation of the Chinese who generally believe that their cuisine is the finest in the world. Again, without some knowledge of the philosophy of food, the foreign may be at a loss to understand the significance of certain expressions of Chinese religiosity, and the practice of offering food to ancestors and gods continues to the present. The use of food in the social context appears to be bear some residual religious feeling. It is the prime symbol of family harmony, the sign of prosperity, togetherness, success and joy. Most Chinese families try to eat together, preferably seated at a round table. The

Em suma, uma refeição contém vários significados implícitos – de extrema relevância na edificação e manutenção das relações interpessoais – retratando afiliações de grupos, ocasiões, estatuto, respeito e outros fatores sociais.

1.2. Influência árabe

1.2.1. A convivência da cultura chinesa com a cultura árabe

Como foi referido previamente, a China é lar de 56 grupos étnicos, sendo que 10 minorias étnicas são muçulmanas sunitas. O grupo étnico Hui (回族 *huízú*) constitui o maior grupo árabe, com cerca de 10 milhões de habitantes. Embora não haja uma data específica da entrada dos árabes na China, sabe-se que na Dinastia Han (汉朝 *hàn cháo*; 206 a.C. – 220 d.C.) houve o primeiro contacto entre ambas as culturas via Rota da Seda (丝绸之路 *sīchóu zhī lù*). Todavia, só durante a Dinastia Tang (唐朝 *táng cháo*; 618 d.C. – 906 d.C.) é que ocorreu fixação e fusões das culturas arábicas na China.

Durante a dinastia Tang, o termo para árabes, Dashi⁶⁵ (大食 *dàshí*) aparece em registos datados de 713, na qual é mencionada a chegada de um embaixador do Califado (大食国 *dà shí guó*)⁶⁶. É importante que se perceba a importância que o ambiente e a liberdade da Dinastia Tang, especialmente na capital Chang'an (长安 *cháng'ān*), atualmente chamada de Xi'an (西安 *xī'ān*), teve na fixação dos árabes e na introdução do islamismo. Como observa Fitzgerald:

conversation before, during and after the meals tends to revolve around the food: the best way to prepare ingredients, the combination of dishes, their health-giving properties and so on. Each member of the party is constantly urged to eat more and choice morsels are fished out for the plates of young children, respected elders, or honored guests. Extending from the family, shared meals cement most social relations: many business negotiations are accompanied by banquets, and group of friends often meet in restaurants.” (HUNTER, 1999:155/156) (TdA)

⁶⁵ Crê-se que este termo corresponde a uma transcrição fonética das palavras persas “Tāzik” ou “Tāzi”. (NdA)

⁶⁶ O caráter 国 (*guó*) significa nação, estado ou país, como tal 大食国 (*dà shí guó*) quer dizer literalmente a nação Dashi. Atualmente, o termo moderno para árabe é alabo (阿拉伯 *ālābó*). (NdA)

Até os tempos modernos, não houve um período na história chinesa onde o país esteve tão aberto a influências estrangeiras como na dinastia Tang. (...) a corte acolhia estrangeiros, detendo um interesse enorme nos costumes e religiões alienígenas, e oferecendo um amigável acolhimento aos sacerdotes e viajantes das religiões ocidentais. Consequentemente, a arte e o pensamento do período Tang foram fortemente influenciados pelas nações com as quais estavam em contato.⁶⁷

É de conhecimento geral que a Rota da Seda promoveu o intercâmbio comercial e cultural entre o Oriente e o Ocidente. Como relata Hook:

Caravanas das regiões ocidentais e da Ásia Central atravessavam os desertos com jade e tapetes para vender nas grandes cidades. E os navios persas e árabes carregados de especiarias, drogas, joias e pérolas vinham para os portos do sul. (...) Os comerciantes da dinastia Tang navegaram até Índia, Pérsia, Arábia e Ilhas do Mar do Sul.⁶⁸

No documentário “Uma história da Rota da Seda na dinastia Tang – Uma capital internacional” (丝路故事唐代 “国际之都” *sī lù gùshì táng dài ‘guójì zhī dū’*) é possível observar como Chang’an era o maior centro económico da altura, sendo que os registos mostram que a dinastia Tang estava em contacto com 199 países, havendo um número enorme de enviados, assim como estudantes na capital. Em Chang’an havia dois grandes mercados, o mercado leste (东市 *dōng shì*) e o mercado oeste (西市 *xī shì*). O primeiro era maioritariamente frequentado por nobres ou pessoas abastadas, o segundo era o mais popular, frequentado por habitantes locais e estrangeiros. Contudo

⁶⁷ “Until modern times there has been no period in Chinese history when the country was so open to foreign influences as in the T’ang dynasty. (...) the T’ang Court welcomed foreigners, took a keen interest in alien customs and religions, and extended a friendly welcome to priests and travellers from western religions. Consequently the art and thought of the T’ang period was strongly influenced by the nations with which was in contact.” (FITZGERALD, 1965:325/326) (TdA)

⁶⁸“Caravans from the Western Regions and Central Asia would cross the deserts with jade and carpets to sell in the big cities. And the Persian and Arabian ships laden with spice, drugs and gems and pearls came to the Southern ports. (...) Tang merchants sailed as far as India, Persia, Arabia and the South Sea Islands bent on trade.” (HOOK, 1982:109) (TdA)

os estrangeiros começaram a espalhar-se pela cidade. Efetivamente, era possível encontrar os mais diversos grupos nas ruas de Chang'an, como árabes, indianos, gregos, persas, japoneses, coreanos, entre outros. Como esboça Chi-ming:

Os visitantes que vinham a Chang'an de outros países asiáticos gozavam dos mesmos direitos políticos que os próprios chineses. Pelo que os seus costumes, hábitos e crenças religiosas foram respeitados.⁶⁹

Contudo é importante reiterar que o interesse e a tolerância que os chineses revelavam relativamente aos costumes dos outros países, foram um ponto-chave para estas trocas comerciais e culturais. Efetivamente, muitos dos comerciantes sentiram-se bem-vindos a prosseguir as suas vidas no território chinês. Assim, muitos dos comerciantes muçulmanos abriram lojas na China no fim das suas jornadas. Claro que havia outras razões para a sua fixação, como afirma Fitzgerald:

(...) as tropas árabes não voltaram para o seu próprio país, quer porque se casaram com mulheres chinesas, por não estarem dispostos a retornar, ou, de acordo com relatos árabes, porque ao viver há tanto tempo num país onde se come carne de porco, eram considerados como contaminados pelos compatriotas que ficaram no seu país. Por quaisquer motivos, os mercenários que se estabeleceram na China, casaram-se com chineses, mas mantiveram sua fé.⁷⁰

De facto, o Islamismo foi introduzido via Rota da Seda por comerciantes, não havendo, portanto, uma imposição aos habitantes locais, disseminando-se lentamente. Só a partir dos séculos VII a X é que se foi expandindo com mais celeridade, visto ser uma época de trocas dinásticas, guerra e trocas comerciais marítimas, ou seja, épocas de

⁶⁹ “Visitors who came to Chang’an from other Asian countries enjoyed the same political rights as the Chinese. Their customs and habits and religious beliefs were respected. (CHI-MING, 1979:113) (TdA)

⁷⁰ “(...) the Arabs troops did not return to their own country, either because having married Chinese women, they were unwilling to return, or, according to Arab accounts, because having living so long in a pork-eating country they were regarded as defiled by their stay-at-home compatriots. For whatever reasons, the mercenaries settled in China, intermarried with the Chinese, but kept their faith.” (FITZGERALD, 1965:332) (TdA)

mudanças rápidas, tempos de incerteza que por vezes despoletam a difusão de religiões. Como relata Lund:

Embora a dinastia Tang tenha sido o ponto alto das relações muçulmano-chinesas, as dinastias subsequentes também mantiveram laços estreitos. Na dinastia Song, por exemplo, os contatos foram menores, no entanto, os Analeto da dinastia Song mostram que houve cerca de 20 enviados da corte Abbasid entre 960 e 1260. E, embora as hordas de Genghis Khan tenham destruído os Abbasides em 1258 e os Song em 1260, eles também estabeleceram uma nova dinastia, a dinastia Yuan, que durou de 1260 a 1368; sendo nesta altura que o Islamismo se espalhou no interior da China e que muitos muçulmanos chegaram a uma posição elevada. Para além disso, o Marco Polo relata que a província de Yunnan sob os mongóis era muçulmana e que tinha um governador muçulmano.⁷¹

Como vimos acima a convivência entre árabes e chineses foi se mantendo ao longo dos séculos, sendo palpável a importância da sua coexistência quase sempre harmoniosa. Diante disso, é visível a herança cultural árabe na China, assim como a fusão em alguns campos.

No campo das ciências, os avanços islâmicos na medicina foram de extrema importância, por exemplo na cicatrização de feridas e análise da urina, assim como na propagação de instrumentos médicos. Convém ressaltar também a relevância da disseminação de conhecimentos nas áreas de astronomia, física, química e matemática. Tendo em conta que muitas das vezes os saberes já adquiridos se complementavam aos recém propagados, levando a progressos inesperados.

De facto, um excelente caso de fusão é a arquitetura, onde são vários os exemplos de uma arquitetura mista. Os mais comuns são as mesquitas (清真寺 *qīngzhēn sì*)⁷²,

⁷¹“Though the Tang was the high point of Muslim-Chinese relations, subsequent dynasties also maintained close ties. Under the Sung Dynasty for instance, contacts were fewer, yet Sung annals still record some 20 embassies from the Abbasid court between 960 and 1260. And though the hordes of Genghis Khan destroyed the Abbasids in 1258 and the Sung in 1260, they also established a new dynasty, the Yuan, which lasted from 1260 to 1368; it was under the Yuan that Islam spread to the interior of China and that many Muslims rose to high position. Marco Polo records that the province of Yunnan under the Mongols was Muslim and that it had a Muslim governor.” (LUND, 1985:15) (TdA)

⁷²Os caracteres 清真寺 (*qīngzhēn sì*) se traduzidos literalmente, significam o “templo da verdade pura”.

que tanto podem incorporar minaretes e arcos curvados como estátuas de fénix e pagodas, telhados em forma de cúpula ou tetos vidrados. Um dos melhores exemplos, é a Grande Mesquita de Xi'an (西安大清真寺 *xīān dà qīngzhēnsì*), que como o nome indica se situa em Xi'an (西安 *xīān*) tendo sido construída na Dinastia Ming (明朝 *míng cháo*; 1367 – 1644 d.C.), que apresenta uma pagoda com inscrições árabes.

Para além disto, a convivência de ambas as culturas é ostensível a uma vastidão de campos, como enuncia Hook:

Eles trouxeram novas formas de entretenimento; A música popular da dinastia Tang foi profundamente influenciada pela Ásia Central. Tal como novas formas de poesia baseadas em músicas estrangeiras estavam em voga. Influenciaram o gosto, a moda e a gastronomia chineses. Também forneceram modelos para novos estilos em cerâmica e trabalhos em metal. Comerciantes estrangeiros, monges e até mesmo médicos acomodaram-se e trabalharam livremente na China. ⁷³

Primeiramente falar-se-á da difusão de novas formas de entretenimento. A mais popular era a música, com a introdução de novos sons e ritmos através de instrumentos como o alaúde (琵琶 *pípá*), o huqin (胡琴 *húqín*), o hujia (胡笳 *hújiā*), o guzheng (古筝 *gǔzhēng*), entre outros. Aliado à divulgação de cânticos árabes pelos inúmeros contadores de histórias religiosas, que com os seus cantos e músicas instrumentais ganhavam adeptos nas casas-de-chá e nos bazares. Porém foi nos bares (胡姬酒肆 *hú jī jiǔsì*) que se propagou em maior escala. Isto porque neles estavam empregues mulheres hu detentoras de uma beleza exótica, que dançavam e cantavam com grande mestria.

A dança mais famosa da época era a huxuan (胡旋舞 *hú xuán wǔ*), na qual as bailarinas giravam ao som de uma percussão bem ritmada, vestidas com roupa

⁷³ “They brought with them new forms of entertainment; Tang popular music was deeply influence by Central Asia. New forms of poetry based on foreign tunes were in vogue. They influenced Chinese taste, fashion and cuisine. They provided models for new styles in ceramics and metalwork. Foreign traders, monks, even physicians settled and worked freely in China.” (HOOK, 1982:168) (TdA)

tradicional hu⁷⁴. No documentário denominado “História da Rota da Seda – Sabores de Chang’an” (丝路故事 – 舌尖上的长安 *sīlù gùshì - shéjiānshàng de cháng'ān*) é retratado a afeição da nobreza, do povo e até mesmo de alguns imperadores. Como é o caso do imperador Xuan Zong (685-762) (玄宗 *xuánzōng*), que para além de ser particular fã era também capaz de a executar com mestria. De facto, até o célebre poeta Bai Juyi (白居易 *báijūyì*) era um conhecido entusiasta por esta dança, descrevendo a performance das bailarinas como “Ao som das batidas da música as mãos alcançam o céu, girando como flocos de neve e erva no vento” (弦鼓一声双神举，回雪飘摇转蓬舞 *xián gǔ yīshēng shuāng shén jǔ, huí xuě piāoyáo zhuǎn péng wǔ*).

A gastronomia hu teve uma grande influência em Chang’an. Durante a dinastia Tang, a cidade de Chang’an estava mergulhada num ambiente dos costumes hu. De facto, começaram a mudar-se certos costumes e a inovar-se em termos culturais. As pessoas de Chang’an começavam a aceitar a comida de churrasco dos hu, a comer queijo e a beber vinho. O estilo de dança e música hu, tal como aparência do vestuário das mulheres hu conferiram vitalidade e novas cores à cultura de Chang’an. ⁷⁵

Nestes bares (胡姬酒肆 *hú jī jiǔsì*) havia também grande variedade de vinhos que tinham sido introduzidos via Rota da Seda, como por exemplo vinho de Gaochang (高

⁷⁴ Estas vestimentas eram muito populares por toda a população, sendo facilmente distinguíveis das roupas chinesas tradicionais. As principais diferenças eram os padrões e pelo facto de serem mais apertadas, terem uma lapela grande e uns punhos muito estreitos. (NdA)

⁷⁵ “胡食对长安产生了巨大影响，唐代长安长久地浸染在“胡风”之中，实际上也是在进行移风易俗和文化创新。长安人逐步接受了胡人的烧烤兽肉之法，喝起了奶酪和葡萄酒。胡舞、胡乐的流行和胡姬现身于市，给长安文化增添了新的活力和色彩。” *hú shí duì cháng'ān chǎnshēng le jù dà yǐngxiǎng, táng dài cháng'ān chángjiǔ de jìnrǎn zài “hú fēng” zhī zhōng, shìjī shàng yèshì zài jìnxíng yífēngyìsú hé wénhuà chuàngxīn. Cháng'ān rén zhùbù jiēshòu le hú rén de shāokǎo shòu ròu zhī fǎ, hē qǐle nǎilǎo hé pútáojiǔ. Hú wǔ, hú lè de liúxíng hé hú jī xiàn shēn yú shì, gěi cháng'ān wénhuà zēngtiān le xīn de huólì hé sècǎi.* (CHIMING, 1979:87) (TdA)

昌 *gāochāng*), vinho sanleijiang da Pérsia (波斯三勒浆 *bōsī de sān lēi jiāng*) e licor do Dragão (龙膏酒 *lóng gāo jiǔ*).

O ambiente destes estabelecimentos foi celebrado em incontáveis poemas e manuscritos, assim como motivo de numerosos murais e pinturas encontrados nas Grutas de Mogao (莫高窟 *mò gāo kū*) em Dunhuang (敦煌 *dūnhuáng*) – um oásis na Rota da Seda – na província de Gansu (甘肃省 *gānsù shěng*).

Estes artefactos são um espelho do passado, como podemos descortinar na pintura intitulada “A criada segurando o copo e o jarro” (持杯热壶仕女图 *chí bēi rè hú shì nǚ tú*), datada da dinastia Tang. Nela é possível observar uma criada segurando um pequeno cálice (高足杯 *gāo zú bēi*) na mão esquerda, assim como um jarro (胡瓶 *hú píng*) na mão direita encaminhando-se para servir a nobreza. Tal pintura permite-nos inferir como era bebido e servido o vinho. Além disso, foram encontrados artefactos exóticos usados para beber vinho, que se encontram expostos no museu de história em Xi’an, apesar de serem vulgarmente denominados por “taça para álcool” (酒杯 *jiǔ bēi*), na maior parte dos casos os formatos não se parecem em nada com taças, com gravuras e padrões únicos.

São várias as incorporações de utensílios hu para comer e beber vislumbradas nos murais. De menção obrigatória é uma espécie de banco (胡床 *hú chuáng*), isto porque antes disso as pessoas comiam e bebiam em mesas individuais sentadas no chão, no entanto, após a introdução dos bancos as pessoas começaram a dividir as refeições reunidas em volta de uma mesa maior. Em suma, Chi-ming narra um pouco da vastidão da influência islâmica:

A gastronomia hu teve uma grande influência em Chang’an. Durante a dinastia Tang, a cidade de Chang’an estava mergulhada num ambiente dos costumes hu. De facto, começaram a mudar-se certos costumes e a inovar-se em termos culturais. As pessoas de Chang’an começavam a aceitar a comida de churrasco dos hu, a comer queijo e a beber vinho. O estilo de dança e música hu,

tal como aparência do vestuário das mulheres hu conferiram vitalidade e novas cores à cultura de Chang'an.⁷⁶

1.2.1.1. Língua e gastronomia

Como vimos previamente, os árabes tiveram uma influência substancial no território chinês, contudo é necessário averiguar ainda dois campos muito importantes, a língua e a gastronomia. Primeiramente falar-se-á do no impacto que estes tiveram na língua chinesa – sendo que a maior contribuição são vocábulos diretamente ligados à gastronomia.

Efetivamente, este fenómeno é facilmente explicado pela introdução de plantas, vegetais e frutas (consideradas exóticas) via Rota da Seda, sendo que apenas alguns dos caracteres preservam a sua origem estrangeira nos radicais. Segundo os registos chineses, estima-se que a introdução de plantas estrangeiras provenientes da Ásia Central e do Irão tenha começado no segundo século a.C.. Ainda assim, como Laufer refere no seu livro “*SINO IRANICA: Chinese Contributions to the History of Civilization in Ancient Iran*”, demorou séculos para que os chineses tomassem conhecimento da sua própria flora, contudo é inegável o processo gradual de absorção de plantas estrangeiras como parte integral do quotidiano.

O autor atenta no carácter hu (胡 *hú*), explicando que muitas das palavras chinesas com o carácter hu como prefixo, demonstram a sua origem ou o povo que introduziu esse alimento. Caso o carácter esteja presente pode se assumir que foi introduzido pelos árabes, contudo não é um método infalível. Isto porque o carácter hu aparece em algumas plantas autóctones sem ligação aparente ou provenientes de outros locais. Nesse sentido, Lin esboça o significado do carácter:

⁷⁶ “胡食对长安产生了巨大影响，唐代长安长久地浸染在“胡风”之中，实际上也是在进行移风易俗和文化创新。长安人逐步接受了胡人的烧烤兽肉之法，喝起了奶酪和葡萄酒。胡舞、胡乐的流行和胡姬现身于市，给长安文化增添了新的活力和色彩。” *hú shí duì cháng'ān chǎnshēngle jùdà yǐngxiǎng, táng dài cháng'ān chángjiǔ de jìnrǎn zài “hú fēng” zhī zhōng, shìjì shàng yèshì zài jìnxíng yífēngyìsú hé wénhuà chuàngxīn. Cháng'ān rén zhúbù jiēshòule hú rén de shāokǎo shòu ròu zhī fǎ, hē qǐle nǎilǎo hé pútáojiǔ. Hú wǔ, hú lè de liúxíng hé hú jī xiàn shēn yú shì, gěi cháng'ān wénhuà zēngtiānle xīn de huólì hé sècǎi.* (CHIMING, 1979:87) (TdA)

No “Dicionário de Chinês Moderno” o carater hu tem particual interesse. O seu significado é maioritariamente composto por três partes, a primeira refere-se ao território do remoto Norte e às nações do Oeste; a segunda às coisas oriundas desses sítios, assim como coisas originárias do estrangeiro, por último como sobrenome. Falando grosseiramente das estatísticas das entradas do dicionário, exceto alguns termos técnicos, os outros usos de hu podem ser divididos em dois tipos. O primeiro possui conotações depreciativas bem evidentes: disparate, ter um caso (...). O segundo é relativamente objetivo: os instrumentos musicais huqin e hujia, pimenta, sésamo, pepino, noz, favas, alho-porro, coentros, cenouras e outras frutas e vegetais, são denominados deste modo pois demonstram a sua origem.⁷⁷

Não obstante, como já se viu acima nem todos os caracteres ligados à civilização islâmica na China contêm o carater hu. Laufer enumera ainda algumas das espécies introduzidas pelos árabes, como é o caso: da alfafa (苜蓿 *mùxu*), brássicas⁷⁸ (芸苔 *yún tái*), espinafres (菠菜 *bōcài*), alface (莴苣 *wōjù*), pepino (胡瓜 *húguā*), favas (胡豆 *húdòu*), coentros (胡荽 *hú suī*), uvas (葡萄 *pútáo*), romã (石榴 *shíliú*), figos (无花果 *wúhuāguǒ*), sementes de sésamo (芝麻 *zhīma*), pistacho (开心果 *kāixīn guǒ*), noz (核桃 *hétáo*), linhaça (亚麻 *yàmá*), coentros (香菜 *xiāngcài*), cebola (洋葱 *yángcōng*), chalota (葱 *cōng*), ervilhas (花豌豆 *huā wāndòu*), açafraão (藏红花 *zànghónghuā*) açafraão-das-índias (姜黄 *jiānghuáng*), beterraba (甜菜 *tiáncài*), amêndoa (杏仁 *xìngrén*), azeitonas (橄榄 *gǎnlǎn*), entre outros.

⁷⁷ “在《现代汉语辞典》中，“胡”是一个特别有意思的字。它主要有 3 层意思，其一，泛指古代北方和西方的民族；其二，指来自北方和西方民族的（东西），也泛指来自国外的（东西）；其三，用于姓。我粗略地统计了一下“胡”字打头的词条，除了几个专有名词，胡的用法可分两类。第一种，带有明显的贬义：胡扯、胡搞、（...）。第二种“胡”相对客观，胡琴、胡笳是乐器，而胡椒、胡麻（芝麻）、胡瓜（黄瓜）、胡桃（核桃）、胡豆、胡葱（大葱）、胡蒜（大蒜）、胡荽（香菜）、胡萝卜等是果蔬，这些“胡”字，倒是透露了它们的来历。” zài “xiàndài hànyǔ cídiǎn” zhōng, “hú” shì yīgè tèbié yǒuyìsi de zì. tā zhūyào yǒu 3 céng yìsi, qí yī, fàn zhī gǔdài běifāng hé xīfāng de mínzú; qí èr, zhī láizì běifāng hé xīfāng mínzú de (dōngxī), yě fàn zhī láizì guówài de (dōngxī); qí sān, yòng yú xìng. wǒ cūlüè de tóngjì le yīxià “hú” zì dātóu de cí tiáo, chūle jǐ gè zhuān yǒu míngcí, hú de yòngfǎ kě fēn liǎng lèi. dì yī zhōng, dài yǒu míngxiǎn de biānyì: húchě, hú gāo, (...). dì èr zhōng “hú” xiāngduì kèguān, húqín, hújiā shì yuèqì, ér hújiāo, húmá (zhīma), húguā (huángguā), hùtáo (hétáo), húdòu, hú cōng (dàcōng), hú suàn (dàsuan), hú suī (xiāngcài), húluóbo děng shì guǒshū, zhèxiē “hú” zì, dǎoshì tòulùlè tāmen de láilì. (LIN, 1962:73) (TdA)

⁷⁸ Esta família corresponde a uma grande diversidade de espécies comestíveis, como por exemplo, as folhas (couve), as raízes (nabo, rabanete), as sementes (colza, mostarda), as gemas (couve-de-bruxelas) e as flores (couve-flor). (NdA)

Para além das espécies introduzidas pelos árabes, são várias as palavras atribuídas à presença islâmica como se podem constatar no livro “Cozinha Halal Chinesa” (中国清真烹饪 *zhōngguó qīngzhēnpēngrèn*). Como por exemplo, ligadas a comida: naan (囊 *náng*), levedar naan (发面囊 *fā miàn náng*), aperitivos (开胃食物 *kāiwèi shíwù*), massa esticada (面条 *miàntiáo*), massa salteada (炒面 *chǎomiàn*), pãezinhos cozidos a vapor (蒸饼 *zhēng bǐng*), carne de cavalo (马肉 *mǎròu*), cabeça de carneiro (羊头 *yángtóu*), comer cérebro (吃脑子 *chī nǎozǐ*), pãezinhos fritos (锅贴饼 *guōtiē bǐng*), churrasco de carne (烧烤肉 *shāokǎo ròu*); em verbos ligados aos modos de confeção como cozer, (煮 *zhǔ*), grelhar (烤 *kǎo*), espetar (串 *chuàn*), amassar (捏 *niē*), saltear (炒 *chǎo*), curar (carne) (腌 *yān*), estufar (顿 *dùn*); outro exemplo são os utensílios para cozinha como, tigela em madeira (木 *mù wǎn*), vaso de cerâmica (陶盆 *táo pén*), mó (磨盘 *mòpán*), tandoor⁷⁹ (翻饅板子 *fān náng bǎnzi*), tábua de amassar (面板 *miànbǎn*), faca de cozinha (菜刀 *càidāo*).

