

Um olhar sobre o que somos e o que comemos no Entre Douro e Minho, hoje e ontem¹

A look at what we are and what we eat in Entre Douro and Minho, today and yesterday

DOI:10.34117/bjdv8n9-250

Recebimento dos originais: 30/08/2022

Aceitação para publicação: 27/09/2022

José Augusto Maia Marques

Doutorando em Turismo

Instituição: Gabinete de História da Câmara Municipal da Maia,
Fórum da Maia

Endereço: Rua Eng.º Duarte Pacheco, 4470-174, Maia Portugal

E-mail: jmaiamarques@gmail.com

RESUMO

Apresentado num painel com o tema “Somos o que comemos?”, este trabalho pretende responder a essa questão no caso do território do noroeste português designado por Entre Douro e Minho. Sendo o ato de comer um dos mais importantes da sociabilidade humana, o autor defende que não podemos falar de “gastronomia”, mas sim de “gastronomias”, dada a grande diversidade na alimentação dos vários estratos sociais. Para além disso, utilizando a sua experiência de mais de três décadas de anos de trabalho de campo, e as várias publicações que editou, o autor relata os vários tipos de alimentação, as várias estratégias alimentares e conclui realçando a importância da interação gastronomia/território/população.

Palavras-chave: Entre Douro e Minho, gastronomia, alimentação tradicional, estratégias alimentares.

ABSTRACT

Presented in a panel with the theme “Are we what we eat?”, this work intends to answer this question in the case of the Portuguese northwestern territory called Entre Douro e Minho. Since the act of eating is one of the most important aspects of human sociability, the author argues that we cannot speak of “gastronomy”, but of “gastronomies”, given the great diversity in the diet of the various social strata. In addition, using his experience of more than three decades of fieldwork, and the various publications he has edited, the author reports on the various types of food, the various food strategies and concludes by emphasizing the importance of the interaction gastronomy/territory/population.

Keywords: Entre Douro e Minho, gastronomy, traditional food, food strategies.

¹ Este trabalho tem como ponto de partida o texto apresentado ao painel “T079 Somos mesmo o que comemos? O estudo da alimentação como porta de entrada para os diversos comportamentos culturais e sociais” do VI Congresso da Associação Portuguesa de Antropologia, Coimbra, 2 a 4 de junho de 2016.

1 INTRODUÇÃO

A Gastronomia está, definitivamente, na moda. Desde que, em 2000, foi proclamada Patrimônio Nacional de Portugal², ela adquiriu grande visibilidade, sendo hoje encarada como um recurso turístico de primeira importância, e até, tantas vezes com muito exagero, como uma espécie de «panaceia universal» para as dificuldades locais.

Mas o interesse por esta área do saber e do saber fazer, vem muito de trás. Pelo menos desde os anos 50 que os estudos de comunidade, deram importantes contribuições empíricas e descritivas que recolheram um elenco de informações sobre a alimentação.

Aliás já Leite de Vasconcelos, na sua *Etnografia Portuguesa* dedica muitas páginas à questão da alimentação, quer na sua produção, quer no seu consumo, quer no seu significado social e simbólico.

Ora, no que se refere ao consumo alimentar, aqueles estudos davam importância sobretudo à descrição das fontes de abastecimento alimentar, predominantemente fundadas na economia de subsistência, das práticas e crenças associadas à produção alimentar, da composição da dieta e formas de preparação dos alimentos, dos hábitos de consumo e ainda dos tabus e crenças relacionados com os alimentos.

O meu interesse por estas questões é também antigo. Nasci e cresci numa «casa de lavoura maiata», vivenciando todas as experiências inerentes. Lembro o que comíamos, o que produzíamos, como preparávamos os alimentos. Lembro o que significava para a sensação de segurança do quotidiano uma boa colheita. Lembro o orgulho de meu avô quando oferecia um copo de vinho da nossa lavoura, uma fatia de presunto de nossa cura, um naco de broa que a minha bisavó cozera. Mas lembro também o que se comia nas merendas, das mais frugais às mais complexas consoante a dureza da tarefa.

Entretanto os meus avós possuíam uma mercearia/casa de pasto, onde serviam deliciosos petiscos, consumidos, ente muitos outros, por artistas que, no final das peças de teatro no Porto aqui vinham cear. Muitos atores e atrizes que hoje vemos com saudade nos filmes dos anos 30 e 40 por lá passaram muitas vezes.

Nos anos 50 essa mercearia foi passada a um familiar e os meus avós abriram a Estalagem do Lidador, então um dos mais modernos e frequentados estabelecimentos de hotelaria e restauração dos arredores do Porto FIGURA 1, onde a nata da sociedade almoçava e jantava e onde se tornaram célebres os «chás» de sábado e domingo à tarde.

