

José Luíteo e Homem Cardoso (1997). *Comer em Português*. Lisboa: CTR Comúios de Portugal.

O que chamamos hoje cozinha portuguesa é o resultado do material acumulado ao longo dos séculos da nossa existência como nação (contando com o que por cá deixaram os povos que antes ocuparam o território), depurado, afinado e fixado. Uma sinopse de pratos nacionais. Ninguém melhor que Fialho de Almeida (1857-1911) os definiu. “O que é um prato nacional? Uma composição culinária rebelde à escrita dos manuais, característica, inconfundível. (...) Transmite-se por tradição: os estrangeiros não sabem confeccioná-lo, mesmo naturalizados; tendo chegado até nós por processos lentos, e contraprovas de bilhões de experimentadores, sucessivamente interessados em o fixar na sua forma irrepreensível, resulta ser sempre uma coisa eminentemente sávida e sadia. (...) O prato nacional é, como o romancero nacional, um produto do génio colectivo: ninguém o inventou e inventaram-no todos.”

A partir do século XII começaram a criar-se as bases da culinária portuguesa, sobre a matriz europeia e particularmente ibérica, que se mantém sem grandes convulsões até ao século XV. Se muito se perdeu da herança romana, ainda por cá ficou alguma coisa, e a paleta alimentar e a técnica tinham-se entretanto enriquecido com o notável contributo dos árabes. São os Descobrimientos que vêm operar um enorme salto qualitativo, pela introdução de novos produtos dos novos continentes e pelo aperfeiçoamento dos modos de confecção. Fomos, também neste aspecto, intermediários e pontes entre várias civilizações: ao que já herdáramos, vinham agora juntar-se as contribuições da Ásia, da América e da África. O que levou Fidelino de Figueiredo (1889-1967) a escrever: “Os portugueses foram grandes revolucionários da estética do paladar, porque universalizaram gostos novos e confundiram a geografia botânica pelas suas transplantações ousadas.”

Descontados os exageros iniciais no abuso das recém-chegadas especiarias, a cozinha portuguesa começa a adquirir um estilo: compósito, como o Manuelino. Só nos finais do século XVIII ficam definitivamente consolidados os padrões

What we call Portuguese cooking today is the result of the material that was accumulated for centuries in our existence as a nation and of its depuration, refinement and fixation. What the people that occupied the territory left behind is also taken into account. A synopsis of national dishes. No one defined them better than Fialho de Almeida (1857-1911): “What is a national dish? A culinary composition that does not obey a manual. A characteristic, unmistakable composition. (...) It is transmitted by tradition: foreigners cannot prepare it, even when they have lived here for a long time. Having reached the present times as a result of a slow procedure, this national dish was tested by billions of tasters, continually interested in fixing it into an irrefragable form. It is therefore an eminently sapid and healthy preparation. (...) The national dish is, very much like a medieval collection of romances, a product of the collective genius. Nobody invented it, yet everyone did invent it.”

From the 12th century onwards the bases of Portuguese cuisine were laid down, on top of the European and particularly the Iberian models. Until the 15th century it suffered no major convulsions. Although much seems to have been lost from the Roman heritage, some aspects have remained and in the meanwhile the culinary varieties and techniques were enriched with the notable contribution of the Arabs. The Age of the Discoveries put forth an enormous leap in terms of quality. New products of new continents were introduced and the ways of preparation were perfected. We were, regarding this aspect, an intermediary and a bridge between various civilisations: the contributions of Asia, America and Africa were added to our heritage. Which is why Fidelino de Figueiredo (1889-1967) wrote: “The Portuguese were great revolutionaries in the aesthetics of taste, because they universalised new tastes and confounded botanical geography by means of their daring transplantations”.

Apart from the initial exaggerations in the misuse of the recently arrived spices, Portuguese cuisine began acquiring a style of its own: a composite one, as much as the Manueline style. Only towards the end of the 18th century did the standard taste of the people become established. And, without xenophobia but with firmness, the standard taste has resisted the attempts of invasion by foreign tendencies, even if often relegated to certain rural areas. The national taste must go on resisting, so that in the future there is more than just the longing for one of the most genuine values of our cultural heritage.

We do not have, apart from one or two exceptions, what the French call haute cuisine. But we do have regional cooking. We have different forms of regional cooking that compose our national cuisine. And to immerse oneself in Portuguese regional cooking is to travel through a wealth of tastes, odours and colours, through a wealth of old fragrances, archetypes of our collective memory. In the confined limits of our tellurian space we knew how to give birth to an extremely rich variety of regional dishes, perfect synthesis of ancestral tastes, small pieces that compose the mosaic of Portuguese cooking, creations that are part of our gastronomic heritage.

Let us then, and in an inevitably incomplete way, see how Portuguese cooking differs from other national types of cooking, not only from the point of view of the elements that are used (the raw material), but also from that of its favourite dishes, its culinary techniques and its unique sweets.

gustativos da grei. Que sem xenofobismo, mas com firmeza, têm resistido, muitas vezes remetidos a redutos rurais, às tentativas de invasão de figurinos estranhos. E têm que continuar a resistir, para que não fique só a saudade duma das mais genuínas preciosidades do nosso património cultural. Não temos, à parte uma ou outra excepção, aquilo que os Franceses designam por Alta Cozinha. Do que dispomos é de cozinha regional, ou melhor, um conjunto de cozinhas regionais que enformam a cozinha nacional. E mergulhar na cozinha regional portuguesa é percorrer toda uma rapsódia geográfica de sabores, odores e cores, de rescendências antigas, arquétipos da memória colectiva. Soubemos, nos apertados limites do nosso espaço telúrico, dar à luz um riquíssimo número de pratos regionais, sínteses perfeitas de paladares ancestrais, mosaicos que compõem o painel da cozinha portuguesa, criações que constituem o nosso património gastronómico.

Vejam os então, de forma necessariamente incompleta, como, pelos elementos empregues (as matérias-primas), alguns pratos predilectos, pela técnica culinária e pelo caso singular da doçaria, a cozinha portuguesa se distingue das outras.

Soups One beautiful day our prehistoric forefathers noticed that the meats, otherwise hard and insipid, and a good deal of other food products they had at their disposal, would become tender and improve their taste if submerged in water that had previously been submitted to intense heating. The liquid that was used to boil the raw materials would acquire their taste and colour. And when they drank that broth with satisfaction, soup had been invented. Soup can actually be considered humankind's first recipe and it turned out to be a valuable and lasting asset of civilisation. This procedure may well have been put into practice before the Neolithic, when pottery was first produced. It is possible, and certain tribes of New Guinea still do it, that holes in the ground or containers that were not fireproof (such as the empty shells of bottle gourds) were used in the Palaeolithic in order to cook food and that the boiling point was reached by the immersion of stones previously heated until red-hot.

This invention changed the food habits of humankind as well as its dental configuration. The mere fact of being able to drink a hot broth, both comforting and nutritious, in order to fight hunger and cold weather, represented more than just an improvement in one's living conditions. It enabled people to perceive the difference between flavours and it let them teach their taste: a mammoth soup and a mussel soup must certainly have had a different taste. The human dentition, which had been severely worn and filed by a tiresome mastication, becomes more correct due to the less effort that is used in order to chew food.

Present in Greece, Rome and during the Middle Ages, somewhat changed from the 16th century onwards in order to obtain an ornamental effect, soups seem to have been at their best in France from the 17th to the 18th century. "The soup has the same importance for the dinner as the portico for the building" wrote Grimod de la Reynière (1758-1838). As for Brillat-Savarin (1755-1826), "soup is the first consolation to a needy stomach".