Como referido anteriormente, foram várias as espécies que se entranharam em solo chinês via Rota da Seda, alterando o percurso da história da gastronomia chinesa. De acordo com Lin:

Na Dinastia Tang a cultura gastronómica local mesclou-se com a estrangeira, levando ao aparecimento de um panorama rico e colorido, estabelecendo assim a base para a tradicional cozinha chinesa. Presentemente comemos vegetais todos os dias, havendo cerca de 160 tipos, embora os mais comuns sejam cerca de uma centena, sendo que metade desses foram introduzidos de territórios fora do domínio Han. Nas dinastias Han e Tang através do contacto entre o povo da Planície Central e de minorias étnicas oriundas do Noroeste, houve a introdução de muitos vegetais, frutas e especiarias. Como foi o caso dos vegetais, a alfafa, dos espinafres, do pepino, das favas, entre outros. De frutas como as uvas, as amêndoas, a melancia, a romã. De especiarias como a pimenta e o açúcar. Enquanto isso, também se foram infiltrando na Planície Central certos

⁷⁹ É um forno na forma duma ânfora de barro de grandes dimensões, parcialmente enterrada, típico da Ásia Central, onde se fazem vários pratos, tal como vários tipos de pão, principalmente os do tipo naan. (NdA)

*métodos de confeção usados no Oeste, como fazer o queijo, os bolos hu, o porco ao estilo hu, os intestinos de ovelha, entre outros.*⁸⁰

Para que se perceba melhor a dimensão do impacto, Chi-ming fala mesmo de um intercâmbio cultural gastronómico nunca antes visto:

*(...) há os sabores particulares dos condimentos, como alho, aipo, linhaça, pimenta, coentros, entre outros, sendo que esta introdução criou condições para que se cozinhe a autêntica comida hu. Claro que esta introdução também enriqueceu a gastronomia das pessoas que habitam a Planície Central, promovendo diretamente o desenvolvimento da cozinha. A comida hu não só estimulou o apetite do imperador e dos nobres, como de facto causou uma troca entre culturas gastronómicas sem precedentes.*⁸¹

⁸⁰ “唐朝饮食文化与外国饮食文化的交融 在唐代，唐朝饮食文化与外国饮食文化的交流与融合呈现出一幅丰富多彩的图景，奠定了中华民族传统饮食生活模式的基础。今天我们日常吃的蔬菜，大约有 160 多种，在比较常见的百余种蔬菜中，汉地原产和从域外引入的大约各占一半。在汉唐时期，中原内地通过与西北少数民族交流，引入了许多蔬菜、水果和调味品。引入的蔬菜有苜蓿、菠菜、芸苔、胡瓜、胡豆等，水果有葡萄、扁桃、西瓜、安石榴等，调味品有胡椒、沙糖等。与此同时，西域的烹饪方法也传入了中原，乳酪、胡饼、胡烧肉、胡羹、羊盘肠雌解法等都是从西域传入中原地区的。” *táng cháo yīnshí wénhuà yǔ wàiguó yīnshí wénhuà de jiāoróng zài táng dài, táng cháo yīnshí wénhuà yǔ wàiguó yīnshí wénhuà de jiāoliú yǔ rónghé chéngxiàn chū yī fú fēngfù duōcǎi de tújǐng, diàndìnglè zhōnghuà mínzú chuántǒng yīnshí shēnghuò móshì de jīchū. jīntiān wǒmen rìcháng chī de shūcài, dàyuē yǒu 160 duō zhǒng, zài bǐjiào chángjiàn de bǎi yú zhǒng shūcài zhōng, hàn dì yuán chǎn hé cóng yù wài yǐnrù de dàyuē gè zhàn yībàn. zài hàn táng shíqī, zhōngyuán nèidì tōngguò yǔ xīběi shǎoshù mínzú jiāoliú, yīnrùlè xūduō shūcài, shuǐguō hé tiáowèi pīn. yīnrù de shūcài yǒu mùxū, bōcài, yù tāi, húguā, húdòu děng, shuǐguō yǒu pútáo, biǎntáo, xīguā, ān shíliú děng, tiáowèi pīn yǒu hújiāo, shā táng děng. yǔ cǐ tóngshí, xīyù de pēngrèn fāngfǎ yě chuán rù zhōngyuán, rǔlào, hú bǐng, qiāng zhǔ mò zhì, hú shāo ròu, hú gēng, yáng pán cháng cí jiěfǎ děng dōu shì cóng xīyù chuán rù zhōngyuán dìqū de. (LIN, 1962:98) (TdA)*

⁸¹ “(...)又特别风味的调味品，如胡蒜，胡芹，胡麻，胡椒，胡荽等，它们的引进为烹制地道的胡食创造了条件。 (...)当然西域调味品的引进也丰富了中原人民的饮食生活，直接促进了汉代及以后烹调术的发展。胡食不仅刺激了天子 and 贵们的胃口，而且事实造成了饮食文化的空前交流。” (...) *yòu tèbié fēngwèi de tiáowèi pīn, rú hú suàn, hú qín, hú má, hú jiāo, hú wēi, (...) dāngrán xīyù tiáowèi pīn de yīnjìn yě fēngfù le zhōngyuán rénmín de yīnshí shēnghuò, zhíjiē cùjìn le hàn dài jí yǐ hòu pēngtiáo shù de fā zhǎn. hú shí bùjīn cǐjī le tiān zǐ hé guìmen de wèikǒu, érqǐě shìshí zàochénglè yīnshí wénhuà de kōngqián jiāoliú. (livro google sacado) (CHI-MING, 1978:76) (TdA)*

Deste modo foi prosseguindo a fusão e fixação da cultura gastronómica arábica na China. De facto, ambas as cozinhas se foram influenciando mutuamente, no caso chinês com a enorme absorção de flora e pratos. Já no caso árabe, com a incorporação de diversos métodos da culinária chinesa, mantendo as características de acordo com as regiões. É importante evidenciar que é graças à tolerância e apreço pelo caráter multicultural da China que tudo isto foi e continua a ser possível.

Hoje em dia, a culinária muçulmana halal (清真菜 *qīngzhēn cài*)⁸² continua a ser apreciada em larga escala, havendo inúmeros restaurantes islâmicos espalhados pelas cidades – com clientes das diversas etnias – não se cingindo só aos grupos de minorias étnicas muçulmanas. Salienta-se ainda que existem até bairros muçulmanos onde se pode provar a verdadeira comida muçulmana. Um dos bairros mais famosos situa-se em Xi'an, onde a tradição e fragância garantem a autenticidade dos petiscos. Como refere Adhead:

*Os muçulmanos de Xi'an têm um ensopado de carneiro característico, desde a introdução do Islamismo na dinastia Tang, os muçulmanos que viviam em Chang'an começaram a comê-la, mantendo assim até aos dias de hoje.*⁸³

Convém ressaltar que a comida halal chinesa foi largamente influenciada pelo grupo étnico Hui (回族 *huízú*), havendo alguns autores que fazem distinção desta cozinha no espectro cultural chinês. Como tal, a cozinha Hui (回族菜 *huízú cài*), é conhecida por misturar os sabores autênticos do Médio Oriente com pratos tradicionais chineses, criando um estilo muito próprio.

Nesta cozinha os produtos de trigo são privilegiados em relação ao arroz, a carne mais consumida é a de carneiro,⁸⁴ mas também se comem ovelhas, cabras e algumas

⁸² Estes caracteres podem ser traduzidos literalmente como “a comida de pura verdade”. (NdA)

⁸³ 西安穆斯林有一种特色美食羊肉汤，从唐伊斯兰教传入中国，居住在长安的穆斯林即开始食用，一直吃到今天。xī'ān mùsīlín yǒuyī zhōng tèsè měishí yáng ròu tāng, cóng táng yīslán jiào chuán rù zhōngguó, jūzhù zài cháng'ān dì mùsīlín jí kāishǐ shíyòng, yīzhī chī dào jīntiān. (ADHEAD, 1988:63) (TdA)

aves. Para além disso, os doces ocupam um papel muito importante nas refeições – havendo uma tendência a adicionar açúcar ou mel aos pratos.

No terceiro capítulo apresentar-se-ão com mais pormenor algumas receitas de pratos com herança árabe.

⁸⁴ A influência muçulmana levou ao abandono de comida como cães e cobras no território chinês. (NdA)

Capítulo II – Gastronomía Portuguesa

2. GASTRONOMIA NA CULTURA PORTUGUESA

2.1. Gastronomia tradicional

2.1.1. Considerações históricas

Portugal é um país relativamente pequeno, situado no sudoeste da Europa, sendo delimitado a norte e leste por Espanha – formando a Península Ibérica – e a sul e oeste pelo oceano Atlântico – onde possui duas regiões autónomas: os arquipélagos dos Açores e da Madeira. Em termos populacionais, ronda os 10,3 milhões de habitantes

Portugal (continental e insular) possui uma extensa costa marítima, no continente afigura-se uma distinção paisagística e até climatérica algo acentuada entre norte e sul. O clima é mediterrânico, sendo um dos países europeus mais amenos. A Norte, é predominante a área montanhosa nas zonas do interior com planaltos, onde os verões são mais amenos e os invernos mais ventosos e chuvosos. Ora a Sul, o mais comum são as planícies, havendo, porém, algumas serras com temperaturas mais elevadas e menos chuva. Como demonstra Boileau:

Separado geograficamente de Espanha e dos países mediterrânicos pela cordilheira da Serra da Estrela e politicamente afastado de Castela desde 1385, Portugal desenvolveu uma tradição culinária independente que dependia da criação agrícola, da pecuária e das colheitas de frutos do mar da longa costa atlântica. Os bosques e florestas permitiam a caça e as terras de pastagem no Sul foram utilizadas como pastoreio e agricultura desde a antiguidade. Um clima temperado, mais frio e húmido no norte montanhoso, mais seco e mais quente no Sul, permitiu o cultivo de plantas naturalizadas em habitats que se estendem do norte da Europa a África.⁸⁵

⁸⁵ “Separated geographically from Spain and the Mediterranean countries by the Sierra da Estrela mountain range and politically estranged from the Spanish House of Castile since 1385, Portugal developed an independent culinary tradition that relied on farming, livestock rearing and seafood harvests from its long Atlantic coastline. Woodlands and forest provided a habitat for wild game and the pasture lands in the south have been used as for grazing and agriculture since antiquity. A temperate climate, cooler and wetter in the mountainous north, drier and warmer in the south, allowed the cultivation of plants naturalized in habitats extending from Northern Europe to Africa.” (BOILEAU, 2010:34) (TdA)

Primeiramente falar-se-á da influência que o Cristianismo ocupou na construção da culinária portuguesa. Já se falou na forma como o culto da comida funciona como um importante elo de ligação e compromisso entre o ser humano e o mundo sagrado, pelo que os fiéis de certa religião o demonstram diariamente nas suas práticas alimentícias. Na Bíblia Sagrada existem diversas menções detalhadas sobre comida, por exemplo, *a mesa do Senhor*, simbolicamente a Ceia de Cristo – refeição sagrada – onde figuravam os alimentos vulgarmente disponíveis, e de certa forma aconselhados. Noutra instância, Jesus Cristo mostra o seu poder sobrenatural ao multiplicar os peixes e os pães para saciar uma multidão, ao transformar água em vinho nas bodas de Caná. Resultando, talvez, na personificação da hóstia como corpo de Cristo e na toma de vinho aquando as missas nas Igrejas. É importante referir que a gastronomia portuguesa assenta na trilogia alimentar mediterrânica: pão, vinho e azeite, patente na religião cristã.

Por outro lado, Isabel Braga enfatiza ainda mais a importância da religião, *o peixe era de extrema importância devido à profusão de dias de abstinência*.⁸⁶ O que em termos práticos simbolizava um largo consumo de peixe. Barros concorda com a autora, acrescentando:

*O número de dias de jejum e abstinência impostos aos Portuguesas representava, em termos numéricos uma “fatia” substancial do ano: a Quarta-Feira de Cinzas e todas as Sextas e Sábados da Quaresma, as Quartas, Sextas e Sábados das Têmporas, as vésperas do Pentecostes, da Assunção, de Todos-os-Santos, do Dia de Natal... Se somarmos a estes dias, os de simples abstinência, ou seja, todas as Sextas-Feiras do ano não coincidentes com dias enumerados para as solenidades, os restantes dias da Quaresma, a Circuncisão, a Imaculada Conceição, a Bem-Aventurada Virgem Maria e os Santos Apóstolos Pedro e Paulo verificamos que mais de um terço do ano era, em Portugal, pelo menos de abstinência de carne.*⁸⁷

Em contrapartida, antigamente o consumo de carne era considerado um luxo reservado a poucos. Sendo que na aristocracia era sinónimo de poder e de vigor, em

⁸⁶ (BRAGA, 2000:33)

⁸⁷ (BARROS, 2000:48)

casas mais pobres era consumida com muita parcimônia ou somente em dias de festa. Isabel Braga demonstra a sua relevância em termos sociais:

A carne, não obstante, ser a base da alimentação das classes média e superior, continuou como um produto de luxo, sendo o seu consumo socialmente prestigiante e um critério essencial da aferição do nível de vida.⁸⁸.

Na mesma linha de influência da religião na alimentação, é necessário também aludir o caso do Judaísmo e do Islamismo. Quando os judeus foram obrigados a converter-se ao Cristianismo, uma das melhores formas de apostatar a sua fé e demonstrar uma conversão sincera à fé cristã seria comer porco. Como afirma Kipple:

Na Península Ibérica, no tempo da Reconquista, o toucinho ganhou destaque na gastronomia cristã, tornando-se até, literalmente, um artigo de fé, dado que os judeus e muçulmanos não o podiam usar.⁸⁹

Na tentativa de escapar às perseguições movidas pela Inquisição, os convertidos arranjam várias maneiras engenhosas de “consumir carne de porco”. Como podemos ler no parágrafo seguinte:

De acordo com a tradição, o chouriço de marrano⁹⁰, que se assemelha a uma salsicha de porco, mas sem porco, e o botifarro de marrano, com uma cor avermelhada para se aproximar a uma salsicha de sangue, foram desenvolvidos por judeus durante a Inquisição e exibidos nas casas de forma bem visível. Alheiras, salsichas feitas de aves de caça no lugar da carne de porco, e pratos como o porco alentejano (porco com amêijoas) e cozido (um ensopado baseado na

⁸⁸ (BRAGA, 2000:27)

⁸⁹ (KIPPLE, 2007:118)

⁹⁰ Os convertidos eram conhecidos por marranos, possivelmente oriundo do termo andaluz *maharrana* que significaria suíno, ou do hebraico *Mar anus* que significa ‘homem convertido à força’. (NdA)

refeição judaica de uma panela cozida para o dia de descanso) também surgiram da tradição culinária cripto-judaica.⁹¹

Diante disso, é já conspícua a importância das influências estrangeiras na cozinha portuguesa. Nesse âmbito, Portugal ainda que restrito a um espaço geográfico relativamente pequeno, mostra influências atlânticas e também mediterrânicas. Neste sentido Boileau alega:

A biogeografia favorável de Portugal e a sua localização estratégica entre a Europa e a África atraíram colonizadores estrangeiros. Os primeiros ibéricos possuíam rebanhos de ovelhas e procediam ao cultivo do trigo. Os visitantes fenícios plantaram as primeiras vinhas. Os gregos introduziram as azeitonas e a apicultura. O contacto entre as tribos indígenas de caça e as tribos coletoras da região do rio Tejo com os povos celtas no Norte encorajaram o uso prolífico de cebolas e repolho, tal como estabeleceram a criação de suínos como fonte primária de proteína e a base de uma tradição de produção de presuntos e chouriços.⁹²

Ao analisar a história da alimentação em Portugal encontra-se uma complexa teia de influências que se emaranha e intrinca com extrema complexidade, congregando-se numa culinária ímpar. Romano refere-se do seguinte modo:

⁹¹ “According to tradition, chouriço de marrano, which resembles pork sausage but contains no pig products, and botifarro de marrano, coloured red to approximate blood sausage, were developed by Jews during the Inquisition and displayed conspicuously in their houses. Alheiras, sausages made from game birds in place of pork, and dishes such as porco alentejano (pork and clams), and cozido (a stew based on the Jewish one-pot meal cooked for the Sabbath) also rose from the crypto-Judaic culinary tradition.” (BOILEAU, 2010:40)

⁹² “Portugal’s favourable biogeography and strategic location between Europe and Africa attracted foreign settlers. The early Iberians herded sheep and cultivated wheat. Phoenician visitors planted the first vineyards. The Greeks introduced olives and apiculture. Contact between the indigenous hunting and gathering tribes of the Tagus River region and Celtic peoples in the north encouraged the prolific use of onions and cabbage and established pig husbandry as a primary source of protein and the basis of a tradition of ham and sausage making.” (BOILEAU, 2010:34/35) (TdA)

A singularidade mediterrânica de Portugal resulta, do determinismo geográfico do Sul do país, bem como da movimentação de culturas, civilizações, inventos e costumes através do comércio e das migrações que ao longo dos séculos configuraram o Mediterrâneo em geral e o sul da Península Ibérica, como um mar sintetizador de experiências e fenómenos civilizacionais: conjugando os legados fenícios, gregos, romanos, berberes e árabes. Estes povos de passagem ou permanecendo, não só deixaram as suas marcas genéticas como trouxeram consigo espécies vegetais e animais, técnicas de produção agrícola e saberes culinários que foram adaptados ao contexto local. Muitos elementos são semelhantes aos que se encontram noutros países da bacia do Mar Mediterrâneo.

93

Para além destas ingerências, Portugal também fomentou a migração de influências na Era dos Descobrimentos (séc. XV – séc. XVII), sendo o veículo de uma mescla de conhecimentos, saberes e paladares. Como se pode ler em no parágrafo seguinte:

As viagens exploratórias portuguesas estabeleceram novas conexões entre as redes comerciais existentes e uniram todos os continentes habitados do mundo. Ao longo destes novos caminhos, viajaram ingredientes, pessoas, ferramentas, tecnologias e ideias, facilitando a criação de uma nova cozinha que funde as tradições culinárias da Península Ibérica do final do século XIX com as grandes culturas culinárias da Ásia. A introdução de ingredientes e alimentos europeus, assim como as novas plantas alimentícias oriundas das Américas, tiveram um impacto significativo nas cozinhas indígenas da região. (...) uma matriz de forças sociais, económicas e históricas promoveu um processo de adaptação bidirecional que provocou mudanças significativas nos hábitos alimentares dos ibéricos e dos indígenas que encontraram.⁹⁴

⁹³ (ROMANO, 2014:29)

⁹⁴ “The Portuguese exploratory voyages established new connections between existing trading networks and linked together all the inhabited continents of the world. Along these new pathways travelled ingredients, people, tools, technologies and ideas, facilitating the creation of a new cuisine that fused the cooking and culinary traditions of late medieval Iberia with the great culinary cultures of Asia. The introduction of European ingredients and foodways and novel food plants from the Americas had a significant impact on the indigenous cuisines of the region. (...) a matrix of social, economic and historical forces fostered a two-way process of adaptation that brought about significant changes in the dietary habits of both the Iberians and the indigenous people they encountered.” (BOILEAU, 2010:10) (TdA)

Para finalizar, é necessário ter em conta que na Europa, é possível encontrar receitas com nomes ou conteúdos semelhantes, revelando uma enorme transmissão e circulação de preparados culinários entre os reinos europeus. Como tal, a afirmação da identidade culinária de cada reino foi tornando-se gradualmente em algo concreto, palpável, produto de uma lapidação *sui generis*.

2.1.2. Principais ingredientes e métodos de confeção

A essência da gastronomia portuguesa alicerça-se na trilogia alimentar mediterrânica: pão, azeite e vinho. O pão assume uma infinidade de variações ao longo do território português, as mais comuns são o pão: de trigo, centeio, alentejano, mistura ou broa: de milho, centeio e mistura. É possível compreender a importância do pão na seguinte citação:

*Até ao século XX, fez-se nos campos, a distinção entre o que alimenta – pão ou outro alimento básico, destinados a ser comidos em quantidade – e outros comestíveis, que desempenhavam em certa medida a função de condimentos.*⁹⁵

Antigamente, o cultivo de cereais (assim como a vinha) acompanhava as casas dos camponeses, mesmo nos terrenos menos favoráveis, pois o pão era uma importante fonte calórica, indispensável, sobretudo, na alimentação das classes mais pobres. Boileau acrescenta:

*Nos lares portugueses, às horas das refeições é obrigatório a presença de um cesto de pão. Tradicionalmente, o pão era cozido duas vezes por semana e, à medida que ficava velho, detinha outros usos: esmigalhado como uma espécie de recheio chamado migas ou para engrossar as sopas chamadas açordas, que foram introduzidas pelos mouros. Em tempos magros, o pão era humedecido com água e juntamente com um pouco de azeite poderia constituir uma refeição inteira.*⁹⁶

⁹⁵(FLANDRIN&MONTANARI, 1996:196)

⁹⁶ In portuguese households a basket of bread appears on the table at mealtimes, as matter of course. Traditionally, bread was baked twice a week and as it staled, it was put to other uses, crumbled for a kind of bread stuffing called migas or used to thicken the soups

São inúmeras as receitas que figuram o pão como a sua base, como é o caso do bacalhau espiritual ou diversos ensopados, em sobremesas, como nas rabanadas ou nos mexidos. O pão continua a fazer parte do dia-a-dia dos portugueses, podendo fazer parte até de todas as refeições, como lanches na forma de torradas, tostas ou sandes.

Como foi referido, um pedaço de pão untado com azeite poderia formar a totalidade de uma refeição, isto porque o azeite era presença assídua na mesa frugal do camponês. Era e é utilizado como tempero nas sopas de legumes, nas migas, no bacalhau assado, nas batatas cozidas, nas broas de azeite ou até mesmo na doçaria. O outro pilar – o vinho – será discutido com maior minuciosidade posteriormente.

Conquanto, a alimentação dos portugueses não se reduz a essa trilogia. Outrora na cozinha familiar rural, comia-se maioritariamente à base de vegetais da época, grãos, cereais e arroz, muitas leguminosas e pequenas quantidades de produtos de origem animal, sendo que as gorduras mais usadas eram manteiga, o azeite e a banha de porco.

Ora, os produtos hortícolas continuam a ser amplamente consumidos em forma de saladas, sopas de legumes, cozidos ou esparregados. Os mais comuns são couve galega, lombardas, pencas, repolhos, nabos, nabiças, espinafres, couve-flor, brócolos, alface, tomate, cebola e pepino. Leguminosas como favas, ervilhas, feijão branco, feijão frade, feijão manteiga, feijão catarino, feijão vermelho e grão de bico gozam elevada popularidade.

As sopas, os caldos e as canjas, tudo pratos aquosos, são um dos traços dominantes da tradição alimentar portuguesa. Romano afirma que, *“Para os portugueses à refeição sem caldo ou sopa, faltar-lhe-ia de entrada, qualquer coisa de indispensável.”*⁹⁷. Antes, a sopa ajudava a engolir o pão duro, constituindo um prato crucial a todas as refeições. Ademais, quando se convidava alguém para comer dizia-se “Venha comer a sopa”.

Relativamente às carnes, o porco ocupa um lugar central no palato luso, contudo o cabrito, a vitela, o coelho, o frango e outras aves são igualmente apreciados. Isto é:

called açordas, which were introduced by the Moors. In lean times, bread moistened with water and a little olive oil might constitute a whole meal. (BOILEAU, 2010:49) (TdA)

⁹⁷ (ROMANO, 2014:31)

*Embora a carne de porco tenha sido comida em toda a Europa, os portugueses gostaram particularmente disso. Os porcos eram o principal gado de Portugal, as carnes de carne de porco e as gorduras de porco eram universalmente usadas como tempero culinário.*⁹⁸

O gosto por carne de porco aliado a uma antiga história de produção e exportação de sal, permitiram aos portugueses tornarem-se especialistas em salgar carnes e em charcutaria, dando aso a presuntos e enchidos regionais de enorme variedade. Para além disso, antigamente nenhuma parte de um animal era desperdiçada, cada parte era confeccionada de forma a enaltecer o seu sabor. Muitas receitas das quais sobreviveram até à atualidade, perpetuadas nas ricas cozinhas regionais.

*Na cozinha medieval, nenhum alimento era desperdiçado, especialmente a carne. Os cozinheiros usavam todas as partes do animal, incluindo as cabeças ou os focinhos de animais maiores, cérebros, línguas, cristas de galo, moelas, molejas, pulmões, órgãos e entranhas, incluindo estômago, fígado, rins e bexiga, intestinos, mesentério, medula, úbere, testículos, pés e cauda. Muitos pratos tradicionais incluíam também o sangue como ingrediente.*⁹⁹

Outra fonte animal incontornável devido ao acesso privilegiado ao oceano Atlântico são os peixes e marisco. Parte da identidade alimentar nacional é o bacalhau – popularmente designado por ‘fiel amigo’ – é consumido em todo o país depois de salgado e seco ao sol. De menção obrigatória é a popular sardinha portuguesa, já nos mariscos temos o berbigão, o camarão, o mexilhão, as conquilhas e as amêijoas.

Os laticínios são ainda uma fonte de proteína animal distinta, nomeadamente o leite, a manteiga, o queijo, o requeijão e as natas. Incrementados em diversas iguarias,

⁹⁸ Although pork was eaten throughout Europe, the Portuguese were particularly fond of it. Swine were Portugal’s principal livestock, pork flesh filled butchers’ shops and pork fat was universally used as a culinary seasoning. (BOILEAU, 2010:35) (TdA)

⁹⁹ In the medieval kitchen, no food was wasted, especially meat. Cooks used the whole animal, including the whole head or muzzle of larger animals, brains, tongue, cock’s comb, gizzard, sweetbreads, lungs, organs and entrails, including stomach, liver, kidneys and bladder, intestines, mesentery, marrow, udder, testicles, feet and tail. Many traditional dishes included blood as an ingredient. (BOILEAU, 2010:45) (TdA)

tanto em pratos salgados como doces. Afora o gosto adquirido pelos sabores característicos, o grande apreço destes derivados deve-se também à durabilidade dos mesmos, visto ser permitido armazenar estes alimentos durante largos períodos de tempo, suprimindo assim em caso de eventuais crises alimentares sazonais.

Por último, outro alimento incontornável na cozinha lusitana são os ovos. Estes são profusamente consumidos de inúmeras formas, fritos, escalfados, mexidos e recheados, entrando ainda na confeção de diversos molhos, no recheio de carnes e na composição de massas, pastéis e empadas. É neste contexto que Guimarães celebra os pastéis:

(...)pastéis e pastelinhos, sério contributo da dona de casa portuguesa das últimas gerações para o equilíbrio da economia doméstica, conseguindo o milagre de dar de comer a toda a família com uma simples dose individual de carne ou peixe, habilmente transformada em deliciosos pastéis.¹⁰⁰

Os ovos desempenham ainda um elemento central na doçaria portuguesa, grande parte dela fruto da doçaria conventual, onde doces feitos com gemas e açúcar são quase um sinónimo de gastronomia portuguesa. Este uso abundante de gemas de ovos encontra-se intimamente relacionado com o uso das claras de ovos nos conventos.¹⁰¹ Com a finalidade de não se desperdiçar as gemas e com o açúcar vindo do Novo Mundo, a doçaria conventual transborda de doces ricos em açúcar, gemas de ovos e frutos secos, especialmente as amêndoas.