² Resolução do Conselho de Ministros n.º 96/2000, de 26 de julho

Esta observação transversal de hábitos alimentares sempre me causou interesse, mormente desde que a minha vivência acadêmica me ia dando instrumentos de trabalho e reflexão.

Assim, com tudo isto por cenário, o que me proponho fazer é contribuir para uma tentativa de resposta à questão por trás desta secção deste congresso: seremos mesmo o que comemos?

2 COMER E...

Todos concordamos que comer é muito mais do que ingerir um alimento. Tem também consigo as relações pessoais, sociais e culturais que estão envolvidas naquele ato. Das 20 principais funções socioculturais associadas à alimentação³, só uma versa uma motivação verdadeiramente alimentar, o que não deixa de ser significativo. Todas as outras são completamente externas à necessidade fisiológica, indo do campo social ao económico, das estratégias de negócios às conquistas amorosas.

Como comer e o que comer foram duas das primeiras preocupações do homem. Sobre este tema muito refletiu e escreveu Marvin Harris (Harris, 1995), que nos apresenta pontos de vista fundamentais para compreendermos a abrangência do fenómeno da alimentação. Lembraremos aqui apenas algumas ideias:

- Não se deve ridicularizar nem condenar os hábitos alimentares pela simples circunstância de serem diferentes;
- Os alimentos preferidos (bons para comer) são aqueles que apresentam uma relação de custo e benefícios práticos mais favoráveis do que as dos alimentos que se evitam (maus para comer);
- As cozinhas mais carnívoras correspondem a baixas densidades populacionais e à falta de terra ou à sua fraca aptidão agrícola; as cozinhas mais herbívoras correspondem a populações densas cujo habitat e tecnologia de produção alimentar não podem sustentar a criação de animais para carne sem reduzir proteínas e calorias para os seres humanos;
- Em economias de mercado como a dos Estados Unidos, por exemplo, bom para comer pode significar bom para vender, independentemente das consequências nutritivas. Veja-se por exemplo o caso dos substitutos de leite materno, onde a rentabilidade tem prioridade sobre a nutrição e a ecologia.

Estes princípios indicam bem a complexidade do estudo das questões relacionadas

³ Segundo BAAS, M.A.; WAKEFIELD, L.M.; KOLASA, K.M.: *Community nutrition and individual food behaviour*. Minnesota: Burgess Publications, 1979.

com a alimentação, seja em que contexto cultural for.

A cultura alimentar está por isso diretamente ligada com a vivência das pessoas no seio das sociedades. Comer coxas de rã, pitéu em muitas regiões de França, é impensável para algumas tribos de índios da Amazônia que veneram aqueles batráquios. E para outros, ditos «impressionáveis», pensando nas pobres rãs a ter de andar de muletas. Lembrar-se-ão do mesmo quando comem uma coxa de frango, um pé de porco ou uma mão de vaca?

Muitos deliciam-se com caramujos, burriés, búzios e outros gastrópodes marinhos, mas são incapazes de comer caracóis ou caracoletas terrestres.

E as baratas, que são para nós expoente máximo da porcaria, e que são para alguns habitantes do remoto Paquistão um verdadeiro petisco, comidas vivas, aliás? E já agora, uma contradição nossa, que abominamos a lagarta da cereja ou do pêsego, animais «limpíssimos» e comemos galinhas e porcos, animais sujíssimos?

Tudo isto é, portanto, uma atitude cultural ou aquilo que muitas vezes os antropólogos designam por «tabu».

No início o homem comia de modo muito simplista, importando mais a quantidade do que a qualidade. Desde que matasse a fome qualquer alimento servia. Mas a evolução mudou muito as coisas. Com o tempo os nossos antepassados foram apurando o gosto e a exigência e nas sociedades cada vez mais ricas e desenvolvidas, a comida passou a merecer um interesse e um cuidado especiais. Em cada região se desenvolveram hábitos alimentares característicos, que refletiam a cultura e o grau de civilização dos povos.

E o ato de comer foi sempre considerado de grande importância. Num curioso adagiário do Século XVIII que possuo⁴, podemos ver que, só para o termo «vinho» há 42 adágios, para «comer», 63, e para «pão» 75. Estes números revelam-nos que mesmo na cultura popular, o ato de nos alimentarmos constituía um momento crucial não só da sobrevivência como da socialização.

Além disso, e como ressalta Contreras, (1993) “A alimentação é um componente importante das festas, dos ritos e das cerimónias em geral. A festa exige uma alimentação determinada que, por sua vez, pode «fazer a festa». A palavra festa refere-se sempre a uma ocasião especial, geralmente de carácter público, apesar de que também possa falar-se de festas familiares, durante as quais a comida se consome tanto em qualidade como em quantidade de maneira diferente dos dias normais.”

