

"Portugal à Mesa" – Patrimónios alimentares, Identidade e Tradição: o olhar do turista

"Portugal at Table" – **Food Heritage, Identity and Tradition: the tourist gaze**

MARIA JOSÉ ARAÚJO * [mariajoaraujo@gmail.com]

Resumo | Portugal é um conjunto de cozinhas regionais e é nesse conjunto que reside o verdadeiro valor da sua gastronomia, marcada pelos saberes e sabores da cozinha tradicional transmitidos de geração em geração, assente em sentimentos de partilha e hábitos de convivialidade. A partir de um livro de receitas impresso "Portugal à Mesa – Gastronomia Tradicional", procedeu-se à análise da estrutura da obra, de todos os pratos nela apresentados, dos ingredientes e condimentos que os compõem e dos modos de preparação e confeção utilizados. A publicação deste receituário em cinco línguas estrangeiras e a sua distribuição em pontos turísticos estratégicos, assumem-se como uma forma privilegiada e materializada de comunicação dos nossos patrimónios alimentares e gastronómicos àqueles que nos visitam, permitindo, através de um meio material – um livro de receitas, o prolongamento da memória e da relação com o destino. Estando Portugal inscrito na lista do Património Imaterial da Humanidade com a Dieta Mediterrânica desde 2013, pretendeu-se observar na fonte em análise a prevalência desta Dieta no que diz respeito aos patrimónios alimentares portugueses e a outros fatores identitários que esta dieta encerra, e se este livro de receitas promove uma adequada perspetiva comunicacional do conjunto de cozinhas e de territórios que constituem a nossa identidade alimentar. O turismo é, sobretudo, uma forma de conhecer e compreender outras culturas, promovendo o encontro entre o que "nós" oferecemos e o que os "outros" estão predispostos culturalmente a experienciar e apreciar, havendo poucas maneiras de o fazer de forma tão autêntica como através da gastronomia.

Palavra-chave | Patrimónios alimentares, Identidade, Dieta Mediterrânica, Livros de Receitas, Turismo, Portugal

Abstract | Portugal is a set of regional cuisines and it is in this set that lies the true value of its cuisine, marked by knowledges, tastes and flavours of traditional cuisine, passed down from generation to generation, based on feelings of sharing and conviviality habits. Based on a printed recipe book "Portugal

* **Doutoranda** em Patrimónios Alimentares: Culturas e Identidades, na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra. **Colaboradora** do projeto DIAITA – Património alimentar da Lusofonia. **Coordenadora** do Curso Técnico Superior Profissional de Gestão de Turismo, Hotelaria e Restauração – ISLA Gaia, Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia. **Assistente** no ISLA Gaia, Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia.

à Mesa - Traditional Gastronomy” we proceeded an in-depth analysis of the book’s structure, of all its dishes, representing traditional Portuguese gastronomy, its ingredients and seasonings and preparation and cooking methods used. The publication of this recipe book in five foreign languages available in touristic strategic points, is a privileged and materialized form of communicating our food and gastronomic heritage to those who visit us, allowing, through a material medium - a recipe book, the extension of the memory and the relationship with the destination. Since Portugal has been included, since 2013, in the list of Intangible Heritage of Humanity with the Mediterranean Diet, it was intended to observe in this source the prevalence of this Diet, regarding Portuguese food heritage and other identity factors that this diet includes, and also whether this recipe book promotes an adequate communicational perspective of this set of cuisines and territories that shape our food identity. Tourism is, above all, a way of knowing and understanding other cultures, promoting the encounter between what "we" offer and what "others" are culturally predisposed to experience and appreciate, and there are few ways to do so in such an authentic way as through gastronomy.

Keywords | Food Heritage, Identity, Mediterranean Diet, Recipe books, Tourism, Portugal

1. Introdução

Não sobrevivemos sem nos alimentarmos, sendo o ato de comer considerado um ato “natural” porquanto decorre da natureza animal, indispensável à sobrevivência. A alimentação é, por isso, uma necessidade vital. Mas o ato alimentar do Homem encerra também uma forte componente cultural, determinada pelas nossas preferências alimentares e pelas particularidades das nossas escolhas. Com efeito, escolhemos o que comemos e, como refere Fischler (2001), nem tudo o que é biologicamente comestível, é culturalmente digerível. Pode, pois, entender-se a alimentação como o cruzamento entre natureza e cultura, sendo as nossas escolhas determinadas por regras e interdições próprias de cada cultura, e dentro desta, de cada grupo social (Poulain, 2002). Essa diferenciação através do que se come, quando, onde e com quem se come, permite o reconhecimento dos grupos e dos indivíduos perante os outros e perante si próprios, constituindo, portanto, um marcador identitário. Para Hubert (2000), os hábitos alimentares e as memórias dos sabores exprimem melhor a identidade do que a própria língua.

