A FORMAÇÃO DA COZINHA PORTUGUESA E SUA INFLUÊNCIA NA GASTRONOMIA BRASILEIRA

Luana Araújo da Silva (IC) e Camila de Meirelles Landi (Orientador)

Apoio: PIBIC Mackpesquisa

RESUMO

O trabalho tem como objetivo registrar de modo científico o processo de formação da cozinha portuguesa presente em nossa culinária, em que momento essa cozinha chega ao Brasil e o seu processo de fusão e adaptação com a cultura nativa. Como base para essa pesquisa utilizou-se a metodologia qualitativa de caráter documental e a metodologia bibliográfica, tendo a necessidade de, por meio desse resgate, estabelecer uma lógica de construção da cozinha portuguesa no Brasil. Ao analisar a formação da cozinha portuguesa percebeu-se que sua cozinha é resultado de um processo histórico de ocupação com seus traços geográficos, históricos e culturais, os quais determinaram a alimentação local. Com a expansão marítima os portugueses conhecem o “Novo Mundo”. Na chegada ao Brasil, encontraram uma diversidade de povos diferentes entre si, e se viram obrigados a se adaptar aos costumes da população autóctone. Porém, com o tempo, surgiu a necessidade de reafirmação da identidade e o consumo de produtos lusos. Por meio dos dados obtidos, conclui-se que a gastronomia portuguesa encontrada e propagada nos restaurantes brasileiros possui traços de adaptações. Traços esses que aparecem especialmente nas substituições de alimentos e costumes impostos pelos nativos. Os exemplos mais comuns observados nos restaurantes são o uso de técnicas culinárias lusas em elementos nativos e europeus. O “barreado”, a “cambira”, a “torta capixaba” (pratos considerados tradicionais), entre outros, foram pratos criados com o objetivo de manter viva a lembrança e de criar um vínculo de resgate afetivo com os sabores de sua terra natal. Esses pratos, como outros, nasceram da fusão nativo-lusa, porém possuem uma clara influência portuguesa.

Palavras-chave: Alimentação. Gastronomia. Portugueses. Brasil.

ABSTRACT

The purpose of this research is the scientific registration of how the process of Portuguese cuisine occurred, when this cuisine arrives in Brazil, and the process of fusion and adaptation with the native culture. As a basis for this research were used the qualitative methodology of documentary and bibliographic character, establishing a logic of construction of Portuguese cuisine in Brazil. Analyzing the formation of Portuguese cuisine we realize that it's a result of a historical process of occupation with its geographical, historical and cultural traits, which determined the local food. The maritime expansion was responsible for the discovery of the “New World” by Portuguese. When they arrived in Brazil, they found a diversity of different

people, and were obliged to adapt to the customs of the native population, but over time, emerged the need of reaffirming their identity and consumption of Portuguese products. From the data obtained, we conclude Portuguese gastronomy we find propagated in the Brazilian restaurants has traits of adaptations. These traits appear especially in the substitutions of foods and native imposed customs. The barreado, the cambira, the torta capixaba, among others, were dishes created in the eagerness to keep alive the memory of native land. Dishes that were born of the native-Portuguese fusion, but which have a clear Portuguese influence.

Keywords: Food. Gastronomy. Portuguese. Brazil.

1. INTRODUÇÃO

A cozinha portuguesa que conhecemos na atualidade é resultado de um processo histórico de ocupação com seus traços geográficos e culturais, que determinam a alimentação local e, em especial, a regional, visto que uma das grandes marcas dessa cozinha no mundo são seus traços específicos que aparecem constantemente nas produções gastronômicas locais.

Em seu processo histórico de formação, os registros mostram que a cozinha portuguesa apresenta, por meio de seus ingredientes e técnicas de preparo, a sua história contada dentro um prato. Montanari (2009, p.12) diz que:

A comida integra o patrimônio cultural do país, permite que cada sociedade reconheça, por meio da sua alimentação, sua história e seu passado. As raízes alimentares, os produtos regionais ofertados são referências que conservam a identidade de um povo. (MONTANARI, 2009, p.12).

Com forte presença da gastronomia portuguesa no Brasil, com registros que marcam essa herança em nossos dias, desde traços que aparecem na arquitetura e formação das cidades até nas influências dos hábitos culturais - em especial nesse trabalho, nos hábitos alimentares da população – e, diante do crescimento dos estudos sobre gastronomia no Brasil e seu desenvolvimento no campo científico, torna-se relevante uma pesquisa que propõe uma revisão bibliográfica e que tenha como objetivo o registro científico de como aconteceu o processo de formação da cozinha portuguesa em Portugal, em que momento essa cozinha chega ao Brasil, e como ela aparece na mesa dos brasileiros com todo o seu processo de adaptação à uma nova cultura, à um novo país, em novas terras que possui traços primários de formação e, além disso traços distintos no que diz respeito aos seus aspectos históricos, culturais e geográficos.

Sabe-se que a gastronomia é um campo novo de estudo. Da mesma maneira, sabe-se que inicialmente a formação de uma cozinha local nasce a partir dos gêneros alimentícios disponíveis na região e, posteriormente, aos processos de ocupação e de trocas nas navegações e no mercado terrestre. Com isso, conclui-se que a grande problemática para tratar de um tema com história tão antiga e que carece de registros bibliográficos voltados exclusivamente para a alimentação. Dessa forma, o presente trabalho pretende ser inovador em registros que ligam o processo de formação da cozinha portuguesa ao processo de formação da cozinha brasileira com a chegada dos portugueses, com os poucos registros bibliográficos disponíveis, tendo a necessidade de, por meio desse resgate, estabelecer uma lógica de construção da cozinha portuguesa no Brasil que marque um período anterior ao que temos atualmente, que traz uma cozinha mais moderna já com muitos traços de interferência. Esse artigo será referência para uma melhor compreensão do processo de formação das cozinhas em discussão, e a origem do que temos como “nossa cozinha brasileira” com influências indígenas e portuguesas.

Não se pretende entrar no período pós-idade moderna, pois sobre essa fase, já se encontra mais material disponível.

Com base nas informações acima, o presente trabalho está construído em três momentos: a formação da cozinha portuguesa, os portugueses no Brasil e a fusão ocorrida nesse processo.

2. DESENVOLVIMENTO DO ARGUMENTO

2.1 Formação da Cozinha Portuguesa

Para entender a história da cozinha portuguesa e a alimentação de seus habitantes, é preciso recuar a pré-história e entender os primeiros povos que habitaram a região antes de se tornar Portugal.

Segundo Disney (2009) os primeiros vestígios humanos encontrados na região que atualmente compreende Portugal datam cerca de 500 e 300 mil anos. As primeiras sociedades formadas eram paleolíticas, no qual a principal atividade era unicamente predatória, de coleta e de caça.