Todos estes alimentos eram combinados com grande simplicidade, recorrendo a procedimentos culinários como cozidos, estufados, assados, guisados ou grelhados. Sendo que grande parte dos pratos começam por refogar cebola e alho em azeite. Boileau retrata o prestígio do refogado na culinária lusa:

O aroma de cebolas e alho lentamente caramelizados em azeite foi descrito como ‘o aroma marcante da cozinha portuguesa’. (...) O refogado é uma técnica

¹⁰⁰(GUIMARÃES, 2001:115)

¹⁰¹ As claras de ovos eram amplamente utilizadas na confeção de hóstias, para manterem os hábitos (vestuário das religiosas) sempre engomados, e para a clarificação dos vinhos. (NdA)

fundamental utilizada pelos cozinheiros portugueses. As cebolas em fatias e o alho são refogados muito lentamente em azeite até ficarem profundamente dourados, repletos de sabor e com uma consistência de compota. É o primeiro passo na preparação de muitas receitas portuguesas, sendo uma técnica utilizada em Portugal desde a Idade Média.¹⁰²

Os temperos mais utilizados são o alho, cebola, azeite, vinagre¹⁰³, vinho, louro, malagueta, limão, sal e (polpa de) tomate, que se combinavam de diversas maneiras, por exemplo em marinadas. Como é o caso da célebre vinha-d'alhos, que consiste numa marinada feita de vinho, sal, vinagre e muito alho, com colorau e por vezes cominhos, tornando-se um clássico da cozinha portuguesa. Para realçar o sabor de alguns alimentos são utilizadas além disso ervas aromáticas como a salsa, coentros, hortelã, poejo, orégãos e alecrim. As especiarias mais usadas são a paprica (colorau), pimenta-branca, pimenta-preta, noz-moscada, cravinho-da-índia e açafreão. Sem esquecer, o uso farto da canela na doçaria. Novamente Boileau esboça o apreço pelo piri-piri enquanto tempero base no 'estilo português':

Os pratos cozinhados ao "estilo português" ou com um "molho português" incluem invariavelmente tomates, cebolas, azeite e alho. (...). Os portugueses também adotaram variedades picantes da família capisum com um entusiasmo incomparável em outros lugares da Europa, onde as formas mais suaves de paprica ganharam maior popularidade. O molho Piri-piri, feito das incendiárias malaguetas, é usado livremente como marinada, ingrediente culinário e molho de mesa em Portugal. Flocos de pimenta vermelha e massa de pimentão, uma pasta feita de pimentões, azeite e alho, são ingredientes-chave de vários pratos.¹⁰⁴

¹⁰² The aroma of onions and garlic slowly caramelizing in olive oil has been described as 'the defining scent of the Portuguese kitchen'. (...) Refogado is a fundamental technique used by Portuguese cooks. Sliced onions and garlic are very slowly stewed in olive oil until they are deeply browned and flavourful and have a jammy consistency. It is the first step in the preparation of many Portuguese recipes and is a technique that has been used in Portugal since the Middle Ages. (BOILEAU, 2010:60/61) (TdA)

¹⁰³ Devido à abundância da viticultura em Portugal, havia conseqüentemente grandes quantidades de vinagre, de modo que as marinadas com base em vinagre eram bastante comuns. Este era também usado para conservar os alimentos, pois as suas propriedades antisépticas asseguravam a preservação dos alimentos. (NdA)

¹⁰⁴ Dishes cooked 'Portuguese style' or with a 'Portuguese sauce' invariably include tomatoes, onions, olive oil and garlic. (...) The Portuguese also adopted hot varieties of the capisum family with an enthusiasm unmatched elsewhere in Europe, where the milder forms of paprika gained greater popularity. Piri-piri sauce, made from the incendiary malagueta pepper, is usually liberally as a

2.1.3. Bebidas e o seu uso

Apesar do território algo diminuto, Portugal apresenta uma grande variedade de bebidas, especialmente alcoólicas. Como referido anteriormente, o vinho faz parte da trilogia mediterrânica que fundamenta a gastronomia e cultura lusitana. Os vinhos portugueses gozam de uma antiga história e prestígio, fruto de uma sucessão de tradições introduzidas pelas diversas civilizações que por aí passaram, como os fenícios, cartagineses, gregos e romanos. Outrora o vinho era uma bebida de produção e consumo corrente por todo o país, bebido tanto por abastados como por pessoas sem posse, entrando na dieta alimentar de quase toda a população. Hoje em dia a produção para consumo próprio tem vindo a diminuir progressivamente, contudo a toma desta bebida continua em voga. Como se pode ler:

O vinho é um elemento central da gastronomia portuguesa. O temperamento ibérico celebra a convivência com os prazeres da mesa e as bebidas alcoólicas, especialmente do vinho, aguardentes e licores, são populares lubrificantes sociais.¹⁰⁵

O consumo de vinho tem fortes conotações sociais, sendo que a partilha de um bom vinho a uma refeição ou numa merenda com amigos ou familiares, é visto como um importante contributo para o fortalecimento das relações. Nesse sentido, o consumo de álcool não sofre de um estigma negativo, como narra Andrade: *Dito de outro modo, o vinho constitui o símbolo por excelência da embriaguez nacional.*¹⁰⁶ Talvez pela aceção que é atribuída ao papel do vinho na vertente cultural, visível em expressões como ‘dádiva de deuses’ e ‘essência da própria vida’, cujos fundamentos se encontram no direito romano e na religião cristã, que glorificam esta bebida. Laurioux expõe: *que o cristianismo veio ainda reforçar a importância do vinho: considerado o sangue de Cristo, desempenha um papel muito importante na liturgia.*¹⁰⁷

marinade, cooking ingredient and table sauce in Portugal. Red pepper flakes and massa de pimentão, a paste made from chilli peppers, olive oil and garlic, are key ingredients of many dishes. (BOILEAU, 2010:41) (TdA)

¹⁰⁵ Wine is a central element of portuguese gastronomy. The Iberian temperament celebrates conviviality and the pleasures of the table and alcoholic beverages, particularly wine, brandies and liqueurs, are popular social lubricants. (BOILEAU, 2010:56) (TdA)

¹⁰⁶ (ANDRADE, 2002:784)

¹⁰⁷ (LAURIOUX, D.L.1992:66)

Ora, é necessário destrinçar os diversos tipos de vinhos, poderá ser tinto, branco ou rosé, maduro ou verde, seco ou doce. Para além desta distinção, é também indispensável mencionar o vinho do Porto como um produto ímpar de excelência apreciado tanto em Portugal como no mundo. O vinho do Porto difere pelo clima único e pelo facto da interrupção da fermentação através da adição de uma aguardente vínica, culminando num vinho naturalmente doce e com forte teor alcoólico (entre 19 e 22°). Existem três variedades: Branco, Ruby e Tawny, variando ainda o tempo de envelhecimento nas pipas.

Apesar do largo consumo de vinho, há ainda lugar para a toma de outras bebidas alcoólicas como aguardentes, de cana e erva-doce, *cognac*, licores diversos de ervas, especiarias, flores e frutos, rum, sem esquecer a popular cerveja.

De produção nacional apresentam-se algumas variedades a ginjinha (licor obtido a partir da maceração da fruta da ginja), o licor Beirão, o licor de Singeverga, a água-pé (adição de água ao bagaço de uva e aguardente), a jeropiga (acrescenta-se aguardente ao mosto de uva, parando a fermentação), a aguardente de medronho, a poncha (feita de aguardente de cana-de-açúcar, açúcar e sumo de limão).

Os portugueses adoram cerveja, especialmente bem gelada. As marcas líder do mercado são a Super Bock (criada em 1927) e a Sagres (fundada em 1940), juntas representam 89,5% do mercado cervejeiro luso. Tal como o vinho, a partilha desta bebida está intimamente conectada à cimentação das relações, por outras palavras, beber um fino com alguém é sinónimo de confraternização, de amizade e bem-estar. Andrade relata que:

A 'Imperial' é uma metonímia, ou seja, o nome da marca em vez da cerveja que representa. Algumas sinédoques de senso comum vislumbram-se em 'esplanada' ou 'cervejaria' (o estabelecimento onde se bebe, o todo, retido em vez da bebida, a parte). O 'fino' é uma metáfora originada no copo esguio de 25 cl., estabelecendo uma relação de semelhança entre essa forma e uma pretensa distinção. Uma outra metáfora que apela a um conceito desejante é a 'praia' (a natureza líquida da cerveja evoca a liberdade e a sexualidade da água do mar),

*talvez devido à angústia da espera até ao próximo fim-de-semana de bebedeira, outra libertação.*¹⁰⁸

Mais uma bebida incontornável é o café, a sua toma está notoriamente enraizada nos hábitos dos portugueses. A maioria da população ativa bebe entre 2 a 3 cafés por dia, sendo que a toma de café começa por volta da adolescência e se mantém na vida adulta. O café é curto, quente e forte, podendo ou não se adicionar açúcar. (...) *o hábito do consumo do café origina-se em outros atributos, como o sabor que satisfaz, o cheiro que transmite, a temperatura que tonifica.*¹⁰⁹ As variantes mais apreciadas englobam o café sem princípio (deixa-se correr uns segundos o café antes de colocar a chávena), o carioca (tira-se um segundo café com a mesma dose de café moído), o café duplo (duas doses em chávena grande), o abatanado (uma dose em chávena grande), a meia de leite direta (uma dose de café com leite numa chávena grande) ou normal (utilizando carioca em vez de um café).

Os cafés (estabelecimentos) desempenham um relevante papel social, funcionando como locais de reunião e troca de ideias, convívio, tertúlia e relaxamento. De acordo com Soares:

*Falamos dos cafés, essas universidades de costumes e locais de usufruto de ideias onde todos, com uma veemente saudade, relembram o passado agradável da nossa ociosidade espiritual. Eram templos de Cultura, escolas de maneiras e prelúdio para tantos gestos de contraditórias atitudes. A política, o mundo, as Artes, o potin, a chalaça ou a preleção latina e gongórica acerca do futuro da humanidade.*¹¹⁰

A importância do café no quotidiano lusitano é ostensível também no uso recorrente da expressão ‘vamos beber um café’ como sinónimo de encontro. Quando se vê alguém que não se via a algum tempo, é usual combinar um café, ou por exemplo, nomear uma saída com amigos como um café.

¹⁰⁸ (ANDRADE, 2002:793)

¹⁰⁹ (ANDRADE, 2002:797)

¹¹⁰ (SOARES, 2012:2)

Relativamente ao consumo de chá, Portugal teve um papel elementar na sua difusão no mundo ocidental, sendo um dos primeiros países da Europa a entrar em contacto e o único país europeu a cultivá-lo com fins industriais. Para além, disso, é atribuído à infanta portuguesa D. Catarina de Bragança (1638-1707) a introdução do hábito de tomar chá (*five o'clock tea*), pois embora já estivesse popularizado nas ruas de Londres, foi a infanta que lhe conferiu uma aura de nobreza ao instituí-lo na corte. Não obstante, o consumo de chá não despertou o mesmo interesse que o café. Talvez por este ser conotado com uma ideia de refinamento, bebido por norma num salão de chá, o que denotava uma associação elitista à bebida. Patenteada na expressão ‘falta de chá’ que remete para a falta de sofisticação em determinada situação.

Atualmente, o consumo de chá tem vindo a aumentar, talvez por se afigurar uma alternativa mais saudável ao café, e pelo reconhecimento de diversos benefícios para a saúde. O seu consumo é preferido nos períodos mais frios do outono e inverno, pois é visto como portador de conforto e bem-estar, talvez devido às suas qualidades relaxadoras.

Em Portugal, o leite ocupa um lugar quase obrigatório no pequeno-almoço ou lanche. Segundo estudos efetuados pela Associação Portuguesa do Nutricionistas, 92% dos portugueses com idades entre os 15 e os 64 anos consomem leite. Para além da toma simples da bebida, pode ainda entrar na confeção de diversas iguarias. Como Craveiro retrata: *Na gastronomia portuguesa, o uso do leite em sobremesas parece estar associado à infante D.Maria, no século XVI. A sua incorporação em outros pratos como carne, peixe ou legumes acontece mais tarde, no século XIX.*¹¹¹

2.1.4. Regionalismos

Como referido anteriormente, a localização geográfica de Portugal favoreceu o acolhimento de influências estrangeiras e encontros culturais, tal como o seu clima e topografia contribuíram para uma riqueza gastronómica regional distinta. De facto, Quitério vê a atual gastronomia “(...) de que dispomos é um conjunto de cozinhas regionais que enformam a cozinha nacional”¹¹², ou seja, é na unificação destas

¹¹¹ (CRAVEIRO, 2016:7)

¹¹² (QUITÉRIO, 1997:9)

cozinhas regionais que se constrói a multiplicidade da gastronomia portuguesa. Cavaco acrescenta que:

A riqueza, diversidade e qualidade da gastronomia portuguesa tem uma forte relação com as identidades territoriais do nosso país, o que a torna num verdadeiro património cultural e social. ¹¹³

Primeiramente, é necessário que se divida a gastronomia portuguesa em duas grandes áreas, Norte e Sul, onde a topografia é deveras divergente, e na existência de um maior grau de influência mediterrânica ou atlântica. Como confirma Romano:

A alimentação em Portugal é resultado dos recursos alimentares, da terra, do mar, dos rios e, obviamente, da sua cultura. A partir destes fatores naturais estruturam-se as diferentes culturas alimentares, com uma marcada dicotomia Norte/Sul. Uma identidade mais marcadamente atlântica no Norte e uma identidade mediterrânica no Sul caracterizam o país, tendo como denominador comum a presença do oceano Atlântico, importante, fonte de peixe, um dos recursos centrais de identidade alimentar portuguesa. ¹¹⁴

Para além desta notória bipartição, Portugal possui ainda diferenças regionais mais ou menos acentuadas. Efetivamente, cidades ou regiões vizinhas podem apresentar pratos com nomes idênticos, contudo, estes podem diferir bastante no método de confeção, ainda que compartilhem a mesma receita de base. Como tal, é essencial que se tome em atenção certas generalizações, dado que as numerosas cozinhas regionais variam muito na mesma região. Pois apesar da proximidade de alguns territórios, a escolha de certas ervas aromáticas, especiarias ou de gorduras traduzem-se na variedade dos recursos e das opções alimentares regionais.

Segundo José Quitério, in *Livro de Bem Comer: Crónicas da Gastronomia Portuguesa*, fraciona a gastronomia portuguesa nas seguintes regiões, nomeadamente:

¹¹³ (CAVACO, 2005:3)

¹¹⁴ (ROMANO, 2014:29)

Entre Douro e Minho, Trás-os-montes e Alto Douro, Beira Alta, Beira Litoral, Beira Baixa, Ribatejo, Estremadura, Alentejo, Algarve, Madeira, e por fim, Açores. Nesse âmbito, tratar-se-ão alguns dos pratos típicos de cada uma.

A cozinha de Entre Douro e Minho é uma das mais variadas do país, com diversos peixes e mariscos da costa e carnes saborosas do interior (preferência pela carne de porco), para além disso o solo arenoso e clima ameno contribuem para uma grande diversidade de hortaliças. Os principais pratos típicos englobam, a broa, o caldo verde, os rojões (habitualmente servidos com tripas enfarinhadas e sangue salteado), o cozido minhoto, várias receitas de bacalhau, com destaque para os bolinhos, a aclamada francesinha, as tripas à moda do Porto, o arroz ‘malandrinho’ de feijão ou de legumes variados. Na doçaria, os mexidos, as cavacas, a aletria de ovos, as rabanadas, o leite-creme queimado, com o acompanhamento de um cálice do célebre Vinho do Porto.

A cozinha de Trás-os-Montes e Alto Douro assenta nos ingredientes que a terra proporciona ao longo do ano e nas carnes das raças naturais da região – maronesa, mirandesa e bísara – ou da caça, possuindo pratos consistentes com sabor e aroma fortes, com o intuito de manter a temperatura corporal nas alturas mais frias ou para restabelecer o corpo para voltar à labuta. Esta região apresenta, nos seus principais pratos típicos, posta à Mirandesa, bacalhau com pão de centeio, feijoada à Transmontana, alheira de Mirandela com grelos, coelho à caçador, javali no pote, bola à Mirandesa, enchidos e queijos de excelência. Quanto a doces, as cristas de galo, as ganchas e ainda o doce de castanhas.

A gastronomia das Beiras é caracterizada por uma complexa fusão dos sabores do mar, do rio e da terra, subdividindo-se em três grandes cozinhas regionais, Beira Alta, Beira Litoral e Beira Baixa.

Na cozinha da Beira Alta destaca-se o queijo da Serra da Estrela, as morcelas e farinheiras, o arroz de pato, o cabrito e a vitela assada, o caldo de castanhas. Nos doces, as cavacas, as papas de milho e os biscoitos de azeite.

Na cozinha da Beira Litoral figuram o típico leitão (sobretudo da Anadia e da Bairrada), os buchos recheados, a chanfana de borrego, a caldeirada de enguias, as bolas de bacalhau e de sardinha. Na doçaria, as barricas de ovos-moles, os massapães e o arroz-doce.

Já na cozinha da Beira Baixa, evidenciam-se os pratos de peixes de rio, lebre, perdiz e cabrito assados, queijos da região. Quanto aos doces, asigeladas, as cherovias e os bolos de canela, de mel e de azeite.

A cozinha Ribatejo é marcada pela dinâmica do rio Tejo, que condiciona as riquezas da lezíria, como o gado, bovino e equino, o arroz e os cereais, as vinhas do Cartaxo e os olivais. Com notáveis pratos típicos como a sopa de pedra, a caldeirada, o cabrito assado ou frito, as favas com chouriço, os ovos de tomatada. Na doçaria, as queijadinhas do céu, os doces de feijão e de ovos.

A cozinha da Estremadura é também uma das mais diversificadas de Portugal, posicionada no centro do país, incorporou influências das restantes regiões. Apresentando pratos como, açorda de marisco, coelho à caçador, peixinhos da horta, pataniscas de bacalhau, amêijoas à Bulhão Pato, percebes, bacalhau à Brás, queijo de Azeitão. Relativamente aos doces, as queijadas de Sintra, a lampreia de ovos, o bolo-rei, sem esquecer o ex-libris luso – o pastel de Belém.

A cozinha Algarvia é fortemente influenciada pela frescura dos peixes e mariscos e o clima solarengo, privilegiando assim pratos mais leves. Algumas especialidades são, as caldeiradas de peixe e mariscos, as cataplanas de amêijoas, os caracóis e caracoletas, as feijoadas de marisco e de moluscos, tal como diversas sopas de peixe. Em relação à doçaria, esta assenta numa base de figos e amêndoas, como o morgado de figos e os queijinhos de amêndoa, havendo claro exceções, como o pudim de laranja, os merengues e as filhoses.

A cozinha do Alentejo tem por base o pão, as azeitonas, o tomate, os enchidos, o queijo e uma preferência por carnes de porco e o borrego. As combinações mais comuns são em forma de sopas, açordas, migas ou ensopados. Os principais pratos típicos são, açorda à Alentejana, sopa de poejo com ovos, migas à Alentejana, ensopado de borrego, ensopado à Pastora, favas guisadas. Quanto aos doces, as azevias, a boleima Alentejana, as rendinhas e o bolo príncipe.

A cozinha Madeirense é largamente influenciada pela sua localização geográfica. Situada em pleno Atlântico, um sítio perfeito para a atividade piscatória, aliado a um clima singular que dá aso a grandes variedades de culturas, como por exemplo, frutos tropicais e cana-de-açúcar. Algumas das especialidades são, o peixe-espada de vind'alhos, o sarapatel, o cozido à Madeirense, e uma espécie de pão, chamado bolo do

Embora a baixela esteja retratada na sua totalidade, só serão colocados os utensílios essenciais à refeição em questão, isto é, caso não se coma um prato de peixe, não há necessidade de colocar os utensílios com esse fim. Numa refeição completa, é importante ter presente que a utilização dos talheres é feita de fora para dentro, em conformidade com a ordem dos pratos. Isabel Braga reitera a importância dos utensílios e comportamentos à mesa:

Nada ficava ao acaso, desde o modo de dispor a baixela, decorar a mesa com flores, passando pela distribuição dos lugares e pelo modo de dispor iguarias e desenvolver o serviço de mesa pelos criados. Efetivamente, o luxo de uma refeição estava também na mesa, nas louças, nas pratas, nas toalhas, nos candelabros e na decoração da própria sala.¹¹⁵

Com efeito, a qualidade da baixela e decoração varia conforme a formalidade da ocasião. Regra geral, nas refeições do quotidiano não se presta tanta atenção na estética dos utensílios, mas sim no paladar da comida que comportam. Todavia, a etiqueta à mesa continua a ser de extrema importância nos dias de hoje, embora mais flexível que antigamente, certos comportamentos serão imperdoáveis enquanto que outros serão expectáveis. De acordo com Flandrin e Montanari:

Na velha Europa, as refeições são (eram) um tempo e um espaço ritualizados, protegidos contra a desordem e as intromissões: as boas maneiras proibiam os telefonemas à hora da refeição ou, por maioria da razão, as visitas. Era (e, em grande parte, ainda continua a ser) impensável comer na rua, ou ao volante ou ao elevador.¹¹⁶

Por conseguinte, a hora da refeição afigura-se como um rito no qual toda a família se reunia para degustar e conviver diariamente, com certas regras é claro. De facto, ter um bom comportamento à mesa era sinónimo de boa educação, tal como ser pontual. Como tal, algumas condutas seriam evidentemente reprováveis, como por exemplo, conversar enquanto se mastiga, falar muito alto ou rir com gargalhadas estridentes,

¹¹⁵ (BRAGA, 2000:137)

¹¹⁶ (FLANDRIN&MONTANARI, 1996:422)

povoar as pessoas mais próximas com perdigotos, colocar o palito atrás da orelha, fumar, sentar-se com uma má postura, comer com os cotovelos apoiados na mesa, ou beber a bebida na sua totalidade somente com um trago. Guimarães enumera mais algumas:

Num outro livro da Sagrada Escritura, o Eclesiástico, algumas sábias linhas são reservadas ao elogio da frugalidade, traduzida nos conselhos de um pai que começa por recomendar ao filho que não abra excessivamente a boca diante das mesas fartas dos ricos, servindo-se com moderação daquilo que é apresentado, sem veracidade, para não provocar desgosto nem má vontade.¹¹⁷

Efetivamente durante o repasto, os alimentos devem ser cortados à medida que se vai comendo, preferencialmente em bocados pequenos enquanto se vai apreciando, sendo de mau tom cortá-los todos de uma vez. Outro pormenor de extrema importância, não se deve debruçar sobre a mesa para se aproximar do prato, mas sim manter uma postura correta levando a comida até boca com o recurso dos talheres. Em situações mais formais é estritamente proibido comer com as mãos, uma vez que existem talheres específicos para cada alimento. É imperativo que não haja pressas para comer, desta maneira é possível manter uma boa conversa, entre cada garfada. Relembrando que somente deve falar aquando a deglutição dos alimentos, falando calmamente e num tom cordial.

Por sua vez, se pretender ir à casa de banho ou se tiver que sair da mesa durante alguns momentos, deverá sempre pedir ‘Com licença’, nunca saindo de forma abrupta, pois demonstra falta de polidez e educação.

Relativamente à configuração dos lugares, os donos da casa devem presidir a refeição nas cabeceiras da mesa, ladeados pelos convidados de honra à sua direita. Caso seja só um anfitrião, o convidado principal deve ficar sentado no lado oposto da mesa.

2.1.6. Conceitos nutricionais

Atualmente Portugal segue a roda dos alimentos (criada em 1977, posteriormente atualizada em 2003), que auxilia na escolha e combinação dos alimentos que deverão

¹¹⁷ (GUIMARÃES, 2001:29)

estar presentes na alimentação diária. Conquanto, outrora nos reinos europeus, medicina e culinária eram sinónimos, conceitos indissociáveis que se traduziam na alimentação das populações. Como Braga demonstra através do seguinte parágrafo:

A libertação da culinária face à medicina ocorreu a partir da centúria de Seiscentos. Então o entendimento começou a mudar: deu-se o menosprezo das questões de saúde e passou a valorizar-se, cada vez mais, o gosto, naturalmente, o bom gosto. Dava-se o nascimento da gastronomia, a pseudociência do bem comer que visava cuidar dos homens com a melhor, leia-se mais saborosa, alimentação possível. Eis que se abriu a porta à glotonaria. Note-se que a designação gastronómica só se implantou no século XIX, tendendo a enfatizar e legitimar a harmonia, o prazer e o bom gosto com apelo a todos os sentidos.¹¹⁸

Apesar do nascimento da gastronomia e conseqüente glorificação do sabor em detrimento dos valores nutricionais, estes não foram totalmente descartados, sendo ainda repassados de geração em geração. Sendo assim, tratar-se-ão alguns deles.

A visão da natureza qualitativa do mundo (baseada na tradição grega que viajou para o mundo árabe e daí para o Cristianismo), reconhece quatro qualidades essenciais: o quente e o frio, o seco e o húmido. Cada par de qualidades estabelece um tipo de manifestação, presentes em vários domínios correspondentes entre si.

Elemento	Humor	Órgão	Qualidade	Constituição
Ar	Sangue	Coração	Quente e húmido	Sanguínea
Água	Fleuma, linfa ou pituíta	Cérebro	Frio e húmido	Fleumática
Fogo	Bílis amarela	Fígado	Quente e seco	Colérica ou biliosa
Terra	Bílis negra	Baço	Frio e seco	Melancólica

Tabela 1 As qualidades e as correspondências

¹¹⁸ (BRAGA, 2014:132)

Nesse âmbito, em qualquer doença havia uma perturbação de um dos humores, pelo que se procurava o reequilíbrio dos mesmos, fundamentalmente a partir dos alimentos, das sangrias e dos purgantes. Assim, uma alimentação adequada passaria pela ingestão de alimentos variados, em quantidades moderadas, variando sazonalmente, tendo em atenção a idade, a constituição, o sexo e o esforço físico que cada um fazia no dia-a-dia. É neste contexto que Rocha descreve a importância do equilíbrio dos humores:

Como a saúde corresponde ao máximo equilíbrio possível entre os quatro humores, uma primeira intervenção dietética consiste em escolher na alimentação ingredientes cujas qualidades corrijam o humor dominante, tendo em conta a estação do ano: um colérico, no Outono, pode permitir-se alguma comida quente e seca; como o Verão de por si exalta o seu temperamento, há-de então procurar muito especialmente pratos onde predomine o frio e o húmido. Ao nível da doença, o mesmo se aplica aos estados febris, também eles quentes e secos. Basta, pois, conhecer a essência qualitativa de uma planta ou de um animal, para compor um regime alimentar de cada um.¹¹⁹

Neste excerto de Jacinto Costa no *Tratado Completo de Chirurgia e Arte de Partos* de 1815, também é referido o que se deveria entender por alimentação saudável e equilibrada, urgindo por moderação.

Eu me persuado que o simples assado ou o simples cozido, como por exemplo, sopa, vaca e arroz são os alimentos mais saudáveis, evitando, quanto for possível, os molhos e os adubos, que destroem inteiramente a digestão e causam muitas doenças. As frutas devem ser bem sazoadas e não se devem comer estando quentes do sol. E tudo o que se comer deve engolir-se depois de bem triturado com os dentes. O uso moderado de vinho generoso sobre a comida é muito útil por facilitar a digestão, isto em quantidade racionável, proporcionada às forças do que bebe e ainda com relação ao hábito e costume que tem de maior ou menor quantidade desta bebida. Também é muito corrente para a digestão o beber sobre a comida pequena porção de chá ou café, evitando-se em tudo o excesso porque este é muito prejudicial ainda que seja no uso das coisas as mais saudáveis.

¹¹⁹ (ROCHA, 1998: 55)

Depois de estar o estômago repleto de alimentos não se deve trabalhar, nem fazer acto venéreo, tenham-se em vistas as grandes doenças que têm ocasionado a falta de observância deste preceito, que deve ser impreterível.

