

Como os Nossos Avós Conservavam os Alimentos | Técnicas Tradicionais de Conservação | Inovação



GENTES DO MERCADO

A inovação da tradição

Gentes do Mercado é uma iniciativa da Direção Regional de Cultura do Algarve, com os parceiros *Associação Internacional de Paremiologia* e *Resmalhar – Associação cultural para a sustentabilidade local*, que todos os anos convida um parceiro para a atividade que decorre durante a Feira da Dieta Mediterrânica, em Tavira.

Este ano, juntou-se a nós a Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António, que, partindo do saber que os antigos nos passaram, do modo de conservar alimentos e receitas em que entram esses produtos, nos apresentam as propostas que este livrinho contém: a tradição renovada, ou, trocando as voltas ao subtítulo, uma abordagem atual das técnicas tradicionais de conservação.

Porque as conservas não «nasceram» em latas ou frascos que, confortavelmente, compramos já embaladas. Durante milénios, foram feitas em casa, usando conhecimentos ancestrais, como as que podemos ler no *De re coquinaria* (traduzido, entre nós, como *O Livro de Cozinha de Apício. Um breviário do gosto imperial romano*¹), uma obra atribuída a Apício, um cozinheiro famoso do mundo romano, do séc. I a.C. - I.d.C., no qual podemos ler várias receitas, entre elas de conservação de alimentos, usando, por exemplo, mel, vinagre ou sal.

Naquela época, os alimentos em salmoura eram comercializados por todo o império, sendo o *garum* (uma pasta de peixe salgada), um condimento muito apreciado para temperar a comida. O Algarve era uma região que exportava este molho, como se pode verificar pelo grande número de cetárias (tanques onde se colocavam estes preparados piscícolas) que se podem encontrar na nossa região.

Através da defesa da «Dieta Mediterrânica», assumimo-nos herdeiros de uma forma de vida (a que os gregos chamavam *díaita*) que se pretende cada vez mais generalizada, porque mais saudável, mais sustentável, verdadeira promotora do convívio e da partilha dos saberes.

Porque o saber não ocupa lugar, mas melhora em muito as nossas vidas, aqui vos deixamos este conjunto de sugestões gastronómicas, acompanhadas de provérbios e de fotografias de grande qualidade, a que os nossos parceiros já nos habituaram.

Boas leituras e... bom apetite!

Adriana Freire Nogueira
Diretora Regional de Cultura



Refeição equilibrada
deve ser variada.

Tradição e Sazonalidade

Numa época em que temos todos os alimentos disponíveis em qualquer altura do ano, por vezes esquecemo-nos de uma das temáticas mais abordadas na Dieta Mediterrânica: a sazonalidade.

A sazonalidade, ou seja a época própria de um determinado alimento costuma trazer abundância no seu tempo próprio e escassez fora dele. Ora esta é uma questão primordial da agricultura e com que a civilização se debate há milénios. Mas agora pedimos-vos para imaginarem conservar alimentos sem eletricidade, sem carrinhas distribuidoras, sem supermercados e com vias de acesso mais condicionadas do que as atuais. Subtraíam o frigorífico e a arca congeladora da vossa cozinha. Aos nossos olhos é uma tarefa complicada e por vezes parece quase impossível: como guardar carne por meses, fruta que era excedente, peixe do peixeiro que apenas conseguia passar uma vez por semana ou por mês na aldeia. O certo é que os nossos avós e bisavós conseguiam.

Carne em banha, conservas e compotas, peixe salgado e curado são alguns dos pratos dos quais ainda hoje temos prática na nossa gastronomia.

A presente publicação quer mostrar uma abordagem contemporânea a pratos que surgiram da gastronomia tradicional e da necessidade de conservar alimentos para os dias de escassez.