In his pioneering book named *Arte da Cozinha* (1680) (*The Art of Cooking*) our compatriot Domingos Rodrigues (1637-1719) presents twelve preparations he calls "soup", but only one of them can be considered as such according to our present standards; the other eleven are either sweet, which is the case of "sopa dourada" (golden soup), a sweet from the Minho province still prepared nowadays, or they are solid and have no broth. Domingos Rodrigues may

SOPAS Um dia, o nosso avoengo pré-histórico deu-se conta de que as carnes, duras e insípidas, e boa parte dos outros alimentos que tinha à mão, se tornavam mais moles e melhoravam o sabor se fossem mergulhados em água previamente submetida a calor intenso, e que o líquido da cocção ganhava a cor e o gosto daquelas matérias-primas. E quando bebeu com agrado aquele caldo, estava inventada a sopa. Que assim se pode considerar estritamente a primeira receita que a Humanidade conheceu e que ficou para sempre incorporada na civilização então nascente. Não é forçoso que isto tenha acontecido só quando já estava descoberta a olaria, no Neolítico. É concebível e, de resto, parece que ainda praticado em certas tribos da Nova Guiné, que no Paleolítico utilizassem buracos no solo ou recipientes não resistentes ao fogo, como as cabaças vazias, e a fervura fosse conseguida pela introdução de pedras antes aquecidas até ao rubro.

O invento transformou o regime alimentar e dentário da Humanidade. O simples facto de se poder beber um caldo quente, reconfortante e nutritivo, para combater a fome e o frio, além de progresso na condição de vida, veio permitir graduar os primeiros sabores e educar o paladar, porque seria forçosamente diferente uma sopa de mamute e outra de mexilhões. A dentição, anteriormente muito desgastada e limada pela fatigante mastigação, torna-se melhor, pelo descanso intervalar de que passa a gozar.

Presentes na Grécia, em Roma, na Idade Média, estilizadas a partir do século XVI, as sopas atingem o esplendor na França dos séculos XVII e XVIII. "A sopa está para o jantar como o pórtico para o edifício", escreveu Grimod de La Reynière (1758-1838). Para Brillat-Savarin (1755-1826), "a sopa é a consolação primeira de um estômago necessitado". Por cá, o nosso Domingos Rodrigues (1637-1719), na sua pioneira *Arte de Cozinha* (1680), indica doze preparos com o nome de sopa, mas só uma o é tal como hoje a entendemos; as outras ou são doces (o que ainda actualmente acon-

tece com, por exemplo, a *sopa dourada*), ou pratos sólidos, sem caldo, que talvez justifiquem a designação por levarem fatias de pão, uma das acepções de sopa. O painel alarga-se espectacularmente com Lucas Rigaud que, no seu *Cozinheiro Moderno* (1780), estampa sessenta e três sopas e caldos, alguns de singular feição como o *caldo para defluxos catarraes*, o *caldo de rãs e de caracoes para tosses seccas* e o *caldo de víboras para purificar o sangue*.

Embora goze do favor dos nutricionistas, a sopa é vista, na actualidade, com alguma desconfiança por parte dos fanáticos do adelgaçamento. Todavia, para a maioria dos Portugueses, refeição que não comece por um caldo ou uma sopa não merece esse nome. E nada de coisas chilas ou aguadas (tipo *consommé*), antes preparados fortes e substanciais, a sopa alimento. Como sintetizou Albino Forjaz de Sampaio: “Em alguns povos a sopa é a preparação para o jantar. Em Portugal a sopa é já jantar.”

Para António Maria de Oliveira Bello (1872-1935), seriam quatro as sopas portuguesas fundamentais e mais características: a *canja*, o *caldo verde*, a *sopa do cozido nacional* e as *sopas de peixe*. A primeira, de galinha com arroz, fragrante, saborosa e de perfeita digestibilidade que, segundo Garcia de Orta (1501-1568), trouxemos da Índia (o étimo é indiano: *kanji*). A segunda, sábia simbiose entre um caldo de puré de batata e couve finamente segada e abundante, tudo espevitado pelo azeite puro e a rodela de salpicão ou de chouriço. A do cozido, rapsódia feliz dos sabores das carnes frescas, dos enchidos e dos vegetais. As de peixe, poemas marítimos de perfumes intensos e regozijo palatal. Permito-me acrescentar mais uma, paradigma leguminoso, a *sopa de feijão encarnado com hortaliça*, substanciosa e saporífera.

Estas as de circulação nacional. De figurino regional é um nunca mais acabar. Maria de Lourdes Modesto inventaria e descreve setenta e quatro, do Minho aos Açores, dos mais variados componentes, sempre de esplêndida expressão sávida. E outras mais haverá.

have called them “soup” because of the bread used as an ingredient, as is the case in several of our present-day soups. Lucas Rigaud catalogued a far larger and more impressive number of soups in his book *Cozinheiro Moderno* (1780) (*The Modern Cook*). He lists sixty-three soups and kinds of broth, some of them quite peculiar: there is a “broth for catarrhal discharges”, a “broth of frogs and snails for dry cough” and a “broth of vipers to purify the blood”.

Although the nutritionists are in favour of it, the soup is not quite welcome among some fanatics of slimming nowadays. For the majority of the Portuguese people, however, a meal that does not start with a soup doesn't even deserve to be called a meal. Insipid or watery (*consommé*-like) preparations are not appreciated: strong and substantial, the soup is seen as an important nourishment. Albino Forjaz de Sampaio put it shortly: “For some people soup is a preparation for dinner. In Portugal it is the dinner itself.”

According to António Maria de Oliveira Bello (1872-1935) there are four soups in Portugal that can be said to be the most fundamental and characteristic: *canja* (chicken broth), *caldo verde* (green broth, made of cabbage), *sopa do cozido* (the broth that results from cooking the meat and the vegetables from the dish called *cozido*) and fish soups. The first soup is prepared with chicken and rice, it is fragrant, savoury and is digested easily. According to Garcia de Orta (1501-1568) we brought it from India (the etymon is Indian: *kanji*). The second soup is a wise symbiosis between puréed potatoes and an abundant quantity of finely shredded cabbage, to which a little zest is added by some pure olive oil and a slice of *chouriço* (a garlicky meat sausage with *paprika*) or *salpicão* (a sausage made of pickled pork tenderloin and lightly smoked). The third soup, the one from the *cozido*, is a successful combination of the flavours of different kinds of meat (both fresh and in sausages) and of the vegetables. The fish soups are pleasantly smelling odes to the subject of the sea and they please the palate too. I take the liberty of adding one more soup, a leguminous paradigm, which is the substantial and saporous soup of red beans with vegetables.

These are cooked nation-wide, but in every region of Portugal there are countless other ways of preparing soup. Maria de Lourdes Modesto inventories and describes seventy-four different soup recipes, from Minho to the Azores, with diverse components but always with splendid sapidity. There must however be a lot more.

Cod Fish Although ever since the 14th century there were Portuguese ships sailing the waters off Newfoundland to fish cod, the fact remains that other species caught along the Portuguese coastal waters prevailed over cod. These species were the hake, the horse-mackerel, the sardine, the dogfish, the ray and others, and either dried or processed, they were part of everyday food habits and were even exported. It was during the 16th and 17th centuries that the cod fish (the fishing and commercial processes were already under the control of the British) was definitely accepted by the Portuguese people. In 1647 the Mayor of Lisbon decided to take some measures concerning the speculative business practices of the cod merchants and he did so "in order to protect the poor." Confirming its role as the popular food of the lower classes (along with the sardine), the same Mayor insists in 1654 that the ones most harmed by those speculative business practices were "the poor and the miserable, who subsist on this kind of nourishment". In 1674 the Mayor of Lisbon added that the British would never stop selling cod fish in Lisbon because "nowhere else in Europe is there as great a demand as here". The city of Oporto also bought cod fish from British merchants: they consumed "many thousands of hundredweight of cod fish".

Why is the cod fish not mentioned in the cooking book of the 17th century (the first Portuguese work on the matter ever to be printed), the aforementioned *Arte da Cozinha* (The Art of Cooking) by Domingos Rodrigues? Precisely because this work, written by the "Master Cook of His Majesty" (who had previously been the master cook of some of the most important people in the kingdom), does not describe the cooking habits of the common people but rather those of the court and of the manor houses.

The first references to cod fish are made a hundred years later in our second cookbook, the likewise aforesaid *Cozinheiro Moderno* (The Modern Cook) by Lucas Rigaud. It is mentioned in three different parts of the book: two foreign recipes and one of charcoal-grilled cod fish. Apart from this grilled cod, there are also some comments on fried cod (after having been boiled and covered with flour); on cod with scrambled eggs and butter; on flaked cod with butter, parsley and a chopped onion, covered with bread crumbs and browned in the oven; and, finally, on fried cod filets.