Diante disso, vinho e outras infusões de álcool eram creditadas como auxiliares na prevenção de doenças. Tradicionalmente eram preparadas como mezinhas que mais tarde se tornaram bebidas, como as várias infusões de bagas, por exemplo o zimbro português da Beira. Flandrin e Montanari observam:

Reconhecia aliás que a aguardente tinha o poder de proteger contra as doenças, de cicatrizar feridas, de facilitar a digestão, de proteger do frio e da fadiga dos trabalhos violentos e, sobretudo, de ser uma boa maneira de começar a manhã.¹²⁰

Por fim, na eventualidade de se contrair uma doença ou possuir uma saúde mais frágil, havia diversas receitas de caldos destinados à cura dos doentes. Em situações de difícil digestão e sensação de enfiamento, o mais comum era comer uma canja de galinha e beber um chá de camomila. Para doenças de outra seriedade, existiam caldos reconstituintes mais complexos. Por norma, a base destes era vaca ou vitela, com ou sem galinha, aos quais se juntavam especiarias como açafão e cravo, ervas, como betónicas, borragens, cidreira, chicória; frutas como figos passados, maçãs, passas e tâmaras, legumes como alfaces, alhos porros, cebolas e nabos. Por exemplo, para defluxos catarrais o caldo era feito à base nabos e açúcar em ponto. Colmatando com Rocha a descrever a sabedoria popular nestas questões:

Os que são delicados e de pouca saúde, usem de alimentos brandos, leves e amigos do estômago. Na tenra idade não se deve usar de alimentos muito sólidos e pesados, devem comer pouco e a miúdo. Na velhice devem ser os alimentos

¹²⁰ (FLANDRIN&MONTANARI, 1996:196)

*brandos, nutrientes, humetantes, fáceis de digerir e em pouca quantidade de cada vez, especialmente à noite.*¹²¹

2.1.7. Festividades e uso social da comida

Em Portugal a hora das refeições ocupa um papel central nas relações sociais e nos ritos culturais, visto serem o momento ideal para se cultivar valores como, convivialidade, hospitalidade e pertença. Por exemplo, antigamente, a partilha do pão e do vinho funcionavam como matriz das relações de aliança e de amizade, criando noções de companhia e de companheirismo. Outro exemplar, na atualidade, são as refeições e cafés entre colegas de trabalho. *Multiplicam-se as celebrações no trabalho para festejar um acontecimento (saúde, chegada de um novo colega, promoção, contratos.)*¹²² que contribuem na edificação de amizade, confiança e intimidade.

Nesse sentido, estar à mesa em conjunto, com família, amigos ou até mesmo desconhecidos, constitui uma oportunidade de conhecer ou aprofundar a relação com essas pessoas, criando novos vínculos e consolidando laços antigos. Efetivamente, as horas passadas à mesa encontram outras finalidades para além da degustação da diversa e rica cozinha portuguesa.

Com efeito, certas celebrações cíclicas anuais na vida dos portugueses são associadas a manjares, pratos, refeições especiais, prescrição obrigatória das festividades, com variações regionais. Sendo o caso de ritos de passagem, como o batizado, primeira-comunhão, comunhão-solene, crisma, casamento e funeral. Guimarães pormenoriza o caso do banquete fúnebre:

Caso bem curioso de gastronomia simbólica é o banquete fúnebre, ainda hoje usado por essas aldeias perdidas do Alto Minho e das serranias transmontanas, onde a fidelidade aos costumes ancestrais resiste ao fascínio da igualitária e quotidiana mensagem televisiva. Diferindo de região para região, os banquetes fúnebres tinham por base as ofertas dos vizinhos e parentes do defunto

¹²¹ (ROCHA, 1988:53)

¹²² (MARCARENHAS, 2012:19)

*que lhe enchiam a casa de doces (os esquecidos), na hora do enterro, servidos aos assistentes depois do funeral.*¹²³

De facto, os dias de festas são a altura ideal para quebrar a monotonia das refeições quotidianas, sendo frequentemente marcadas pelos excessos alimentares e o abuso de álcool. Como é o caso das romarias, com um festejo distinto em cada terra. Barros considera que:

*Não há freguesia em Portugal que não festeje o seu Santo. Portugal é o país das romarias que o povo adora. (...). As romarias são festas populares em que se praticam devoções religiosas, sendo ao mesmo tempo, motivo de folga, festejos e muita alegria. (...). À noite há balões de papel, acendem-se tigelas de cera, começa o arraial, há fogo de artifício preso e do ar, nos palcos tocam bandas famosas, há cantigas e bailaricos, come-se e bebe-se, há divertimentos para todos os gostos.*¹²⁴

Como mencionado anteriormente, há certas celebrações que são comuns a todo o país como o Natal, a Páscoa e o Entrudo, onde certos pratos variam consoante a região. Todavia existem certos alimentos que são imediatamente associados a certas festividades, havendo um notório paralelismo entre ‘festas e comer’, como é o caso das castanhas ao São Martinho, os folares à Páscoa e as sardinhas assadas aos santos populares. Em seguida, tratar-se-ão algumas das celebrações mais importantes em Portugal.

A celebração do Carnaval ou Entrudo (festividade móvel que precede a Quaresma), simboliza a morte de tudo que existe e um renascimento coletivo. Pelo que, a comida é farta, compreendendo carnes de todas as espécies, mas preferencialmente de porco. A ausência de restrições alimentares é visível nos provérbios populares “No Entrudo, come-se tudo” ou “O Entrudo leva tudo”. Neste sentido Quitério escreve que:

¹²³ (GUIMARÃES, 2001:71)

¹²⁴ (BARROS, 2000:48)

Especialmente nos meios rurais, o maior elemento festivo da época é, com efeito, o comer e o beber. (...). Verifica-se assim a existência de pratos gordos, com predominância do porco; sobremesas filhozeiras ou de outros doces quase sempre fritos. E vinho, muito vinho.¹²⁵

O equinócio da Primavera, é comemorado com a Páscoa (festa móvel), vinculado com as saídas coletivas aos campos para comer o borrego na 2ª feira de Páscoa. Há oferta de folares no Domingo de Ramos (com exceção do Entre-o-Douro-e-Minho, no qual bolo pascal é o pão-de-ló), ovos de chocolate e amêndoas¹²⁶, símbolos por excelência de fertilidade. Conforme Quitério, a escolha de pratos de carne remonta à abstinência:

A família reunida em comunhão física e espiritual tanto come, no Alentejo, o borrego ou o cabrito, assado ou em ensopado, como na região do Porto lombo de boi, o galo ou a galinha, ou quaisquer outros pratos genericamente de festança, como, por exemplo, a chanfana e o leitão assado da Beira Litoral. (...). O facto de não haver qualquer fato de peixe na indumentária emental da quadra, é absolutamente compreensível se nos lembrarmos da abstinência quaresmal em relação à carne.¹²⁷

O fim das colheitas coincide com o solstício de verão, comemorado com o São João (24 de junho, celebrado na véspera, dia 23). As celebrações variam por todo o país, não faltando abundância de manjares diversos. Tradicionalmente há arraiais com foguetes, assam-se sardinhas, oferecem-se manjericos e lançam-se balões de ar quente. Antigamente, as pessoas saíam à rua com alhos-porros, usados para bater nas cabeças das pessoas que passavam, depois este era levado para casa e colocado atrás da porta, afastando pragas, invejas e mau olhado. No entanto, a partir dos anos 70 tem vindo a ser progressivamente substituído pelo martelinho de plástico.

¹²⁵ (QUITÉRIO, 2007:132)

¹²⁶ Na sua forma mais generalizada tratam-se de sementes de amêndoa revestidas por uma camada de açúcar homogénea e compacta, colorida e de forma ovoide. (NdA)

¹²⁷ (QUITÉRIO, 2007:136)

No dia 11 de novembro é festejado o São Martinho, marcado pela época das castanhas e final das vindimas. Tradicionalmente faz-se um grande magusto, bebe-se água-pé, jeropiga e prova-se o vinho novo. Existem inúmeros ditados populares sobre esta festividade: “No dia de São Martinho, vai à adega e prova o vinho”, “No Dia de S. Martinho, lume, castanhas e vinho” e “Pelo São Martinho, mata o teu porquinho e semeia o teu cebolinho”.

Neste âmbito, falar-se-á da matança do porco. Convém ressaltar que esta era um ritual feito por altura do São Martinho ou antes do Natal para que não faltasse nada à mesa, evidenciado também no dito popular “No dia de S.Tomé (21 de dezembro), pega o porco pelo pé; se ele disser ‘que é, que é’, diz-lhe que tempo é; se ele disser ‘que tal, que tal’ guarda-o para o Natal”. Sampaio e Gil escrevem que:

Na verdade pode matar-se um cabrito, uma ovelha, uma vaca e o acontecimento fica entre as quatro paredes de casa, mas a morte de um porco exige a presença dos vizinhos pelo menos para a série de comezainas que lhe sucede.¹²⁸

Sendo assim, o dia da matança do porco unia a família e amigos, numa espécie de rito, marcado por um ambiente de folia, onde se abasteciam os fumeiros de enchidos e as salgadeiras com as respetivas carnes, aliado a um banquete. Como podemos ler no parágrafo seguinte:

O grande banquete da matança, a sarrabulhada, só se realiza, porém, dois ou três dias depois, e congrega amigos e parentela. Abre pela sopa de hortaliça e feijão branco; segue pelo cozido onde é obrigatório aparecer carne do porco do ano anterior para provar que houve bom governo na salgadeira; mete pelo prato de resistência dentro, que é o arroz de sarrabulho, temperado com cominhos; deriva para o arroz de frango, para cortar gorduras; insiste com a galinha de

¹²⁸ (SAMPAIO&GIL, 2007:32)

*cabidela servida inteira, aninhada no meio da travessa de massa fina; remata pelos rojões, servidos com batatinhas assadas e castanhas cozidas no molho.*¹²⁹

Por fim, tratar-se-á do Natal, uma das festas mais importantes em Portugal, e da Passagem de Ano, com somente uma semana de intervalo. De acordo com Quitério:

*Festa familiar, caseira e íntima, a sua celebração evoca tudo o que há de mais profundo no coração do homem. O aconchego do fogo do lar, o agasalho da confraternidade entre a família, o festim pantagruélico voluptuosamente compartilhado, a comunicação entretecida com o novelo comum das recordações – outros tantos símbolos duma paz doméstica e interior que se crê pertença de outras idades.*¹³⁰

Regra geral, a celebração mais importante é na véspera de Natal (24 de dezembro), onde a família se reúne à mesa, havendo a troca de presentes e cartões. A comida da Ceia de Natal possui grandes variações regionais, desde os pratos principais às sobremesas. Contudo a abundância e diversidade reinam em todo lado, sendo que existem muitas tradições alimentares que se foram convergindo e passando de terra em terra. Em seguida exemplifica-se o banquete no Entre-Douro-e-Minho:

É nas províncias do Norte, particularmente no Entre-Douro-e-Minho que a consoada atinge os maiores fulgores de virtualhas. Nos aparadores perfilham-se os mexidos, as rabanadas, o doce de aletria, os bolinhos de jerimu, o arroz-doce, o leite-creme, engrinaldados pelos cestinhos de vime ajoujados de nozes, pinhões, amêndoas, passas de uva, avelãs e passas de figo. Começa-se pelo prato obrigatório, o BACALHAU COM TODOS OS MATADORES cabendo o funesto epíteto às batatas farinhentas, às cebolas escama de cristal, às carnudas cenouras, aos tenros olhos da couve penca e aos cândidos ovos, que acolchoam os lombos de bacalhau de cura amarela, tudo cozido, fumegante, e regado com finíssimo azeite fervente com seu dente de alho. Há quem se fique por aqui, passando directamente

¹²⁹ (QUITÉRIO, 1987:151)

¹³⁰ (QUITÉRIO, 2007:153)

*às coisas doces; e actualmente assim será. Mas noutros tempos eram ainda de presença indispensável o bacalhau guisado, os bolinhos de bacalhau e o polvo, de meia cura, apresentado em arroz de polvo, em filetes panados, guisado ou assado no forno.*¹³¹

No dia 31 de dezembro, a família volta a juntar-se. Por norma, começa-se por jantar em família, novamente repleto de excessos alimentares e de álcool. Por um lado, há quem passe o serão em casa cumprindo os mais diversos rituais de passagem. Por exemplo, comer doze uvas passas ao som das doze badaladas enquanto se pede desejos, beber uma taça *champagne* ou saltar de uma cadeira com dinheiro na mão. Por outro lado, há quem saia à rua, para ver o fogo de artifício ou para dar um mergulho no mar gelado.

2.2. Influência árabe

2.2.1. A convivência da cultura portuguesa com a cultura árabe

Como já foi referido anteriormente, graças à localização geográfica, vários foram os povos que passaram, povoaram e influenciaram a parte mais ocidental da Europa. Um dos povos que mais marcou esta península foram os árabes.

Em 711, tropas provenientes do norte de África cruzaram o estreito de Gibraltar e invadiram a Península Ibérica, na altura dominada pelos visigodos, vencendo-os na batalha de Guadalete, dando término ao reino visigótico. Ao longo dos séculos foram expandindo o seu território, e a sua influência militar e cultural. A Península Ibérica passou a ser nomeada por “al-Andalus”, sendo que o termo Andaluzia ainda hoje remonta ao sul de Espanha. Claro que esse domínio não teve a mesma duração, nem as mesmas repercussões, sendo mais visível no sul da península, em Portugal particularmente, no Algarve e no Alentejo. Domingues vai mais longe, dizendo que: *Para o algarvio, tudo quanto é antigo se designa com êsse termo de “mourisco”.*¹³²

A ocupação islâmica durou cerca de 800 anos, convém ressaltar que os cristãos tentaram ao longo dos anos recuperar as suas terras, todavia essas tentativas mostraram-se infrutíferas. Somente em 1492 com a conquista do reino de Granada se findou a Reconquista Cristã na Península Ibérica. Contudo, só em 1497, D. Manuel I forçou

¹³¹ (QUITÉRIO, 2007:154)

¹³² (DOMINGUES, 1945:32)

tanto judeus como muçulmanos a converterem-se ao cristianismo, ou caso não o fizessem, à expulsão do país. Não obstante, o legado cultural judaico-muçulmano permaneceu.

Nesse âmbito, falar-se-á da convivência cultural luso-islâmica. É necessário mencionar que a tolerância dos muçulmanos com os povos conquistados possibilitou um progresso económico e cultural ímpar, mesclando influências de povos muito distantes (via Rota da Seda), tal como elementos da sua própria cultura, viabilizando uma sociedade muito heterogénea. Boileau afirma que:

*O longo período de dominação mourisca começou no século oito, influenciando profundamente a cultura e a gastronomia do sul da Península Ibérica. Os portugueses do sul preferiam sentar-se em tapetes e almofadas árabes em vez de cómodas e bancos. Ao estilo muçulmano, caivam as casas e os decoravam-nas com telhas coloridas. Também lavavam frequentemente as mãos, especialmente antes das refeições.*¹³³

Diante disso, é bem notória a diversidade dos campos onde é palpável esta herança cultural, talvez um dos mais perceptíveis é a arquitetura.

Em Portugal, os edifícios de carácter religioso ocupam uma grande parte deste legado, como oratórios, morábitos¹³⁴, cubas¹³⁵ e as mais comuns, as mesquitas (havia até casos em que se adaptavam das igrejas cristãs). Além disso, a presença islâmica é visível em palácios, igrejas, mansões, estações de comboio, casas – nos seus arcos, cúpulas, minaretes e colunas com capitéis. Estes elementos podem ainda ser admirados nos dias de hoje, como é o caso do Castelo dos Mouros, da Igreja Matriz de Mértola ou do (...) *Paço Real de Sintra era uma antiga alcáçova, de onde se conservam poucos mas*

¹³³ The long period of Moorish domination beginning in the eight century profoundly influenced the culture and cuisine of southern Iberia. Portuguese in the south preferred to sit on Arab carpets and cushions in place of European chests and benches. In Muslim fashion, they whitewashed their houses and decorated them with coloured tiles. They also practised frequent hand-washing, particularly before meals. (BOILEAU, 2010:36) (TdA)

¹³⁴ Do árabe *morabit*, ermitão. Em arqueologia, construção de reduzidas dimensões e a modo de ermida, onde vive num despovoado um morábito, muçulmano dedicado à vida ascética e solitária. (NdA)

¹³⁵ São monumentos modestos consagrados à sepultura de algum santo ou personagem, ou uma espécie de sarcófrago onde permaneceu ou faleceu um profeta. Podendo oferecer abrigo a peregrinos. (NdA)

*valiosos testemunhos.*¹³⁶ Em Lisboa, os bairros de Alfama e da Mouraria, com as suas ruas tortas e estreitas com escadinhas, as casas muito juntas e quase sem aberturas para o exterior, com pátios no seu interior. No Algarve e Baixo Alentejo, as casas caiadas de branco para ficarem mais frescas com as suas açoteias (terraços) – que serviam para aproveitar as águas da chuva ou para secar frutos – e as características chaminés algarvias, cilíndricas e de escuta.

A maioria das edificações são ornamentadas pela arte decorativa dos arabescos em estuque trabalhado, onde predominam a repetição de motivos geométricos, cosmológicos, de laçaria, inscrições caligráficas e motivos de origem vegetal estilizados.

Por sua vez, quando se fala em ornamentação mourisca, é obrigatório mencionar a arte da azulejaria, trazida pelos árabes com o intuito de adornar os seus edifícios. Do árabe “*al-zulayj*” que significa pedras polidas, os azulejos são hoje uma parte incontornável da identidade portuguesa. Para além deles, a influência árabe encontra-se ainda patente no artesanato, como é o caso dos cestos e vimes, na olaria, como por exemplo, as lucernas, as vasilhas e as jarras, nos cobs e latões, nas esculturas, na produção de esteiras e dos tapetes de Arraiolos, no trabalho dos couros e ainda nas encadernações das filigranas.

No campo das ciências trouxeram conhecimentos sobre Medicina (tendo inventado alguns dos primeiros utensílios de intervenção cirúrgica como o bisturi e a tesoura cirúrgica), Geografia, Física, Botânica, tal como conhecimentos de navegação (introdução da bússola e do astrolábio). Com destaque ainda para o desenvolvimento da Matemática, especialmente nos ramos de Álgebra, Geometria, Trigonometria e Astronomia. Os próprios algarismos, utilizados atualmente, são uma herança indiana modificada e repassada pelos árabes, daí a serem designadas por numeração árabe.

Paralelamente, os árabes disponibilizaram também manuscritos sobre filosofia, antologias literárias e literatura religiosa. A poesia trovadoresca portuguesa é prova da influência islâmica nesta área, como é referido por Domingues:

¹³⁶ (CAMPOS, 1970:239)

*Silves, sob o domínio muçulmano, é o maior centro de cultura do mundo luso-árabe (...) berço da grande lírica arábico-andaluza e núcleo em que tomam origem algumas das individualidades cultas da Espanha árabe. (...). É portanto uma facto a grande aptidão dos silvenese para a poesia e o alto desenvolvimento que deram a essa aptidão. A poesia era então a forma mais espontânea, mas também a mais elevada, da cultura. Daí a sua grande importância no mundo árabe e o seu enorme desenvolvimento.*¹³⁷

Neste seguimento, falar-se-á de música. Os mouros eram músicos excepcionais que animavam as festas populares e trouxeram uma grande panóplia de instrumentos. Um legado visível ainda hoje é a mourisca, uma dança ainda presente nas festas das aldeias. Ferreira pormenoriza esta herança:

*(...) alguns instrumentos musicais árabes, como a gaita, o arabil e o adufe, podemos constatar a importância da herança árabe na designação dos próprios músicos (gaiteiro e arabileiro), assim como na música da região e a sua relação com algumas actividades ligadas ao mundo agrícola e do povo, (...) como também a toda a espécie de acontecimentos festivos. A música árabe acabará mesmo por se converter numa moda após a “Reconquista” e os mouriscos, dados a toda a espécie de cantares, músicas, danças e folias, eram chamados para abrilhantar as festas dos fidalgos e dos nobres. As próprias romarias eram, na Idade Média, em Lamego, acompanhadas ao som dos órgãos, alaúdes, guitarras, violas e pandeiros.*¹³⁸

Relativamente à religião, houve uma tendência para o misticismo e para a heterodoxia, que em certos cenários se dirigia para uma síntese religiosa do islamismo e do cristianismo. Como cogita Domingues:

Não conhecemos qualquer livro de Meruan, “o Galego”, mas sabemos que êle pretendeu fundar uma nova religião, misto de Islamismo e de Cristianismo. É

¹³⁷ (DOMINGUES, 1945, 325/326)

¹³⁸ (FERREIRA, 2004:130)

*êste um aspecto interessante das tendências do espírito luso-árabe, o do sincretismo religioso e de união dialética entre contrários.*¹³⁹

Apesar destes casos, como havia liberdade nas escolhas religiosas, as comunidades viviam sem grandes conflitos, havendo comunidades judaicas, moçárabes¹⁴⁰ e muçulmanas.

Para além de todos os contributos já referidos acima, os árabes revolucionaram também a produção agrícola com a introdução de sistemas de irrigação – açudes e levada – e de captação de águas – noras e cegonhas. A rede de água foi ainda mais rentabilizada com a introdução do moinho de vento e a azenha. Introduziram métodos de cultivo e de regadio, assim como uma enorme panóplia de novas plantas e culturas, como se pode ler em seguida nas palavras de Sampaio e Gil:

*Nas invasões árabes e, sobretudo, durante o “ermamento”, árabes e submetidos moçárabes, utilizavam a rotação das colheitas: trigo, aveia e cevada: ervilha, feijão e verduras; o terceiro ano sem cultivo (para recuperar). No ano seguinte, o ciclo agrário inicia-se pelas terras de pousio. A indústria da farinha ganha um incremento novo com os moinhos de vento que se juntam às típicas azenhas nos cursos de água. Devido aos árabes não comerem porco, era o “cordeiro”, o prato preferido, aliás, como os judeus. O mesmo se passava com o vinho, em relação aos árabes. Mas moçárabes e judeus cultivavam a vinha (e os árabes não deixavam de, em momentos solenes esquecer os preceitos do Alcorão).*¹⁴¹

Aliás foram os árabes que contribuíram em larga escala para o desenvolvimento das vinhas, sendo também responsáveis pela incorporação do alambique em Portugal. Como se pode ler no parágrafo seguinte:

¹³⁹ (DOMINGUES, 1945, 324)

¹⁴⁰ Os moçárabes retinham preferência na escolha de religião enquanto adotavam um estilo de vida arábico, cultura ou linguagem. (NdA).

¹⁴¹ (SAMPAIO&GIL, 2007:18)

Os mouros introduziram a ciência da destilação, que produzia bebidas à base de grãos com um maior teor alcoólico. O vinho destilado, chamado por aqua vitae, foi inicialmente utilizado para fins medicinais, mas o 'brandy' ou o 'conhaque' do século XV, que ainda era feito em volume usando o alambique árabe, era amplamente apreciado por toda a Europa como um intoxicante. Os portugueses refinaram este alambique, dando-lhe uma forma de cebola arredondada que era mais eficiente na recolha do produto destilado e produziram uma variedade de aguardentes.¹⁴²

No âmbito da introdução de novas culturas, é importante ter presente a enorme extensão do império árabe, que permitiu a difusão de flora proveniente de sítios muito longínquos. Kipple enumera alguns desses exemplos:

(...) os mouros introduziram o arroz, a beringela, os espinafres, o açafraão e os marmelos (...) os cocos domesticados, os limões, as limas e a laranja-azeda (também conhecida como laranja-de-sevilha) da Ásia Sul-Oriental, e as melancias da África subsariana. (...). Os mouros plantaram também amendoeiras na Península, e o cultivo do cólquico a produzir aquilo a que os árabes chamavam de za'faran (...).¹⁴³

No excerto que se segue, pode-se observar tanto as diversas árvores de fruto trazidas pelos árabes, tal como a forma como as colheitas eram levadas a cabo, sempre com a presença assídua de boa música ou cantares. Contudo, falar-se-á com maior pormenor da introdução de novos produtos agrícolas no ponto seguinte.

¹⁴² The Moors introduced the science of distillation, which produced stronger grain-based beverages. Distilled wine, called aqua vitae, was initially used for medicinal purposes but the fifteenth century 'burned wine' or brandy, which could be made in volume using the Arabian still, was being enjoyed all over Europe as an intoxicant. The Portuguese refined the Arab alembic, giving it a distinctive rounded onion shape that was more efficient in collecting the distillate and produced a variety of aguardentes. (BOILEAU, 2010:57 (TdA))

¹⁴³ (KIPPLE, 2007:112/113)

(...) a animação das colheitas. Aqui, ranchos de camponesas armadas de um gancho, talhado tôscamente em ramo sêco, baixavam os braços das figueiras para despojar dos frutos maduros que dispunham em cabazes de vime e cana, colocados de banda. Ali, homens em mangas de camisa e braços nus, levantando e esparrando vinhas. Rapazes trepados às alfarrobeiras, arracando-lhes as largas vagens negras, tudo ao som de cantos árabes, das plangentes e voluptuosas toadas orientais que ainda hoje se conservam nos campos do Alentejo e do Algarve como herança do passado e às quais nas horas do descanso se unia o tantã monótono e compassado Duf e o bater dos pés das bailadeiras no chão duro de um Al-manjar. Pomares vergando sôbre os frutos, jardins eriçados de flores, vinhas ostentando rubros e dourados cachos a espreitarem entre os verdes pâmpanos, carubeiras ou alfarrobeiras destacando da verdura vivíssima das suas ramarias os frutos negros como dedos de etíopes, curvos como cimitarras de agarenos, as amendoeiras alternando-se com as piteiras e as palmas chameroops na construção dos valados, ou enchendo os intervalos das figueiras; tôda essa vegetação cortada de vez em quando pelas toalhas argêntas das ribeiras bordadas de eloendros, romeiras e laranjeiras davam à paisagem um ar de animação e abundância, parecido ao que hoje ainda ali se desfruta.¹⁴⁴

2.2.1.1. Língua e gastronomia

Como vimos previamente, os árabes tiveram uma enorme influência na construção da identidade lusa, todavia falta ainda explorar dois campos muito importantes, a língua e a gastronomia. Primeiramente falar-se-á do impacto da civilização islâmica na língua portuguesa – sendo a maior contribuição não latina para o vocabulário português – que se encontra também intimamente ligado à gastronomia.

A maioria dos vocábulos oriundos da língua árabe são facilmente reconhecidos, visto começaram com o artigo definido invariável árabe “*al*”, (em português “o” ou “a”). Como é o caso da palavra Alcorão (“*al-quran*” = “o Corão”), como não foi feita a distinção entre o artigo e a palavra em si, diz-se o Alcorão, repetindo assim os artigos.