Alexandra dos Santos



Produto: Peixe seco

Receita: Feijoada de Litão

No dia anterior, demolhe 250g de feijão branco seco e o Litão seco cortado em pedaços. Coza o feijão com uma folha de louro, um dente de alho e um fio de azeite. Cubra o fundo de um tacho com um fio de azeite e aloure um chouriço de carne cortado em rodelas, uma cebola picada e uma folha de louro. Junte duas cenouras cortadas em rodelas deixe refogar, adicionando depois 4 dentes de alho picados. Adicione 400g de tomate pelado e picado, duas colheres de sopa de polpa de tomate e refresque com 50 ml de vinho branco. É agora altura de acrescentar o feijão ao tacho, com um pouco do caldo da cozedura. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em lume brando, mexendo de vez em quando. Se precisar, conforme o molho vai apurando acrescente mais caldo de cozer o feijão para que no final tenha uma boa quantidade de molho. A meio desta cozedura acrescente os pedaços de Litão. Quando o molho estiver apurado, acerte o tempero, guarneça com coentros picados e sirva com pão.

Serra e Mar
sempre têm que dar.





Produto: Azeitona

Receita: Tapenade de Azeitona Preta

Numa picadora (ou manualmente com ajuda de uma faca bem afiada) coloque 200g de azeitonas pretas descaroadas, 1 colher de sopa de alcaparras escorridas, sumo de 1 pequeno limão e respetiva raspas, regue generosamente com um azeite de qualidade e triture tudo até obter uma pasta. Pode aromatizar com um pouco de poejo ou outra erva aromática para um sabor mais pessoal.

*A azeitona e a fortuna,
às vezes muita e às vezes nenhuma.*





Produto: Figos

Receita: Conserva de Figos em Calda de Açúcar

Escolha meio quilo de figos maduros, mas ainda firmes. Limpe-os cuidadosamente, podendo lavar em água corrente se necessário, corte e seque os pés para evitar a proliferação de bactérias. Coloque os figos com a casca numa tigela, adicione o sumo de 2 limões e cubra com 300g de açúcar. Tape totalmente com película e deixe à temperatura ambiente durante a noite (cerca de 8 a 10h). No dia seguinte, coloque os figos e a calda que se formou num tacho pequeno e cozinhe em lume baixo durante 1h. Entretanto esterilize um frasco de vidro e respetiva tampa, fervendo-os em água borbulhante durante pelo menos 1 minuto. Depois de cozinhados, retire os figos com cuidado e transfira para o frasco. Verta a calda sobre os figos, feche de imediato.

Pode guardar estes figos durante um mês fora do frio, mas depois de aberto guarde no frigorífico e consuma nos dias seguintes.

O que guarda a figueira,
comerá do seu fruto.





Produto: (Conservar) **Carne em Banha**

Receita: **Carne no Pote**

Corte em cubos meio Kg de pernil de porco sem osso e tempere com sal. Opcionalmente, poderá também temperar com pimenta, 1 dente de alho triturado e pimentão doce. Numa panela coloque 1 Kg de banha e deixe derreter em lume médio. Coloque a carne deixando-a completamente dentro da gordura. Baixe o lume para o mínimo, tape a panela e deixe cozinhar durante pelo menos 2h. A carne ganhará um tom dourado e a gordura ficará um pouco mais densa. Transfira a carne e a gordura para um pote de barro, ou um frasco de vidro. A carne tem de ficar completamente dentro da gordura, pelo que se necessário derreta um pouco mais de banha e acrescente. Espere que arrefeça por completo antes de fechar a tampa.



*Frigir a carne de porco
com banha do mesmo porco.*



Produto: Massa de Pimentão

Receita: Massa de Pimentão caseira

Lave e retire os talos, as peles brancas e sementes de 5 pimentos vermelhos grandes. Coza os pimentos em água durante cerca de 30 a 40 minutos. Retire os pimentos e deixe arrefecer, se quiser poderá retirar a pele.

Num escorredor, coloque os pimentos num pano e deixe a escorrer durante 12h a 24h (passo opcional se quiser a massa menos líquida).