⁴ Adágios, proverbios, rifãos, e anexins da língua portuguesa, tirados dos melhores autores nacionaes, e recopilados por ordem alfabética por F.R.I.L.E.L. Lisboa: Tipografia Rollandiana, 1780.

3 CENÁRIO E ATORES

O Entre Douro e Minho é um território que em anfiteatro se precipita sobre o mar. Possui por isso dois «cenários» no que toca à alimentação – a planície costeira e a montanha. FIGURA 2

Curiosamente as diferenças entre ambas não são tão significativas quanto poderia pensar-se. Não só havia estreitos intercâmbios como as estratégias familiares faziam com que houvesse frequentes casamentos entre as duas áreas.

Toda esta região tem um carácter eminentemente rural. Se retirarmos Porto, Braga, Guimarães e Viana, o resto é quase tudo rural.

Sou da Maia, terra que habitualmente vem nos jornais pelo seu desenvolvimento industrial e empresarial, e posso assegurar-vos que muito do seu território mantém características rurais, e que uma área bem significativa é ainda ocupada por explorações agrícolas.

Este facto, aliado à riqueza e à fertilidade do solo, às características do clima, à abundância de água, à possibilidade de utilização de materiais de adubação costeiros (sargaço, pilado, cabeça de sardinha), faz do Entre Douro e Minho uma região onde, no dizer de Alfredo Saramago (Saramago, 2000), se conseguiu uma alimentação de autossuficiência e de grande diversidade

Tal como aliás acontecia na Galiza. Ferro e Reboredo (2010) definem a dieta da Galiza rural como “própria duma sociedade agrícola do Ocidente europeu pré-industrial, com predomínio dos cereais, de certos legumes e da carne de porco, sendo que na costa dominava o peixe”.

Aproveito, entretanto, para lembrar, como fez aquele autor, que “Os comentários sobre a alimentação do Minho referem um tempo histórico em relação ao qual as matrizes dessa alimentação ficaram bem definidas. As modificações ocorridas nos últimos tempos, no plano económico, agrícola e social, não invalidam os conceitos e não podem inverter os condicionalismos de um tempo passado”.

O que comiam nos tempos modernos os nossos camponeses?

Sabemos pelos documentos que pão e cereais continuavam a ser fulcrais na sua alimentação. Os cereais forneciam cerca de 80% da ração calórica. Essa predominância de cereais era bem menor nas elites sociais. Mas o pão não era apenas um alimento popular, era o alimento por excelência. O que o arroz representa para muitos povos da Ásia, representava o pão para os ocidentais – o alimento de mais valor, sendo ao mesmo tempo o mais comum.

Os alimentos complementares eram aqueles que acompanhavam o pão. A sopa era de longe o mais importante. Era ela que, de manhã e de noite, ajudava a engolir o pão frequentemente duro. Ela constituía um prato essencial. Ao caldo dessa sopa eram quase sempre juntas verduras, por vezes uma ou outra erva aromática e, sempre que possível, um pedaço de carne, em geral de porco e salgada, ou uma gordura como o unto, por exemplo.

Depois, era o que Deus dava ou o que havia. Quantas vezes não mais do que um pedaço de pão com cebola, com alho, com azeitonas ou com queijo e, à noite, uma malga com nabos cozidos. Ou, como costumava dizer-se em tom ao mesmo tempo jocoso e triste, «batatas com batatas». Com muita sorte, alguma carne de porco criado em casa, uma ou outra galinha ou pato. Aumenta a criação doméstica de coelhos e pombos. Peixes, só os «pequenos» – sardinha, faneca, carapau. Para quebrar a monotonia, quando era possível, consumiam-se enchidos. E algumas frutas, como a maçã, a pera e a laranja. E, claro, algum vinho, se o havia (muitas vezes havia, mas guardava-se ou vendia-se)...

Alimentos mais comuns à mesa dos ricos: azeite, vinhos, feijão, carnes de pato, galinha, javali, vitela, frutas como o melão, ameixas, cerejas, peras, maçãs e marmelos. Preparam-se já cuidadosamente doces e gelados.

Os tempos modernos são a grande época das bebidas coloniais. O chocolate, o café e o chá introduzem-se no regime alimentar, marcando inclusivamente ritmos e horas do dia.

Paralelamente a estas duas «cozinhas», a dos pobres e a dos ricos, surge um enorme manancial de receitas, modos e técnicas de cozinhar – a gastronomia conventual. Se bem que abrangendo toda a gama de pratos, é sem dúvida na doçaria que esta enorme riqueza gastronómica se afirma, sendo que ainda hoje muitos dos considerados «doces regionais» têm uma conhecida origem conventual.