Por vezes, o artigo definido “*al*” pode ser assimilado à consoante inicial do vocábulo, como por exemplo, “*as-sukkar*” e “*ar-ruzz*” que significa “açúcar” e “arroz” respetivamente. Para além destes, nomes iniciados por “*od*” ou “*guad*” que remetem

¹⁴⁴ (DOMINGUES, 1945, 60/61)

para “vale” e “rio”, são também arabismos. Estes são presença frequente na toponímia de Portugal, como por exemplo, Guadiana, Odemira, Guadalete. Como observa Boileau:

Das mil palavras em língua portuguesa moderna que têm étimo árabe, as mais comuns são as que descrevem alimentos, plantas e agricultura. As inovações árabes na horticultura e irrigação expandiram a produção agrícola. Novos métodos de cozinha e ingredientes foram introduzidos, e hortas ou jardins plantados com beringelas, espinafre, alcachofras e outros vegetais mediterrâneos, tornaram-se uma característica das famílias portuguesas. Os árabes introduziram o cultivo de arroz no sul de Portugal e trouxeram novas culturas como laranjas, pêssegos, açafão, tâmaras, cana-de-açúcar e algodão. Plantaram árvores cítricas, figueiras e amendoeiras, e passaram para os portugueses uma propensão para combinações doces e salgadas, pastéis, e doces cremosos à base de ovos. Os molhos espessados com frutos secos e a pasta de amêndoa que são a base de muitos doces e bolos portugueses são legados árabes, como frutas confitadas, maçapão e nogado, e o uso de especiarias como pimenta preta, noz-moscada, cominho e açafão.¹⁴⁵ Outra introdução árabe foi o distinto recipiente de cozinha em forma de molusco conhecido pelos portugueses como uma cataplana.¹⁴⁶

Desta maneira, é visível o impacto que o povo árabe teve na agricultura e gastronomia portuguesa. Por exemplo com a introdução de novas espécies de árvores e plantas, como as figueiras, amendoeiras, laranjeiras, tangerineiras, limoeiros, alfarrobeiras, zambujeiros e palmeiras. Ou ainda com a difusão de alfaces, abóboras, tremoços, mangas, tâmaras, bananas, ervilhas, favas, cenouras, pepinos, entre muitos outros.

¹⁴⁵ O açafão propriamente dito é o estame da flor do *Crocus sativus* L.. Cada flor tem apenas três estames, sendo a especiaria mais cara do mundo. O que se conhece por açafão em Portugal vem de um rizoma (*Curcuma longa* L., em inglês *tumeric*), também conhecido por açafão-das-Índias. (NdA)

¹⁴⁶ Of the thousand-odd words in modern Portuguese language that have Arabic etyma, those describing food, plants and agriculture are among the most common. Arab innovations in horticulture and irrigation expanded agricultural production. New cooking methods and ingredients were introduced, and, horta, kitchen gardens planted with eggplants, spinach, artichokes, and other Mediterranean vegetables, became a feature of Portuguese households. The Arabs introduced rice cultivation to southern Portugal and brought new crops such as oranges, peaches, saffron, dates, sugarcane and cotton. They planted citrus, fig and almond groves, and passed on to the Portuguese a penchant for sweet and savoury combinations, pastries and creamy, egg-based sweets. Nut-thickened sauces and the almond paste that forms the basis of many Portuguese sweets and cakes are Arab legacies, as are candied fruits, marzipan and nougat, and the use of spices such as black pepper, nutmeg, cumin and saffron. Another Arab introduction was the distinctive clam-shaped cooking vessel known to the Portuguese as a *cataplana*. (BOILEAU, 2010:36/37) (TdA)

Convém ressaltar que os árabes possuíam já uma amálgama de influências provenientes de várias partes do mundo, como o caso das especiarias oriundas da Índia, os aromas da gastronomia persa, os azeites da zona mediterrânica, o apreço pelo cultivo da cana-de-açúcar vindo do oriente. Diante disso, as novas colheitas e métodos de confeção vieram revolucionar o *status quo*, particularmente no sul do país.

Primeiramente é necessário perceber os fundamentos da gastronomia árabe, que se mesclaram principalmente na cozinha do sul de Portugal. A cozinha árabe germinou numa zona com poucos recursos, sendo amplamente assentada no pastoreio (e respetivos derivados), consumo de pão (à base de trigo) e legumes. Todavia em zonas mais fartas eram também consumidos outros cereais e frutas. As carnes mais apreciadas são o carneiro e o borrego, juntamente com as diversas aves, de capoeira ou de caça. Sendo importante lembrar que a carne de porco é interdita pelo Alcorão. Embora o consumo de peixe fosse reduzido, muitos dos nomes portugueses para peixe têm origem arábica, como é o caso do atum (*al-tun*), do sável (*shabal*) ou da amêijoa (*al-majjah*).

Os métodos de confeção privilegiados eram assar no forno e fritar. *Fritar em muito óleo foi provavelmente outra introdução dos mouros. Esta técnica foi firmemente incorporada nas regiões do sul, onde a falta de lenha encorajava o cozimento de fogão.*¹⁴⁷ Na maior parte dos assados, as carnes ou peixes eram marinadas num molho feito com vinagre, especiarias, sal ou leite. *Os árabes marinavam as carnes em vinagre desde que não há memória. O uso de vinagre como conservante e tempero foram adotados em Portugal durante o período mourisco.*¹⁴⁸ Como já foi exposto previamente, o vinagre é de uso recorrente na cozinha portuguesa. Como observa Rocha o uso de vinagre e temperos de cunho árabe:

(...) no Livro de Cozinha andaluz almóada: o assikbâj. Em qualquer das receitas, trata-se de cozer a carne em vinagre, juntando cebola, alho, pimenta e coentros e passas de uva; num dos casos junta-se ainda açúcar, canela, açafreão, alcaravia e amêndoas, num fogo de artifício condimentar que está ausente no outro. Se considerarmos a versão mais simples, retirarmos as passas (que são a verdadeira marca persa, o agridoce da fruta) e substituímos a carne por peixe,

¹⁴⁷ Deep frying was probably another Moorish introduction and the technique became firmly embedded in the Arab-influenced southern regions of Iberia where and a lack of firewood encouraged stove top cooking. (BOILEAU, 2010:61) (TdA)

¹⁴⁸ The Arabs had been marinating meats in vinegar since time immemorial and their methods of using vinegar as a preservative and seasoning were adopted in Portugal during the Moorish period. (BOILEAU, 2010:55) (TdA)

*temos o portuguesíssimo (e espanhol) escabeche: eis um caso nem sempre vulgar, em que não só mantém o nome (...) como o essencial do preparado, depois de uma viagem de milhares de quilómetros e de mais de dez séculos.*¹⁴⁹

Para além do vinagre, o sumo de limão e de laranja para conferir aquele sabor acre e como método de conserva. O que hoje em dia é chamado de ‘pickles’ deveria de ser considerado ‘acepipes’ pois resultam da herança árabe, como por exemplo, a conserva de azeitonas e de alcaparras. Outro exemplo desta herança é o gosto pelo amargo, como prossegue Rocha:

*(...) um dos elementos de continuidade entre a Antiguidade e a oikoumene árabe. Trata-se do fermentado, do azedo que materializa o sabor amargo (...). O gosto pelo azedo sobrevive aqui ou além, ainda hoje: é o caso dos enchidos justamente chamados ‘azedos’, no Nordeste transmontano, espécie de alheiras cujo maior diâmetro leva ao azedar do pão usado na massa, e onde é difícil não ver um arcaísmo que conserva a ideia do ‘amargo medieval’.*¹⁵⁰

As cores, sabores e aromas são outra importante herança arábica. Como por exemplo, o uso de especiarias e ervas aromáticas como os cominhos, açafrão, pimenta, canela, gengibre, poejo e coentros.

Muitos são os pratos com raízes árabes, uma enorme variedade de ensopados (picantes) feitos com grão-de-bico, lentilhas ou feijão verde, papas doces ou salgadas – feitas de diversos grãos – pratos com fatias de pão ou migas, almôndegas, espetadas (*shish kebabs*), pão estendido (feito no forno) ou pão de sertã, ovos recheados ou beringela recheada. No próximo excerto é possível atentar mais exemplos:

Se para alguns, os “comeres de mouros” eram mal vistos, isso nunca implicou que o mundo cristão deixasse de ser tributário de alguma ascendência muçulmana em diversos produtos e manjares, pensemos no azeite, no mel, no

¹⁴⁹ (ROCHA, 1998:48)

¹⁵⁰ (ROCHA, 1998:58/59)

açúcar e nos frutos, especialmente amêndoas e outros frutos secos, e em pratos e formas de preparação de alimentos como a açorda ('a-thurda), as almôndegas ('al-banadiq'), o molho escabeche ('sikbâdj), a galinha albardada ('albarda'), a galinha mourisca e, sobretudo, os doces, tais como as alcomonias, confeccionadas com mel, pinhão, água, canela e rolão; a aletria ('al-ithriâ'), o alfitete ('al-fitat'), as alfeloas ('al-halauâ'), as almojâvenas ('mujabbanât'), o massapão ('maçapaês') e tantos outros.¹⁵¹

Ora um dos contributos mais importantes da gastronomia árabe à cozinha portuguesa foi sem dúvida na doçaria. As sobremesas à base de gemas, açúcar, mel e frutos secos (amêndoas, nozes, pinhões) são um dos alicerces da doçaria portuguesa atual. Aos quais se juntavam aromas e sabores da alfazema, da água de rosas, da canela, da noz-moscada e de frutas frescas e secas (maçã, romã, tâmaras, uvas-passas).

Como por exemplo, as conservas de marmelos, popularmente designada por marmelada, também faz parte deste legado, todavia em vez do mel utiliza-se açúcar.

No terceiro capítulo apresentar-se-ão com mais pormenor algumas receitas de pratos com herança árabe.

¹⁵¹ (BRAGA, 2007:119)

Capítulo III – Identificação de semelhanças gastronómicas

3. SABORES CURZADOS E SABEDORIAS PARTILHADAS

3.1. Identidade cultural gastronómica

Como é sabido a alimentação é parte essencial de qualquer ser vivo, isto é, a sua sobrevivência deriva de uma boa nutrição. No entanto, o florescimento da gastronomia vai mais além, prende-se no prazer proporcionado ao ingerir a comida. Quitério refere-se à arte da culinária como:

Dezenas de milhar de anos separam, com efeito, as noções de nutrir-comer, fome-apetite, necessidade-prazer, alimentação-gastronomia. É a passagem da biologia à história, a transição do reino da necessidade para a liberdade. Não vem ao caso fazer-se a narração destes eventos, bastando recordar que o nascimento da culinária, isto é, a arte de transformar os elementos/alimentos em iguarias, e o seu desenvolvimento progressivo até dar origem à gastronomia, representam momentos da mais elevada transcendência na evolução do homem e no seu gradual domínio sobre a natureza.¹⁵²

A gastronomia de cada país, região revela muito acerca da história do povo que nelas habita, como por exemplo o clima, o solo, as culturas autóctones, as invasões sofridas, a colonização, a introdução de alimentos “estrangeiros”, a organização social, os costumes, o estilo de vida dessas gentes. Estas são apenas algumas das características que patenteiam a identidade cultural gastronómica de cada país ou região.

Apesar disso, são várias as ameaças à preservação das diversas cozinhas. Como é o caso da globalização, que se traduz no seguimento das tendências mundiais e a constantes fatores de mudança social, decorrentes de movimentos demográficos – presença de populações migratórias – turismo, pressões das indústrias e comércio alimentar. Efetivamente, o recente carácter cosmopolita da alimentação, com a sua propensão a uniformizar padrões e comportamentos alimentares, aliado à crescente desvalorização de sentimentos de pertença ou distinção social, colmatados com preocupações com o bem-estar, aparência-física, ou valores como o hedonismo individual, têm vindo a pôr em causa a perpetuação de determinada gastronomia enquanto identidade de um povo. Como se pode ler no seguinte parágrafo:

¹⁵² (QUITÉRIO, 2007:13)

Receia-se que a relação privilegiada mantida com a alimentação quotidiana enquanto prazer, acto de sociabilidade e de comunicação, seja lentamente desgastada, penetrada e desagregada por um inexorável processo designado por “americanização” e cujo vector já não é a fantasmagórica pilula, mas o omnipresente hamburger. (...) Industrialização, racionalização, funcionalização crescentes: desde o final do século XIX, esta tripla dimensão surge, sem margem para dúvidas, de uma maneira ofuscante nas modificações que abalaram a nossa alimentação. A sua realidade é incontestável, da produção ao consumo, passando pelo aprovisionamento.¹⁵³

Por outras palavras, a crescente industrialização da agricultura assim como o aumento de produtos processados, concebidos e comercializados com o apoio das mais recentes técnicas de marketing, de embalagem e de publicidade, traduzem-se na propagação de cadeias de *fast-food* e no bombardeamento de comida “pré-feita”, “pré-pronta” à venda nos hipermercados. Estes podem tomar várias formas, como por exemplo, ultracongelados, purés instantâneos, enlatados, leite condensado, polpa de tomate, compotas, pickles, entre muitos outros.

Contudo alguns autores pensam que esse alarmismo é algo excessivo. Bertha Rosa Limpo, no seu famoso “O Livro de Pantagruel” defende a preservação das diferentes identidades gastronómicas, alertando para o multiculturalismo:

Cada nação tem o dever de conservar suas tradições e usanças. Entendo, todavia, que cada um dentro de sua casa, deve comer o que lhe apetece e o que lhe sabe bem, procurando as coisas boas não só nos cozinhados nacionais como nos estrangeiros, pondo de parte as receitas más, tanto as de cá como as de lá.¹⁵⁴

Isto é, caso uma identidade esteja bem definida e enraizada, não existem razões para que esta não perdure. No artigo de 2013 “A gastronomia como metáfora da identidade de um povo”, Duque alerta que a gastronomia moderna, concilia como nunca, elementos do passado com os do presente, o que se traduz em pratos ricos, mas

¹⁵³ (FLANDRIN&MONTANARI, 1996:413)

¹⁵⁴ (LIMPO, 1960:1)

fortemente cunhados por matrizes identitárias, o que torna fácil diferenciar um prato italiano ou um francês de um português. Para além disso, o autor considera que “preservar” a identidade de cada povo não seja sinónimo de “arrumar” determinada cultura, evitando o contágio com outras. Então, reitera a importância da consciência do pluralismo das formas do saber, alicerçada na sensibilidade pelas diferenças o que permitirá a redefinição das identidades culturais gastronómicas bem fundamentadas pelo passado, presente e com espaço para o futuro.

Nesse âmbito Flandrin e Montanari acreditam que a globalização não seja uma “sentença” à diversidade:

O enaltecimento da diferença e a preservação da identidade cultural não pertencem a uma temática saudosista e retrógrada. Pertencem ao presente e ao futuro, uma vez que reportam a uma conquista recente, ainda em vias de consolidação. Também pertencem a ela por outro motivo: é que, na realidade, as tradições – salientemo-lo, ainda que possa parecer evidente – não nos foram dadas de uma vez por todas na origem. São criadas, modeladas, progressivamente definidas pela passagem do tempo e pelos contactos entre culturas que, consoante os momentos, se cruzam ou se confrontam, se sobrepõem ou misturam. (...) cada cultura é fruto de contaminações, cada “tradição” é filha da história – e a história nunca é estática.¹⁵⁵

Em suma, cada gastronomia é passível de se multiplicar e reinventar, tendo sempre prudência para que se mantenham as matrizes identitárias de cada cozinha, para como alerta Rocha se conservem a riqueza das diferenças: “Podemos, pois, dizer que a viagem dos sabores está terminada, quando encontramos sempre os mesmos sabores para onde quer que viajemos.”¹⁵⁶

¹⁵⁵ (FLANDRIN&MONTANARI, 1996:435)

¹⁵⁶ (ROCHA, 1998:98)

3.2.Sabores da cozinha árabe: ingredientes e pratos

O mundo árabe corresponde ao conjunto de países situados entre o Norte de África e a Ásia Ocidental, englobando cerca de 22 países e com uma população de aproximadamente 360 milhões. Como Manuel Rodrigues observa: *Não é tarefa fácil falar do mundo árabe e islâmico. Trata-se de uma série longa de países que se enquadram sob aquela designação, apresentando todos eles características muito peculiares.*

Ora narrar a história de semelhante cozinha, demonstra-se uma tarefa penosa e extensa, pelo que far-se-á somente uma breve abordagem. A culinária árabe tem raízes milenares, havendo documentos que datam a sua origem em 4000 a.C. encontrados nas ruínas de Mari. Contudo, é quase impossível restringir o berço desta culinária. Alguns acreditam que se originou na região da Mesopotâmia entre os rios Tigre e Eufrates, enriquecendo-se à medida que os povos semitas indígenas se expandiram pelo Médio Oriente e regiões vizinhas, como a Turquia, Paquistão, Irão e Índia. Mesclando-se com os hábitos alimentares dos berberes e de outros povos e culturas que residiam nestas regiões antes do processo de arabização cultural durante a chamada expansão islâmica.

Nesse âmbito Newton Kalil caracteriza os principais ingredientes e sabores desta cozinha, no seu artigo “A culinária árabe mediterrânea”.

Temperos: os mais utilizados são a anis, o cravinho-da-índia, os cominhos, o gengibre, o sumagre¹⁵⁷, a noz-moscada, a macis¹⁵⁸, as sementes de sésamo, as sementes de linhaça, o alho, a cebola, os pinhões e a pimenta-da-jamaica. Relativamente às ervas aromáticas, as mais apreciadas são o manjeriço, os coentros, o endro, o funcho, a manjerona¹⁵⁹, a hortelã, a salsa, o alecrim, a salva, o açafreão-das-índias e o cardamomo. Como aromatizantes o almíscar, o âmbar, a água de rosas e a água de flor de laranjeira. Para além disso, são populares misturas de especiarias, como por exemplo a pimenta síria (composta por cravinho-da-índia, canela, noz-moscada, gengibre, pimenta-da-jamaica, pimenta preta e pimenta branca), o zahtar, (que consiste numa mistura de folhas de orégão, manjerona, tomilho, sementes de sésamo torradas, sumagre e sal) e o zhug (constituído por uma pasta de cardamomo, cominhos, alho e malagueta moídos).

¹⁵⁷ Trata-se de um pó com um sabor bastante ácido, obtido da fruta com mesmo nome. (NdA)

¹⁵⁸ É obtida através do arilo seco, a membrana que reveste a semente da noz-moscada. (NdA)

¹⁵⁹ Semelhante aos orégãos, mas é ainda mais aromática. (NdA)

Molhos: os mais populares consistem nas mais diversas combinações de azeite, sumo de limão, coentros, salsa, alho, tahini¹⁶⁰ e labneh¹⁶¹. Como por exemplo, o tzatziki que combina labneh com azeite, alho e pepino; o hummus que é composto por grão-de-bico, tahini, azeite, sumo de limão, alho, cominhos, coentros e sal; o labneh temperado com hortelã, cebola e alho; ou a baba ganoush, uma pasta feita com beringela grelhada, alho, sumo de limão, tahini, azeite, pimenta preta, sal e coentros.



Figura 4 - Hummus. Fonte: <https://static01.nyt.com/images/2017/02/21/dining/21COOKING-HUMMUS1/21COOKING-HUMMUS1-videoSixteenByNineJumbo1600.jpg> [Acedido a 18 de junho de 2017]



Figura 5 - Baba ganoush. Fonte: http://www.seriousseats.com/recipes/assets_c/2014/02/20140225-baba-ganoush-recipe-food-lab-vegan-primary-3-thumb-1500xauto-385959.jpg [Acedido a 10 de junho de 2017]

Grãos: o arroz, o trigo, a semolina e o bulgur¹⁶² são os mais apreciados. O trigo é o principal ingrediente dos pães¹⁶³, para além disso assume três variáveis: trigo inteiro – para sopas; trigo grosso – um substituto do arroz; e o trigo fino – para fazer quibe ou tabule. O uso de lentilhas, ervilhas, grão-de-bico, favas e os mais variados tipos feijões são também muito comuns em diversas receitas de ensopados e estufados.

¹⁶⁰ Consiste numa pasta de sementes de sésamo. (NdA)

¹⁶¹ Trata-se de um iogurte a que foi removida a maior parte do soro, normalmente por filtragem, colocando-o dentro de um saco de algodão que fica pendurado, pingando o soro, no Brasil é chamado por coalhada seca (considerado uma espécie de queijo), já em Portugal é designado por iogurte grego. (NdA)

¹⁶² É feito a partir do grão de trigo inteiro, que após ser limpo é cozido a vapor, seco e por fim moído em vários tamanhos. (NdA)

¹⁶³ Tradicionalmente, o pão é consumido em todos os países árabes, servindo, muitas vezes, não só como parte da refeição, mas, também, como substituto do talher. (NdA)



Figura 6 – Tabule: salada com trigo. Fonte: <http://i-exc.ccm2.net/iex/450/1760640877/1293534.jpg> [Acedido a 10 de junho de 2017]



Figura 7 – Falafel: bolinhos de grão-de-bico. Fonte: <http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1812149521/1293538.jpg> [Acedido a 18 de junho de 2017]



Figura 8 – Quibe: bolinhos de carneiro e trigo. Fonte: <http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1315063378/1293546.jpg> [Acedido a 18 de junho de 2017]



Figura 9 – Mjadra: arroz com lentilhas e cebola caramelizada. Fonte: <http://www.megaarabe.com.br/imgcardapio/exibicao/mjadra.jpg> [Acedido a 20 de junho de 2017]



Figura 10 - Arroz sírio. Fonte: <https://img.cybercook.uol.com.br/imagens/receitas/991/arroz-sirio-1.jpg> [Acedido a 20 de junho de 2017]

Carne: o carneiro é o animal mais apreciado, mas também se consome cabrito, vaca, camelo, galinha, peru, assim como outras aves.¹⁶⁴ Estes são preferencialmente confeccionados em assados, estufados, grelhados ou ensopados.



Figura 11 – Kafta: espetadas de carne de moída grelhadas. Fonte: <https://www.dicasdemulher.com.br/wp-content/uploads/2017/03/kafta-02.jpg> [Acedido a 21 de junho de 2017]



Figura 12 - Shish kebab: espetadas. Fonte: <http://www.internationalcuisine.com/wp-content/uploads/2014/06/Lamb-shish-kebab-1024x685.jpg> [Acedido a 18 de junho de 2017]

¹⁶⁴ A carne de porco é um alimento proibido sob a lei islâmica para os árabes muçulmanos. (NdA)



Figura 13 - Esfihas abertas e fechadas. Fonte: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/f1/4e/ab/f14eab428148357342e2863a08731dbd.jpg> [Acedido a 18 de junho de 2017]



Figura 14 – Shawarma: carne de espeto com vegetais, hummus e labneh. Fonte: <http://qatarsurvivalguide.com/wp-content/uploads/2016/08/shawarma.jpg> [Acedido a 23 de junho de 2017]

Peixe: são mais abundantes no litoral, havendo mais apreço por salmonete, peixe-espada e sardinha marinados. Os pratos são temperados com especiarias e molhos, sendo regados abundantemente com azeite à mesa.

Laticínios: são amplamente utilizados, especialmente iogurtes, queijos, manteiga e creme de leite. Um dos mais utilizados é o labneh, tanto em refrescos, como molhos, sopas, pratos salgados e doces. Os pratos mais apreciados são queijos cremosos, queijos em azeite, ou chanclich: queijos temperados.



Figura 15 - Chanclich. Fonte: http://imagem.band.com.br/22/f_381622.jpg [Acedido a 18 de junho de 2017]

Legumes e vegetais: os mais usados são a courgette, repolho, folha de videira ou de parra, acelga, pepino, beringela, pimento, cebola, quiabo, sendo preparados recheados, em conserva e saladas, servidos como entrada ou acompanhamento.



Figura 16 – Kabis: pickes variados. Fonte: <http://aymans-dortmund.de/wp-content/uploads/2014/07/kabismashakal.jpg> [Acedido a 20 de junho de 2017]



Figura 17 - Salada fattouush. Fonte: <http://i-exc.ccm2.net/iex/450/1658710012/1293535.jpg> [Acedido a 18 de junho de 2017]



Figura 18 - Folhas de videira recheadas. Fonte: <http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1520371566/1293550.jpg> [Acedido a 20 de junho de 2017]



Figura 19 - Repolho recheado. Fonte: <http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1374101445/1293551.jpg> [Acedido a 20 de junho de 2017]

Frutas: uvas, figos, romãs, ameixas, damascos, amêndoas, pistachos, avelãs, pinhões, tâmaras, azeitonas, goiabas, mangas, laranjas, bananas, abacates, melões e tomates. Estas são encontradas nos mercados ao natural, cristalizadas e secas. São usadas saladas, ensopados de carne, refrescos, xaropes, licores e em sobremesas como bolos, tortas, pudins, caldas, compotas – sendo que a grande maioria é aromatizada com mel, água de flor de laranjeira e água de rosas.



Figura 20 – Baklava: pastel de massa filo com frutos secos triturados. Fonte: <http://s3.amazonaws.com/fincooking.s3.tauntonclud.com/app/uploads/2017/04/18173640/051092063-01-baklava-recipe-thumb1x1.jpg> [Acedido a 23 de junho de 2017]



Figura 21 – Haressa: semolina com água de rosas e cocô. Fonte: http://www.yummyyummy.com/wp-content/uploads/2011/01/DSC_1124_thumb17.jpg [Acedido a 23 de junho de 2017]



Figura 22 – Katayaef: pastéis recheados com nozes e côco. Fonte: <https://thumbs.dreamstime.com/b/qatayef-15302909.jpg> [Acedido a 23 de junho de 2017]



Figura 23 – Maamoul: doces recheados com tâmaras, castanhas e água de flor de laranjeira. Fonte: <http://www.wanderingspice.com/wp-content/uploads/2011/08/Maamoul+half.jpg> [Acedido a 23 de junho de 2017]

Por fim, salienta-se ainda a importância da comida enquanto base para a comunicação, sendo que as refeições se afiguram a altura ideal para o convívio e troca de impressões, tanto no seio familiar como entre amigos ou colegas de trabalho. Como tal a fartura e a variedade da cozinha árabe, são resultado de um prazer pela boa comida que levou à absorção de diversas influências ao longo dos anos assim como emissores destas noutros meios.

3.3. Algumas receitas chinesas

Sopa de tomate e ovo (西红柿鸡蛋汤 *xīhóngshì jīdàn tāng*)

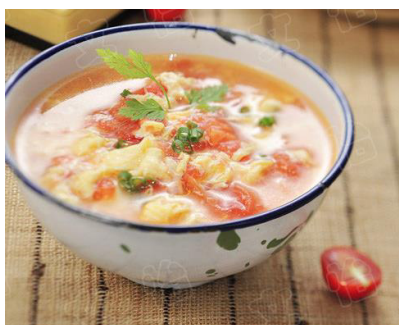


Figura 24 - Sopa de tomate e ovo. Fonte: <http://www.meishij.net/chufang/diy/tangbaocaipu/178125.html> [Acedido a 10 de julho de 2017]

Ingredientes:

tomates (西红柿 *xīhóngshì*), ovos (鸡蛋 *jīdàn*), coentros (香菜 *xiāngcài*), cebolinho (葱 *cōng*), sal (盐 *yán*), óleo de sésamo (香油 *xiāngyóu*), água com amido (水淀粉 *shuǐ diànfěn*), óleo vegetal (植物油 *zhíwùyóu*)

Modo de preparação:

Pelam-se e cortam-se os tomates, num recipiente à parte batem-se os ovos. Levam-se os tomates a saltar num pouco de óleo, acrescentando água aos poucos com o fogo alto, deixando ferver alguns minutos. Coloca-se o sal e mexe-se no sentido dos ponteiros do relógio, adicionando os ovos batidos em fio. Antes de retirar do lume acrescenta-se um pouco de óleo de sésamo. Por fim, juntam-se as ervas aromáticas.