Basicamente a alimentação dos povos no período paleolítico (desde a origem da humanidade até 10000 a.C.) eram as raízes, tubérculos, talos tenros, frutas e grãos silvestres, além da caça – especificamente de animais de grande porte como mamutes e bisões. (FREIXA, CHAVES, 2009, p.26-27).

Um fator importantíssimo para a evolução do homem foi a descoberta do fogo. Ele foi responsável pela transformação da alimentação dos indivíduos pré-históricos, no momento em que passa a ser utilizado para a cocção dos alimentos, como aquecedor e protetor do homem e do seu grupo, e, mais tarde, para o desenvolvimento das técnicas de elaboração de utensílios de cerâmica e barro. (FRANCO, 2001, p.17-19).

“O ato de cozinhar com o fogo tornou a comida mais saborosa e ajudou a desenvolver o paladar humano”. (FREIXA, CHAVES, 2009, p.27). Para as autoras cozinhar foi a primeira forma de conservação dos alimentos, o homem percebeu que a caça cozida demorava mais tempo para se deteriorar. Fladrin e Montanari (1998, p.30-31) complementam ao dizer que com o domínio do fogo, o homem afirma o seu gosto pela caça cozida e muda seu regime alimentar, além de incluir na sua dieta algumas plantas que quando cruas eram tóxicas, porém comestíveis quando cozidas.

No Paleolítico o preparo dos alimentos era simples, e basicamente faziam o uso da cocção direta (assados ou cocção sob cinzas).

A carne e os alimentos estocados eram consumidos secos ou reidratados através de fervura: ebulição que se processava em recipientes de madeira de cascas ou de pele, nos quais se jogavam, de quando em quando, pedras aquecidas, cujos vestígios foram perfeitamente preservados junto às fogueiras; ebulição direta no fogo, em estômagos ou peles de animais. Além disso, assavam-se grandes pedaços de carne em espetos, alguns dos quais, feitos de ossos, chegaram até nós. Os pedaços menores podiam ser assados diretamente sobre as pedras usadas na maioria dos fogos que se ascendiam nesse período. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p.46).

No fim do paleolítico as geleiras começam a derreter, a vegetação rasteira dá lugar às florestas e o clima se torna mais ameno e úmido. Com a melhora da temperatura, as civilizações que se seguem encontram uma gama mais ampla de produtos alimentares, e passam a reunir frutas, nozes, sementes e coletar frutos do mar, o que implica na fixação do homem num território e a sua busca por vales férteis para a construção de habitações. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p.26-27, 47; FREIXA, CHAVES, 2009, p.27-28).

É no período Neolítico (10000 a.C. á 6000 a.C.) em que se dá o início da agricultura e da criação de animais. Foi na passagem do homem coletor para agricultor que surgiram as primeiras aldeias. O indivíduo e seu grupo ao perceberem que semear parte dos grãos colhidos poderia vir a ser uma forma de sobrevivência começaram a se fixar em um território. (FRANCO, 2001, p.19, FREIXA, CHAVES, 2009, p.28).

O homem neolítico presenciou uma grande revolução ideológica, social e agrícola que modificou a sua relação com o meio onde habitava. A agricultura e a criação de animais responderam à necessidade de intensificar a produtividade das principais espécies produzidas, a domesticação das espécies animais e vegetais foi acompanhada por uma considerável seleção de espécies consumidas. (FRANCO, 2001, p.19-20; FLADRIN, MONTANARI, 1998, p.49, FREIXA, CHAVES, 2009, p.28-30).

A estocagem de alimentos levou à necessidade de fabricação de recipientes para seu armazenamento e conservação. Foi assim que o homem desenvolveu a cerâmica – secando o barro no fogo, dando-lhes formas e volumes diversos e decorando as peças. (FREIXA, CHAVES, 2009, p.30).

Segundo Franco (2001, p.18) a origem da arte culinária se deu com a criação dos utensílios de pedra e de barro, pois, foi com a invenção destes objetos que desencadeou diferentes formas de cozimento, assim variando a dieta humana e também aprimorando a culinária, pois era possível cozer alimentos, com o uso de condimentos e temperos, como ervas e sementes aromáticas.

Fladrin e Montanari (1998, p. 50-51) discordam com a afirmação que a cerâmica foi indispensável para cozer os alimentos. Para os autores, a *era do cozido* não se deu por conta do desenvolvimento da cerâmica, pois, os paleolíticos já utilizavam esse modo de

cozção. As cerâmicas eram dificilmente utilizadas para cozinhar alimentos, pois, eram peças muito delicadas, e seu uso se deu principalmente para a conservação e fabricação de bebidas fermentadas. Os autores concluem ao dizer que mesmo os grupos conhecendo as cerâmicas culinárias, estes, preferiam a cozção direta, como os assados, o cozimento sobre placas aquecidas ou abafadas em uma cova cheia de pedras aquecidas.

Com a descoberta da técnica de fundição de metais entre 5000 a.C. e 4000 a.C. (Idade dos Metais) o homem substitui o uso de pedras pelo cobre, bronze e ferro. A partir destes metais foram desenvolvidas armas e ferramentas de trabalho que intensificaram a produção de alimentos, estimulando o comércio e o surgimento das cidades. (FREIXA, CHAVES, 2009, p. 26,30-31).

Santos (2011, p. 9-11) divide a Idade do ferro na península ibérica em *I Idade do Ferro* e *II Idade do Ferro*. No qual, a primeira é caracterizada pela troca cultural entre os fenícios e os povos nativos peninsulares. O autor defende que *orientalização* sofrida pelos povos nativos no território português fez-se sentir primordialmente na região sul. Onde os fenícios introduziram a técnica do torno do oleiro e a metalurgia do ferro que antecederam as técnicas de extração do minério e alargou a zona de cultivo dos cereais e introduziram a produção do vinho e do azeite.

Já a *II Idade do Ferro* é caracterizada pelas ondas migratórias de populações de origem céltica, especificamente na região norte do território português. Segundo o autor as transformações trazidas por esses povos contribuíram essencialmente para afirmar uma realidade existente há muito tempo no território. Uma região sul e litoral *mediterraneizada*, com centros urbanos e uma economia baseada numa agricultura forte e num poderoso e florescente comércio, a outra, interior, fortemente continental, de organização tribal, fundamentalmente, pastoril e guerreira. (SANTOS, 2011, p.10-11 apud FABIÃO, 1993, p. 165).

O interior do Norte do atual território português durante a era do ferro era um lugar selvagem e montanhoso. Grande parte desse território era infértil e com um clima rigoroso. A principal atividade era a criação de animais, como os porcos, cabras, ovelhas e gado, complementada pela agricultura de subsistência, caça e coleta. Mais ao sul, no que hoje se encontra a Estremadura e o Ribatejo, o clima era suave, o latifúndio já existia até o final da idade do ferro, com agricultura e a criação de animais em grande escala. (DISNEY, 2009).