BACALHAU Conquanto embarcações lusitanas pescassem o bacalhau na Terra Nova desde o século XIV, nessa altura ele não adquire predominância sobre outras espécies de captura costeira (pescada, carapau, sardinha, cação, raia, etc.) que, secas ou tratadas, faziam parte da alimentação corrente e chegavam a ser exportadas. Foi nos séculos XVI e XVII que o bacalhau - a sua pesca e comércio já então na mão dos Ingleses -, entrou decisivamente na predilecção portuguesa. Em 1647, a Câmara de Lisboa, ao tomar uma medida antiespeculativa acerca dele, adianta que o faz "para remédio dos pobres". Confirmando o seu papel de alimento popular por excelência (a par da sardinha), a mesma Câmara insiste, em 1654, que os mais prejudicados com traficâncias bacalhoeiras eram "os pobres e miseráveis de quem é mais próprio este mantimento". Dos Ingleses, diz ainda a Câmara lisboeta, em 1674, que nunca deixariam de trazer bacalhau para Lisboa "porque em nenhuma outra parte da Europa lhes tem tanta conveniência". Também o Porto o comprava a mercadores ingleses e a cidade consumia "muitos mil quintais de bacalhau".

Por que não aparece nenhuma menção ao bacalhau no livro de cozinha do seiscentismo (o primeiro tratado português da matéria a ser impresso), a já citada *Arte de Cozinha* de Domingos Rodrigues? Precisamente porque a obra, escrita pelo "mestre de cozinha de Sua Majestade" (tal como o fora antes de alguns grandes senhores do reino), reflecte evidentemente a culinária da corte e das casas senhoriais, não descendo à cozinha do povo.

As primeiras referências ao bacalhau surgem, cem anos depois, no nosso segundo livro, o também já referido *Cozinheiro Moderno* de Lucas Rigaud. Em três rubricas: duas de origem estrangeira e a terceira *bacalhau assado nas grelhas, e por outros modos*. Além do enunciado grelhado, indica-se também frito, depois de cozido e passado por farinha; mexido com ovos e manteiga; desfeito com manteiga, salsa e cebolinha picada, coberto de pão ralado e corado no forno; em filetes fritos.

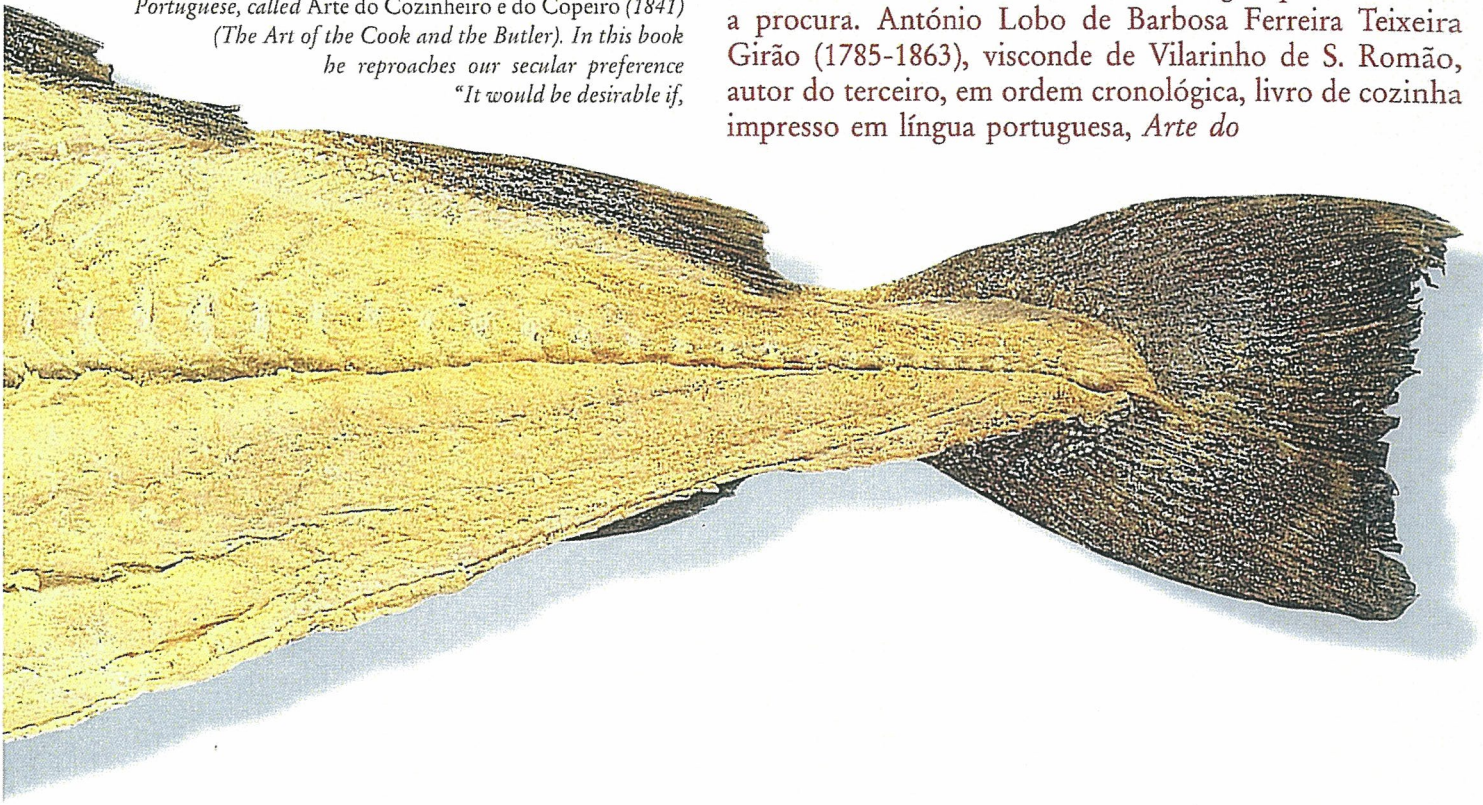
This means that by the end of 18th century the cod fish had attained respectability and was invited to the tables of important people. Let us not forget that this Lucas Rigaud, of whom no biographical data is available, was said to be "the cook of His Majesty". Quite a rise in terms of status this was for the cod, even if we think of what Dr. Francisco da Fonseca Henriques (1665-1731), the physician of King João V, wrote: "The cod fish, which is a kind of bake, is harder and less nourishing than the latter. It is not easily boiled, gives rise to melancholic humours, and cannot be well purged of its excrementitious parts. It is the food of the poor and of the rude people. It is fit for those who work and do a lot of physical exercise. It should be eaten neither by refined people nor by those who lead a sedentary life."

*From 1835 on Portuguese ships return to the waters off Newfoundland, but they are not enough to satisfy the demand. António Lobo de Barbosa Ferreira Teixeira Girão (1785-1863), Viscount of Vilarinho de S. Romão, is the author of the third cookbook to have been printed in Portuguese, called *Arte do Cozinheiro e do Copeiro* (1841)*

*(The Art of the Cook and the Butler). In this book he reproaches our secular preference
"It would be desirable if,*

Isto significa que, por esta altura do século XVIII, o bacalhau já atingira a respeitabilidade e se tornara frequentador de mesas altaneiras. Sim, que este Lucas Rigaud, de quem se desconhecem desenvolvimentos biográficos, se reclama "cozinheiro de Suas Majestades Fidelíssimas". Notável ascensão a do bacalhau, tendo em conta o que sobre ele perorava o dr. Francisco da Fonseca Henriques (1665-1731), médico de D. João V: "O bacalhau, que he uma especie de pescada, mais duro, e de peor alimento que ella, coze-se difficultosamente, gera humores melancólicos, e mal depurados das suas partes excrementícias. He o alimento dos pobres, e dos rusticos; e proprio pera pessoas que trabalham, e se exercitão muito. Não se deve usar em pessoas delicadas, nem nas que passão vida sedentária".