Enspado de carneiro (羊肉泡馍 *yáng ròu pào mó*)



Figura 25 - Sopa de carneiro. Fonte: https://i.ytimg.com/vi/wOHII_e7Gv4/maxresdefault.jpg [Acedido em 10 de julho de 2017]

Ingredientes:

farinha (面粉 *miànfěn*), água (水 *shuǐ*), fermento (酵母粉 *jiàomǔ fěn*), aletria de feijão-mungo (粉丝 *fěnsī*), coentros (香菜 *xiāngcài*), cebolinho (葱花 *cōnghuā*), pimenta-branca (白胡椒粉 *bái hújiāo fěn*), vinagre (醋 *cù*), sal (盐 *yán*), carneiro (羊肉 *yáng ròu*), picante (辣子 *làzǐ*), alho adocicado (糖蒜 *táng suàn*)

Modo de preparação:

Primeiramente junta-se a farinha, o fermento e a água, mistura-se bem até formar uma bola, deixando levedar 30 minutos. Em seguida amassasse bem o preparado, estendendo a massa em pequenos círculos. Fritam-se num tacho, após ficarem frios partem-se aos

bocados. Para a sopa, lava-se muitas vezes a carne, corta-se em cubos grandes e deixa-se de molho por cinco horas. Leva-se a cozer lentamente, entre 2 a 3 horas. Adiciona-se a pimenta-branca, o vinagre e o sal. Antes de desligar o lume, acrescentam-se as ervas aromáticas picadas. Serve-se numa tigela, na qual se ensopa o pão partido aos bocadinhos, juntando alho adocicado e picante a gosto.

Pastéis de carne de vaca (宫廷香酥牛肉饼 gōngtíng xiāng sū niúròu bǐng)



Figura 26 - Pastéis de carne de vaca . Fonte:<http://h2.bytravel.cn/shop/head3/44793.gif> [Acedido a 10 de julho de 2017]

Ingredientes:

farinha (面粉 *miànfěn*), carne de vaca (牛肉 *niúròu*), gengibre (姜末 *jiāngmò*), sal (盐 *yán*), água (水 *shuǐ*), ovos (鸡蛋 *jīdàn*), fermento em pó (发酵粉 *fāxiào fěn*), pimenta em pó (花椒粉 *huājiāo fěn*), caldo de galinha (鸡精 *jījīng*), licor shaoxing (绍酒 *shào jiǔ*), óleo vegetal (植物油 *zhíwùyóu*), açúcar (白糖 *báitáng*), molho de soja (生抽 *shēng chōu*), cebolinho (葱花 *cōnghuā*)

Modo de preparação:

Mistura-se a água com o fermento em pó, em seguida os ovos e um pouco de óleo. Acrescenta-se a farinha e amassa-se até formar uma bola, em seguida embrulha-se em película aderente e deixa-se repousar durante meia hora. Corta-se a carne de vaca em pedaços pequenos, adiciona-se o gengibre, o sal, a pimenta em pó, o açúcar, o licor shaoxing, o molho de soja e um pouco de água, mexe-se bem. Corta-se o cebolinho às rodelas, separando-os grosseiramente. Em seguida amassa-se a massa até ficar bem

macia. Divide-se em pequenas bolinhas, pincelando com óleo, deixa-se repousar mais meia hora. Estende-se cada bolinha numa tira, pondo um pouco do recheio, pimenta e cebolinho em cada uma. Começa-se por fechar a massa, formando um triângulo, depois dobra-se a restante massa aos pouquinhos, formando uma espécie de panqueca achatada. Liga-se uma frigideira untada com óleo, quando estiver quente colocam-se os pastéis de modo a ficarem dourados de ambos os lados.

Naan (饅 náng)



Figura 27 - Naan. Fonte: <http://images.zuofan.cn/allimg/131122/215-13112221333043.jpg>[Acedido a 12 de julho de 2017]

Ingredientes:

farinha (面粉 *miànfěn*), água (水 *shuǐ*), ovos (鸡蛋 *jīdàn*), sal (盐 *yán*), açúcar (糖 *táng*), fermento (酵母粉 *jiàomǔ fěn*), óleo de milho (玉米油 *yùmǐ yóu*), cominhos (孜然 *zī rán*), pimenta em pó (胡椒粉 *hújiāo fěn*), sementes de sésamo (芝麻 *zhīma*)

Modo de preparação:

Mistura-se a água morna com os ovos e o fermento. Em seguida adiciona-se um pouco de óleo, a farinha, o açúcar e o sal, formando uma bola que se irá deixar repousar durante cerca de uma hora coberta em película aderente. Divide-se a massa em dois pedaços iguais, cerca de 10 minutos. Esticam-se num formato arredondado com um rolo de massa. Pincela-se com água e polvilha-se com as especiarias e as sementes de sésamo, deixando repousar entre 10 a 15 minutos. Se desejado fazem-se padrões no pão, leva-se ao forno durante 10 a 12 minutos até ficar dourado. (Caso se usar um tandoor o tempo varia consoante a temperatura das chamas.)

Pãezinhos fritos (锅贴饼 *guōtiē bǐng*)



Figura 28 - Pãezinhos fritos. Fonte: <http://www.meishi13.com/caidan/17173.html> [Acedido a 12 de julho de 2017]

Ingredientes:

farinha de arroz glutinoso (糯米粉 *nuòmǐ fěn*), açúcar (糖 *táng*), puré de batata roxa (紫薯泥 *zǐ shǔ ní*), pão ralado (面包糠 *miànbāo kāng*)

Modo de preparação:

Mistura-se a farinha de arroz glutinoso com o açúcar, amassando bem até ficar uma massa uniforme. Noutro recipiente faz-se o recheio, junta-se o puré de batata roxa com açúcar. Em seguida pegam-se em bolinhas de massa e fazem-se pequenos círculos com as mãos. A cada círculo junta-se um pouco de recheio e fecha-se com o polegar. Por último achata-se ligeiramente cada pãozinho e leva-se a fritar num tacho com óleo até ficar dourado.

Talharim com carne de vaca (宽条牛肉面 *kuān tiáo niúròu miàn*)



Figura 29 - Talharim com carne de vaca. Fonte:

<http://www.meishij.net/zuofa/qingzhenkuantangniuroumian.html>[Acedido a 12 de julho de 2017]

Ingredientes:

farinha (面粉 *miànfěn*), carne de vaca (牛肉 *niúròu*), cenoura (胡萝卜 *húluóbo*), batatas (土豆 *tǔdòu*), bok choy (油菜 *yóucài*), sal (盐 *yán*), coentros (香菜 *xiāngcài*), (葱 *cōng*), malaguetas secas (干红椒 *gān hóng jiāo*), pimenta em pó (胡椒粉 *hújiāo fěn*), polpa de tomate (番茄酱 *fānqié jiàng*), alho (蒜 *suàn*), vinagre (醋 *cù*), óleo (油 *yóu*)

Modo de preparação:

Corta-se a carne de vaca em fatias, assim como os vegetais aos cubos. Mistura-se bem a farinha com sal e um pouco de água, deixando repousar por cerca de 20 minutos coberta com película aderente. Estica-se a massa e corta-se em tiras, pincela-se com um pouco de óleo e deixa-se repousar mais 30 minutos. Leva-se a fritar a cebola, o alho e as malaguetas num pouco de óleo num wok bem quente. Acrescenta-se a carne de vaca, em seguida as batatas e cenouras, por fim a polpa de tomate e água. Quando a água estiver a ferver, adiciona-se a massa em tiras e o bok choy, mexendo a fim de evitar que se colem umas nas outras. Antes de retirar do lume, tempera-se com sal, vinagre, pimenta em pó, cebolinho e coentros.

“Massa esticada” (凉皮 liángpí)

Figura 30 – “Massa esticada”. Fonte: http://www.meishij.net/zuofa/liangpi_9.html [Acedido a 12 de julho de 2017]



Ingredientes:

farinha (面粉 *miànfěn*), pepinos (黄瓜 *huángguā*), cenouras (胡萝卜 *húluóbo*), óleo de amendoim (花生油 *huāshēngyóu*), sal (盐 *yán*), alho (蒜 *suàn*), amendoins descascados (花生米 *huāshēng mǐ*), molho de ostra (蚝油 *háoyóu*), açúcar branco (白砂糖 *bái shātáng*), vinagre (陈醋 *chéncù*), molho de soja (生抽 *shēng chōu*), coentros (香菜 *xiāngcài*), molho de bibimbap (拌饭酱 *bàn fàn jiàng*), óleo de sésamo (芝麻油 *zhīmayóu*), fermento (酵母粉 *jiàomǔ fěn*)

Modo de preparação:

Mistura-se bem a farinha com sal e um pouco de água num recipiente, deixando repousar por cerca de 30 minutos coberta com película aderente. Põe-se água no recipiente e lava-se a massa como se de roupa se tratasse. Quando a água estiver branca, troca-se e lava-se novamente, repetindo o processo até a água ficar límpida, deixando repousar na água entre 4 a 5 horas. Retira-se a massa da água e junta-se o fermento, amassando bem. Em seguida leva-se a cozer a vapor por 15 minutos. Deixa-se arrefecer a massa, cortando em pequenas secções. Quando a água usada para cozer a vapor precipitar, retira-se uma concha da superfície da água, coloca-se um pouco de óleo e mistura-se tudo muito bem com uma colher. Por fim leva-se a cozer a vapor o preparado, sendo que esta forma uma fina película branca (liangpi). Em seguida cortam-se a cenoura e o pepino em juliana, assim como o alho e os coentros aos bocadinhos. Leva-se os amendoins a tostar num tacho com óleo e um bocadinho de sal. Cortam-se o liangpi em tiras, adiciona-se os amendoins, a cenoura, o pepino, os coentros, o alho, assim como sal, molho de ostra, açúcar, vinagre, molho de bibimbap e óleo de sésamo.

Costelas de carneiro picantes (香辣羊排 xiāng là yáng pái)



Figura 31 - Costelas de carneiro picantes. Fonte: http://www.meishij.net/zuofa/xianglayangpai_1.html
[Acedido a 12 de julho de 2017]

Ingredientes:

costelas de carneiro (羊排 yáng pái), sal (盐 yán), caldo de galinha (鸡精 jījīng), cebolinho (葱 cōng), gengibre (姜 jiāng), anis (八角 bājiǎo), malaguetas secas (干辣椒 gàn làjiāo), molho de ostra (蚝油 háoyóu), óleo de sésamo (香油 xiāngyóu), gengibre em pó (沙姜 shā jiāng), cardamomo preto (草果 cǎo guǒ), tofu picante de conserva (香辣味的腐乳 xiāng là wèi de fǔrǔ), óleo picante (辣椒油 làjiāo yóu), pimenta (胡椒 hújiāo).

Modo de preparação:

Lavam-se bem as costelas de carneiro até ficarem com um tom esbranquiçado e cortam-se em pedaços uniformes. De seguida levam-se a cozer as costelas com o caldo de galinha, a anis, a pimenta e o cardamomo preto numa panela de pressão durante 10 minutos. Aquece-se o wok bem quente com um fio de óleo e deitam-se as costelas, fritando até ficarem douradas. Acrescentam-se ao salteado as malaguetas secas, o óleo picante, o tofu, o cebolinho e o gengibre.

Salteado de naan e carne de vaca (风味饅炒肉 fēngwèi náng chǎo ròu)

Figura 32 - Salteado de naan e carne de vaca. Fonte:

<http://www.meishij.net/zuofa/fengweinangchaorou.html> [Acedido a 12 de julho de 2017]



Ingredientes:

naan (饅半张 náng bàn zhāng), carne de vaca (牛肉 niúròu), cebola (洋葱 yángcōng), cebolinho (葱 cōng), gengibre (姜 jiāng), alho (蒜 suàn), malaguetas em pó (辣椒粉 làjiāo fěn), cominhos (孜然 zī rán), pimenta de sichuan em pó (花椒粉 huājiāo fěn)

Modo de preparação:

Corta-se o naan aos cubos e leva-se a fritar num pouco de óleo, retira-se do tacho. Corta-se a carne de vaca às tiras e leva-se a saltear, retirando também do tacho. Em seguida corta-se a cebola aos cubos e leva-se também a fritar, adicionando novamente o naan e a carne de vaca. Acrescenta-se o alho, o gengibre, as malaguetas em pó, os cominhos, o sal e a pimenta de sichuan.

Couve recheada com tofu (白菜豆腐卷 báicài dòufu juǎn)

Figura 33 - Couve recheada com tofu. Fonte:

<http://www.meishij.net/china-food/caixi/qingzhencai/131189.html> [Acedido a 20 de julho de 2017]



Ingredientes:

tofu (毛豆腐 máo dòufu), sal (盐 yán), caldo de galinha (鸡精 jījīng), cebolinho (葱 cōng), gengibre (姜 jiāng), molho de ostra (蚝油 háoyóu),

óleo de sésamo (香油 *xiāngyóu*), água com amido (水淀粉 *shuǐ diànfěn*), coentros (香菜 *xiāngcài*)

Modo de preparação:

Primeiramente corta o tofu, o alho e os coentros aos pedaços. Lavam-se bem as folhas separadamente e levam-se a escaldar em água a ferver por alguns minutos, retiram-se e mergulham-se em água fria. Aquece-se o wok com um fio de óleo, junta-se o alho, o gengibre e o caldo de galinha. Em seguida acrescenta-se o tofu, o cebolinho e os coentros, removendo do lume. Estendem-se as folhas de couve e coloca-se recheio em cada uma delas, enrolando-as bem e levando a cozer a vapor entre 8 a 10 minutos. Põe-se um pouco de água e molho de ostra no wok com o fogo alto, quando levantar fervura adiciona-se a água com amido e a cenoura cortada em cubos bem pequeninos. Antes de se desligar o lume, junta-se um pouco de óleo de sésamo. Por último rega-se as couves recheadas com o molho.

Carneiro estufado com batatas (红烧羊肉炖土豆 *hóngshāo yángròu dùn tǔdòu*)

Figura 34 - Carneiro estufado com batatas. Fonte: <http://home.meishichina.com/space-5812076-do-blog-id-344605.html>[Acedido a 20 de julho de 2017]



Ingredientes:

carneiro (羊 *yáng*), batatas (土豆 *tǔdòu*), cenouras (胡萝卜 *húluóbo*), açúcar cristal (冰糖 *bīngtáng*), licor amarelo (黄酒 *huángjiǔ*), licor branco (白酒 *báijiǔ*), cebolinho (葱 *cōng*), gengibre (姜 *jiāng*), alho (蒜 *suàn*), louro (香叶 *xiāng yè*), canela (桂皮 *guìpí*), anis (八角 *bājiǎo*), malaguetas (树椒 *shù jiāo*), sal (盐 *yán*)

Modo de preparação:

Aquece-se o wok com um fio de óleo, junta-se o açúcar cristal em cubos, baixando o lume para que se dissolva sem queimar. Acrescenta-se a carne de carneiro aos pedaços e

um pouco de molho de soja, deixando saltear até ganhar cor. Adiciona-se a água, o licor branco, o licor amarelo, a canela, a anis, o louro, a pimenta, o gengibre, o alho e as malaguetas. Quando levantar fervura reduz-se o lume e deixa-se estufar lentamente durante cerca de 40 minutos. Juntam-se as batatas e as cenouras aos pedaços, assim como um pouco de sal, deixando estufar mais 20 minutos. Por fim, acrescenta-se o cebolinho.

Espetadas de carneiro (烤羊肉串 *kǎo yáng ròu chuàn*)



Ingredientes:

pernas de carneiro (羊腿 *yáng tuǐ*), molho de soja (生抽 *shēng chōu*), cebolas (洋葱 *yángcōng*), óleo vegetal (植物油 *zhíwùyóu*), cominhos (孜然 *zī rán*), malaguetas em pó (辣椒粉 *làjiāo fěn*)

Figura 35 - Espetadas de carneiro. Fonte:

<http://www.meishij.net/china->

[food/caixi/qingzhencai/133472.html](http://www.meishij.net/china-food/caixi/qingzhencai/133472.html) [Acedido a 20 de julho de 2017]

Modo de preparação:

Corta-se a carne em cubos grandes e a cebola em fatias finas, o mais uniformes possível. Junta-se o molho de soja, os cominhos, o óleo, as malaguetas em pó e o sal, deixando marinar de um dia para o outro. Molham-se as espetadas em água durante uns minutos e espeta-se a carne. Leva-se a assar na brasa, pincelando com a marinada.

Tendões de vaca picantes (香辣牛板筋 xiāng là niú bǎn jīn)



Figura 36 - Tendões de vaca picantes. Fonte:

http://image.lingshi.com/images/201706/source_img/12133_05040369-2.jpg [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

tendões de vaca (牛板筋 niú bǎn jīn), alho (蒜 suàn), gengibre (姜 jiāng), anis (八角 bājiǎo), louro (香叶 xiāng yèuàn), sementes de sésamo (芝麻 zhīma), sal (盐 yán), glutamato monossódico (味精 wèijīng), molho de soja (生抽 shēng chōu), cominhos (孜然 zī rán), açúcar branco (白糖 báitáng), malaguetas em pó (辣椒粉 làjiāo fěn)

Modo de preparação:

Primeiramente lavam-se muito bem os tendões de vaca e leva-se a cozer na panela de pressão durante 50 minutos, com um pedaço de gengibre, louro e anis. Quando os tendões tiverem arrefecido desfazem-se em pequenas tiras. Num recipiente junta-se o açúcar, um pouco de água, o sal, o molho de soja, o glutamato monossódico, os cominhos, as malaguetas em pó e as sementes de sésamo ligeiramente tostadas. Juntam-se os tendões de vaca, mexendo tudo muito bem com as mãos. Por último, deixa-se repousar 10 minutos num recipiente fechado.

Sopa de pés de galinha e papaia verde (青木瓜凤爪汤 qīng mùguā fèng zhuǎ tāng)



Figura 37 - Sopa de pés de galinha e papaia verde. Fonte: <https://www.xinshipu.com/zuofa/610079>
[Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

papaia verde (青木瓜 qīng mùguā), pés de galinha (鸡爪 jī zhuǎ), gengibre (姜 jiāng), cogumelos mu'er brancos (白木耳 báimù'ěr), jujubas (红枣 hóngzǎo), bagas de goji (枸杞 gǒuqǐ), sal (盐 yán)

Modo de preparação:

Cobrem-se os pés de galinha com água a ferver. Em seguida corta-se a papaia em tiras. Escorrem-se os pés e colocam-se numa panela com água, juntamente com a papaia e o resto dos ingredientes, deixando cozer lentamente.

Sopa de grãos com carne de vaca (牛肉糝汤 niúròu sǎn tāng)



Figura 38 - Sopa de grãos com carne de vaca Fonte: http://blog.sina.com.cn/s/blog_4f8e436f0102vdlf.html [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

sêmea de trigo (麦仁 *mài rén*), água potável (清水 *qīngshuǐ*), carne de vaca (牛肉 *niúròu*), 5 especiarias (五香 *wǔxiāng*), gengibre em pó (姜粉 *jiāng fěn*), pimenta de sichuan (花椒粉 *huājiāo fěn*), pimenta em pó (胡椒粉 *hújiāo fěn*), sal (盐 *yán*), açúcar branco (白糖 *báitáng*), ovos (鸡蛋 *jīdàn*), óleo de sésamo (香油 *xiāngyóu*), vinagre balsâmico (香醋 *xiāng cù*), coentros (香菜 *xiāngcài*), caldo de carne em pó (牛肉粉 *niúròu fěn*)

Modo de preparação:

Põe-se o grão a demolhar em água. Coloca-se numa panela de arroz elétrica com água limpa e o caldo de carne, e leva-se a cozer. Quando o grão estiver cozido, junta-se a carne às fatias, o gengibre em pó, a pimenta de sichuan, a pimenta em pó, o sal e um pouco de açúcar, deixando ferver mais um pouco. De seguida batem-se os ovos nas tigelas onde se vai comer, juntando a sopa e mexendo bem. Para finalizar adiciona-se um jorro de vinagre, um pouco de óleo de sésamo e os coentros cortados.

Sopa de costelinha de porco e papaia (木瓜排骨汤 *mùguā páigǔ tāng*)



Figura 39 - Sopa de costelinha de porco e papaia Fonte: <https://www.xiachufang.com/recipe/37259/>
[Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

costelinhas de porco (排骨 *páigǔ*), papaia (木瓜 *mùguā*), cebolinho (葱 *cōng*), gengibre (姜 *jiāng*), licor de tempero (料酒 *liàojiǔ*), vinagre (醋 *cù*), sal (盐 *yán*)

Modo de preparação:

Primeiro corta-se a papaia aos pedaços. Leva-se as costelinhas a cozer durante três minutos com gengibre e um pouco do licor de tempero. Escorrem-se as costelinhas e passam-se por água quente. Numa panela colocam-se de novo as costelinhas, acrescenta-se cebolinho, gengibre, um pouco de vinagre e licor de tempero, reduzindo o lume e deixando cozer cerca de meia hora. Acrescenta-se a papaia e o sal, continuando a cozinhar por mais meia hora.

Carneiro com cominhos (孜然羊肉 zī rán yáng ròu)



Figura 40 - Carneiro com cominhos. Fonte: <http://ali.xinshipu.cn/20130218/original/1361161959438.jpg>
[Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

carneiro (羊肉 yáng ròu), coentros (香菜 xiāngcài), molho de soja (生抽 shēng chōu), sal (盐 yán), água com amido (淀粉 diànfěn), pasta de malaguetas (辣椒面 làjiāo miàn), cominhos (孜然 zī rán), cebolas (葱白 cōngbái), gengibre (姜 jiāng), óleo (油 yóu), sementes de sésamo (芝麻 zhīma)

Modo de preparação:

Corta-se a carne de carneiro em cubos uniformes, deixando de molho em água morna por meia hora. Escorre-se a água e tempera-se a carne com cominhos, molho de soja e a água com amido, deixando marinar por 10 minutos. Leva-se a fritar a carne no wok bem quente com um fio de óleo. Quando a carne ficar dourada, reduz-se o lume e junta-se o

gingibre e a cebola aos cubos. Por fim adiciona-se a pasta de malaguetas, os cominhos, as sementes de sésamo e os coentros picados.

Panquecas crocantes com cebolinho (葱油酥饼 cōng yóusū bǐng)



Figura 41 - Panquecas crocantes com cebolinho. Fonte: <https://www.xiachufang.com/recipe/1071951/> [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

óleo de milho (玉米油 yùmǐ yóu), farinha (面粉 miànfěn), cebolinho (葱花 cōnghuā), 5 especiarias (五香 wǔxiāng), sal (盐 yán), água a ferver (沸水 fèishuǐ), água fria (冷水 lěngshuǐ)

Modo de preparação:

Mistura-se a farinha e o sal com a água a ferver (com a ajuda dos pauzinhos). Acrescenta-se a água fria, amassando com as mãos até ficar macia. Cobre-se com um pano húmido, deixando repousar por 20 minutos. De seguida prepara-se o recheio, numa taça junta-se farinha, o cebolinho cortado, as 5 especiarias e o sal, assim como o óleo a ferver, mexendo tudo muito bem. Divide-se a massa em 8 porções, estendendo cada porção num círculo. Barra-se cada porção com o recheio e faz-se um rolinho, que depois se vai achatar com o rolo da massa num formato de panqueca. Levam-se a fritar num tacho untado com óleo em fogo baixo até ficarem douradas de ambos os lados.

‘Churros’ (馓子 sǎn zi)



Ingredientes:

farinha (面粉 miànfěn), sal (盐 yán), óleo (油 yóu), açúcar (白糖 báitáng)

*Figura 42 - ‘Churros’. Fonte:
<https://www.xiachufang.com/recipe/1044758/> [Acedido a 20 de julho de 2017]*

Modo de preparação:

Mistura-se a farinha e o sal com a água, amassando com as mãos até ficar macia. Pincela-se com óleo e cobre-se com um pano húmido, deixando repousar por 60 minutos. Amassa-se bem, pincela-se novamente com óleo e deixa-se repousar mais 10 minutos. Estica-se a massa e corta-se às tiras com uma faca, tendo o cuidado de não cortar até ao final para que as tiras se mantenham juntas. Leva-se a fritar em muito óleo. Polvilha-se com açúcar.

“Queijada” de dióspiro (柿子 shìzi)



Ingredientes:

farinha (面粉 miànfěn), dióspiros (柿子 shìzi), óleo (油 yóu), pasta de feijão vermelho (红豆沙馅 hóngdòu shā xiàn)

*Queijada de dióspiro. Fonte:
<http://i3.meishichina.com/attachment/recipe/201112/01/201112011010075.jpg@!p800> [Acedido a 20 de julho de 2017]*

Modo de preparação:

Lavam-se e pelam-se os dióspiros para uma taça, junta-se a farinha e amassa-se até ficar uma massa bem macia, deixando repousar por 15 minutos. Estendem-se pequenos círculos com o rolo da massa e coloca-se uma colher de pasta de feijão em cada. Fecha-se cada um com a ajuda do polegar e leva-se a fritar num tacho com um pouco de óleo até ficarem douradas de ambos os lados.

3.4. Algumas receitas portuguesas

Sopa de tomate com ovos à moda do Alentejo



Figura 43 - Sopa de tomate com ovos à moda do Alentejo. Fonte: <http://oficinadaspapas.blogspot.pt/76692.html> [Acedido a 12 de julho de 2017]

Ingredientes:

tomates grandes maduros, cebola, alho, louro, sal, pimenta, azeite, pão alentejano de véspera, ovos, água, orégãos, coentros

Modo de preparação:

Refoga-se a cebola e os alhos picados em azeite, acrescenta-se sal e pimenta. Junta-se os tomates aos bocados e deixa-se cozer até praticamente desfeito. Acrescenta-se água, quando ferver, adiciona-se os ovos inteiros e mexe-se com uma colher para se desfazerem e cozerem ao mesmo tempo. Corta-se o pão em fatias finas para dentro de uma terrina ou tigela e deita-se a sopa por cima. Polvilha-se com os orégãos e coentros.

Açorda à alentejana

Figura 44 – Açorda à alentejana. Fonte: <https://bragagourmet.files.wordpress.com/2013/03/acordaa.jpg> [Acedido a 17 de julho de 2017]



Ingredientes:

coentros (ou mistura de poejos e coentros), alho, sal grosso, azeite, água a ferver, pão caseiro (duro), ovos

Modo de preparação:

Pisam-se as ervas aromáticas, o sal grosso e os dentes de alho num almofariz. Deita-se esta papa numa terrina e rega-se com o azeite e escalda-se com água a ferver, onde

previamente se escalfaram os ovos. Mexe-se a açorda com uma fatia de pão grande, com que se prova a sopa. Introduz-se então no caldo o pão, cortado em fatias ou em cubos. Depois tapa-se a açorda, conforme a textura que se deseje. Por fim, colocam-se os ovos escalfados.