Os romanos chegaram à península ibérica no século III a.C., mais precisamente no ano 218 a.C. A romanização ocorreu ao mesmo tempo em que o domínio romano se expandia pelo território, tendo avançado desde a costa mediterrânica até ao interior e à costa do oceano Atlântico. (SANTOS, 2011, p.12).

Roma tinha ideologias universalistas e, como tal, tentou uniformizar os usos e costumes locais das regiões europeias e mediterrâneas que formavam o território do seu império. Isto se refletia ao nível alimentar, e apesar de haver algumas variações locais na alimentação das regiões que formavam o território do império, esta tendia para uma grande uniformidade, marcada, sobretudo pela trilogia clássica trigo-vinho-azeite. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p.278).

A base da mesa romana eram os cereais, as leguminosas, o vinho, a azeitona e seu óleo. No mundo romano havia distinção entre a cozinha da aristocracia da cozinha camponesa. As elites também consumiam os alimentos da plebe, porém, distinguiam-se dos populares na forma de preparar e consumir os alimentos. O *pulmentum* (espécie de polenta), as verduras e hortaliças que constituíam a base alimentar camponesa, tomava uma importância num prato da aristocracia ao ser preparado com um molho refinado e caro que lhes modificava inteiramente o sabor. (FRANCO, 2001, p.35-52; FLADRIN, MONTANARI, 1998, p. 228-229).

Os romanos davam importância para o consumo de proteínas, e a carne, a principal delas, era considerada artigo de luxo. As mais consumidas eram as de porco, de cordeiro, de cabrito e de frango. O consumo de carne bovina não era tão consumido, porque havia pouco gado bovino disponível. E o ovo também era uma importante fonte de proteína, e era consumido habitualmente. (FREIXA, CHAVES, 2009, p.46-53).

Na cozinha romana há o emprego generoso de especiarias, ervas aromáticas e a mistura do doce com o salgado. O *garum* – molho mais característico da cozinha romana – era frequentemente combinado com mel com o objetivo de combinar o doce com o salgado. Os principais ingredientes do *garum* eram os intestinos, guelras e sangue de peixe, salgados em barris. O *garum* era tão importante para a cozinha romana que, aparece em 75% das receitas do principal livro romano de cozinha *De re coquinaria libri decem*. (FRANCO, 2001, p. 46-47).

No mundo antigo a cocção dos alimentos é considerada um progresso para a saúde. Essa ideologia parte dos benefícios que a cocção tem para a melhor digestibilidade dos alimentos. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p.256).

Segundo Franco (2001, p.48) os romanos possuíam um gosto pelos fervidos. Todos os alimentos passavam por um processo de fervura antes de serem consumidos, até mesmo a caça e os assados eram em geral aferventados antes de entrarem no forno. Para Fladrin e Montanari (1998, p. 225) isso acontecia porque se pensava que o tempo mais ou menos longo de cocção preservava a qualidade do prato.

Em 476 d.C data a queda do Império Romano do Ocidente e o fim da Idade Antiga, causado pela crise econômica, política e social do império e reforçado pela invasão dos povos germânicos. Muito do requinte da cozinha romana será perdido durante alguns séculos na Europa, e a partir do século V d.C. prevalecerá uma sociedade baseada na agricultura de subsistência e caracterizada pela religiosidade da Igreja Católica, este período ficou conhecido como Idade Média ou Idade das Trevas. (FREIXA, CHAVES, 2009, p.53).

O período medieval passou por um processo de assimilação entre as culturas romana e germânica. Onde o ideal romano da trilogia mediterrânica trigo-vinho-azeite permaneceu e se reafirmou graças ao cristianismo. Mas ao mesmo tempo, a cultura da floresta e da exploração de recursos naturais, estranhos à vida romana e caracterizada como atividade dos bárbaros, são reabilitados durante os primeiros séculos da Idade Média, e os bosques não são mais símbolos de não-civilização e do não-humano e passam a ser espaços de produção e mais tarde passam a ter significado de status. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p. 278-281).

O padrão alimentar ideal na Idade Média baseava-se no alto consumo de carne. Nesse sentido, distanciava-se da Antiguidade e pode ser considerado fruto do caldeamento de bárbaros e romanos. Os povos ao norte da área mediterrânea consumiam mais carne e laticínios do que os romanos. (FRANCO, 2001, p. 76).

A alimentação do português medieval era abundante em carnes, pois se acreditava que uma dieta rica em carnes daria força para lutar, trabalhar e caçar. Porcos monteses, cervos, ursos, bois, cabras, ovelhas, e as mais variadas espécies de aves de criação, constituíam a grande variedade de carnes que dispunham o português da Idade Média, porém as populações mais pobres não tinham todo esse privilégio. (ARNAULT; MANUPELLA, 1967, p. 30-31).

O consumo de carne se dava de várias maneiras. No entanto, a principal forma de cocção da aristocracia medieval era o assar, e as receitas da época são, sobretudo, de pratos destinados a acompanhar e a realçar os assados. (FREIXA, CHAVES, 2009, p. 60-61)

A especialidade de D. João I era a carne de vaca, sob três formas que nunca dispensava: desfeito, assado e cozido, termo aquele cuja exacta significação nos escapa. Tendemos a identificá-lo com <<chacinado>>, pois pela mesma altura se fala, pela boca de um homem de Cória, de <<três iguarias: cozido, assado e chacinado>> quanto sendo um ideal gastronômico quanto as carnes. Por chacinado não deverá, acaso aqui entender-se carne de conserva, talvez só de porco: presuntos, enchidos. (ARNAULT; MANUPELLA, 1967, p. 31-32 apud LOPES, 1434 ;MARQUES, 1964).

Para os nobres o pescado não era tão consumido como a carne, este era associado às prescrições religiosas da Igreja Católica. Segundo Franco (2001, p. 70) o peixe constituía

a base da dieta cristã, o que incluíam as sextas-feiras, a Quaresma, o Advento e os dias de jejum onde não podiam consumir carne. Já para os camponeses o peixe possuía certa importância, mesmo eles não tendo acesso a uma grande variedade de peixes como as classes mais abastadas. O peixe era consumido fresco, seco, de conserva em sal, e mesmo fumada. E suas principais formas de preparo eram cozidas, assado e frito (ARNAULT, MANUPELLA, 1967, p. 35; FERREIRA, 2008, p. 108).

Para o preparo dos alimentos, os camponeses utilizavam trempes para apoiar caldeirões, colocados diretamente nas brasas ou pendurados numa corrente. As trempes ficavam próximas ao chão e eram usadas para cozinhar, na maioria das vezes, legumes e cereais que viravam sopas, ensopados ou papas, base da alimentação camponesa. (FREIXA, CHAVES, 2009, p.60).