A partir de 1835, os barcos portugueses voltam a ir pescar aos bancos da Terra Nova, mas não chegam para satisfazer a procura. António Lobo de Barbosa Ferreira Teixeira Girão (1785-1863), visconde de Vilarinho de S. Romão, autor do terceiro, em ordem cronológica, livro de cozinha impresso em língua portuguesa, *Arte do*



Cozinheiro e do Copeiro (1841), caustica a nossa preferência secular por tão longínquo pescado: “seria para desejar que, em vez de comprarmos todos os anos 3 500 000\$00 cruzados de bacalhau, que vem a ser 291 000 moedas de ouro, equivalentes a 29 166 bois gordos e belos, reputados a 10 moedas cada um, nós criássemos estes bois em nossas terras desertas, e que os comêssemos, bem entendido, depois de impetrar uma bula para isto.”

O certo é que a adopção e a divulgação do bacalhau como alimento primordial, quer no litoral quer no interior, nunca mais parou. Ainda há pouco, numa sondagem nacional promovida por uma revista (*Visão*, 11.XI.1993), ele apareceu em segundo lugar (logo a seguir ao cozido) na preferência dos inquiridos.

Uma autêntica história de amor, esta relação dos Portugueses com o bacalhau. Amor à primeira vista a que o tempo outorgou profundidade e perpetuidade. Amor quase incompreensível por um peixe que mora a milhares de milhas, sendo a nossa costa tão rica de espécies. Mas só aqui alcança a plenitude, seco, protegido e embelezado pelo sol, pelo sal e pelo azeite de Portugal. Tem tido à sua volta, mimando-o, os nossos maiores da arte culinária. Das letras, tudo o que houve de melhor lhe prestou vassalagem. Ferreira de Castro (1898-1974) considerou-o mesmo um dos importantes laços que ligam o português à sua terra. Foi, porém, um anónimo genial, qual soldado desconhecido do inconsciente colectivo, que lhe conferiu o epíteto supremo: o fiel amigo. Aquele com que se conta sempre, o que merece a confiança plena.

instead of buying 3,500,000 cruzados worth of cod fish annually, which amounts to 291,000 gold coins and represents 29,166 fat and nice oxen at 10 gold pieces each, we would raise that amount of cattle in the empty areas of our land and eat it, after having requested the Pope that it be issued as a bull”.

*From then on the use of cod fish as a primordial nourishment in both coastal and inland areas became more and more widespread. Just a few years ago and according to a survey made by a magazine about the favourite dishes of the Portuguese (*Visão*, 11th November 1993) it ranked second (right after the cozido).*

The relationship of the Portuguese and the cod can truly be considered a love story. Love at first sight, but a love to which time conferred profundity and perpetuity. An almost unfathomable love for a fish that lives thousands of miles away from our coast, a coast that is particularly rich in terms of species. Yet nowhere else does the cod attain such an important status as it does here in Portugal, dried, protected and made beautiful by the sun, by the salt and by the Portuguese olive oil. The best of our culinary art have cuddled it. Many of the best men of letters have paid homage to it. Ferreira de Castro (1898-1974) considered the cod one of the most important ties that bind the Portuguese to their land. It was nevertheless an anonymous author, an unknown soldier of the collective unconscious, that conferred the supreme epithet on the cod: “the faithful friend”. The one you can always count on, the one who can be trusted unconditionally.

Let us not forget that this fondness is also based on the fact that being salty and dry, the cod was one of the few fishes that could be consumed in the inland, at a time when there were neither quick means of transportation nor cooling systems. It was therefore the only fish that could be eaten whenever the Catholic Church forbade the consumption of

meat. Partly due to that circumstance, the need to vary the flavours sharpened the wits, and from that creativity (whose authors can seldom be traced) innumerable recipes arose. We are, by the way, the world record-holders of cod fish recipes. Some people exaggerate and proclaim the existence of 1001 ways to prepare cod; others, more modest, are satisfied with 365 different recipes. These are obviously fantasies. The original Portuguese recipes, distinct from one another, are far less in number. In her book *Cozinha Tradicional Portuguesa* (1982) (*Traditional Portuguese Cooking*), Maria de Lourdes Modesto collected forty-five. If you consider slight variations and adornments, the number can be multiplied by the hundreds. What should be pointed out is that the cod gets along just fine with all culinary techniques and all vegetables.

Auguste Escoffier (1846-1935) did us justice: "We should be grateful to the Portuguese for having been the first to use this precious fish in their cooking, a fish that is universally known and appreciated". I doubt that the knowledge and appreciation of cod are all that universal, but let us nevertheless have a look at what the Galician author Álvaro Cunqueiro (1911-1981) wrote: "Lusitanians and Spaniards are the ones who know how to eat cod and our recipes are an illustrious presence in the great compendia of Western cooking".

Não podemos esquecer que para esta afeição igualmente o facto de, por seco e salgado, os bacalhaus que podiam ser comidos nas regiões da época sem transportes rápidos nem rede de distribuição em circunstância de ser consumido quase obrigatoriamente em numerosos dias em que a Igreja Católica obrigava a gente de comer carne. Também por isto, a variedade de sabores aguçou o engenho, e de vez em quando, raras vezes assinada, brotaram múltiplas receitas como se sabe, somos os recordistas mundiais e não exagerados que querem que existam mil e mais mil (outros, mais modestos, ficam pelas treze e meia) de cozinhar bacalhau. Claro que existem também as receitas originais portuguesas, bem difundidas e conhecidas em todo o mundo. No seu *Cozinha Tradicional Portuguesa* (1982), Maria de Lourdes Modesto reuniu quarenta e cinco. Se se entrar em linha de conta as variações e adornos, então o número chega a ser centenarmente. O que interessa sobre o bacalhau é que se dá bem com todas as técnicas e que se sente gratificadamente acompanhado com produtos hortícolas.

Justiça foi-nos prestada por Auguste Escoffier (1846-1935): "Nous devons aux Portugais une reconnaissance d'avoir les premiers inventé ce précieux poisson, universellement apprécié." Não serão assim tão certos tais elogios de apreciação universais. De qualquer modo, a obra de companhia do escritor galego Álvaro Cunqueiro (1911-1981) quando escreve: "Lusitanos y españoles que sabemos comer el bacalao, y nuestra presencia en los grandes compendios de la cocina occi-

Sardine has held a place of honour in Portuguese cooking since the beginning of times. It was already so in the 15th century, as the authorisation (extraordinary for that time) to fish sardine on Sundays and holy days confirms. Of its happy marriage with wine - "what the sardine wants is to prick and to drink" goes the saying -, we can also find an early literary echo: a poet from the *Cancioneiro Geral* (General Songbook), Álvaro de Brito Pestana (1432? -1500), says of a certain gentleman:

"He has duties in the kitchen,
He stirs the pots.
Accompanying sardine,
He drinks more vine juice
Than a barrel can take."

There are records from the 16th century (a statistical survey of 1552) of a place called "Malcozimbado" (undercooked), near Ribeira Velha, where there were "ten huts with men and women constantly grilling sardine on charcoal" as a way of living. Camões had already alluded to the fact of people living on sardine.

SARDINHA Vem de sempre o lugar de honra que a sardinha ocupa na alimentação dos Portugueses. Que assim era já no século XV, atesta-o a autorização, surpreendente para a época, da sua pesca nos domingos e dias santos. E do feliz casamento que faz com o vinho - "o que a sardinha quer é picar e beber", lá reza o anexim -, também desde logo se encontra o eco literário: um poeta do *Cancioneiro Geral*, Álvaro de Brito Pestana (1432?-1500), diz que certo indivíduo.

"Tem ofício na cozinha,
das caldeiras mexedor,
sobre lombo de sardinha
bebe mais sumo de vinha
do que leva um tenor."

(Esclarece André Crabbé Rocha que "tenor" é uma espécie de vaso).

No quinhentismo, sabe-se, através de uma Estatística de 1552, da existência de um local denominado "Malcozimbado", junto da Ribeira Velha, onde havia "dez cabanas em que estão de contínuo homens e mulheres, com braseiros de fogo, assando sardinhas", fazendo disso modo de vida. Aliás já se sabia, por informação directa de Camões.