Durante o século XIX, que nos traz, por exemplo, as invasões francesas, surgem sobretudo na «cozinha dos ricos» novos hábitos gastronómicos como o abrir dos primeiros verdadeiros restaurantes, que não fizeram, bem pelo contrário, fechar nem as casas de pasto nem os retiros, autênticos templos do petisco. Ou o século seguinte, com um certo internacionalizar da nossa cozinha, sobretudo com receitas e produtos e franceses e italianos. Mas a cozinha «dos pobres» mantém-se quase inalterada até aos anos 60 e inícios dos 70 do século XX, como eu próprio testemunhei.

Policarpo Lopes, num trabalho muito interessante sobre a modernidade alimentar (Lopes, 2006), utiliza um conjunto de narradores para definir perfis do sujeito do ato

alimentar. Um desses narradores, uma mulher de 79 anos da região em apreço, produz afirmações significativas. Diz ela, por exemplo, “Comia-se apenas o que a terra dava. Houve muitas vezes, naquela altura, que eu e os meus irmãos passámos dias difíceis, passava-se muita fome e o campo era o único modo para sobreviver”. Ou, mais adiante, sobre a importância do pão e da sopa: “Na minha casa nunca faltou o pão. Tínhamos a broa, cozíamos o pão de milho numa fornada muito grande e, quando se acabava, a minha mãe cozia pão de centeio e trigo em fornos mais pequenos”; “Sopa havia sempre, batatas, hortaliças, legumes que o meu pai trazia do campo. Muitas vezes comíamos sopas de cavalo cansado. São feitas de vinho com pão para encher o bucho”. E sobre o consumo de alimentos: “No campo o que comíamos era a criação que a terra dava. Naquela altura, só para ver o que nós passávamos, quando alguém estava doente é que se matava uma galinha e dava-se o caldo dela ao doente e o resto guardava-se para outro dia. Eram tempos difíceis”; “A minha avó criava animais que só se matavam em dias de festa. Nesses dias havia muita fartura. Até se costumava dizer que se comia para todo o ano”. E ainda “Antes de sair de casa comíamos uma tigela de papas de milho feitas com azeite”.

É evidente que estamos num contexto rural do Minho, na primeira metade do século XX, marcada por duas guerras que tiveram um efeito muitas vezes devastador nas pequenas economias domésticas de quase subsistência.

Que contraste, por exemplo, e sempre em contexto rural, com o que Luís de Magalhães⁵ descreve na sua obra *O Brasileiro Soares*:

“Começou-se o jantar, para o qual o Cura oferecera a sopa, uma terrina enorme cheia do mais apetitoso caldo-verde. [...] Entrou a circular o vinho verde. [...] Vinham as travessas fumegantes, com um cheiro forte a espécies e a estrugidos. [...] E voraz, insaciável, embuchava-se de arroz e de grandes nacos de toucinho muito branco [...] Mas quando se serviu o leitão é que a alegria chegou ao cúmulo. O médico deteve a travessa no caminho e exclamou de um modo solene: - Cá essa autópsia é comigo...”.

Tratava-se de um almoço de festa, mas mesmo assim, é óbvio, para quem ler o trecho completo, que estamos a falar daquilo a que simplisticamente apelidamos de cozinha «dos ricos».

⁵ Luís de Magalhães (Lisboa, 13/9/1859 – Porto, 14/12/1935). Poeta, prosador, fundador de revistas, entre elas, a *Revista Científica e Literária* com António Feijó, e tertúlias, licenciado em Direito, amigo dos grandes nomes da Geração de 70, secretário de Eça, Governador Civil de Aveiro, Ministro dos Negócios Estrangeiros da Monarquia do Norte, reunia os intelectuais da época na sua Quinta do Mosteiro de Moreira da Maia.

E já que falamos em almoço (que no texto, como na época, se designava jantar), vejamos quais as refeições que tipicamente o homem rural do Entre Douro e Minho fazia.

De manhã, o mata-bicho, a que se chamava almoço, era heterogéneo. Às vezes “apenas” um copo de aguardente com figos ou nozes, mas normalmente pão com leite ou com caldo sobrando do dia anterior e, quando se podia, tomava-se café ou cevada. Vi muitas vezes alguns dos nossos “moços de servir” prepararem um pequeno-almoço “*sui-generis*”. Mígavam numa malga um pouco de broa, chegavam por baixo das tetas das vacas e tiravam um bocado de leite ainda fumegante.

Ao meio dia o jantar era normalmente constituído por pão, caldo, e carne cozida no caldo. Normalmente arroz, massa ou batatas com carne de porco, verduras, bacalhau, sardinhas ou carapaus. À beira-mar variavam mais os peixes.