Os cereais em Portugal ocupavam a maior parte das áreas cultivadas. Dentre eles o principal era o trigo, seguido pelo milho, para além destes, ainda era produzido e consumido o centeio, a cevada e, em menor quantidade, a aveia. Estes eram consumidos, sobretudo sob a forma de pão, sendo o pão escuro consumido pelos camponeses e o pão branco para as classes mais abastadas. (FERREIRA, 2008, p. 106).

Diferente da nobreza os camponeses não possuíam fornos, e seus pães eram feitos sobre placas de terracota. Como os pães acabavam por serem rudimentares, e endureciam com rapidez, estes eram mergulhados sobre água, vinho ou algum caldo, que explica a origem da sopa e do ensopado, significando “um caldo que se come com pão”. (FREIXA, CHAVES, 2009, p.60).

A partir do século VIII (711) começa na Península Ibérica a expansão árabe, que foi responsável por uma mudança radical no panorama econômico, social e cultural do território. (SANTOS, 2011, p.13).

Acerca da alimentação o domínio muçulmano deixou um grande legado na península ibérica. Os árabes foram grandes responsáveis pela introdução de novas técnicas e novas culturas, como a introdução de plantas, como o arroz, sorgo, cana-de-açúcar, espinafre, berinjela, toranja, etc. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p.354).

Segundo Fladrin e Montanari (1998, p.354-357) na cozinha da península ibérica abundam remanescentes da época mulçumana, porém entender como elas influenciaram na comida é uma questão complexa, já que por mais que as receitas de livros da época tenham nomes de origem árabe, e possuam produtos característicos árabes (algumas especiarias, o açúcar, as amêndoas, a água de rosas, o suco de frutas ácidas), como também os sabores constitutivos da cozinha árabe (o doce, o picante, etc.), muitas partes da península ibérica

mantinham costumes romanos, cozinha esta que também faziam o uso das especiarias e conheciam o sabor agridoce.

As particularidades da cozinha árabe estão nos ingredientes e em suas combinações, no modo de cozinhar, nos sabores e nas consistências. Quase sempre a característica dominante dos pratos é determinada por seus componentes ácidos e condimentados. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p.344-345).

Há uma preferência por pratos muito cozidos, de consistência espessa e sabores fortes. Os árabes apreciavam uma carne que se desfazia após uma longa cocção por essa razão os alimentos eram preparados de forma que obtinham uma consistência nem muito sólida e nem muito espessa. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p.346-354).

Assim como os muçumanos a alimentação judia era e é fortemente ligada a religiosidade. No final do século XV chegam a Portugal milhares de novos judeus expulsos de Castela (Espanha). Portugal possuía certa tolerância quanto aos judeus, no entanto, eles tinham que pagar uma taxa para habitar no território. Este clima prevaleceu até o Édito de Expulsão de D. Manuel I, em 1496, transformado, no ano seguinte, em batismo forçado. (FERNANDES, 1996).

As comunidades judias da Idade Média possuem elementos socioculturais que as distinguem das demais, e o conjunto de suas práticas culinárias e hábitos alimentares constitui uma das mais altas expressões dessa tradição.

Numa Europa essencialmente carnívora, os tabus alimentares colocavam os judeus diante de problemas de difícil solução. A alimentação judia possui boa parte das prescrições religiosas referentes ao consumo de carne, como por exemplo, a prescrição de sangue e interdições de certas partes do corpo de animais. Todas essas proibições referentes à carne levam o homem judeu da idade média a buscar um aporte energético e proteico de substituição no peixe fresco ou salgado. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p. 364-365).

O cardápio diário de uma família judia média nos séculos XIV e XV era constituído de pão, couve, salada, óleo e vinho. O pão constituía a base alimentar judia medieval, e junto com os vegetais compensavam a falta de carne na ração alimentar em períodos de escassez. Em relação aos modos de cocção, as frituras mais comuns eram à base de abóboras, espinafre e alho-poró, e em todas as frituras se acrescentava migas de pão. Há pouca referência de consumo de peixes fritos ou grelhados, a eles preferem-se a carne – de carneiro, vitelo, cordeiro e aves –, em geral grelhadas ou fritas no óleo e temperadas. As galinhas são fritas ou cozidas nos molhos. Os ovos são consumidos cozidos ou em omeletes. (FLADRIN, MONTANARI, 1998, p.376-377).

Com essas marcas regionais de território, cada um com seu clima e influências vizinhas, além de suas distintas ocupações, Portugal apresenta então diferentes traços alimentares entre suas regiões, o que o faz ser marcado como uma cozinha regionalista. Como colocado por Holland (2015, p 90) “a comida da plebe portuguesa é marcada pelo seu repertório culinário”.

As regiões gastronômicas de Portugal estão divididas em Entre Douro e Minho, Trás-os-Montes e Alto Douro, Beira Alta, Beira Litoral, Beira Baixa, Ribatejo, Estremadura, Alentejo, Algarve, Açores e Madeira. (BEJA, 2014).

É na região do Entre Douro e Minho, que nasce Portugal. Conhecida pelos excelentes vinhos verdes, a região, como muitas outras do norte do país, possui a tradição do Dia da Matança, onde no inverno ocorre o abate do porco, sua salga, defumação e transformação em subprodutos, como presunto, linguiça, chouriço, paio, morcela, farinheira e cacholeira, que garantirão o sustento de pessoas ao longo do ano. Entre os pratos típicos estão a carne de porco na cataplana de Guimarães, guisados com miúdo de porco e cabrito, os rojões, o peixe e o escabeche ou o cabrito assado à moda de Monção, O polvo à moda do Minho, as tripas à moda do Porto, a caldeirada de peixe, e o fígado frito. Acerca dos doces estão os formigos e mexidos, os sonhos, os jesuítas, as rabanadas, os papos de anjo, os foguetes e os bolinhos de jirimu. (BEJA, 2014; MODESTO, 2011, p.6-7; RODRIGUES, 2008, p.4-24).

A alimentação da população transmontana inclui pratos consistentes, com sabores e aromas fortes, capazes de dar força para os trabalhos nos campos. Na região dos Trás-os-Montes estão os pratos á base de caça, peixes de rio, legumes e frutos silvestres, cereais, mel, e as oliveiras. Entre os pratos consumidos estão a bola de carne, o toucinho-do-céu, o cabrito assado, o ensopado de Javali, o arroz de lebre, grelhado e a posta mirandesa; as trutas do Tuela, o presunto de Chaves, e as Alheiras de Mirandela. A alheira era conhecida por “chouriço judeu”, pois, foram os cristãos novos que a criaram tão pouco convictos da sua conversão, manifestada apenas por medo da inquisição. Eles substituíram o uso do porco pelo da perdiz. Hoje a alheira é feita com o porco. (BEJA, 2014; MODESTO, 2011, p.41-42; RODRIGUES, 2008, p.26-46).

