

Viagens de um património alimentar português: O Arroz-doce Travelling with a Portuguese food heritage: Rice Pudding

MARIA JOSÉ ARAÚJO

Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

Contacting author: mariajoaraujo@gmail.com

Palavras-chave | Arroz-Doce, Patrimónios alimentares, Livros de receitas, Portugal

Objetivos | Na era de globalização gastronómica em que vivemos, o conhecimento, valorização e divulgação dos patrimónios alimentares permitem a recuperação dos sabores, saberes e saberes-fazer, pilares da cultura e da identidade de um povo, promovendo a sua transmissão às gerações vindouras, indispensável na salvaguarda do património cultural imaterial.

Sendo certo que a experiência turística é, cada vez mais, uma experiência sensorial e que a maioria dos turistas consegue entender a cultura local através da sua gastronomia (Schlüter & Norrild, 2006), o conhecimento e a inclusão dos patrimónios alimentares na oferta turística gastronómica constitui-se como um pilar de desenvolvimento da experiência turística, contribuindo para o desenvolvimento local e para o *branding* territorial.

Atravessando séculos de história, o Arroz-doce está presente na doçaria portuguesa desde os tempos medievos, mantendo-se ainda hoje a sua presença nas mesas do quotidiano, obrigatória nas festividades, em particular nas mesas natalícias. Pretende-se com este estudo analisar as alterações do Arroz-doce ao longo dos séculos, no que diz respeito aos ingredientes, quantidades e unidades de medida utilizadas, preparação e modo de apresentação da receita e colaborar no conhecimento histórico deste património alimentar português

Metodologia | Os livros de cozinha constituem-se como registos de memórias e fontes valiosas para a compreensão de hábitos e costumes alimentares de civilizações e grupos civilizacionais ao longo dos tempos, permitindo a leitura de aspetos socioculturais que enformam o ato alimentar. Os livros de cozinha são, pois, testemunhos preciosos da arte de cozinha (Santos, 1997), entendida esta muito para além da simples preparação e confeção dos alimentos.

Tendo em conta os objetivos deste estudo, a metodologia adotada centrou-se na pesquisa, seleção, análise e estudo de receituários de referência desde o século XVI até ao século XXI que apresentassem uma receita de Arroz-doce. Procedeu-se ainda a uma revisão bibliográfica, nomeadamente a apoiada nos prefácios e estudos das obras selecionadas.

Tomaram-se, para os séculos XVI e XVII, *O Livro de Cozinha da Infanta D. Maria e A Arte de Cozinha* de Domingos Rodrigues, primeiro livro de cozinha português e primeiro tratado de cozinha em língua portuguesa, respetivamente.

Para o século XVIII, optou-se pelo *Livro de Receitas de Cozinha, de Cosméticos e de Mezinhas das Freiras da Visitação de Santa Maria*, obra transcrita, analisada e interpretada por Isabel Drumond Braga no âmbito da sua investigação sobre mitos e realidades sobre doçaria conventual.

Relevando a importância da recolha etnográfica e de arquivos pessoais, foram utilizados para o século XIX os receituários decorrentes da memória oral, apresentados por Dina de Sousa em *Arte Doceira de Coimbra. Conventos e Tradições. Receituários (séculos XVII-XX)*.

Para o século XX, pese embora a profusão de obras então publicadas, utilizou-se como fonte de análise uma das sete receitas de Arroz-doce propostas por Bertha Rosa-Limpo em *O Livro de Pantagruel*, um dos mais populares livros de cozinha daquele século.

Sendo o século XXI paradigmático no que se diz respeito ao consumo urbano global, optou-se por analisar a receita de Arroz-doce proposta pela Bimby, um dos mais conhecidos robots de cozinha.

Principais resultados e contributos | O Quadro 1 apresenta a análise comparativa entre os ingredientes, unidades de medidas e quantidades utilizados na preparação do Arroz-doce dos séculos XVI a XXI

Quadro 1 – Quadro comparativo dos ingredientes do Arroz-Doce dos séculos XVI a XXI

	Açúcar	Leite	Arroz	Gemas	Manteiga	Canela	Sal	Limão	Farinha	Água	Água de flor
séc. XVI	5 colheres de prata	n.d.	n.d.	n.d. +4 ovos	1 noz	n.d.	n.d.		5 colheres de prata		
séc. XVII	1 arrátel	1 canada	1 arrátel			n.d.				n.d.	n.d.
séc. XVIII	3 quartas por cada arrátel de arroz	1 canada por cada arrátel de arroz	medida de referência			n.d.	n.d.			1 canada por cada arrátel de arroz	n.d.
séc. XIX	200 gr	5l	100gr			n.d.		1 casca		1 dl	
séc. XX	200 gr	1 ½ l	200 gr	3	1 colher de sopa	q.b.				4 dl	
séc. XXI	160gr	1l	150 gr	4		q.b. + 1 pau	1 pitada	Casca de 1 limão			

Açúcar, leite, canela e, naturalmente, o arroz, mantêm-se os ingredientes de presença obrigatória na confeção do Arroz-doce ao longo dos séculos.

Os ovos, mais precisamente as gemas, nem sempre. Tal como se verifica nos dias de hoje, quer em algumas regiões do país, quer em algumas receitas próprias de cada família, transmitidas de geração em geração e que constituem os seus patrimónios alimentares. Ainda no que diz respeito aos ovos, se verifica que a utilização das gemas no Arroz-doce está fortemente associada às cozinhas regionais,

pois em alguns locais utilizam-se as gemas dos ovos para dar cremosidade e cor ao doce, noutros o tradicional é não colocar uma única gema e deixá-lo branquinho.