A merenda variava consoante a dureza do trabalho. Podia ser à base de pão e carne sobrando do jantar (almoço), mas podia ser constituída também por sardinhas fritas, por bacalhau assado desfeito às lascas com batata, cebola e azeite, ou outros pratos que fossem fáceis de consumir, já que muitas vezes eram consumidos em pleno campo, no intervalo do trabalho.

À ceia (o nosso jantar), ou se aproveitavam restos, se os havia, ou se preparava um prato mais simples, ou se comia broa, caldo e algum pedaço de toucinho que tivesse servido de adubo para o caldo.

Como é óbvio, o vinho, a broa e as azeitonas acompanhavam todas estas refeições.

A importância da comida no quotidiano está plasmada em muitos adágios populares. Do adagiário que referi atrás, respiguei alguns para ilustrar o carácter pedagógico deste tipo de literatura popular.

Sobre a fome, por exemplo: a pão de quinze dias, fome de três semanas; a boa fome não há mau pão; quem tem fome cardos come; a fome alheia me faz prover minha ceia; a fome é o melhor cozinheiro; a fome alheia me faz prover minha ceia.

O receio da fome, o facto de muitas vezes a terem sentido, confere-lhe o estatuto de grande receio do camponês.

Já quanto ao comer, ele pode revestir-se de um ato simples: queijo pero e pão, comer de vilão; versas (berças) que hás-de comer, não as cures de mexer; com unto e pão de milho, o caldo faz bom trilho; a galinha velha faz bom caldo; carne de hoje, pão de ontem, vinho de outro verão fazem o homem são; carne que baste...vinho que farte... pão que sobre; galinha gorda não precisa de tempero; o peixe deve nadar três vezes: em água, em molho e em vinho.

Mas pode ser também um ato discriminatório entre mesas ricas e pobres: Em casa de Maria Parda uns comem leite outros nata; coma o mau bocado quem comeu o bom; quem come a carne roa o osso.

Ou servir para uma pedagogia muito própria: gGoverna a tua boca, conforme a tua bolsa; cozinha moderada, casa bem governada; para os ovos frigar, temos de os partir.; quem não é para comer também não é para trabalhar; não comas cardos com dentes emprestados; o33w'0000 que come minha vizinha, não aproveita à minha tripa.

4 ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

O homem do Entre Douro e Minho tinha frequentemente de arranjar estratégias alimentares para contornar as dificuldades.

Parte dessas estratégias eram de penúria. É que uma coisa era o que se cultivava e o que se produzia e outra era o que se comia. O porco, que proporcionava os enchidos e os fumados e que permitia conservar a carne salgada, era consumido apenas em épocas especiais. A carne de vaca era, em muitos lares, só utilizada para «dieta». Por vezes a alimentação fazia-se à base dos galináceos, mas muitas vezes mesmo estes eram «reservados» para ocasiões como uma doença ou uma gravidez. Também se consumiam os peixes de «baixa categoria», como eram a sardinha, o chicharro e outros que tais. E muitas das vezes o prato principal era mesmo a sopa, engrossada com unto e farinha, onde boiavam algumas couves, acompanhada por um naco de broa.

Outras estratégias tinham a ver com restrições religiosas. A Quaresma teve um marcado carácter restritivo, de penitência e jejum. Originalmente ter-se-á instituído como contraposição aos fastos de todo o tipo das festas pagãs invernais, e aos excessos protagonizados pelo Carnaval.

Os preceitos proibiam o uso de certos produtos, nomeadamente tudo o que era carne e alguns dos seus derivados. Este facto vai originar uma importante mudança de hábitos alimentares, sobretudo nas regiões rurais, e vai exercitar a capacidade de adaptação daqueles que tinham responsabilidade na confeção dos alimentos.

Uma das estratégias de adaptação é uma maior utilização do peixe. E, de entre estes, o Bacalhau. Sendo antigamente produto acessível, a sua cura permitia-lhe ser guardado e, por isso, utilizado sempre que necessário. Também outros peixes e moluscos, suscetíveis de serem secos e/ou salgados, como a sardinha ou o polvo, por exemplo, passaram a consumir-se em maior quantidade. Era a forma de obstar às dificuldades de conservação dos alimentos, característica destes tempos. Também o aproveitamento do

que normalmente não se comia, como é o caso dos peixinhos da horta ou do caldo de castanhas piladas acudia a esta necessidades.

5 REMATANDO

Jesus Contreras (1993) chama a atenção para o facto de que “Os seres humanos são, praticamente, as únicas criaturas do mundo que observam regras precisas sobre o que comem, sobre a maneira de preparar os alimentos e sobre as pessoas com as quais os consomem”. Significa isto qua a alimentação transcende em muito a simples satisfação de uma necessidade fisiológica.