É na região da Beira Alta que está presente o famoso queijo Serra da Estrela feito com leite de ovelha. A região da Beira Alta possui em sua dieta cabrito, carneiro, galinha, porco, peru e vaca. Ao nível da caça, estão o coelho bravo e a perdiz; e no que diz respeito aos doces, há o arroz-doce, aletria doce, castanhas doces, bolinhos de requeijão, leite de creme queimado, pudim de requeijão. (BEJA, 2014; RODRIGUES, 2008, p.48-68).

A gastronomia da Beira Litoral é rica em sabores e variedade, temperada com o sal e com o azeite da própria região. A alimentação é variada entre peixes e carnes, como o leitão da Bairrada – assado em forno a lenha por 2 horas, buchos recheados, chanfana de borrego, caldeirada de enguias, enguias fritas com arroz de tomate e bolas de bacalhau e de sardinha. (BEJA, 2014; RODRIGUES, 2008, p.92-112).

A Beira Baixa possui uma gastronomia rica e diversificada utilizando produtos agrícolas obtidos da própria região. Isso contribuiu para o paladar da população. Entre os pratos mais conhecidos estão, a sopa da matança de porco, fígado de cebolada, perdiz no forno, o ensopado de carneiro, as migas de peixe, o queijo de ovelha e cabra, as migas de batata, os gaspacho, o cabrito recheado, e as sopas de peixe. Ao nível da doçaria o painel é vasto: tigeladas, cavacas, nógados, broas de mel, papas de carolo, bolo de azeite e o sempre triunfal arroz-doce. (BEJA, 2014; RODRIGUES, 2008, p. 70-90).

A Região do Ribatejo, também chamada de “Borda d’Água”, ou “Beira do Tejo” é banhada pelo Rio Tejo que fecunda as suas terras. Existe o cultivo do arroz carolino, de vinhas, de tomate, de melões, de girassol, o milho, o trigo, e a oliveira na região. Entre os pratos conhecidos estão a sopa de pedra de Almerim, sável na telha, ovos de tomates, enguias à pescador, cabrito frito à moda da Praia do Ribatejo, arroz de alhos, batatas de rebolão ou sopa de bacalhau dos campinos. Na doçaria recomenda-se as fatias de Tomar, manjar celeste, os “esses” de Alpiarça, as tigeladas de Abrantes e a palha de Abrantes. (BEJA, 2014; RODRIGUES, 2008, 114-134).

Na região da Estremadura a alimentação é à base de peixes, caldeiradas e assados. A carne é rara e pouco frequente na gastronomia, mesmo tendo criação de bovinos, ovinos e caprinos, e também suínos. A produção de bovinos destina-se não só a produção de um leite de grande qualidade e de derivados como queijos, frescos ou curados, de um sabor raro, mas também à criação de gado destinado às touradas que são muito apreciadas nesta zona do país. (BEJA, 2017; RODRIGUES, 2008, p.136-156).

Na culinária alentejana o pão é alimento sagrado. Ele está presente em quase todas as sopas: na de tomate, na açorda de coentros, na de beldroegas, entre outras. As ervas aromáticas também tem um papel importante na confecção dos pratos. Coentros, salsa, hortelã, alecrim, carqueja, entre outras, coalham o queijo, acrescentam sabor ao pão, aos enchidos, à carne e ao peixe. A influência dos conventos também é notória na gastronomia alentejana através dos doces conventuais como a encharcada alentejana e os ovos de freira do Salvador. (RODRIGUES, 2008, 158-178).

O Algarve está situado no extremo sul da Península Ibérica, e grande parte da sua base alimentar são dos produtos vindos do mar, como o atum, as amêijoas, as conquilhas,

etc. O reino dos Algarves foi a última faixa do território português conquistado aos mouros e por esta razão a gastronomia algarvia remonta aos tempos históricos da presença árabe em seu território. A cataplana, herança árabe, é um recipiente, de duas partes, que cozinha os alimentos a vapor, mantendo todo o sabor e o aroma inalterados. O Xerém ou Xarém é um prato feito com farinha de milho, toucinho, chouriço e presunto e que pode ainda levar amêijoas, conquilhas ou lingueirão. (RODRIGUES, 2008, p. 182, 192).

A doçaria do Algarve também parece ter alguma coisa em comum com a passagem árabe por terras do sul. Os deliciosos bolinhos de amêndoa, que se fantasiam das mais variadas formas, são semelhantes a um tipo de doçaria que se encontra no Norte de África. E é precisamente com os aromáticos figos e amêndoas, que se fazem os melhores doces da região. Vinhos e aguardentes vêm juntar-se à tradição gastronómica do Algarve. (RODRIGUES, 2008, p.196).

A região dos Açores possui um clima favorável para o cultivo de frutos como o ananás, anonas, maracujá, etc. É uma região conhecida pelos Cozidos das Furnas, onde, carnes e legumes cozem numa panela enterrada em solos geotérmicos. O consumo de peixes e frutos do mar é bastante variado e a carne de vaca dos Açores tem indicação geográfica protegida (IGP) e sustenta pratos como a alcatra da Terceira, a molha de carne ou o simples bife à regional. (BEJA, 2014; RODRIGUES, 2008, p.216-226).

A região da Madeira possui tradição pesqueira. O atum, o peixe-espada preto, o bacalhau, o gaiado (um peixe local que é confeccionado como o bacalhau) e as postas estão presentes em muitas das mais famosas receitas da ilha. Os pratos mais famosos da Madeira são a tradicional Espetada, a Carne de Vinho e Alhos, o Picado e os deliciosos grelhados (sobretudo de galinha, costeletas de porco e bifés), o peixe-espada frito e acebolado acompanhado de milho frito, entre outros. A região também é conhecida pelos seus vinhos encorpados. (BEJA, 2014; RODRIGUES, 2008, p. 204-214).

2.2 A Descoberta do Novo Mundo

A cozinha portuguesa que conhecemos na atualidade é resultado de um processo histórico de ocupação com seus traços geográficos, históricos e culturais, os quais determinam a alimentação local e, em especial, a regional, visto que uma das grandes marcas dessa cozinha no mundo são seus traços específicos que aparecem constantemente nas produções gastronômicas locais.

Em seu processo histórico de formação, os registros mostram que a cozinha portuguesa apresenta, por meio de seus ingredientes e técnicas de preparo, a sua história contada dentro um prato.

Com base nesses registros a presente pesquisa abordará o início dessa trajetória de formação com suas especiarias, que eram tão importantes na Antiguidade como na Idade Média, e foram também responsáveis pela expansão marítima na Idade Moderna. Sua importância se dava não só pelo fato de melhorar o sabor dos alimentos, mas, também pelas suas propriedades de conservação e seus valores medicinais, muito valorizados e atribuídos na época.