A aromatização dada pelo cítrico da casca do limão substitui, a partir do século XIX, a água de flor de laranjeira utilizada até então. Aroma e cor que em todas as receitas são conferidas pelo toque pessoal inconfundível da canela com o qual sempre se polvilha este doce.

Relativamente às quantidades utilizadas e proporções entre arroz, açúcar e leite, o Quadro 2 permite uma mais nítida comparação. Na sua construção, com base numa regra de proporcionalidade direta, foi utilizada a tabela de equivalências de medidas de capacidade em vigor até 1852 (Braga, (2004; 2017): 1 arrátel – 0,459 quilos; 1 quarta (de arrátel) – 0.115 quilos; 1 canada – 1,413 litros. Refira-se que não se inclui nesta comparação a receita da “Tigelada de Leite” do século XVI, pois aí não são indicadas quaisquer medidas para arroz ou leite.

Quadro 2 – Proporções entre arroz, açúcar e leite

	Arroz	Açúcar	Leite
séc. XVII	500 gr	500 gr	1,5 lt
séc. XVIII	500 gr	345 gr	1,5 lt
séc. XIX	500 gr	1000 gr	5 lt
séc. XX	500 gr	500 gr	3,75 lt
séc. XXI	500 gr	533 gr	3,33 lt

Saliente-se desde logo que a quantidade de açúcar utilizada na receita do século XIX causaria certamente grande apreensão às preocupações dietéticas atuais, pois se mede pelo dobro de todas as outras, que se podem considerar próximas. Trata-se, no entanto, de uma receita de cariz familiar, pelo que não pode considerar-se representativa da quantidade de açúcar utilizada naquela época na preparação do Arroz-doce. Pode, no entanto, este desfasamento ter uma razão que vai para além das preferências gustativas do autor (ou autora) e que está presente até hoje na cozinha: o segredo. Segredos que só se revelam aos mais próximos, que fazem parte da cumplicidade afetiva, que permite que nos distingamos dos outros, que conferem um sentimento de pertença, em suma, que constroem a nossa identidade e os nossos patrimónios alimentares familiares.

Relativamente ao leite, as significativas diferenças registadas podem ser interpretadas pela sua maior ou menor utilização no processo de cozedura do arroz. Com efeito, a leitura das receitas apresentadas permite concluir que a cozedura do arroz é sempre feita em leite, sendo a água opcional. Tal como hoje. Da análise de receitas de família, de receituários impressos e publicados, e das de *chefs* galardoados, constata-se que em alguns casos se opta por cozer ligeiramente o arroz em água para o “abrir”, sendo o resto da cozedura em leite, enquanto em outros se prefere cozer o arroz apenas no leite.

Uma última nota para a apresentação das receitas. Até ao final da Época Moderna, os ingredientes e as respetivas quantidades iam sendo enunciados à medida que iam sendo necessários para a confeção. A partir do século XIX, as receitas apresentam já uma separação nítida entre ingredientes e modo de preparação, formato que perdura até aos dias de hoje.

Limitações | A escolha das fontes primárias para um estudo é sempre suscetível de discussão. Se os receituários portugueses de referência para os séculos XVI e XVII são quase incontroversos, porquanto praticamente únicos, os dos séculos seguintes aumentam significativamente. É por isso possível que outras receitas de Arroz-doce possam implicar, em alguns pontos, uma análise distinta.

Conclusões | Os receituários constituem-se como poderosos instrumentos para a história da alimentação, refletindo a linguagem, utensílios, ingredientes, unidades de medida e formas de preparação e de apresentação que caracterizam as épocas dos seus autores. Se é certo que os patrimónios alimentares não são estáticos e refletem também as alterações históricas e sociais, a análise efetuada permite concluir pela quase inalterabilidade da receita do Arroz-Doce, justificando também por esse motivo o seu lugar de destaque na doçaria tradicional portuguesa e na oferta turística gastronómica e a sua classificação como património alimentar português.

Referências

- ABC da Bimby*. (2014). Wollerau, Suíça: Vorwek International Strecker & Co.
- Braga, I. D. (2015). *Sabores e Segredos. Receituários Conventuais Portugueses da Época Moderna*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Braga, I. M. (2004). *Do primeiro almoço à ceia - Estudos de História da Alimentação*. Sintra: Colares Editora.
- Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas* (Vol. 392). Ariel Barcelona.
- Manupella, G. (1987). *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*. Lisboa: Imprensa Nacional - Casa da Moeda.
- Rodrigues, D. ([1683] 2017). *Obras Pioneiras Portuguesas - Primeiro Livro de Cozinha ; Isabel Drumond Braga coordenação* (Vol. 21). Círculo de Leitores.
- Rosa-Limpo, B., Canto, J. B., & Caetano, M. M. (1997). *O Livro de Pantagruel*. Círculo de Leitores.
- Santos, M. J. (1997). *A Alimentação em Portugal na Idade Média. Fontes - Cultura - Sociedade*. Coimbra.
- Schlüter, R. G., & Norrild, J. A. (2006). *Turismo y patrimonio gastronómico: Una perspectiva*. Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos.
- Sousa, D. F. (2013). *Arte Doceira de Coimbra. Conventos e Tradições. Receituários (séculos XVII - XX)*. Sintra: Colares Editora.