E Alícia Guidonet (2007) lembra-nos que “A nossa alimentação não é um ato «natural». Se comemos o que comemos, também é porque fazemos parte de uma cultura, porque estamos submetidos a certas relações de poder, porque a religião nos dita certas normas, porque somos homens ou mulheres, novos ou velhos, ricos ou pobres”.

Então a alimentação, pela sua importância simbólica, cultural, económica, religiosa e histórica, é um verdadeiro «marcador» das civilizações. Por isso é importante conhecer, estudar e preservar os saberes que até nós chegaram sobre os sabores e os prazeres que os nossos antepassados foram criando.

Felizmente assistimos nestes últimos anos a movimentos para a sua preservação e estudo, a começar pelas confrarias gastronómicas. E que importantes são esses movimentos, para contrariar o «assassinato seletivo» que as ASAE’s deste país e desta Europa movem à gastronomia tradicional.

É bem preciso conservar o património gastronómico, porque de todo o riquíssimo e diversíssimo património cultural nacional, este é o único que podemos apreciar verdadeiramente com todos os sentidos.

Muito pode ser feito para isso. Precisamos de mais cartas gastronómicas, bem elaboradas, com alguns princípios estruturais comuns. Precisamos de mais iniciativas como os fins de semana gastronómicos, os festivais de gastronomia e as demonstrações de confeção (*show cooking*). Precisamos de mais harmonizações vinho/comida. Sim, porque desde há séculos que certos vinhos vão bem com certos pratos, e vice-versa.

Muitos podem ajudar – cozinheiras e cozinheiros, estudiosos e curiosos da gastronomia local, restaurantes, organismos de Turismo das Câmaras Municipais e, sobretudo, as Confrarias, sejam elas gastronómicas sejam báquicas.

Permita-se-me, para terminar, lembrar aqui duas delas, uma de cada tipo, que pela sua abrangência e pela sua ação junto da sociedade civil, se revelam parceiros

fundamentais.

A Confraria do Vinho Verde, pensada em novembro de 1987, foi objeto de escritura notarial em 26 de fevereiro de 1988. Tem como traje capa verde, chapéu preto de aba larga, e como símbolo um cacho de uvas em prata, suspenso por uma fita amarela. Realiza entronizações anuais e algumas extraordinárias. Tem cerca de 600 Confrades nas categorias de Mestre, Oficial, Enófilo e Honorário. Editou e edita uma vasta gama de publicações alusivas ao tema, quer de caráter histórico quer de divulgação do vinho verde. Promove ações culturais, visitas a produtores e estudos sobre a história, a técnica e o futuro da vinha e do vinho. É associada da Federação Internacional das Confrarias Báuicas e da Federação das Confrarias Báuicas de Portugal.

A Confraria dos Gastrónomos do Minho foi fundada em 28 de abril de 1986, mas parte de uma ideia lançada no 1º Congresso de Gastronomia de Viana do Castelo realizado em 17 de março de 1984. Tem como traje um capote com mangas e carapuço de cor escuras, que os lavradores com mais posses tinham e usavam para agasalho, luto e actos solenes. Como insígnia a representação de uma cozinha antiga e uma cozinheira à volta dos tradicionais potes na lareira, inscrita num medalhão suspenso de uma fita de fundo verde. Realiza uma grande gama de atividades, com destaque para os vários Congressos Gastronómicos, os fins de semana gastronómicos, a recolha de receituários tradicionais, os cursos de cozinha, e várias publicações sobre o tema da gastronomia do Minho.

Duas linhas mais para evocar aqui a figura ímpar de Francisco Sampaio (1937-2021). FIGURA 3 Conhecido como “O Senhor Turismo”, fez a licenciatura em História na Faculdade de Letras da Universidade do Porto e foi professor do Ensino Secundário e Superior. Fundador e presidente da Região de Turismo do Alto Minho, era considerado como uma das maiores figuras do turismo de Portugal. Foi membro da Comissão Instaladora da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, onde lecionou e foi coordenador do curso superior de Turismo. Foi fundador da Confraria dos Gastrónomos do Minho, da qual foi juiz entre 1984 e 2012, tendo sido responsável pela organização de vários Congressos de Gastronomia bem como de outras iniciativas de divulgação e estudo da gastronomia. Ao longo de 40 anos foi responsável pelas Festas da Senhora da Agonia, a maior Romaria do Minho. Publicou cerca de 50 livros sobre temas de caráter histórico, arqueológico, turístico, etnográfico e gastronómico, alguns dos quais cito na Bibliografia. Possuidor de várias condecorações, foi em 2021 homenageado numa cerimónia que contou com a presença da Entidade de Turismo do Porto e Norte (ETPN), da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento

Regional do Norte (CCDR-N) e da Câmara Municipal de Viana do Castelo. Durante a homenagem, foi atribuído o nome de Francisco Sampaio ao Centro de Congressos do Castelo Santiago da Barra, em Viana do Castelo.