O autor anónimo de uma descrição de Lisboa, relativa ao século XVII, ver-se-á assim:

“Mas é bem que se celebre
quem mais de todos sustenta
e por ser mais abundante
é fartura da pobreza.
A saborosa sardinha
que a divina providência
na abundância e qualidade
no sabor e em ser pequena
bem parece quis mostrar
acudir com diligência
à falta de tantos pobres
de que o rico se aproveita.
(...) Aqui se gasta infinita
da salgada e sem cabeça
sem sal e a que comumente
chamam carregação fresca.”

Ainda vem Frei Nicolau de Oliveira que corrobora, ao mencionar, no *Livro das Grandezas de Lisboa*, de 1620, com que frequência saem 112 barcos a pescá-la, e que além das que se vendiam frescas já havia autênticas oficinas de salga.

Os testemunhos relativos ao século XVIII são também eloquentes. Os visitantes estrangeiros - reportando-nos a uma *Description de la Ville de Lisbonne*, de 1730, e ao *Tableau de Lisbonne en 1796* - são pródigos em descrever a prodigalidade sardineira (que atinge, mediante a salga, as zonas interiores), tendo cuidado de acentuar o desdém que lhe votam as classes possidentes. E, embora apreciando-lhe o paladar, não deixam de franzir narizes à fumarada gorda e grossa que se desprendia dos “lugares de frigideiros”, poisos ambulantes que se encontravam em todas as ruas, onde se frigiavam e assavam sardinhas para uma multidão afreguesada que, com pão autotransportado e uns quartilhos na taberna da esquina, assim refeiçãoava por reduzidos réis.

The anonymous author of a 17th century description of Lisbon wrote the following verses:

“It is a good thing to celebrate
that which provides for everyone
and, being so abundant,
is the repletion of the poor.
The divine providence
no doubt wanted to show
that the tasty sardine,
in its abundance and quality,
in its taste and in being small,
assists with diligence
the need of so many poor
the rich take advantage of.
(...) Here we consume a lot
of the salty and beheaded,
of the unsalted and of the one
usually called fresh load.”

Friar Nicolau de Oliveira corroborates this idea, mentioning in his *Livro das Grandezas de Lisboa* (1620) (*Book on the Magnificence of Lisbon*) that 112 ships frequently went out to fish the sardine, and that besides being sold fresh, the fish was already processed in salting factories.

The existing information from the 18th century is also eloquent. Foreign visitors - in the *Description de la Ville de Lisbonne* from 1730 and the *Tableau de Lisbonne en 1796* - describe the prodigality of the sardine (which reaches the inland thanks to salting) and point out the disdain of the powerful classes towards this fish. Although enjoying its taste, they cannot help turning up their noses at the greasy thick smoke that comes from the “lugares de frigideiros”. These were ambulant carts you could find in every street, where sardines were grilled or fried for a crowd of customers who, with their own bread and wine bought in the nearest tavern, managed to get a meal for a couple of coins. It was bound to happen that besides the more obvious presentations (charcoal grilled or fried), the sardine would inspire the popular genius to the creation of more elaborate recipes. We thus come across *bola de sardinhas* (sardine pie) from Bragança, *sardinhas suadas* (sweated sardines) and *caldeirada de sardinhas* (sardine stew) from Matosinhos, *arroz de sardinhas* (sardine with rice) from Póvoa de Varzim, *costoletas de sardinhas* (sardine cutlets) from Douro Litoral and Beira Litoral, the *sardinhas à mingau*

from Figueira da Foz, sardinhas de Cascais (sardines in the manner of Cascais), pasta de ovas de sardinhas (sardine roe paste) from Setúbal or papas de milho com sardinha (sardine with maize pap) from the Algarve.

But let us cut a long story short: there is nothing better for the Portuguese palate than a nice grilled sardine. Just try and name anyone who does not wait eagerly for June, the opening of the sardine season!

After the coal (wood coal) is red hot, remove some of the white ash left by the coal from the opening of the brazier and put it over the fire, closing the opening afterwards. The fresh sardine, washed and salted, is then placed on the grill and is slowly baked, being turned around whenever necessary. If it produces flame, put some more ash on the fire (some people sprinkle it with salt). Following this ritual or a similar one, in the end you just have to pick the little fish up kindly, lay it back carefully in a slice of bread (preferably maize bread) and wait for its unctuous juices to spread and soak the bread with its holy oil. Next, use your fingers for the voluptuous transport to the mouth. Do not forget the golden rule: for each slice of bread a sardine and for each sardine a glass of wine. Of course it is much cleaner, but the quality remains the same, if you eat them on a plate, with knife and fork, accompanied by boiled potatoes and roasted peppers.

King João II, who did not like wine, was nevertheless very fond of good food. One day he was asked what he thought of sardine. His Majesty answered joyfully and decidedly: "It is abundant, it tastes very good and it costs very little". The Perfect Prince said it all. And there is no better compliment.

Tinha que acontecer que, para além das apresentações mais evidentes - assadas na brasa ou fritas -, as sardinhas tivessem inspirado o génio popular para a criação de receitas mais elaboradas. E assim, em revisão apressada, detectamos a *bola de sardinhas* de Bragança, as *sardinhas suadas* e a *caldeirada de sardinhas* de Matosinhos, o *arroz de sardinhas* de Póvoa de Varzim, as *costeletas de sardinha* do Douro Litoral e da Beira Litoral, as *sardinhas à mingau* da Figueira da Foz, as *sardinhas de Cascais*, a *pasta de ovas de sardinha* de Setúbal, as *papas de milho com sardinha* do Algarve.

Deixemo-nos de histórias: para o paladar português não há melhor que a bela sardinha assada (mais correctamente se diria grelhada, mas não há nada a fazer). Quem não espera ansiosamente por Junho para iniciar a época sardinha?

Depois do carvão (de lenha) ficar em brasa, aproveita-se a cinza na boca do fogareiro pondo-a em cima do lume e tapando em seguida a dita boca. A sardinha fresca, depois de lavada e tomada de sal, recosta-se na grelha e é assada lentamente e virada consoante a precisão. Em caso de labareda, acrescentar mais cinza ao brasido (há também quem o polvilhe de sal). Com este ou aproximado ritual, é de pegar amorosamente no peixinho e recliná-lo com unção numa fatia de pão (de preferência de milho), aguardando que o sumo untuoso se derrame e embeba o panificado com seu santo óleo. De seguida, usem-se os próprios dedos para o voluptuoso transporte até à boca. Não esquecer a regra de ouro: por cada fatia uma sardinha e por cada sardinha um copo de vinho. Claro que é outro asseio, e a qualidade mantém-se, comê-las no prato, com garfo e faca, acompanhadas de batatas cozidas e pimentos assados.

D. João II, posto que pouco chegado ao vinho, era amigo de mesa boa e bem servida. Um dia perguntaram-lhe o que pensava da sardinha. El-Rei respondeu lépido e lesto: "que era muita, e sabia muito bem, e custava muito pouco". O Príncipe Perfeito disse tudo. E melhor elogio não há.

Other Fishes Apart from the sardine, there aren't any inexpensive fishes nowadays. Amongst the less expensive, let us put it this way, we can choose from a reasonably wide and tempting variety - axillary sea bream, pandora, scad, pout, cutlass fish, different kinds of sea bream, etc. - which we deservedly cook and appreciate. The same does not happen abroad where they are either unknown or despised (the scad, for example, goes straight to the production of fishmeal).

The excellence of the noble fishes of our sea does not need a demonstration: black grouper, meagre, gilt-head sea bream, grouper, red sea bream, luvax, sole, couch's sea bream, hake, turbot, seabass, brill, red mullet. The quality of the raw material is such that the culinary treatment is thus brilliantly reduced to its simplest expression. As far as fish is concerned, only a bad product demands an elaborate recipe, cooking being in that case the art of disguise. No other country can provide such a complete and pleasing dish with one of these fishes as we do, simply boiled or grilled, accompanied by the kitchen garden delicacies and soaked in the olive oil from our own olive groves.

OUTROS PEIXES

Exceptuando a sardinha, já não há peixes baratos. Dos menos caros, digamos assim, temos à nossa disposição um lote razoável e apetecível - besugo, cachucho, carapau, faneca, peixe-espada, sargo, etc. - que tratamos devidamente e apreciamos como merecem. O que não acontece no estrangeiro, onde ou são desconhecidos ou desprezados (o carapau, por exemplo, vai direitinho para farinha de peixe).