Portugal tem como matriz alimentar a matriz mediterrânica e se é certo que somos um país pequeno e os benefícios da dieta mediterrânica inquestionáveis, requer-se alguma prudência quando a associamos de forma imediata a todo o território português. Com efeito, no Norte de Portugal e Noroeste de Espanha nota-se a prevalência da dieta atlântica. Esta dieta, apesar de não substancialmente diferente da mediterrânica, tem, para além dos produtos de pesca resultantes da costa atlântica, uma predominância de carne vermelha, uma vez que as elevadas precipitações favorecem as pastagens e criação de gado bovino e suíno. É, pois, importante que, a par dos produtos da bacia mediterrânica, se considerem como parte da alimentação portuguesa também os produtos de influência atlântica. Importa lembrar que a dualidade entre as influências mediterrânicas e atlânticas se atenuam por ação do homem, podendo, em Portugal, encontrar-se “aspectos mediterrânicos que se insinuam... até ao coração de Trás-os-Montes” e “traços de fisionomia atlântica que... ainda se deixam ver na mais alta serra algarvia” (Ribeiro, 1945, p. 208).

Portugal é um conjunto de cozinhas regionais

e é nesse conjunto que reside o verdadeiro valor da sua gastronomia, marcada pelos saberes e sabores da cozinha tradicional e assente em sentimentos de partilha e hábitos de convivialidade, transmitidos de geração em geração. Uma gastronomia marcada por hábitos de comidas simples do quotidiano e pela fartura das mesas festivas.

A partir do livro de receitas “Portugal à Mesa – Receitas da Gastronomia Tradicional Portuguesa”, de João Pedro Rodrigues, foi efetuada uma análise exaustiva de todo o receituário, que pretende evidenciar esse conjunto de cozinhas e de territórios. Trata-se de um conjunto de receitas que, observando regras e tradições do passado, reflete a complexidade da nossa alimentação, integrando mar e terra, campo e cidade, litoral e interior, alguma frugalidade e opulência festiva.

Tendo como fonte primária uma fonte escrita – um livro de receitas - este estudo tem como objetivos analisar a prevalência da Dieta Mediterrânica no que diz respeito aos patrimónios alimentares portugueses e a outros fatores identitários que esta dieta encerra e, por outro lado, averiguar se este livro de receitas promove uma adequada perspectiva comunicacional desse conjunto de cozinhas e de territórios que constituem a nossa identidade alimentar.

2. Contextualização teórica

2.1 O olhar dos turistas: transmitimos o que somos?

"Se olharem para o que as pessoas comem, como comem, em que circunstâncias, o que cozinham, o que lhes dá prazer, aprende-se muito sobre essas pessoas. É uma maneira rápida, talvez a mais rápida, de conhecermos uma cultura"

Anthony Bourdain

A cultura portuguesa tem nas suas tradições gastronómicas um valor inestimável, que muito tem contribuído para a valorização da oferta turística do país. Sendo certo que os turistas procuram cada vez mais valores de autenticidade, conferidos pela tradição, memória e etnicidade (Cabral, 2011), a gastronomia assume-se claramente como marcador da identidade cultural.

Quando falamos de gastronomia, não nos referimos apenas ao ato de satisfazer a necessidade de alimento, necessário para o nosso bem-estar físico e psíquico. A gastronomia, cuja origem etimológica agrega os termos gregos *gastro* (estômago) e *nomos* (regras), envolve não apenas uma dimensão biológica, mas as dimensões históricas, geográficas, sociológicas e antropológicas ligadas ao ato alimentar. Quando falamos de gastronomia, falamos, pois, de territórios, cultura, património, memória e identidade.

Plena de sabores, aromas, sonoridades, cores e texturas, a experiência gastronómica é fundamental para a apreciação global do destino, contribuindo decisivamente para a sua imagem (Cohen & Avieli, 2004; Fields, 2011; Lai et al., 2019; Marques & Araújo, 2018), para a satisfação do turista, tendo um impacto direto na recomendação e na revisita (Araújo, 2014; Arora, 2014).

Em oposição à homogeneização gastronómica, fruto da globalização e da urbanização da sociedade, a gastronomia tem vindo a revalorizar e recuperar os saberes e sabores tradicionais e, em consequência, a consciencialização de que constitui um património que deve ser protegido (Contreras & Gracia, 2005). O resgate das antigas tradições deu mote ao ressurgimento e defesa dos produtos locais, regionais e nacionais e de pratos tradicionais cheios de sabores próprios, únicos e identitários.

Sendo que a maioria dos turistas consegue entender a cultura local através da sua gastronomia, a cozinha tradicional é cada vez mais reconhecida como uma valiosa componente do património intangível dos povos: “si bien el plato está a la vista,

su forma de preparación y el significado para cada sociedad son aquellos aspectos que no se ven pero que le dan su carácter distintivo” (Schlüter, 2006, p. 42).