Em 1453, com a tomada de Constantinopla pelos turcos-otomanos, a principal entrada de especiarias na Europa foi bloqueada, o que dificultou muito o comércio e aumentou o preço dos produtos. Para tentar contornar essa situação, muitos países europeus – especialmente Portugal e Espanha – buscaram rotas alternativas para adquirir essas mercadorias na sua fonte, cortando assim parte das despesas e aumentando o lucro. (FRANCO, 2001, p. 87-88).

Por conta da sua localização geográfica e o contato com os muçulmanos através de guerras, Portugal aprimorou seus conhecimentos marítimos e navais, possibilitando seu progressivo domínio sob a navegação oceânica. (FIRMINO et al., 2009, p.1; MELO, 2009, p.19).

Conforme Melo (2000, p.21), por meio das Grandes Navegações ocorre à integração das terras conquistadas no além-mar fazendo de Portugal o primeiro agente globalizador do planeta. Para o autor, a partir dessas primeiras viagens entre os quatro continentes, no início do século XVI, animais e vegetais da Europa e das Américas, que tinham evoluído de modo isolado, tiveram seus habitats expostos à invasão por outras espécies, dando início a um intenso intercâmbio de plantas tropicais, em especial entre as colônias e feitorias portuguesas no Brasil, África e Ásia.

Trazidos de Goa, o coco e a manga adaptaram-se rapidamente às terras brasileiras, enquanto o caju saiu do Nordeste e tornou-se uma cultura comum na Índia. Plantas cultivadas na Europa (como alho, cebola e outras) espalharam-se em regiões tropicais, e plantas das Américas (milho, tabaco, batata, tomate e outras) passaram a ser produzidas em todo o mundo. Hoje, cerca de 500 milhões de pessoas na África e na Ásia têm como sua cultura de subsistência a mandioca, planta que os indígenas brasileiros aprimoraram seletivamente durante séculos. Em todo o mundo, a introdução de espécies estranhas significou a sentença de morte para inúmeros animais e plantas, em especial os confinados a limitados nichos ecológicos. (MELO, p.21).

A transferência de plantas e animais domesticados entre Portugal, Brasil e as suas outras Colônias foi uma das mais poderosas armas do imperialismo lusitano. Conforme se seguiu a colonização da América Portuguesa essa transferência de plantas acontece como

uma estratégia de sobrevivência seguida pelo sentimento de amor ao lugar de origem. (FIRMINO et al., 2009, p.1-12).

Ao chegar ao Brasil, os portugueses não encontraram um território vazio, mas sim uma grande diversidade de povos culturalmente diferentes entre si, dentre eles tupi-guarani, jê, aruaque e muitos outros. Alguns dos povos indígenas que habitavam as terras recém “descobertas” ainda eram nômades¹, e no espaço predominavam as paisagens naturais sem a intervenção das ações humanas. (COSTA, FARIAS, 2009, p. 3-6; ANDRADE, 1982, p. 13).

Eles não lavram, nem criam. Não há aqui boi, nem vaca, nem cabra, nem ovelha, nem galinha, nem qualquer outra alimária, que costumada seja ao viver dos homens. Nem comem senão desse inhame, que aqui há muito, e dessa semente e frutos, que a terra e as árvores de si lançam. E com isto andam tais e tão rijos e tão nédios, que o não somos nós tanto, com quanto trigo e legumes comemos. (Trecho da carta de Pero Vaz de Caminha retirada da Mostra do Descobrimento, 2000).

O trecho citado acima integra a carta de Pero Vaz de Caminha, que registra o primeiro depoimento sobre a alimentação indígena e relatos dos primeiros contatos entre índios e europeus em terras de Vera Cruz. Deste pequeno trecho podemos tirar algumas conclusões sobre o que era a alimentação indígena em meados de 1500.

Quando Caminha diz “Eles não lavram, nem criam” podemos concluir que os índios que Caminha teve contato não eram agricultores, ou seja, eles não lavravam apenas coletavam os vegetais, e também não criavam animais para alimentação, faziam uso de outras atividades para obter carne.

Porém se levarmos em conta a diversidade e quantidade de tribos existente – por volta de 6,8 milhões na Amazônia, Brasil Central e Costa nordeste (VAINFAS, 2007, p.37) – e espaço onde viviam, não podemos generalizar o índio como não agricultor.

Segundo Catharino (1995, p.201, 313) desde o século XVI as maiores das tribos encontradas pelos europeus, na então Terra de Vera Cruz, se encontravam na idade da pedra polida e já praticavam a agricultura. Porém sua proporção era variável, existiam tribos extratoras, coletoras e agricultoras. Nenhuma apenas agricultora.

Para o autor os índios escolhiam os terrenos “agriculturáveis” com água fluvial ou lacustre, e a distância entre suas tabas e a roça era escolhida de forma racional por se tratar, de centros de produção e consumo de alimentos (CATHARINO, 1995, p.314-315).

Dentre os produtos do reino vegetal que os índios cultivavam a mandioca tem o seu destaque. Denominada por Cascudo como “A Rainha do Brasil”, a mandioca merece esse posto por ter sido e por ser alimento indispensável na alimentação nativa.

¹ Grupos no qual a única atividade é predatória, onde se veem obrigados a migrar quando os recursos locais se esgotam. (FREIXA, CHAVES, 2009, p.27).

A mandioca foi um produto muito importante na culinária indígena, pois dela era possível obter vários subprodutos, dentre eles a puba (mandioca brava em certo grau de fermentação), o carimã (farinha da mandioca puba), o beiju ou Mbeyú (bolo da massa da mandioca), mingau ou mingá-ú (papas ralas de mandioca), caucaracu e cacimacaxera (ambas bebidas alcoólicas feitas a partir da mandioca) entre outros. (CATHERINO, 1995, p.360, 369-376, 563).

Segundo Catharino (1995, p.277) no mundo animal o índio era apenas extrativo e coletor, ele não apascentava animais, não trabalhavam para que os animais procriassem em cativeiro como fonte de alimentação. Em sua maioria os animais que os índios tinham consigo era apenas para entretê-lo e não para o sacrifício ou serviço. (FREYRE, 2004, p. 166-167).

Os índios possuíam uma habilidade e eficiência tanto na caça como na pesca devido o conhecimento que eles tinham dos hábitos de cada espécie, experiência, intuição e aguçamento dos sentidos. A carne da caça ou do pescado eram produtos exclusivos da culinária, da interação fogo-índio (CATHARINO, 2016, p.225, 351).

Segundo Cascudo (2016, p.97,98) todos os indígenas brasileiros conheciam o fogo, sabendo como acendê-lo (sob fricção de varas) e utilizar para preparo de alimentos, aquecimento e defesa guerreira e mágica. Catharino (1995, 352 apud RIBEIRO) complementa ao dizer que o fogo era tão fundamental na vida indígena que pode ser considerado como o principal “instrumento de trabalho” incluindo o cozimento e conservação de caça e de pesca, frutos, tubérculos e grãos.