Foi, e continua a ser, para todos os que nos interessamos pela gastronomia, um farol nos nossos estudos e investigações.

Quanto à grande questão implícita no painel a que este trabalho foi apresentado⁶ (seremos mesmo o que comemos?) lembro a afirmação de Claude Fischler (1988) “Eu sou o que como, o que eu como transforma-me; o comer transmite certas características àqueles que comem. Por consequência, se não sei o que como, não sei o que sou”.

Falando no caso do Entre Douro e Minho num passado recente, atrever-me-ei a dizer que sim, somos em parte o que comemos, mas que também comemos um pouco pelo que somos e por aquilo em que cremos, comemos muito pelo que temos, e tudo isto está subjacente ao que o meio nos proporciona, seja em matéria-prima, seja em acumulação de saberes, seja em educação.

⁶ Ver nota 1

REFERÊNCIAS

- Arnaiz, M. G (2002). *Somos lo que comemos: estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Canesqui, A. M. (1988). “Antropologia e alimentação”. *Revista de Saúde Pública*, S. Paulo 22:207-16.
- Contreras, Jesus (1993). *Antropología de la alimentación*. Madrid: Eudema.
- Contreras, Jesus (2004). *La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud*. Barcelona: Foro Internacional de la Alimentación.
- Contreras, Jesus y Arnaiz, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Contreras, Jesus y Garcia, M. (2011). *Alimentação, Sociedade e Cultura*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.
- Flandrin, Jean-Louis; Montanari, Massimo (2008). *História da Alimentação, Volumes I e II*. Lisboa: Terramar,
- Ferro, Xosé Ramón Marinho; Reboredo, Xosé Manuel Gonzalez (2010). *Dicionario de etnografía e antropoloxía de Galiza*. Vigo: Nigratrea.
- Fischler, Claude (1988). “Food, self and identity” in *Social Science Information*, nº 27
- Fischler, Claude (1995). *El (h)omnívoro El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.
- Guidonet, A. (2007). *La antropología de la alimentación*. Barcelona: Editorial UOC.
- Harris, Marvin (1995). *Bueno para comer*. Madrid:Alianza.
- Lévi-Strauss, Claude (2004). *O cru e o cozido*. São Paulo, CosacNaify, 2004.
- Lopes, P. (2006). *A Modernidade Alimentar. In (E)volução do Acto Alimentar*. Lisboa: Edições Colibri/CEOS.
- López, J. B. (2008) “La antropología de la alimentación”. *Antropologia cultural y alimentaria*. Em <http://antropologiaculturalyalimentaria.tripod.com/index.html>. Consulta em 25/5/ 2016.
- Marques, José Augusto Maia (2021). *O Vinho na Cultura Popular do Entre Douro e Minho*. Porto: Confraria do Vinho Verde.
- Marques, José Augusto Maia (2014a). “Gastronomia, Memória e Literatura”, in *À mesa com Júlio Dinis*. Ovar, Confraria Gastronómica do Concelho de Ovar, pp.11-21.
- Marques, José Augusto Maia. (2014b). “Pequenas histórias da História dos Alimentos”, in *À mesa com Júlio Dinis*. Ovar, Confraria Gastronómica do Concelho de Ovar, pp.56-75.

Marques, José Augusto Maia. (2010). “Gastronomia e Desenvolvimento Local”, in Revista Dunas, nº 10, Ovar, novembro.

Marques, José Augusto Maia. (2008). “Porto: L’attraction gastronomique d’une non-capitale, in *Voyages en Gastronomies*, dir. de Julia Csergo et Jean-Pierre Lemasson. Paris: Autrement, pp. 183-193.

Marques, José Augusto Maia (2003). “Pão, agricultura e alimentação”, in *A Broa de Avintes - O prestígio através dos tempos*. Avintes: Confraria da Broa de Avintes, pp. 25-56.

Mintz, S. W. (2001). “Comida e Antropologia - Uma breve revisão”. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, Vol. 16, Nº 47.

Mirra, Ana (2012). “Contributos para a elaboração de um catálogo WEB das paisagens do Entre Douro e Minho”. *Revista da Faculdade de Letras – Geografia – Universidade do Porto III série*, vol. I, pp. 213 – 230

Sampaio, Francisco (1995). *The good food of the Upper Minho* (5th ed.). Viana do Castelo: Regional Tourist Board of the Upper Minho (RTAM).