Não carece de demonstração a excelência dos peixes nobres do nosso mar: cherne, corvina, dourada, garoupa, goraz, imperador, linguado, pargo, pescada, pregado, robalo, rodovalho, salmonete. A categoria da matéria-prima é tal que o tratamento culinário se reduz, inteligentemente, à expressão mais simples (só um mau produto, sobretudo no caso dos peixes, exige receituário complicado, funcionando então a cozinha como a arte do disfarce). Não haverá outro país que consiga um prato tão completo e sávido como um destes peixes, singelamente cozido ou grelhado, acompanhado pelos primores da horta, tudo regado com o azeite dos nossos olivais.

Uma descrição seiscentista anónima de Lisboa (a mesma da sardinha) dá uma ideia dessa riqueza marítima:

“Há aqui tão fresco pescado
Que ainda faltando chega,
De mui diferentes castas,
Que no rio e no mar se pesca.
A mui lombuda azevia,
Única só nesta terra,
Linguado sapateiro,
Cachucho, raia, lampreia,
Sável, tainha, besugo,
Xarroco, ciba, savelha,
Carapau, cavala, pargo
Solho, robalo, faneca,
Safios, pescadas, chernes
Congros, ruivos e moreias.
E infinitos que aqui calo,
Por ir passando depressa.
De secos o bacalhau
E também a pescada seca,
Raia, e sável escalado,
Atum de lombo e ventrecha.”

É essa abundância e variedade que, como fez notar Fernando Castelo-Branco, torna ainda mais estranha a predileção pela sardinha e pelo bacalhau, mormente este último.

An anonymous 17th century description of Lisbon (the same of the sardine) gives us an idea of the richness of our seas:

*“There is fish so fresh here
That it would suffice if it were scarce.
Of very different stock,
In the sea and in the river it is fished.
The fleshy lemon sole,
Unique in this land.
Sole, pandora,
Ray, lamprey,
Allis shad, mullet, axillary sea bream,
Cling fish, cuttlefish, twaite shad,
Horse mackerel, chub-mackerel, couch’s sea bream,
Flounder, seabass, pout,
Conger eel, red gurnard and morays.
And an infinitude I do not mention here,
Because I’m in a hurry.
Of the dry ones the codfish
And also dry hake,
Ray, allis shad and tuna.”*

As Fernando Castelo Branco pointed out, this abundance and variety make our predilection for the sardine and the codfish (mainly for the latter) all the more peculiar.

Cozido In the recent aforementioned survey, the so-called cozido à portuguesa is clearly a favourite among the majority of the people. It is no doubt an old friendship.

It is not a local creation. In fact, no one can claim the honour of its invention, given the simplicity of the procedure that dates back to the beginnings of cooking. We can find this dish in some European cuisines, although with national and regional variations. The French dish, generally called pot-au-feu, presents some specific features in the regions of Albigeois, Béarn, Languedoc, Lorraine and Auvergne. In Italy, the bollito misto is the paradigm of the cooking of the Piedmont region. The Belgians have the hochepot and even the Netherlands have their own hutspot.

Not arousing much enthusiasm beyond the Pyrenees and little valued by the gastronomes - Brillat-Savarin distinguishes four kinds of cozido admirers, none of them especially flattering -, it was in the Iberian Peninsula that the dish found its sanctuary.

The olla podrida, consecrated by Lope de Vega (1562-1635) in his book *El hijo de los leones*, is the mother of all. The cocido madrileño or puchero, a synthesis of the other Hispanic varieties, usually includes beef, chicken, pork bones, bacon, meat sausage, chickpeas, string beans, cabbage, onion, celery and potatoes. The Catalan escudella i carn d'olla includes a regional sausage, the botifarra, in its white and black variant, and is accompanied by pilota, made of minced meats, garlic, bread crumbs and beaten eggs. The cocido andaluz, very rich in vegetables, is coloured and scented with saffron and green pepper while the cabbages are sautéed in lard. The pote gallego, in its more sumptuous version, contains a great variety of pork meats and white beans.

COZIDO Na recente sondagem já citada, o chamado cozido à portuguesa aparece largamente destacado como prato preferido da maioria dos interrogados. É uma amizade antiga.

Não é criação cá do rincão. De resto, ninguém se pode gabar de o ter inventado, dada a simplicidade do procedimento que remonta ao início da cozinha. Existe em algumas cozinhas europeias, com variações nacionais e regionais. O dos franceses, genericamente *pot-au-feu*, apresenta particularizações no Albigeois, no Béarn, no Languedoc, na Lorena e no Auvergne. Em Itália, é sobretudo no Piemonte que moram os *bolliti*, de que é paradigma o *bollito misto*. Na Bélgica é o *hochepot*. Até a Holanda tem o seu *hutspot*.

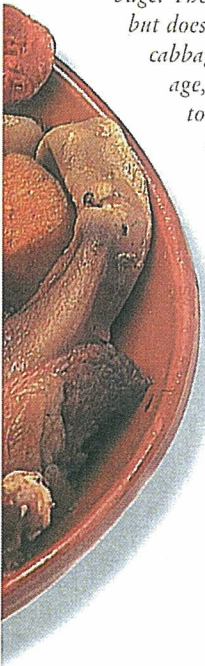
Não despertando grande entusiasmo para além dos Pirenéus, pouco cotado pelos gastrónomos - Brillat-Savarin enumera quatro categorias de comedores de cozido, todas pouco lisonjeiras -, foi na Península Ibérica que encontrou o seu santuário.

A *olla podrida*, consagrada literariamente por Lope de Vega (1562-1635) em *El hijo de los leones*, é a matriz de todos. O *cocido madrileño* ou *puchero*, síntese das outras variedades hispânicas, leva normalmente vaca, galinha, ossos de porco, toucinho, chouriço de carne, grão-de-bico, feijão verde, couve, cebola, aipo e batata. O catalão, *escudella i carn d'olla*, tem uma salsicha regional, a *botifarra*, em versões branca e preta, e é acompanhado de *pilota*, um picado de carnes, alho, pão ralado e ovo batido. O *cocido andaluz*, rico em vegetais, é colorido e perfumado por açafrão e pimentos, sendo as couves salteadas em banha. O *pote gallego* na sua versão mais luxuosa, comporta grande variedade de carnes de porco e feijão branco.

if you can get them, a piece of ham, meat sausages, linguiça (a spiced, narrow kind of sausage) and pork loin, all mixed with turnips, if you have them, or radishes, three large garlic bulbs, chickpeas, two or three dozens of chestnuts, salt and herbs. When all is cooked, bring it to the table in a dish and served over slices of bread."

It was a bountiful dish then and remained so till today, although inevitably depurated of fearful exaggerations.

There is no uniform pattern to make the cozido. The one from Minho includes the following meats: chicken, smoked ham, beef, pig's ear, bacon, meat sausage, blood sausage and spareribs. As for the vegetables: cabbage, carrots and potatoes. The one from Trás-os-Montes expands the list of meats and vegetables: see the recipe further ahead. The cozido from the Beiras is similar to the one from Trás-os-Montes and, although lacking the same carnivorous variety, it presents a different sausage, the farinheira (made of pork fat, pork meat, flour, wine and seasonings). The cozido from the Alentejo, or cozido de grão com vagens (of chickpeas with string bean pods), does not include the beef which is replaced by lamb and accompanied by bacon, linguiça, farinheira, chickpeas, string bean pods, potato and pumpkin. The cozido from the Algarve can be of two kinds: either a cozido of chickpeas or a cozido of head cabbage. The former is similar to the one from the Alentejo, but does not include the farinheira. In the latter the head cabbage is accompanied by blood sausage, meat sausage, spareribs, bacon, red bean or butter beans, potato and sweet potato. In the Azores, in the São Miguel island, you will find the unique cozido das Furnas. Its originality results not from the ingredients, but from the way it is prepared, only possible under the specific geological conditions of these islands: the pan, with all the ingredients inside, is placed in a natural boiler (tiny volcanic craters called furnas) in Lagoa das Furnas and you just have to wait for the furnas do their job.



Como prato de substância se manteve até hoje, necessariamente depurado de exageros temerosos.