As tribos empregavam o fogo de diversas formas para lhes auxiliar, a primeira era o assar (uso comum de todas as tribos), a segunda o cozinhar (uso único para as tribos que conheciam a arte da cerâmica), a terceira para conservação (moquear), e o quarto que é o processo entre fogo e maceração (usados em algumas amêndoas para uso medicinal ou preparo de bebidas). (CATHARINO, 1995, p.352 apud MAGALHÃES).

Notável contribuição do trabalho culinário índio é a técnica de moquear, operação compreendendo assar, ou fumegar, fumaçar ou defumar, para prolongar a comestibilidade. Dependendo do estado do fogo e da distância que fica o alimento. (CATHARINO, 1995, p.353).

Moquear é a uma forma indígena de cozinhar e preparar a carne, a qual tradicionalmente eles cravam em suficiente profundidade na terra, quatro forquilhas, formando uma grande grelha de madeira, que são chamadas de moquem. (GASPAR, 2013 apud LÉRY, 1889, p.207).

Segundo Gaspar (2013) o moquém serve principalmente para conservar os alimentos, desidratando-os, mas conservando o seu sabor. É um processo que lembra ao fumeiro usado pelos europeus. A carne fica meio assada, sendo necessário normalmente

leva-la novamente ao fogo para o consumo. A autora ainda defende que há mais métodos para cozer os alimentos na tradição indígena, como por exemplo: o biaribi – um forno construído em um buraco no chão, forrado com folhas, onde se coloca a carne; os cozidos da carne de tartaruga onde eram preparados direto nos cascos da tartaruga; e a sopa de aviu – uma sopa de camarão que era engrossada com farinha de mandioca.

Havia ainda o processo do forno subterrâneo [...] É o biaribi, que Marcgrave descreveu: “Com o processo seguinte (chamam-no Biaribi) preparam a carne assada, que excede em sabor a qualquer uma preparada de outro modo. Praticam um buraco, na terra, e no fundo põem folhas grandes de árvores; superpõe a carne assada; cobrem-na de folhas e, enfim, de terra. Sobre esta ateiã uma fogueira, que vão alimentando até que a carne fique assada.” Esse Biaribi está registrada pelo padre Simão de Vasconcelos: “Outros usam de melhor artifício, e que bem verdade torna a carne (e ainda o peixe) saborosíssima: fazem na terra uma cova, cobrem-lhe o fundo com folhas de árvores, e logo lançam sobre estas carnes, ou peixe, que querem cozer ou assar, cobrem-na de folhas, e depois de terra; feito isto, fazem fogo sobre a cova, até que se dão por satisfeitos, e então a comem; e chamam a este modo Biariby.” Usam-no os nambiquaras do Mato Grosso, Serra do Norte. (CASCUDO, 2016, p.103-104).

Segundo Catharino (1995, p.353-354) as índias praticavam uma culinária própria, de acordo com que elas tinham ao seu alcance. Somente cozinhavam com lenha, abundante, que fumaçava, mais ou menos, dependendo do seu estado, convertida em brasa após algum tempo. Não fritavam ou frigiam, mas aferventavam moluscos e mariscos em água fervente.

Silva (2006, p. 16-19) defende que os portugueses tiveram que se adaptar aos costumes culinários da população autóctone. As senhoras portuguesas se viram obrigadas a transformar e adequar seus hábitos mais íntimos ao limpar e cortar a carne no jirau (armação de madeira), e utilizar os métodos de assá-las ou defumá-las no moquém (grelha de varas). Um trecho do texto de Freyre (2004, p.76) dá força a esta ideia ao dizer que o português no Brasil teve de mudar quase radicalmente o seu sistema de alimentação, cuja base se deslocou do trigo para a mandioca, e o seu sistema de lavoura, em que as condições físicas e químicas de solo, tanto quanto as de temperatura ou de clima, não permitiram o mesmo trabalho das terras portuguesas.

No primeiro momento, movidos pelas eventualidades da colonização e pela necessidade de sobrevivência, os portugueses demonstraram certa disposição em aceitar os produtos da terra e as técnicas culinárias indígenas, no entanto, jamais abandonaram o desejo pelos produtos comuns ao seu paladar. Essa oposição portuguesa à alimentação indígena foi um dos fatores responsáveis por um intercâmbio alimentar, pois, os portugueses que habitavam as terras brasileiras, tentaram recriar um ambiente familiar e tudo que era possível de se transportar e introduzir, foram introduzidos na América. (ALGRANTI, 2011, p.10; LOPES, 2009, p.15-16)).

Os portugueses já haviam plantado e já colhiam os alimentos para cá por eles trazidos de sua terra como poejo, agrião, couve, cebola, alho, coentro, salsa, e as sopas já podiam ser feitas com abóbora, nabo, repolho e berinjela, adicionando o azeite de oliva vindo de Portugal, e com este novo mundo riquíssimo em legumes e vegetais trazidos pelos colonizadores durante o século XVI, as cunhãs foram aprendendo a lidar com todas essas novidades do reino alimentar orientadas pela mulher branca. A fazer os assados as cunhãs embrulhavam em folhas a carne de caça, carne de gado trazida de Portugal, peixes, crustáceos e moluscos, entre outros, estes muito mais assados que cozidos. (LOPES, 2009, p.15-16).

Os colonizadores também foram responsáveis pela introdução de técnicas de conservação e de prato na cozinha brasileira. São elas o embutir, estufar, escaldar, fritar, refogar entre outros. Essas influências, em termos de ingredientes e técnicas incorporadas, foram absorvidos e até mesmo fundidas com técnicas e produtos das populações nativas e de outras etnias, de modo que atualmente ela se encontra disseminada por todo o país. (FREIXA, CHAVES, 2009, p.172-173; GIMENES-MINASSE, 2015, p.254, 258-259).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio dos dados obtidos, é possível concluir que a gastronomia portuguesa que encontramos propagadas nos restaurantes brasileiros possui traços de adaptações. Traços esses que aparecem especialmente nas substituições de alimentos e costumes impostos nativos.

Os exemplos mais comuns nos restaurantes são o uso de técnicas culinárias lusas – refogar, estufar, escaldar e fritar – em elementos nativos e europeus. O uso de tais técnicas e produtos se tornaram tão frequentes ao longo da história que é quase impossível desassociar da gastronomia brasileira. Nas palavras de Cascudo (2004, p.242 apud GIMENES-MINASSE, 2015, p.257) “A ciência colonizadora do português atingiu seu esplendor na transmissão do seu paladar aos aborígenes e sucessores. O que não era brasileiro e vinha de Portugal tornou-se brasileiro pela continuidade de uso normal”.