Sopa de Beldroegas com queijinhos e ovos



Ingredientes:

beldroegas¹⁶⁵, cebolas, batatas, azeite, alho, pão caseiro, ovos, queijinhos frescos

Figura 45 - Sopa de Beldroegas com queijinhos e ovos. Fonte:

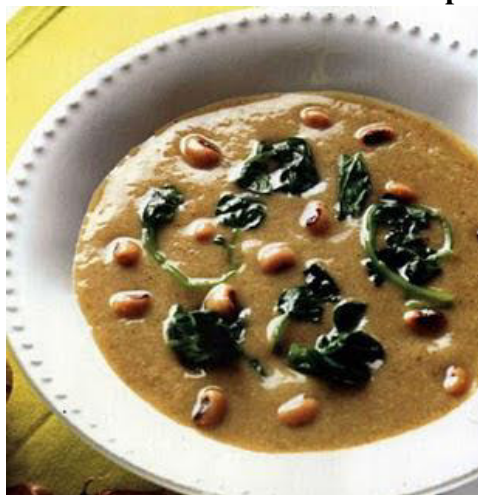
<http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo015.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]

Modo de preparação:

Preparam-se as beldroegas aproveitando apenas as folhas. Refogam-se as cebolas às rodelas em azeite. Juntam-se as folhas, deixando refogar muito bem mexendo com uma colher de pau. Regam-se com cerca de 2 litros de água e deixa-se levantar fervura. Retiram-se as peles brancas à cabeça dos alhos, que se introduzem inteiros (na panela com o caldo a ferver. Juntam-se ainda o sal e as batatas cortadas às rodelas grossas, e deixa-se cozer. Na altura de servir, introduzem-se no caldo os ovos um a um e deixam-se escalfar. Por fim metem-se na panela os queijinhos cortados aos quartos.

¹⁶⁵ Popularmente conhecidas por urtigas. (NdA)

Sopa de feijão frade



Ingredientes:

feijão frade, água, sal, segurelha, azeite, cebola, alho, vinagre, pimenta, açafreão, cominhos

Figura 46 - Sopa de feijão frade Fonte: <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]

Modo de preparação:

Coze-se o feijão frade em muita água com um ramo de segurelha, quando estiver cozido adiciona-se o sal e desliga-se. Leva-se a refogar a cebola e os alhos em azeite, quando estiver a estalar deita-se um jorro de vinagre. Depois deita-se o feijão frade e acrescenta-se mais um pouco de segurelha, assim como as especiarias. Deita-se a água da cozedura do feijão e se necessário mais sal.

Migas à alentejana



Figura 47 - Migas à Alentejana. Fonte: <http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo005.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]

Ingredientes:

entrecosto, lombo ou costelas de porco (sem osso), toucinho salgado, pão de trigo caseiro (duro), alho, massa de pimentão, sal

Modo de preparação:

Corta-se o entrecosto e a carne em pedaços, barrando-os com os alhos pisados e a massa de pimentão. Deixa-se marinar de um dia para o outro. Levam-se a alourar as carnes e o toucinho aos bocadinhos com uma pinguinta de água e retiram-se as carnes. A gordura resultante da fritura das carnes (o pingó) é passada por um passador. Corta-se o pão em fatias. Deita-se o pão na tigela, rega-se com um pouco de água a ferver e bate-se imediatamente com uma colher de pau, esmagando-o. Tempera-se com o pingó necessário, batendo as migas. Estas devem ficar bem temperadas, mas não encharcadas de gordura. Sacode-se a tigela, sobre o lume, enrolando as migas numa omeleta grossa. Quando as migas estiverem envolvidas numa crosta dourada e fina, colocam-se na travessa, untam-se com pingó e enfeitam-se com as carnes.

Favas guisadas

Figura 48 - Favas guisadas. Fonte:

http://c7.quickcachr.fotos.sapo.pt/i/Be5132afd/15090593_C5erm.jpeg [Acedido a 17 de julho de 2017]



Ingredientes:

favas, toucinho, chouriço de carne, coentros, alho, pão, sal

Modo de preparação:

Corta-se o toucinho às tirinhas e o chouriço às rodelas e fritam-se num tacho em lume brando, retirando quando tiverem largado bastante gordura. A esta gordura junta-se os coentros e os alhos. Deixa-se fritar um pouco e juntam-se-lhe então as favas. Tapam-se e deixam-se cozer, agitando o tacho e juntando pinguintos de água à medida que vai sendo necessário para impedir que as favas agarrem ao fundo do tacho e se queimem. A meio da cozedura das favas, introduz-se novamente o toucinho e o chouriço e deixa-se apurar bem. Coloca-se numa travessa o pão cortado às fatias sobre as quais se deitam as favas.

Couve Recheada



Figura 49 - Couve Recheada. Fonte: <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]

Ingredientes:

borrego, sal, grãos de pimenta, hortelã, azeite, vinho branco, cebola, sumo de laranja, couve, cravinho, chouriço, bacon

Modo de preparação:

Coze-se muito bem a carne de borrego limpa de todas as peles e nervos em muita água temperada com sal, grãos de pimenta, hortelã e azeite. Quando a carne estiver desfeita deita-se num tacho onde já se tenha refogado a cebola e os alhos. Envolve-se bem a carne no refogado e adiciona-se o sumo da laranja. Abre-se uma couve mal cozida ao meio, retira-se o talo do interior e mais algumas folhas, de forma que no buraco que fizer possa caber o picado de carne que acabou de fazer. Junta-se as duas partes e ata-se bem com fio de cozinha não abrir. Espeta-se os cravinhos nos dois lados da couve e rega-se com um copo de vinho branco. Por fim, coloca-se num recipiente de ir ao forno, acrescenta-se meias luas de chouriço e bacon picado, regando de azeite.

Frigideiras do Cantinho (Braga)



Figura 50 - Frigideiras do Cantinho. Fonte: http://myrestaurant.pt/sites/default/files/styles/restaurant-slide/public/imagens/especialidades/frigideiras_0.jpg?itok=YU5hO__h [Acedido em 12 de julho de 2017]

Ingredientes:

massa folhada, carne de vaca, beíço de porco, frango, toucinho, chouriço, banha, cebola, alho, limão, louro, sal, pimenta

Modo de preparação:

Coze-se as carnes em água temperada com sal. Depois de frias, passam-se pela máquina. Faz-se um refogado com a banha, a folha de louro, a cebola e alhos picados. Junta-se a carne e refoga-se com o sumo de limão, e se necessário um pouco de leite. Estende-se a massa folhada, que deve ficar fina, e cortam-se circunferências com cerca de 15 centímetros. No centro coloca-se uma colher de recheio e cobre-se com outra rodela de massa. Apertam-se os bordos e põem-se numa frigideira de barro, que vai ao forno, para cozerem. Picam-se com uma agulha de malha em três ou quatro sítios, sem chegar à segunda camada de massa.

Ensopado de borrego



Figura 51 – Ensopado de borrego. Fonte: <https://www.receitasemenu.net/wp-content/uploads/2010/11/ensopado-borrego-alentejo.jpg> [Acedido a 17 de julho de 2017]

Ingredientes:

carne de borrego (costeletas e sela), cebola, farinha, banha, alho, louro, pimenta em grão, pimentão doce, malagueta, pão caseiro, sal

Modo de preparação:

Corta-se a carne aos bocados, passando por farinha. Retiram-se um pouco de banha e aquece-se a restante num tacho de barro. Introduce-se a carne neste tacho e deixa-se alourar. Noutro tacho, faz-se um refogado na restante banha com o louro, a pimenta em grão, as cebolas cortadas às rodelas e os alhos. Introduce-se a carne bem loirinha no refogado, assim como os restantes temperos e a água necessária para o ensopado, que pode ser acrescentada quando se julgar necessário. Na altura de servir, tem-se o pão cortado em fatias numa terrina, sobre a qual se deita o caldo do ensopado.

Borreguinhos de azeite



Figura 52 - Borreguinhos de azeite. Fonte: <https://media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-s/0e/fff/9/01/borreguinhos-de-azeite.jpg> [Acedido a 18 de julho de 2017]

Ingredientes:

meio borrego muito novo, alho, sal grosso, pimenta em grão, azeite

Modo de preparação:

Corta-se o borreguinho em pedaços pequenos, que se barram com uma papa feita com os alhos pisados, sal grosso e a pimenta em grão. Deixam-se marinar umas horas. Depois colocam-se numa frigideira e regam-se com azeite. Tapam-se e colocam-se sobre lume muito brando. Quando o borreguinho se apresentar louro, está pronto.

Cabrito à serrana



Ingredientes:

cabrito, vinho branco, alho, banha de porco, louro, pimentão doce, sal, pimenta, salsa

Figura 53 - Cabrito à serrana. Fonte: <http://www.cozinhatradicional.com/wp-content/uploads/2012/11/cabrito-assado.png> [Acedido a 18 de julho de 2017]

Modo de preparação:

Limpa-se a carne do cabrito e escalda-se com água a ferver. Faz-se uma mistura com a banha, o louro, os alhos picados, o sal, o pimentão doce e a pimenta e barra-se o cabrito por dentro e por fora com este preparado. Rega-se tudo com vinho branco e deixa-se a

marinar para o dia seguinte. Leva-se então a assar em forno de lenha numa caçoila de barro. Rega-se, de vez em quando, com vinho branco. Quando estiver bem assado, serve-se acompanhado com batatas miúdas assadas.

Borrachos com ervilhas



Figura 54 - Borrachos com ervilhas. Fonte: <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido em 18 de julho]

Ingredientes:

ervilhas, borrachos (pombos), toucinho, grãos de pimenta preta, coentros, alface, vinho branco, cebola, alho, azeite, açúcar, sal, cominhos, gengibre, cravinho

Modo de preparação:

Levam-se os borrachos a dourar em azeite com o sal, gengibre, cominhos e cravinho, retirando-os passados dez minutos. Envolvem-se em fatias de toucinho e mete-se dentro do bucho de cada um deles uns grãos de pimenta, um bocado de toucinho e um golpe de vinho branco. Noutro tacho refoga-se em azeite a cebola e os alhos, rega-se também com um golpe de vinho branco. Quando levantar fervura, junta-se um ramo de coentros, um litro de água, e mete-se as ervilhas a cozer. Tempera-se com sal e deita-se uma colher de sopa de açúcar. Passados dez minutos escorre-se a água, junta-se os borrachos às ervilhas e adiciona-se também meia dúzia de folhas de alface, deixando cozer mais dez minutos.

Escabeche



Figura 55 - Escabeche. Fonte: <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

peixe à escolha (de preferência miúdo), alho, pimenta preta em grão, sal, azeite, farinha, cebola, louro, cravinho, salsa, coentros em grão

Modo de preparação:

Escolhe-se o peixe que quiser, dando preferência ao miúdo, caso seja grande, corta-se às postas. Deixa-se duas horas a repousar com alho, vinagre, grãos de pimenta preta e sal. Frita-se o peixe em azeite quente, depois de o ter panado por farinha. No mesmo azeite em que se fritou o peixe deita-se as cebolas às rodelas o mais fino possível. Junta-se o louro, o cravinho, a salsa e alguns coentros em grão. Por fim, introduz-se a marinada e vinagre. Dispõe-se o peixe numa travessa e verte-se por cima este molho, que deverá cobrir completamente o peixe. Serve-se um dia depois.

Linguado com coentros



Figura 56 - Linguado com coentros. Fonte: <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

linguado, sal, limão, coentros, pimenta preta em grão, azeite, farinha, leite, amêndoa moída

Modo de preparação:

Põe-se o linguado numa travessa funda e cobre-se com água temperada com sal, limão, grãos de pimenta preta e coentros frescos, deixando marinar por 3 horas. Numa frigideira com azeite passa-se ligeiramente o linguado depois de se ter polvilhado com farinha, retirando para um recipiente que possa ir ao forno. Bate-se o azeite da frigideira com os coentros, os grãos de pimenta e meia chávena de leite, até se obter uma

consistência espessa. Deita-se por cima do linguado, polvilhando com um pouco de amêndoa moída e leva-se ao forno durante cinco minutos.

Manjar Branco



Ingredientes:

farinha de arroz, açúcar, leite gordo, água de flor de laranjeira

Figura 57 - Manjar Branco. Fonte:

<https://saberescruzados.files.wordpress.com/2013/10/digitalizar00191.jpg> [Acedido a 20 de julho de 2017]

Modo de preparação:

Desfaz-se a farinha de arroz num pouco de água e leite e leva-se ao lume, mexendo sempre até a farinha cozer. Retira-se do lume e rega-se com o leite, mexendo bem. Junta-se o açúcar, pondo novamente sobre o lume e deixa-se ferver brandamente. Em seguida aromatiza-se com água de flor de laranjeira. Por fim, coloca-se primeiro uma colher de massa sobre as rodela de barro e depois outra por cima para formar o topo bicudo, levando ao forno quente para alourar.

Alfitetes

Figura 58 - Alfitetes. Fonte: <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

grão-de-bico demolidado de véspera, amêndoa ralada, gemas de ovo, azeite, açúcar, manteiga, canela, pão ralado, massa fina



Modo de preparação:

Esfrega-se o grão demolidado com sal para se tirar a pele, passando pela peneira para o reduzir a massa. Junta-se a amêndoa. Põe-se ao lume o açúcar até ao ponto de espadana, em seguida deita-se a massa juntamente com a manteiga e a canela. Deixa-se ferver um pouco e retira-se do lume até que arrefeça para se poder juntar as gemas de ovos, mexendo de forma a que tudo fique bem envolvido. Volta-se a levar ao lume, deixando ferver mais um pouco e se vir que a massa não está com a consistência devida, junta-se um pouco de pão ralado. Faz-se uma massa muito fina e com a carretilha recorta-se a massa em círculos do tamanho da palma da mão. Põe-se o recheio no meio, fechando de modo que o recheio não saia e frita-se em azeite. Por fim, polvilha-se com açúcar e canela.

Torrão de Ovos



Figura 59 - Torrão de Ovos. Fonte: <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

açúcar, amêndoas torradas, gemas de ovos, natas (frescas e espessas)

Modo de preparação:

Põe-se o açúcar em ponto de espadana, retira-se do lume e adiciona-se as amêndoas. Quando a mistura estiver morna, deita-se as gemas de ovos bem batidas, assim como as natas. Leva-se novamente ao lume até a colher de pau fazer ponto de estrada no fundo do tacho, coloca-se o preparado em formas estreitas e fundas, levando ao forno para dourar.

Nógado

Figura 60 - Nógado. Fonte: [http:// www.deliciosoalentejo.com](http://www.deliciosoalentejo.com) [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

nozes, avelãs, amêndoas, mel, gemas de ovos, açúcar

Modo de preparação:

Partem-se as nozes, as avelãs e as amêndoas aos bocados, pisando grosseiramente no almofariz. Deitam-se os frutos secos no mel que deve estar a ferver, depois de a mistura estar morna, deitam-se as gemas de ovos bem batidas. Em seguida, leva-se ao lume para cozer os ovos. Retira-se e espalha-se a massa em cima de uma tábua para arrefecer. Quando já não queimar, molda-se em pequenos cubos e passam-se por açúcar em ponto fino.



Fartens



Figura 61 - Fartens. Fonte:

<https://i.pinimg.com/originals/29/57/2c/29572c8f384dd4193105ecdb01de9156.jpg> [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

açúcar, amêndoas raladas, canela, sal, farinha, manteiga, azeite, casca de laranja, cravinho, erva-doce, pão ralado, água, gemas de ovos

Modo de preparação:

Leva-se o açúcar a ponto de cabelo e deita-se a amêndoa ralada e a casca de laranja. Junta-se cravinho, a canela, a erva-doce e o sal. Deixa-se ferver e retira-se o tacho do lume, juntando pão ralado. Mexe-se bem e deixa-se arrefecer. Faz-se uma massa com a farinha, a água, a manteiga e as gemas de ovos. Tende-se a massa, recorta-se e faz-se pastéis que se devem fritar em azeite bem quente. Finalmente, polvilha-se com açúcar e canela.

Queijadas de requeijão



Figura 62 - Queijadas de requeijão. Fonte: https://www.tapaaosal.pt/wp-content/uploads/2015/04/Queijadas-de-Requeij%C3%A3o_Artigo-820x431.jpg [Acedido a 20 de julho de 2017]

Ingredientes:

farinha de trigo, banha, requeijão, açúcar, gemas de ovos, manteiga, canela

Modo de preparação:

Amassa-se muito bem a farinha com a banha derretida. Estende-se então a massa com o rolo e forra-se as formas previamente untadas com manteiga e farinha. Para o recheio, bate-se as gemas com o açúcar até fazer espuma. A seguir, deita-se a manteiga e o requeijão, passado pelo passe-vite. Por fim, junta-se a farinha e a canela. Depois de tudo bem batido, deita-se nas forminhas e leva-se a cozer em forno médio, durante cerca de 15 a 20 minutos.

Conclusão

A gastronomia é uma componente indissociável da identidade de um povo, na qual se pode deslindar uma evolução histórica, social e cultural. Assim, o património gastronómico de uma civilização é resultado não só das condições climatéricas e territoriais como também das trocas, contaminações, mudanças sociais e migrações. Desta maneira, é natural que certos costumes, ingredientes e técnicas culinárias originários de sítios muito longínquos integrem o quotidiano das terras de destino, o que vem justificar semelhanças culturais entre povos tão distintos. Nesta dissertação tentou abordar-se mais especificamente qual a origem e principais implicações da influência árabe tanto na gastronomia chinesa como na gastronomia portuguesa.

No primeiro capítulo desta dissertação, observou-se o conjunto de factores que tornaram a gastronomia chinesa no que é hoje, desde a enorme diversidade de condições climatéricas e paisagísticas, ao acontecimento de desastres naturais, à fome generalizada, à influência das diferentes doutrinas filosóficas e religiões, assim como a absorção de influências deveras distintas. Em seguida, fez-se uma breve abordagem sobre os principais métodos de confeção e ingredientes, enumerando alguns pratos mais famosos de cada região. Para além de disso, teceram-se algumas considerações sobre os utensílios e comportamentos à mesa, para que se possa compreender certos costumes, como a importância da cortesia, respeito ou pontualidade. Noutra vertente, tratou-se da causalidade entre alimentação e saúde, demonstrando a importância que o equilíbrio entre os vários sabores comportam para uma boa saúde e vitalidade. Ademais, verificou-se o papel de destaque que as refeições ocupam na socialização, cimentando as relações e retratando afiliações de grupos, estatuto e outros factores sociais. Alertando ainda para o álcool enquanto auxiliador no estabelecimento e continuidade de relações interpessoais.

Além disso, numa segunda parte tratou-se de vários aspetos históricos e culturais relativos ao contacto entre árabes e chineses, e consequente manutenção de laços – graças ao ambiente libertino e tolerante que permitiu a fixação e fusões de culturas árabes em solo chinês. Ressalvando a sua atualidade, visto os muçulmanos representarem 10 das 56 minorias étnicas na China. São várias as marcas e evidências fruto do intercâmbio comercial e cultural entre ambos os povos, em algumas áreas como as ciências, a arquitetura, ou modos de entretenimento como, música, cantos, dança, moda, gosto e gastronomia. Falando-se mais concretamente, da herança islâmica na

língua e gastronomia. Desta forma, observou-se que a maioria dos vocábulos associados à influência árabe são ligados à introdução de plantas, vegetais e frutas, e logicamente à gastronomia, desde nomes de pratos, modos de confeção a utensílios de cozinha. De facto, vimos como a grande variedade de espécies comestíveis que se entranharam na China via Rota da Seda alteraram o percurso da gastronomia chinesa. Como por exemplo alho, coentros, linhaça, pimenta, espinafres, açúcar, melancia, tâmaras, romãs, amêndoas, entre muitos outros. Mudaram-se costumes e gostos, como se criaram novos paladares e aromas, mesclando a riqueza do Médio Oriente com as virtudes do Império do Meio. Todavia, o apreço adquirido há muitos anos pelo churrasco, uso de açúcar, ingestão de vários produtos à base de trigo, sopas, carneiro, queijo, vinho e outras iguarias de origem islâmica mantêm-se. Convém ainda ressaltar, que nos muitos restaurantes islâmicos espalhados pela China não há porco no menu e os animais são mortos de acordo com os procedimentos religiosos islâmicos, havendo preferência por carne de carneiro, uso abundante de cominhos, malaguetas, coentros, vinagre, pimentos, batatas, tomates. Alguns dos pratos mais apreciados por toda a população chinesa são os ensopados, o pão naan, as sopas (com massa esticada), os kebabs e as diversas espetadas na brasa.

No segundo capítulo tratou-se da mescla de elementos que moldaram a gastronomia portuguesa, começando pelo determinismo geográfico, aliado à extensa costa marítima, clima mediterrânico e topografia variada, às inúmeras passagens de povos, movimentação de culturas e civilizações, saberes culinárias, técnicas de produção agrícola ou ainda a influência das religiões, como o cristianismo na profusão de dias de abstinência e decorrente aumento na inclusão de peixe na alimentação. Em seguida, fez-se uma breve análise sobre os principais métodos de confeção, utensílios e ingredientes, falando de regionalismos, e como é a partir da unificação destas cozinhas que se constrói a multiplicidade da gastronomia portuguesa. Ademais, falou-se do papel central que as refeições desempenham nas relações sociais e ritos culturais, provendo momentos para que se cultivem valores como convivialidade, hospitalidade e pertença. Conforme observado na cultura chinesa, para além do ênfase das refeições com fortes conotações sociais, também o consumo de álcool é visto como contributo para o fortalecimento das relações, não havendo um estigma negativo no consumo do mesmo.

Na segunda parte do mesmo, contextualizou-se o primeiro contacto entre os árabes e portugueses, que se alargou em cerca de 800 anos de ocupação islâmica, principalmente no sul do país, mais visível no Algarve e Alentejo. Por sua vez, tratou-se

de alguns vestígios da presença árabe nas mais diversas áreas, fruto do intercâmbio cultural, marcado pela tolerância na convivência entre ambas as culturas. Diante disso, averigou-se com mais pormenor a herança islâmica na língua e gastronomia portuguesa. Efetivamente, o contributo da civilização islâmica na língua portuguesa afigura-se a maior contribuição não latina para o vocabulário português, com muitas palavras ligados à gastronomia, produtos hortícolas, ferramentas ou na toponímia. Na gastronomia, trouxeram uma grande variedade de plantas e culturas, utensílios, especiarias e métodos de confeção. Dentre estes, destacam-se temperos como alho, pimenta-preta, noz-moscada, cominhos, açafraão-das-índias, canela, gengibre, poejo, coentros, açúcar, ou frutas como as tâmaras, romãs, figos, pinhões, amêndoas – muitos deles essenciais à cozinha lusa. Para além disso, passaram para os portugueses tanto pratos doces como salgados. Como por exemplo, ensopados (picantes) com grãos, o uso de lentilhas, papas, migas, almôndegas, espetadas, açorda, escabeche. Assim como a arte da confeção de pastéis, o uso de vinagre em marinadas, o apreço pelo azeite materializado na difusão de conservas (de alcaparras, azeitonas, pepinos ou cebolas). Por fim, o gosto pela doçaria à base de ovos, frutos secos, com muito açúcar ou mel. Aos quais se juntavam aromas e sabores da alfazema, água de rosas e água de flor de laranjeira.

No último capítulo, fala-se brevemente do florescimento da gastronomia e do seu carácter evolutivo, passível de se multiplicar e reinventar, com o contágio de outras culturas. De seguida, aborda-se os principais ingredientes e pratos da cozinha árabe. Apesar de alguns deles já terem sido retratados ao longo da dissertação, faz-se um apanhado geral para que sejam bem evidentes as semelhanças apresentadas. Para tal, fez-se um levantamento de receitas chinesas e portuguesas com notória presença árabe, para que se corrobore essa mesma influência. Como por exemplo, o uso de cravinho-da-índia, noz-moscada, pimenta, cominhos, anis, gengibre, cardamomo, erva-doce, canela, louro, alho, cebola, e ervas aromáticas como alecrim salsa, hortelã, coentros, poejo. Como também o uso de sementes de sésamo e linhaça, frutos secos, açúcar, mel, água de rosas, água de flor de laranjeira, sumo de limão, azeite, vinagre, leite e os seus derivados. Ademais, na preferência por produtos de trigo: pãezinhos fritos, pastéis, massas, sopas ou em pratos de carneiro, quer seja grelhado, estufado com leguminosas ou ensopados.

Deste modo, a herança árabe é de facto, tangível em ambas as gastronomias. E embora a confeção de um prato possa sofrer alterações, isso não invalida o facto de esta

ser inspirada em tal receita ou deter essa influência. Prova disso são algumas das receitas que se recolheram nesta dissertação, e degustar estes pratos permite mergulhar num passado e universo distante, que se renovam no presente a cada garfada.

Através do meu estudo tomei consciência de vários aspetos que considero significativos para a compreensão da gastronomia árabe enquanto herança cultural partilhada entre Portugal e a China, o que veio alimentar ainda mais a minha paixão pela arte da culinária. Foi ainda desenvolvida, no processo de todo este trabalho, uma ampla consulta de um *corpus* bibliográfico e documental que sobremaneira valorizou os meus conhecimentos sobre a evolução da gastronomia em ambos os países, assim como de ambas as civilizações. Contudo, é importante alertar que ainda se verifica alguma escassez de trabalhos académicos que estudem os fenómenos de intercâmbio interculturais, esmiuçando visões partilhadas nas diferentes áreas de saber neste mundo multicultural.

Neste sentido, os estudos interculturais servem para desvendar estas semelhanças e perceber as suas origens, como por exemplo esta dissertação, onde se identifica uma influência estrangeira similar na cultura gastronómica: a influência árabe na China e em Portugal, aproximando assim ambas as culturas através de sabores comuns. De facto, é deveras interessante como culturas tão distantes, nomeadamente chinesa e portuguesa, possam ter pontos de aproximação, e como o presente é resultado de certas influências, embora estejamos inconscientes desses fenómenos no dia-a-dia. Por conseguinte, só através destes estudos e das tentativas de descobrir o “eu” no “outro” ou os “outros” em “nós”, se poderá realmente compreender as formas como os povos estão interligados. Como tal, um chinês não é assim tão diferente de um português, visto haver muitos conhecimentos partilhados desde há muitos séculos.