Sampaio, F., coord. (2001). *XII congresso de gastronomia do minho; I international gastronomy congress*. Viana do Castelo: Região de Turismo do Alto Minho.

Sampaio, Francisco (2009a). “A Gastronomia como recurso turístico”. *Exedra*, Turismo.

Sampaio, Francisco (2009b). *O Livro de Cozinha da Escritora Emília de Sousa Costa*. Vila Real: Grémio Literário Vila-Realense.

Sampaio, Francisco.; Gil, Francisco J. (2007). *A gastronomia do Eixo Atlântico*. Vigo: Nigra Trea.

Saramago, Alfredo (2000). *Cozinha do Minho*. Lisboa: Assírio e Alvim.

Vasconcelos, José Leite de (1983). *Etnografia Portuguesa*. Volume VI de 10 volumes. Lisboa: Imprensa Nacional, 1933-1988

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1



FIGURA 2

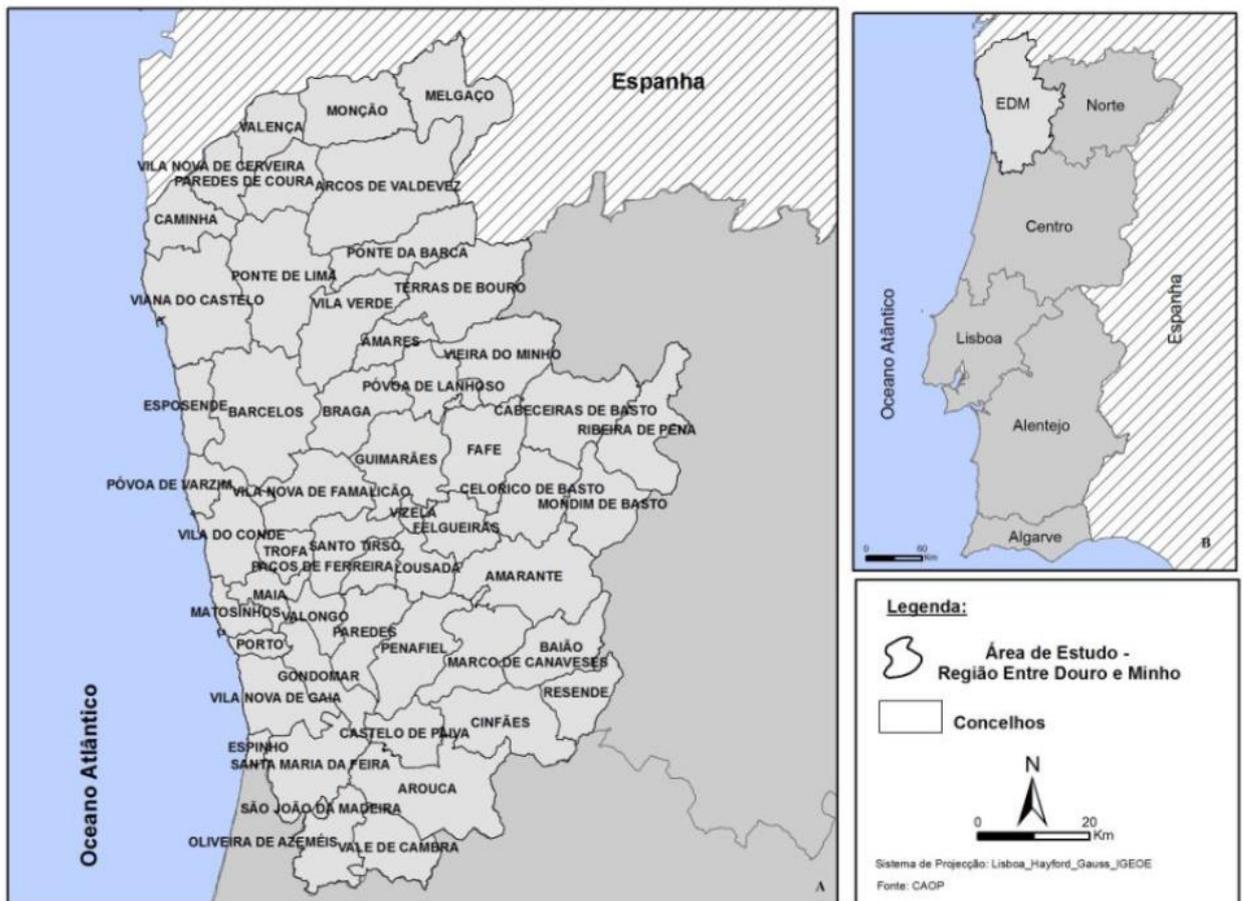


FIGURA 1