Depois de escorridos os pimentos, triture com uma varinha mágica ou num processador até formar um puré. Chegado a este passo deverá pesar o puré e por cada quilo de puré adicione meio quilo de sal grosso. O sal aqui é o elemento fundamental na conservação do pimento. Coloque num frasco esterilizado, calque a massa e cubra com uma camada de azeite.



No feito,
está o proveito.



Produto: Carapaus

Receita: Carapaus Alimados

Comece por escolher carapaus pequenos e frescos, retire as tripas, as barbatanas e as cabeças. Num recipiente faça camadas alternadas de peixe polvilhado generosamente com sal grosso, deixando a última camada coberta com sal. Guarde no frio de um dia para o outro.

No dia seguinte, retire do frigorífico e sacuda o sal, se necessário pode passar em água. Utilizando um tacho largo, leve água a ferver. Mergulhe os peixes e deixe ferver cerca de 3 minutos. Retire os carapaus e coloque em água fria. Cuidadosamente, retire a pele, e querendo, as espinhas dorsais, dispondo os filetes numa travessa. Lamine 4 dentes de alho, corte uma cebola em meias-luas finas e pique um molho de salsa, coloque tudo sobre o peixe. Tempere com 1dl de azeite, 3dl de vinagre de vinho branco e pimenta preta moída na hora.



**Anzol sem isca,
carapau não belisca.**



Produto: Atum fresco

Receita: Estupeta de atum com tomate seco

Com antecedência demolhe a estupeta de atum em água fria e depois de perder o excesso de sal, desfie em pequenos pedaços. Retire as sementes de 2 tomates maduros, mas rijos, e corte em pequenos cubos. Limpe um pimento e corte também em cubos. Pique uma cebola roxa em cubos igualmente pequenos. Envolve todos os ingredientes e tempere com azeite e vinagre a gosto, se necessário tempere com um pouco de flor de sal. Deixe refrescar no frio durante 1h. Sirva aromatizado com coentros picados no momento e umas tiras de tomate seco.



É grande saber,
calar e comer.



Produto: Compotas

Receita: Doce de tomate da mãe

Escolha tomates muito maduros e vermelhos, retire-lhes a pele e as sementes e corte em pequenos pedaços. Num tacho junte 4 kg de tomate limpo, 3Kg de açúcar, sumo de 1 limão e 4 paus de canela. Leve a lume forte até derreter o açúcar baixando então para o mínimo. Sem tapar o tacho vá mexendo muito regularmente tendo o cuidado de não deixar pegar ou queimar o fundo. O segredo será ter muita paciência e deixar apurar durante pelo menos 2 horas, reduzindo para metade e mexendo muito regularmente. Ainda quente encha frascos de vidro previamente esterilizados, tape de imediato e vire ao contrário, o que permite criar vácuo e assim prolongar por muito tempo a conservação do doce.



Doce bom
não desonera.



TURISMO DE
PORTUGAL
escola de
V. R. Sto. António

FICHA TÉCNICA

Título: Como os Nossos Avós Conservavam os Alimentos
| Técnicas Tradicionais de Conservação | Inovação

Organização:

Direção Regional de Cultura do Algarve / Cristina Fé Santos

Conceção:

Resmalhar - Associação para a Sustentabilidade Local / Alexandra dos Santos
Direção Regional de Cultura do Algarve / Cristina Fé Santos
Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António / Manuel Serra

Design:

Américo Sargaço

Direção de Arte:

Alexandra dos Santos

Colaboração:

Associação Internacional de Paremiologia - International Association of Paremiology (AIP-IAP)
/ Rui Soares e Marinela Soares
Escola de Hotelaria e Turismo de Vila Real de Santo António / Elsa Martins / Manuel Serra / Rui
Cristino

Fotografia:

Vítor Pina

Impressão:

Gráfica Comercial

Edição:

Direção Regional de Cultura do Algarve
Faro e Tavira, 2023





GENTES DO MERCADO