Bibliografia

1. ADHEAD, S.A.M. (1988) – *China in World History*. Hong Kong: The Macmillian Press LTD;
2. ADHEAD, S.A.M (2004) – *T'ang China: The Rise of the East in World History*. New York: Palgrave Macmillian;
3. ANDERSEN, Maria Cristina (1994) – *A Cozinha Árabe*, São Paulo: editora melhoramentos Ltda.
4. ANDRADE, Pedro de (2002) – *BEBER, PODER E SABER: CONSUMOS SÓCIO-SIMBÓLICOS E CULTURAIS NOS ESTABELECIMENTOS DE BEBIDAS*. Lisboa: Tese de Doutoramento na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa;
5. ARAÚJO, Maria José Saraiva de Lemos (2014) – *Valor Patrimonial da Gastronomia Portuguesa*. Porto: Tese de mestrado em Gestão de Turismo, Universidade Lusófona do Porto;
6. ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS (2016) – *CONHECER O LEITE*.
7. BARROS, Bárbara Sílvia Fernandes da Cunha (2000) – *A cultura minhota: trajas, festas e gastronomia*. Braga: Instituto de Estudos da Criança da Universidade do Minho;
8. BOILEAU, Janet P. (2010) – *A CULINARY HISTORY OF THE PORTUGUESE EURASIANS: THE ORIGINS OF LUSO-ASIAN CUISINE IN THE SIXTEENTH AND SEVENTEENTH CENTURIES*. Australia: Doctor thesis in Philosophy, School of History and Politics, University of Adelaide;
9. BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond (2000) – *PORTUGAL À MESA: ALIMENTAÇÃO, ETIQUETA E SOCIABILIDADE 1800-1850*. Lisboa: Hugin;
10. BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond (2014) – *Da dietética à gastronomia regional portuguesa: um estudo de caso*. ArtCultura: Revista de História, Cultura e Arte, 16/28;

11. BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond (2007) – *Influências mouriscas na gastronomia portuguesa*. [s.l.]: Publications de la Fondation Temimi;
12. CAMPOS, Correia de (1965) – *ARQUEOLOGIA ÁRABE EM PORTUGAL*, Lisboa: edição do autor;
13. CAMPOS, Correia de (1970) – *MONUMENTOS DA ANTIGUIDADE ÁRABE EM PORTUGAL*, Lisboa: edição do autor;
14. CHANG, Tien-Tsé (1997) – *O COMÉRCIO SINO-PORTUGUÊS ENTRE 1514 e 1644: Uma Síntese de Fontes Portuguesas e Chinesas*. [s.l.]: Livros do Oriente;
15. CHI-MING (1979) – *AN OUTLINE HISTORY OF CHINA*. Hong Kong: Joint Publishing;
16. CLAYRE, Alasdair (1984) – *THE HEART OF THE DRAGON*. London: Harvill Press;
17. CRIQUI, Fernand (1968) – *A MEDICINA CHINESA*, Lisboa: Estúdios Cor;
18. CROLL, Elisabeth (1983) – *The Family Rice Bowl: Food and Domestic Economy in China*. London: Biddles of Guildford;
19. DIAS, Paulo Alexandre Costa (2013) – *A Gastronomia e os seus Contributos para o Desenvolvimento do Turismo em Montalegre*. Dissertação Mestrado em Património e Turismo Cultural, Instituto de Ciências Sociais da Universidade do Minho;
20. DOMINGUES, Garcia (1945) – *HISTÓRIA LUSO-ÁRABE: EPISÓDIOS E FIGURAS MERIDIONAIS*, Lisboa: Empresa Editora Pro Domo;
21. DUQUE, Eduardo J. (2013) – *A GASTRONOMIA COMO METÁFORA DE UM POVO*. Artigo in Revista da Escola Profissional Amar Terra Verde, Universidade Católica Portuguesa e CICS-Uminho;
22. ESTUDOS ORIENTAIS (1991) – *O LEGADO CULTURAL DE JUDEUS E MOUROS*. Lisboa: Instituto Oriental;
23. FENG, LingYu (D.L.2008) – *A Cultura Chinesa*. Lisboa: Europress;

24. FERREIRA, Manuel dos Santos da Cerveira Pinto (2004) – *O Douro no Garb Al-Ándalus: a Região de Lamego durante a presença árabe*. Braga: [s.n.] Dissertação de mestrado em Património e Turismo. Instituto de Letras e Ciências Humanas da Universidade do Minho;
25. FIRMINO, Ana (1996) – *IDENTIDADE E TRADIÇÃO NA DIETA ALIMENTAR PORTUGUESA*. Lisboa: edições Colibri. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.
26. FITZGERALD, C.P. (1965) – *China: A short cultural history*. London: The Cresset Press;
27. FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo (2001) – *A HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO: 2. Da Idade Média aos tempos atuais*. Lisboa: Terramar;
28. FU, Weikang (1985) – *TRADITIONAL CHINESE MEDICINE AND PHARMACOLOGY*, Beijing: Foreign Language press;
29. GAUSS, Dora (1982) – *A View of China*. Sussex: Book Guild;
30. GUIMARÃES, Manuel (2001) – *À MESA COM HISTÓRIA*. Sintra: colares editora;
31. HERVIAS Y MENDIZÁBAL, Alfredo (D.L.1996) – *PORTUGAL GASTRONÓMICO*. Sintra: colares editora;
32. HOOK, Brian (1982) – *The Cambridge Encyclopedia of China*. New York: Cambridge University Press;
33. HU, Wen-Zhong (1935) – *Encountering the Chinese: a guide for Americans*. Boston: Intercultural Press 2nd edition (The InterAct Series);
34. KALIL, Newton (2008) – *Culinária Árabe Mediterrânea*. São Paulo: [s.n.];
35. KEGASAWA, Yasunori 气贺泽保规著 (2014) *绚烂の世界帝国：隋唐時代*. 北京: [s.n] (qì hèzébǎo guīzhē (2014) *xuànlàn de shìjiè dìguó: suítáng shídài*. běijīng: [s.n]), Um Esplendoroso Império Mundial: Dinastias Sui e Tang. Pequim: Zhang Yibing;
36. KIPLE, Kenneth F. (2008) – *UMA HISTÓRIA SABOROSA DO MUNDO: Dez Milénios de Globalização Alimentar*. Cruz Quebrada: Casa das Letras;

37. LATTIMORE, OWEN (1962) – *INNER ASIAN FRONTIERS OF CHINA*. New York: [s.n];
38. LAUFER, Berthold (1919) – *SINO-IRANICA: Chinese Contributions to the History of Civilization in Ancient Iran*. Chicago: Ch'eng wen publishing company; rev. 1978 – Vol. XV n°3;
39. LAM, Sun (2013) – *A Herança de Confúcio: Dez ensaios sobre a China*. Braga: Instituto Confúcio da Universidade do Minho;
40. LAMB, Corrine (1986) – *THE CHINESE FESTIVE BOARD*. Hong Kong: Oxford University Press;
41. LAURIOUX, Bruno (D.L.1992) – *A IDADE MÉDIA À MESA*, Sintra: Mem Martins;
42. LIMPO, Bertha-Rosa (1960) – *O LIVRO DE PANTAGRUEL: COZINHA, DOÇARIA, BEBIDAS*, Lisboa: [s.n.];
43. LIN, Shulian 林淑莲 (2004) – *中华美食系列(1) 简易家常菜*. 北京: 外文出版社 (*línshūlián (2004) zhōnghuá měishí xiliè (1) jiǎnyì jiācháng cài. běijīng: Wàiwén chūbǎn shè*), *Séries de Iguarias Chinesas (1) Cozinha em Casa: simples e fácil*, Pequim: Imprensa Estrangeira;
44. LIN, Shulian & HUANG, Huailing 林淑莲 & 黄怀玲 (2006) – *中华美食系列 3 养生食谱*. 北京: 外文出版社 (*línshūlián & huánghuáilíng (2006) zhōnghuá měishí xiliè (1) jiǎnyì jiācháng cài. běijīng: wàiwén chūbǎn shè*), *Séries de Iguarias Chinesas (1) Tónicos Saudáveis*, Pequim: Imprensa Estrangeira;
45. LIN, Yutang (1962) – *MY COUNTRY AND MY PEOPLE*. London: Hinemann;
46. MACKERRAS, Colin (1992) – *EASTERN ASIA: AN INTRODUCTORY HISTORY*. Melbourne: Longsman Cheshire;
47. MARTINEZ, José Fernando Trindade (1958-19-) – *O mundo árabe e as suas relações económicas com Portugal*. Lisboa: Junta de Investigações do Ultramar, Estudos de ciências políticas e sociais, Vol.1;

48. MASCARENHAS, Maria Paula (2012) – *SOCIABILIDADES EM VOLTA DA MESA*,. Braga: Instituto de Ciências Sociais da Universidade do Minho;
49. NAVAL INTELLIGENCE DIVISION (1945) – *CHINA PROPER: ECONOMIC GEOGRAPHY, PORTS AND COMUNICATIONS*. [s.l.]: [s.n.], Vol.III;
50. ORTIZ, Elisabeth Lambert (1992) – *Bons sabores : guia prático para cozinhar com ervas aromáticas, especiarias e condimentos*. Lisboa: Verbo;
51. PEREIRA-MULLER, M. Margarida (2009) – *Cozinha árabe: história e receitas*. Sintra: Colares editora;
52. PEREIRA-MULLER, M. Margarida (2008) – *Sabores da China: história e gastronomia*. Sintra: Colares editora;
53. QUITÉRIO, José (1987) – *LIVRO DE BEM COMER: CRÓNICAS DE GASTRONOMIA PORTUGUESA*. Lisboa: Assírio&Alvim;
54. QUITÉRIO, José (1997) – *Comer em português*. Lisboa: CTT;
55. ROCHA, Rui (1998) – *A viagem dos sabores: ensaio sobre a história da alimentação (século IX-XIX) seguido de 100 receitas em que vários mundos se encontram*. Lisboa: edições INAPA;
56. SAMPAIO, Francisco; FERNANDÉZ, Francisco J. Gil (2007) – *A gastronomia do Eixo Atlântico*. Vigo: NigraTea;
57. SCHIROKAUER, Conrad (1978) – *A Brief History of Chinese and Japanese civilizations*. New York: Harcourt Brace Jovanovich;
58. SILVA, Rui Manuel Esteves (2014) – *O chá em Portugal: História e Hábitos de Consumo*. Dissertação Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução, Formação e Comunicação Empresarial, Instituto de Letras e Ciências Humanas da Universidade do Minho;
59. SIMONDS, Nina (1991) – *CHINA'S FOOD: A Traveler's Guide to the Best Restaurants, Dumpling Stalls, Teahouse and Markets in China*. [s.l.]: Harper Perennial;
60. SONG, Haoyan (2011) – *A Rota da Seda: um espaço de diálogo cultural*. Dissertação Mestrado: Estudos Interculturais Português-Chinês – Formação,

Tradução e Comunicação Empresarial, Instituto de Letras e Ciências Humanas da Universidade do Minho;

61. TAVARES, Paulino Mota (D.L.1999) – *MESA, DOCES E AMORES NO SÉC.XVII PORTUGUÊS*. Sintra: Colares Editora;
62. TWITCHETT, Denis (1979) – *THE CAMBRIDGE HISTORY OF CHINA: Sui and T'ang China 589-906 PART 1*. New York: [s.n.], Vol.III;
63. VELOSO , Carlos (1992) – *ALIMENTAÇÃO EM PORTUGAL NO SÉCULO XVIII, nos relatos de viajantes estrangeiros*. Coimbra: Livraria Minerva;
64. UNIVERSIDADE DO ALGARVE (2014) – *A DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL: CULTURA, ALIMENTAÇÃO E SAÚDE*. Faro: Universidade do Algarve;
65. XIE, Dingyuan 谢定源 (2004) – *新概念中华名菜谱:安徽名菜*. 上海: 上海辞书出版(xièdìngyuán (2004) xīn gài niàn zhōnghuá míng cài pǔ: anhūi míng cài. shànghǎi: shànghǎi císhū chūbǎn), *Novas Concepções de Pratos Famosos Chineses – Pratos famosos de Anhui*, Xangai: Imprensa de Xangai;
66. XIE, Dingyuan 谢定源 (2004) – *新概念中华名菜谱:北京名菜*. 上海: 上海辞书出版 (xièdìngyuán (2004) xīn gài niàn zhōnghuá míng cài pǔ běijīng míng cài. shànghǎi: shànghǎi císhū chūbǎn), *Novas Concepções de Pratos Famosos Chineses – Pratos famosos de Pequim*, Xangai: Imprensa de Xangai;
67. XIE, Dingyuan 谢定源 (2004) – *新概念中华名菜谱:广东名菜*. 上海: 上海辞书出版 (xièdìngyuán (2004) xīn gài niàn zhōnghuá míng cài pǔ guǎngdōng míng cài. shànghǎi: shànghǎi císhū chūbǎn), *Novas Concepções de Pratos Famosos Chineses – Pratos famosos de Cantão*, Xangai: Imprensa de Xangai;
68. XIE, Dingyuan 谢定源 (2004) – *新概念中华名菜谱:江苏名菜*. 上海: 上海辞书出版 (xièdìngyuán (2004) xīn gài niàn zhōnghuá míng cài pǔ: jiāngsū míng cài. shànghǎi: shànghǎi císhū chūbǎn), *Novas Concepções de Pratos Famosos Chineses – Pratos famosos de Jiangsu*, Xangai: Imprensa de Xangai;

69. XIE, Dingyuan 谢定源 (2004) – *新概念中华名菜谱:上海名菜*. 上海: 上海辞书出版 (*xièdìngyuán (2004) xīn gàiniàn zhōnghuá míng cài pǔ: shànghǎi míng cài. shànghǎi: shànghǎi císhū chūbǎn*), *Novas Conceções de Pratos Famosos Chineses – Pratos famosos de Xangai*, Xangai: Imprensa de Xangai;
70. XIE, Dingyuan 谢定源 (2004) – *新概念中华名菜谱:浙江名菜*. 上海: 上海辞书出版 (*xièdìngyuán (2004) xīn gàiniàn zhōnghuá míng cài pǔ: zhèjiāng míng cài. shànghǎi: shànghǎi císhū chūbǎn*), *Novas Conceções de Pratos Famosos Chineses – Pratos famosos de Zhejiang*, Xangai: Imprensa de Xangai;
71. XINGLVVYOUUGONGZUOSHI 兴旅旅游工作室 (2001) – *中国餐饮指南*, 周敏, 北京: 中国地图出版 (*xìng lǚ lǚyóu gōngzuò shì (2001), zhōngguó cānyǐnzhǐnán, zhōu mǐn, běijīng: zhōngguó dìtú chūbǎn*), *Guia da Culinária Chinesa*, Pequim: Imprensa de mapas chinesa;
72. WEI, Liming (2005) – *Chinese festivals*. Beijing: China Intercontinental Press (Cultural China);
73. WILKINSON, Endymion (1998) – *CHINESE HISTORY A MANUAL*. EUA: [s.n.];
74. WOOD, Frances (1988) – *A COMPANION TO CHINA*. London: Buttler &Tanner LTD;
75. ZHANG, Mingyu & SUN, Xingyuan (1985)– *CHINESE QIGONG THERAPY*, Jinan: Shandong Science and Technology Press;

Webibliografia:

1. <http://www.revistamacau.com/2013/06/16/o-mundo-da-cozinha-chinesa/>
[Acedido a de 3 março de 2017]
2. <http://www.guoxue.com/?p=24255> [Acedido a de 10 março de 2017]
3. <http://www.guoxue.com/?p=24640> [Acedido a de 10 março de 2017]
4. <http://www.bbc.com/travel/asia/china/xian> [Acedido a de 10 março de 2017]

5. <http://www.canyin88.com/zhuanlan/shancaizhuanlan/2017/0307/47125.html>
[Acedido a de 11 março de 2017]
6. <http://www.todayonhistory.com/lishi/201511/23875.html> [Acedido a de 11 março de 2017]
7. <http://lunwen.nangxue.com/yishuxue/yishulilun/201309/1379307074.html>
[Acedido a de 11 março de 2017]
8. https://books.google.pt/books?id=zxczBwAAQBAJ&pg=PT167&lpg=PT167&dq=%E5%94%90%E6%9C%9D%E7%9A%84%E8%A5%BF%E5%9F%9F%E6%96%87%E5%8C%96&source=bl&ots=ZimXe1xXdx&sig=_Vo_5vQT5ydAoc_t5y-XLCbQYaU&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwi3zabt-ezSAhXDiVQKHVYoDAIQ6AEIWDAM#v=onepage&q=%E5%94%90%E6%9C%9D%E7%9A%84%E8%A5%BF%E5%9F%9F%E6%96%87%E5%8C%96&f=false [Acedido a de 11 março de 2017]
9. <http://literature.org.cn/Article.aspx?id=55053> [Acedido a de 15 março de 2017]
10. <http://club.kdnet.net/dispbbs.asp?id=12079339&boardid=2> [Acedido a de 15 março de 2017]
11. <http://www.academiadocafe.pt>[Acedido a de 15 março de 2017]
12. <https://wenku.baidu.com/view/02780601e87101f69e319541.html> [Acedido a de 15 março de 2017]
13. <http://history.people.com.cn/BIG5/n/2014/1204/c372330-26146994.html>
[Acedido a de 15 março de 2017]
14. https://www.travelchinaguide.com/intro/cuisine_drink/ [Acedido a 31 de março de 2017]
15. <http://www.weixinnu.com/tag/article/144610195> [Acedido a 31 de março de 2017]
16. <https://books.google.pt/books?id=rRSaDQAAQBAJ&pg=RA1-PA28&lpg=RA1-PA28&dq=%E8%83%A1%E9%A3%9F&source=bl&ots=65lnNs5tHr&sig=KOU8ZUAyJPgFe6ovYD3-dJNFci&hl=pt-PT&sa=X&ved=0ahUKEwLjLy86ZfVAhVJBBoKHQPmAW44ChDoAQghMAA#v=onepage&q=%E8%83%A1%E9%A3%9F&f=false> [Acedido a 31 de março de 2017]
17. <http://bbs.tianya.cn/post-university-497048-1.shtml> [Acedido 31 de março de 2017]

18. http://blog.sina.com.cn/s/blog_50f428be0100p1ls.html [Acedido a 10 de maio de 2017]
19. <http://www.scio.gov.cn/ztk/wh/slxxy/31210/Document/1437943/1437943.htm> [Acedido a 10 de maio de 2017]
20. <https://books.google.pt/books?id=rRSaDQAAQBAJ&pg=RA1-PA28&lpg=RA1-PA28&dq=%E8%83%A1%E9%A3%9F&source=bl&ots=65loMw9yFm&sig=BDt9ai5kqevC4cG8DwJjm-016E8&hl=pt-PT&sa=X&ved=0ahUKEwduqn1p7PVAhVJChoKHbLRBXwQ6AEIdTAN#v=onepage&q=%E8%83%A1%E9%A3%9F&f=false> [Acedido a 10 de maio de 2017]
21. https://books.google.pt/books?id=_XwsAgAAQBAJ&pg=PT133&lpg=PT133&dq=%E8%83%A1%E9%A3%9F&source=bl&ots=Koh1v9hbQN&sig=PCgi0ibp7t7nrm6V0WDoAlaFL7k&hl=pt-PT&sa=X&ved=0ahUKEwj00by73rPVAhVFVhoKHQ0uDIM4ChDoAQhEMAQ#v=onepage&q=%E8%83%A1%E9%A3%9F&f=false [Acedido a 10 de maio de 2017]
22. http://blog.sina.com.cn/s/blog_53ff0ec80102vez9.html [Acedido a 10 de maio de 2017]
23. <https://static01.nyt.com/images/2017/02/21/dining/21COOKING-HUMMUS1/21COOKING-HUMMUS1-videoSixteenByNineJumbo1600.jpg> [Acedido a 13 de maio de 2017]
24. http://www.serious eats.com/recipes/assets_c/2014/02/20140225-baba-ganoush-recipe-food-lab-vegan-primary-3-thumb-1500xauto-385959.jpg [Acedido a 13 de maio de 2017]
25. <http://i-exc.ccm2.net/iex/450/1760640877/1293534.jpg> [Acedido a 13 de maio de 2017]
26. <http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1812149521/1293538.jpg> [Acedido a 13 de maio de 2017]
27. <http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1315063378/1293546.jpg> [Acedido a 13 de maio de 2017]
28. <http://www.megaarabe.com.br/imgcardapio/exibicao/mjadra.jpg> [Acedido a 13 de maio de 2017]

29. <https://img.cybercook.uol.com.br/imagens/receitas/991/arroz-sirio-1.jpg>
[Acedido a 13 de maio de 2017]
30. <https://www.dicasdemulher.com.br/wp-content/uploads/2017/03/kafta-02.jpg>
[Acedido a 13 de maio de 2017]
31. <http://www.internationalcuisine.com/wp-content/uploads/2014/06/Lamb-shish-kebab-1024x685.jpg> [Acedido a 13 de maio de 2017]
32. https://www.youtube.com/watch?v=U2Th_AekPQQ [Acedido a 15 de maio de 2017]
33. <https://www.youtube.com/watch?v=xsaEoaAbXVQ> [Acedido a 15 de maio de 2017]
34. <https://www.youtube.com/watch?v=M1HNipNWh2Q> [Acedido a 15 de maio de 2017]
35. <http://qatarsurvivalguide.com/wp-content/uploads/2016/08/shawarma.jpg>
[Acedido a 15 de maio de 2017]
36. http://imagem.band.com.br/22/f_381622.jpg [Acedido a 15 de maio de 2017]
37. <http://aymans-dortmund.de/wp-content/uploads/2014/07/kabismashakal.jpg>
[Acedido a 15 de maio de 2017]
38. <http://i-exc.ccm2.net/iex/450/1658710012/1293535.jpg> [Acedido a 15 de maio de 2017]
39. <http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1520371566/1293550.jpg> [Acedido a 15 de maio de 2017]
40. <http://i-exc.ccm2.net/iex/1000/1374101445/1293551.jpg> [Acedido a 15 de maio de 2017]
41. <http://s3.amazonaws.com/fincooking.s3.tauntonclud.com/app/uploads/2017/04/18173640/051092063-01-baklava-recipe-thumb1x1.jpg> [Acedido a 15 de maio de 2017]
42. http://www.yummyoyummy.com/wp-content/uploads/2011/01/DSC_1124_thumb17.jpg [Acedido a 15 de maio de 2017]
43. <https://thumbs.dreamstime.com/b/qatayef-15302909.jpg> [Acedido a 15 de maio de 2017]
44. <http://www.wanderingspice.com/wp-content/uploads/2011/08/Maamoul+half.jpg> [Acedido a 15 de maio de 2017]

45. <http://www.bbc.com/travel/story/20141016-beijings-unexpected-muslim-enclave>
[Acedido a 20 de maio de 2017]
46. https://www.vice.com/en_id/article/-brief-introduction-to-muslim-chinese-food
[Acedido a 20 de maio de 2017]
47. <https://csueducationabroad.wordpress.com/2013/10/28/portugal-food-folklore-and-moorish-influence-galore/> [Acedido a 20 de maio de 2017]
48. <http://archive.aramcoworld.com/issue/200102/arabian.memories.in.portugal.htm>
[Acedido a 20 de maio de 2017]
49. <https://cultodocafe.wordpress.com/reportagem/> [Acedido a 23 de maio de 2017]
50. <https://portugalvirtual.pt/80drinkeat/regionsp.html> [Acedido a 2 de junho de 2017]
51. <http://www.portugal.gastronomias.com/> [Acedido a 2 de junho de 2017]
52. <http://godiscoverportugal.com/gourmet-portugal/> [Acedido a 2 de junho de 2017]
53. <http://vintage-surprises.pt/site> [Acedido a 2 de junho de 2017]
54. <http://www.bbc.com/travel/story/20141016-beijings-unexpected-muslim-enclave>
[Acedido a 6 de junho de 2017]
55. http://www.matriz-portuguesa.pt/EXPO2015_ARABES.php [Acedido a 6 de junho de 2017]
56. <http://algharb-alandaluz.blogspot.pt/> [Acedido a 6 de junho de 2017]
57. <http://www.mundoportugues.org/article/view/63998> [Acedido a 6 de junho de 2017]
58. http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/04/150401_vert_tra_musulmanos_chineses_ml [Acedido a 6 de junho de 2017]
59. <http://ensina.rtp.pt/artigo/uma-breve-historia-da-azulejaria-portuguesa/> [Acedido a 6 de junho de 2017]
60. <http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo001.html>[Acedido a 17 de julho de 2017]
61. <http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo015> [Acedido a 17 de julho de 2017]
62. <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]

63. <http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo005.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]
64. <http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo010.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]
65. http://blog.sina.com.cn/s/blog_5505ed4b0102drgx.html [Acedido a 17 de julho de 2017]
66. <http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo009.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]
67. <http://www.petiscos.com/receita.php?recid=24943&catid=11>[Acedido a 17 de julho de 2017]
68. <http://www.portugal.gastronomias.com/alentejo024.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]
69. <https://www.xinshipu.com/zuofa/1921> [Acedido a 17 de julho de 2017]
70. <http://www.meishij.net/chufang/diy/tangbaocaipu/178125.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]
71. <http://oficinadasapitas.blogs.sapo.pt/76692.html> [Acedido a 17 de julho de 2017]
72. https://www.portugal.gastronomias.com/beira_litoral052.html [Acedido a 18 de julho de 2017]
73. <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 20 de julho de 2017]
74. <http://www.gastronomias.com/doces/doce2220.htm> [Acedido a 20 de julho de 2017]
75. <http://1.bp.blogspot.com/UAEDftdO0FI/UNJN5eFnAZI/AAAAAAAAAxAI/Ruyu5ZTWiPg/s1600/n%C3%B3gados.jpg> [Acedido a 20 de julho de 2017]
76. <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 20 de julho de 2017]
77. <http://nelson-banza.blogspot.pt/p/receitas.html> [Acedido a 20 de julho de 2017]
<https://i.pinimg.com/originals/29/57/2c/29572c8f384dd4193105ecdb01de9156.jpg> [Acedido a 20 de julho de 2017]
78. <http://www.wlbcyw.com/mdmc/mcmd/99.html> [Acedido a 20 de julho de 2017]
79. <https://www.xiachufang.com/recipe/264699/> [Acedido a 20 de julho de 2017]
80. <http://www.meishi13.com/caidan/17173.html> [Acedido a 21 de julho de 2017]
81. <http://www.meishij.net/zuofa/qingzhenkuantangniuroumian.html> [Acedido a 21 de julho de 2017]

82. http://www.meishij.net/zuofa/xianglayangpai_1.html [Acedido a 21 de julho de 2017]
83. <http://www.meishij.net/zuofa/fengweinangchaorou.html> [Acedido a 21 de julho de 2017]
84. <http://www.meishij.net/china-food/caixi/qingzhencai/131189.html> [Acedido a 21 de julho de 2017]
85. <http://home.meishichina.com/space-5812076-do-blog-id-344605.html> [Acedido a 21 de julho de 2017]
86. <http://www.meishij.net/zuofa/xianglaniubanjin.html> [Acedido a 21 de julho de 2017]
87. <https://www.xinshipu.com/zuofa/610079> [Acedido a 21 de julho de 2017]
88. <https://www.xiachufang.com/recipe/37259/> [Acedido a 21 de julho de 2017]
89. http://blog.sina.com.cn/s/blog_4fbe436f0102vdlf.html [Acedido a 21 de julho de 2017]
90. <http://m.zwbk.org/lemma/125465> [Acedido a 23 de julho de 2017]
91. <https://www.xiachufang.com/recipe/1044758/> [Acedido a 23 de julho de 2017]
92. <https://www.xiachufang.com/recipe/1071951/> [Acedido a 23 de julho de 2017]
93. <http://www.sbar.com.cn/caipu/99239> [Acedido a 23 de julho de 2017]
94. <http://www.meishij.net/china-food/caixi/qingzhencai/133472.html> [Acedido a 23 de julho de 2017]
95. http://www.docesecompanhia.com/doces_bolos/queijadas_requeijao.htm
[Acedido a 23 de julho de 2017]
96. <https://www.xiachufang.com/recipe/126836/> [Acedido a 23 de julho de 2017]