A necessidade de reforçar a identidade lusa em terras brasileiras foi um dos fatores que ajudaram a criar os pratos símbolos de muitas regiões brasileiras. O barreado, a cambira, a torta capixaba, o quindim, a coxinha, o arroz de Braga, dentre muitos outros, foram pratos criados na ânsia de manter viva a lembrança da terra natal. Pratos esses que nasceram da fusão nativo-lusa, mas que possuem uma clara influência portuguesa, pois a estrutura culinária portuguesa se manteve mesmo que sendo produzidos com a substituição dos ingredientes tradicionais em suas receitas.

Dada a importância registra-se, portanto, e necessidade de fontes bibliográficas referentes ao processo de formação da gastronomia brasileira, a presente pesquisa tem

como propósito abrir oportunidades para novos projetos, ou até mesmo dar prosseguimento a mesma, utilizando de dados mais detalhados atinente as diferentes formas que se deu a influência portuguesa nas regiões do Brasil.

4. REFERÊNCIAS

A Arte de Comer em Portugal na Idade Média, Introdução a ARNAUT, Salvador Dias; MANUPPELA, Giacinto [Ed.] – "Livro (O) de Cozinha" da Infanta D. Maria de Portugal, Coimbra, Por Ordem da Universidade, 1967, pp. XXIII-CXXX, com Apêndice Documental a pp. CXXXI-CXLV; reed. como vol. autônomo: Lisboa, IN/CM, 1986. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=xv88wu3jyusC&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 09/07/2017.

ALGRANTI, L. M. XXVI Simpósio Nacional de História. **À Mesa com os paulistas** : saberes e práticas culinárias (séculos XVI-XIX). 2011. (Simpósio).

AZEVEDO, G. C.; SERIACOPI, R. **História em movimento**. 2.ed. São Paulo: Ática. 2013.

BEJA, Inês. Material Didático. 2014.

BRASIL + 500 Mostra do Redescobrimento (2000 : São Paulo, SP).

CASCUDO, L. C. **História da Alimentação no Brasil**. São Paulo: Global Editora. 2016.

CATHARINO, J. M. **Trabalho Índio em Terras da Vera ou Santa Cruz e do Brasil**: tentativa de resgate ergonômico. Rio de Janeiro: Salamandra. 1995.

Conta-me História - Fundação de Portugal. Direção Geral: Diego Guebel. Produção Geral: Edi Walter. Apresentação: Luís Filipe Borges; Prof. Fernando Casqueira. Lisboa: RTP1, 2013. 45min. Som, Cor. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wJ_E8jWvUWM>. Acesso em: 01 fev. 2018.

COSTA, A. A.; FARIAS, P. S. C. **A chegada dos Portugueses ao continente americano**: do "descobrimento" às primeiras formas de territorialização do colonizadores português no Brasil (as feitorias). UFRN. 2009. 20p.

Disney, A. R. (2009). *A History of Portugal and the Portuguese Empire: From Beginnings to 1807-Volume 1*. New York: Cambridge University Press. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=POIxAwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false> . Acesso em: 01/02/2018.

FERNANDES, Maria Júlia. **O Decreto**. Lisboa: RTP. 1996. Disponível em: <<http://ensina.rtp.pt/artigo/expulsao-dos-judeus-de-portugal/>>. Acesso em: 01 fev. 2018.

FERREIRA, N. P. S. A Alimentação Portuguesa na Idade Medieval. **Revista da SPCNA**. Vol. 14. N. 13.

FIRMINO, L. A. ; SANTOS, C. F. M. ; BRACHT, F. ; PEIXTO, J. S. . **As sementes da expansão: espécies vegetais exóticas e estratégias de colonização na América Portuguesa**. In: IV CONGRESSO INTERNACIONAL DE HISTORIA, 2009, Maringá. Textos completos do IV Congresso Internacional de História. Maringá: Eduem, 2009. p. 4447-4458.

Disponível em: < <http://www.pph.uem.br/cih/anais/trabalhos/479.pdf>>. Acesso em: 29 nov. 2018.

FLADRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da Alimentação**. 2. ed. São Paulo: Estação Liberdade. 1998.

FRANCO, Ariovaldo. **De Caçador a Gourmet: Uma história da gastronomia**. 2. ed. São Paulo: Editora SENAC. 2001.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: SENAC. 2009. 304 p.

FREYRE, Gilberto. **Casa-Grande e Senzala**. 49. ed. Pernambuco: Global Editora. 2004. 719p.

GASPAR, Lúcia. **Índios do Brasil: alimentação e culinária**. Pesquisa Escolar Online, Fundação Joaquim Nabuco, Recife. 2013. Disponível em: <http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=953%3Aindios-do-brasil-alimentacao-e-culinaria&catid=44%3Aletra-i&Itemid=1>. Acesso em: 1 de abr. de 2017.

GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. **Da influência portuguesa na gastronomia do litoral paranaense: apontamentos sobre a cambira e o barreado**. 1. ed. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra/PUCPress Editora Champagnat, 2015. 33 p. Disponível em: <<https://digitalisdsp.uc.pt/bitstream/10316.2/38433/1/Da%20influencia%20portuguesa%20na%20gastronomia.pdf>>. Acesso em: 02 mar. 2018.

LIMA, S. **História do Brasil**. Editora: DCL. 2001

MELO, Celso P. A ciência dos descobrimentos. **Ciência Hoje**, [S.l.], v. 27, n. 158, p. 16-23, mar. 2000. Disponível em: <http://www.das.inpe.br/~alex/Ensino/cursos/historia_da_ciencia/expansoes_maritimas_CH.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2018.

MODESTO, Maria de Lourdes. **Cozinha Tradicional Portuguesa**. Portugal: Verbo. 2011. 336p.

MONTANARI, Massimo. **O mundo na cozinha: história, identidade, trocas**. 1. ed. São Paulo: SENAC. 2009. 262p.

RODRIGUES, Cristina (Org.). **Gastronomia Regional Portuguesa: Sabores que o tempo não apaga**. 1. ed. São Paulo: Impala, 2008. 240 p.

SANTOS, Marcos Olímpio Gomes. *Contributos Para O Conhecimento Sobre O Passado Do Alentejo*. 2011, Évora, Universidade de Évora.

SILVA, Paula Pinto. *A cozinha da colônia*. **Revistas Textos do Brasil**. 2006. N 13. 5p.

VAINFAS, Ronaldo. História Indígena: 500 anos de despovoamento. In: VAINFAS, Ronaldo et al. (org.). **Brasil: 500 anos de povoamento**. Rio de Janeiro: IBGE, 2007. p. 35-59. Disponível em: < <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv6687.pdf>>. Acesso em: 01 fev. 2018.

Contatos: luanaaraujodasilva2009@gmail.com e camila.landi@mackenzie.br