Não há um padrão uniforme. O cozido do Minho tem como carnes galinha, presunto, vaca, orelheira, toucinho entremeado, chouriço de carne, chouriço de sangue e entre-costo; como hortaliças, couve-penca, cenoura e batata. O cozido de Trás-os-Montes alarga o naipe carnal e vegetal: veja-se a receita lá mais adiante. O cozido das Beiras assemelha-se ao transmontano e, embora a variedade carnívora não seja tão grande, apresenta outro enchido, a farinheira. No cozido do Alentejo, ou cozido de grão com vagens, a vaca está ausente: é substituída por borrego, acompanhado de toucinho, linguiça, farinheira, mais grão-de-bico, vagens (feijão verde), batata e abóbora. O cozido do Algarve desdobra-se em cozido de grão e cozido de repolho. O primeiro é semelhante ao alentejano, menos a farinheira. No segundo, o repolho é acolitado por chouriço de sangue, chouriço de carne, entrecosto, toucinho entremeado, feijão vermelho ou manteiga, batata e batata-doce. Nos Açores, na ilha de S. Miguel, há o original cozido das Furnas. Originalidade que lhe advém não de especial composição, mas da técnica de confecção, só possível naquelas condições geológicas: o recipiente, com tudo lá dentro, introduz-se numa caldeira natural da Lagoa das Furnas - e é só esperar pela actuação das furnas feitas fornos.

Kid There you have another dish that has gathered innumerable admirers ever since the times of the Lusitanians and is still a national favourite.

The Spaniards, except for Navarre and Aragon, do not care for it, channelling their affections towards the lamb. The French mistrust it and even went so far as to think the poor animal was poisonous: according to the *Larousse Gastronomique* from 1938 an institute of hygiene and salubrity of the Seine Department had to assure the French that it was not true. They merely tolerate the mountain kid. The Italians do not eat it at all.

Domingos Rodrigues knew how to prepare the little kid. Its thin and delicate flesh seems somewhat insipid until the kid is two months old, but from then on it will be at its best. When properly seasoned, gently roasted in a wood-burning stove and basted from time to time with the juices that unchain themselves from the laws of the fire, accompanied by small potatoes and garnished with fresh and tender heaps of turnip tops, the kid becomes one of the most valuable pieces in the Portuguese gastronomic heritage.

CABRITO Outro alimento que desde o tempo dos Lusitanos até hoje congrega fervores e está no topo das preferências nacionais. Os Espanhóis, à excepção de Navarra e Aragão, não lhe ligam nenhuma, canalizando o seu afecto para o cordeiro. Os Franceses desconfiam dele e chegaram ao ridículo de o considerarem venenoso: foi preciso um organismo de higiene e salubridade do departamento do Sena vir assegurar que isso era mentira (é o que diz o *Larousse Gastronomique* de 1938). Só admitem o cabrito-montês. Os Italianos não conhecem.

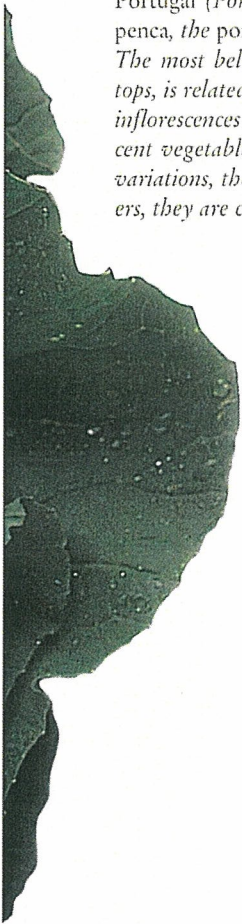
Da preparação culinária do chibinho já Domingos Rodrigues se ocupa. A sua carne muito fina e delicada, se até aos dois meses se revela algo insípida, a partir daí atinge a plenitude. Quando devidamente condimentado, assado com brandura num forno de lenha e cadenciadamente regado com o molho que da lei do fogo se vai libertando, acompanhado por batatinhas que coraram por se verem metidas nestes assados, engrinaldado por montículos verdejantes de tenros grelos, constitui das peças mais valiosas do património gastronómico português.

Vegetables We grow many kinds of horticultural species, but in this case we will only consider the ones related to the cabbage and to the legume family. In this last group, the vegetable most commonly used as an accompaniment is the feijão-verde (green bean), which in fact is the green pod of the string-bean, a rather fresh and healthy nourishment. Cabbages were already present in our ancient diet, but, as far as we know, we owe their diffusion to the Celts: the Portuguese vernacular word *berça*, still in use in the northern part of the territory, derives from the Celtic term "bresic". Nowadays cabbages are perhaps the most representative of the vegetables and are divided in eight varieties. Not disregarding the remaining species - the broccoli, the cauliflower, the couve lombarda (a Portuguese variety, the Brassica oleracea var. sabauda) and the head cabbage -, the variety couve tronchuda (Brassica oleracea var. costata) stands out not only by virtue of its great diffusion, but mainly because it is known in some countries as couve de Portugal (Portuguese cabbage). This variety includes the penca, the portuguesa and the murciana.

The most beloved green vegetable in our country, turnip tops, is related to a root, the turnip. The turnip tops are the inflorescences of the turnip not yet in blossom. A magnificent vegetable and an accompaniment that allows several variations, the turnip tops are not used beyond our frontiers, they are characteristically ours.

LEGUMES Cultivamos todas as espécies hortícolas mas, para o caso, interessa considerar apenas a família das couves e a das leguminosas. Desta, o vegetal de acompanhamento mais praticado é o *feijão verde*, que não é mais que a vagem verde do feijão, alimento fresco e saudável. As couves já vêm da primitiva dieta e a sua divulgação parece dever-se aos Celtas: o nome vernáculo português "berça", ainda usado no Norte, tem origem no termo celta "bresic". Hoje em dia, de um modo geral, as couves constituem a grande base das hortaliças e agrupam-se em oito variedades. Sem desprezar as outras (onde cabem os brócolos, a couve-flor, o lombardo e os repolhos), importa destacar, para efeitos de especificidade, a variedade *couve tronchuda*. Não apenas pela sua grande expansão mas, sobretudo, porque até é conhecida em alguns países como "couve de Portugal". Ainda se subdivide em "penca", "portuguesa" e "murciana".

Curiosamente, o legume verde talvez mais querido no nosso país, os *grelos*, tem a ver com uma raiz, o nabo. Eles não são mais que a inflorescência deste com as flores ainda por abrir. Verdura magnífica e acompanhamento polivalente, desconhecidos para lá das fronteiras, caracteristicamente nossos.



Olive Oil *Those who know say the Visigoths inherited the olive tree from the Romans and that these had probably already found it here. The Arabs cultivated it and must even have increased its productivity. As a matter of fact the importance of the olive tree was greater in the regions where the Christian Reconquest was accomplished later. In the 13th century the olive oil had already an important role in our foreign trade, which was maintained in the subsequent centuries. In spite of this, before the 16th century the olive tree had not yet expanded beyond the region of Aveiro in its triumphal march towards the north. The first Regimento do Ofício de Lagareiro (Regulations on the Making of Olive Oil) was issued in 1392 and applied to the city of Évora. Coimbra had one in 1515 and Lisbon in 1572.*

There is no doubt that during the Middle Ages the olive oil was the product most used to season food, while towards the northern regions the butter was the favourite seasoning. Not disregarding the large use of lard and bacon, one can claim that fat in food was predominantly supplied by the olive oil, both in the northern and southern regions of the country.

There is a proverb that says that "The best cook is the one who soaks her food with olive oil", and it is surely true.

In refined cooking or for those with delicate tastes nothing compares to olive oil. Its low acidity, transparency and fine colour, its scent, its soft and characteristic taste, award the olive oil an absolute superiority over the different neutral and tasteless oils squeezed from other oleaginous fruits.

After a campaign against it that occurred in the sixties and the seventies, allegedly in behalf of our health but in fact in favour of the commercial development of other oils and of the abominable margarines, it went through a process of rehabilitation and recognition as bearer of substances that benefit the human health. That is something we Southern Europeans always knew.

We use it profusely, it is our favourite fat, it is part of our culture and therefore we love it.

AZEITE Diz quem sabe que os Visigodos herdaram a oliveira dos Romanos e estes, possivelmente, já a haviam por cá encontrado. Os Árabes mantiveram a cultura e por certo a fizeram prosperar. De resto, onde a reconquista cristã mais tardiamente se realizou foi precisamente onde a importância da cultura da oliveira era maior. Logo no século XIII o azeite ocupa lugar relevante no nosso comércio externo, posição que mantém nas centúrias subsequentes. Isto não obstante até ao século XVI a oliveira ainda não ter ultrapassado Aveiro na sua marcha triunfal para o norte. O primeiro *Regimento do Ofício de Lagareiro* é de 1392 e refere-se à cidade de Évora. Conhecem-se depois o de Coimbra (1515) e o de Lisboa (1572).

Parece não haver dúvidas de que na Idade Média o azeite ocupava o primeiro lugar na condimentação dos alimentos. Com excepção do Norte, onde cabia esse papel à manteiga. Sem que se esqueça o igualmente farto consumo da banha e do toucinho, pode afirmar-se que no Centro e no Sul a gordura na alimentação era predominantemente fornecida pelo azeite.

"A melhor cozinheira é a azeiteira", reza o adágio e é verdade. Na cozinha aprimorada e para os paladares mais delicados nada chega ao azeite. A sua fraca acidez, a sua transparência e bela cor, o seu perfume, o seu gosto suave e característico, dão ao azeite uma superioridade absoluta em relação aos diferentes óleos neutros extraídos das bagas oleaginosas, sem o mínimo de gosto.

Depois de uma campanha contra ele, nos anos sessenta e setenta, pretensamente a favor da saúde, mas efectivamente em prol comercial de outros óleos e das abomináveis margarinas, assiste-se posteriormente à sua reabilitação e ao seu reconhecimento como portador de predicados que contribuem para uma boa saúde humana. Coisa que sempre se soube, cá na Europa do Sul.

Usamo-lo com prodigalidade, é a nossa gordura privilegiada, faz parte da nossa cultura e amamo-lo.

Culinary Technique All cooking methods are used in the Portuguese cooking: boiling, frying, sautéing, grilling, stewing, roasting and, complementarily, browning and cooking au gratin. These are techniques that are used all around the world, but there are some procedures that are used by no one else but us.

The most characteristic is the refogado, a procedure we probably inherited from the Arabs and of which we make a rather large use. It is a mixture of olive oil and chopped onions (sometimes a minced garlic clove is also added), the latter being, according to the recipe, fried until transparent or golden. The refogado will then be called "light" or "strong" accordingly. It is the fundamental base of every guisado.

As far as roasting is concerned, we value above all the wood-burning ovens, where bread was cooked in previous days and where such glorious national recipes as the roasted kid, piglet or lamb are prepared.

As for spices, herbs and condiments, the situation is quite peculiar. Having introduced and made common the use of spices in Western Europe, nowadays we normally only use pepper (and cinnamon in desserts). The Alentejo is the number one user of herbs; the rest of the country is modestly content with parsley. As for condiments, the use we make of onion and garlic is truly bounteous. In opposition to the French saying that claims that every recipe prepared with tomato is "à la portugaise", we do not really use it that much.

We do not use sauces that are prepared independently, a characteristic trait of French cooking. The Italians have them as well: the sughi that accompany noodles, the ragu and the pesto. The Spaniards even have an area in their gastronomic map called the "zona de las salsas" (region of the sauces). Our sauces are the juices that result from the process of cooking. As condiments that do not result from that process we only use escabeche, a vinegar sauce, and vinha-d'alhos, a marinade of wine and garlic.

TÉCNICAS CULINÁRIAS

Referindo os processos de cocção dos alimentos, é evidente que todos

são praticados na cozinha portuguesa: cozer, fritar, saltear, grelhar, estufar, guisar, assar e, complementarmente, corar e gratinar. E se isto toda a gente o faz, há procedimentos que nos individualizam.

O mais característico é o *refogado*, que talvez tenhamos herdado dos Árabes, de que fazemos abundantíssimo uso. É uma base de azeite e cebola picada (eventualmente um dente de alho também picado), que se deixa fritar até ficar transparente ou até tomar cor, consoante as receitas (e diz-se pouco ou muito puxado), e que constitui o suporte fundamental dos guisados.

A prerrogativa que, nos assados, damos ao *forno de lenha*, o antigo forno dos padeiros, no qual se operam essas glórias nacionais que são o cabrito, o leitão e o anho assados.

No capítulo das especiarias, ervas aromáticas e condimentos, a situação é deveras singular. Tendo sido os introdutores e divulgadores delas no Ocidente, nos dias de hoje utilizamos normalmente uma única especiaria, a pimenta (e a canela na doçaria). De ervas aromáticas, o campeão delas é o Alentejo; o resto do país contenta-se modestamente com a salsa. Copioso mesmo, e já na área dos condimentos, é o emprego que fazemos da *cebola* e do *alho*. Para contrariar os Franceses, que têm a mania que tudo o que leva tomate é "à la portugaise", nem por isso fazemos grande uso deles nos cozinhados. Não utilizamos *molhos* feitos à parte, que são a nota dominante da cozinha francesa, existem na italiana (os "sughi" que acompanham as massas, o "ragu", o "pesto") e até na espanhola (que no seu mapa gastronómico delimita uma "zona de las salsas"). Os nossos molhos são os que se formam em consequência e no decorrer do acto de cozinhar. Em separado, apenas usamos um molho de conserva (escabeche), uma marinada (vinha-de-alhos) e

a vinagreta nacional que é o molho-de-vilão.

Sweets We own, let us not be afraid to say it, the finest and most varied collection of sweet recipes in the world. It is mainly the result of the skill, talent, idleness, rivalry and richness of nuns and novices in the old convents. Much was lost, but still a substantial part reached the secular world through the hands of those secluded souls. The sweets were sold by them, or by whoever got the hands on the recipes. These recipes were adopted, and often simplified, as regional and home-made confectionery. Be it as it may, we inherited an everlasting record of sweet, highly valuable and incredibly original delicacies. You just have to look in the manuals and travel all over the country.

One could say as a conclusion and a summary that the Portuguese cooking

- displays large differences from one region to another;
- is very tasty, has a strongly regional character and is not very light for sedentary people, mainly due to the use of onions and olive oil and to the refogados,
- relies on the quality and variety of the ingredients and makes little use of culinary artifices.
- it was in confectionery that our creativity, with the divine blessing, lend wings to fantasy and refinement.

Curnonsky, whose real name was Maurice Saillant (1872-1956), was for over thirty years the foremost of French gastronomers. Towards the end of his days he condensed his culinary knowledge in one advice: "Faites simple!" (Make it simple!). Well, simple was how we Portuguese always did it.

DOÇARIA Somos proprietários, não haja receio das palavras, da melhor e mais variada doçaria do mundo. Fruto, essencialmente, da habilidade, engenho, ociosidade, rivalidade e riqueza das freiras e noviças dos antigos conventos. Se muita se perdeu, parte substancial chegou ao mundo profano por via das derradeiras recolhidas; e foi comercializada pelas próprias ou por quem lhes apanhou as receitas, ou adoptada, e muitas vezes simplificada, como doçaria caseira e regional. De qualquer modo, herdámos um rol infundo de especialidades doceiras de alto gabarito e de assombrosa originalidade. É só consultar os manuais e percorrer o país.

À laia de conclusão e resumo, a cozinha portuguesa

- apresenta grandes diferenças de região para região;
- revela uma culinária apurada (pelo recurso a refogados, à cebola e ao azeite), muito saborosa, de cariz provinciano, pouco leve para sedentários;
- baseia-se na qualidade e na variedade das matérias-primas, usando poucos artificios culinários;
- na doçaria é que a nossa criatividade, com a bênção divina, deu asas à fantasia e ao requinte.

Curnonsky, de seu verdadeiro nome Maurice Saillant (1872-1956), durante mais de trinta anos o príncipe-eleito dos gastrónomos franceses, condensou, já no final da vida, os seus saberes culinários na seguinte fórmula-advertência: *Faites simple!* Ora bem: simples, foi como nós Portugueses, sempre fizemos.