A experiência gastronómica proporciona, de forma única, a participação e o envolvimento do novo turista, que procura cada vez mais experiências distintas e multisensoriais, de que as práticas alimentares resultantes das confeções próprias de cada comunidade e dos seus hábitos de convivialidade, são um exemplo vívido.

Em 2019, Portugal foi considerado pelo terceiro ano consecutivo como o melhor destino europeu, galardão atribuído pelo World Travel Awards. Por entre os vários fatores que determinam a satisfação global dos turistas com o destino turístico Portugal, a gastronomia assume um lugar de destaque, com índices de satisfação dos mais elevados, denotando a enorme capacidade de agradar e surpreender quem nos visita.

Esse valor é reconhecido na definição de políticas e estratégias de desenvolvimento do turismo em Portugal, nomeadamente no Turismo 2020 -

Plano de Ação para o Desenvolvimento do Turismo em Portugal: “Os inúmeros prémios internacionais e, acima de tudo, a opinião manifestada pelos turistas em sucessivos inquéritos de satisfação, confirmam a gastronomia e vinhos como um dos fatores mais fortes de valorização do destino Portugal” (Turismo de Portugal, 2016, p.91), reforçado pela inclusão da Gastronomia e Vinhos na Estratégia Turismo 2027 como um ativo estratégico qualificador do turismo em Portugal (Turismo de Portugal, 2017).

As características que os turistas identificam e apreciam na gastronomia portuguesa são uma expressão da cultura do país e constituem parte da sua identidade. As componentes da dimensão imaterial - Autenticidade, Tradição, Sabor e Gosto, Hospitalidade e Ambiente são as que os turistas mais apreciam e as que mais contribuem para o enriquecimento da experiência turística e para a satisfação global com a gastronomia portuguesa (Araújo, 2014), como se apresenta na Figura 1.

		Média	Frequência
DI	Hospitalidade	3,66	176
	O sabor e o gosto	3,65	256
	Ser tradicional	3,6	172
	Autenticidade	3,57	135
DM	Frescura dos ingredientes	3,52	143
	Preço	3,49	193
DI	O ambiente	3,42	130
DM	Apresentação da comida	3,38	109
	Serviço	3,36	172
	Apresentação do pessoal	3,25	58
	Higiene	3,24	86

DI - Dimensão Imaterial
DM - Dimensão Material

Figura 1 | Avaliação das dimensões material e imaterial das variáveis da oferta da restauração
Fonte 1: Adaptado de Araújo (2014)

2.2 Patrimónios alimentares, Identidade e Tradição: A Dieta Mediterrânica

“A alimentação saudável que nos proporciona a Dieta Mediterrânica é perfeitamente compatível com o prazer de degustar pratos saborosos”

Fundación de la Dieta Mediterránea

Em dezembro de 2013, Portugal conquistou, depois do fado, a sua segunda inscrição na lista do Património Imaterial da Humanidade com a Dieta Mediterrânica, classificação que em 2010 já tinha sido atribuída a Espanha, Marrocos, Itália e Grécia. Este reconhecimento da UNESCO, que em muito se ficou a dever à Câmara Municipal de Tavira que liderou a candidatura de Portugal, revela a importância do padrão alimentar português não só para o desenvolvimento da região do Algarve, mas como uma afirmação da cultura alimentar do país e a sua inscrição na bacia do Mediterrâneo.

Forjada nas grandes culturas clássicas greco-latinas e assente na trilogia pão, vinho e azeite, é apenas na década de 60 do século XX, com Ancel Keys, que surge o conceito científico de Dieta Mediterrânica, tal como hoje é entendida. Os estudos deste investigador e do seu grupo, em particular “O Estudo dos Sete Países”, associaram uma menor taxa de mortalidade e de incidência de doenças cardiovasculares a um padrão alimentar característico dos países da bacia do Mediterrâneo, decorrentes dos efeitos benéficos dos baixos teores de gorduras saturadas utilizadas nestas regiões.

Estudos posteriores têm vindo a demonstrar que os benefícios desta dieta são, no entanto, de muito maior amplitude (Trichopoulou et al., 2014), tendo efeitos não só na redução da mortalidade e morbidade por doenças cardiovasculares e na prevenção destas doenças, na Diabetes Tipo 2, nas doenças de Parkinson e Alzheimer, mas também nas provocadas por doenças oncológicas (Daniele et al., 2017; Font & Vidal, 1999; Georgoulis

et al., 2014; Noites et al., 2015; Visioli et al., 2018; Widmer et al., 2015).

Não sendo possível ignorar os efeitos que o desenvolvimento económico e o fenómeno da globalização determinam no consumo alimentar e que podem constituir um desafio a este padrão, é, ainda assim, considerado consensual tratar-se de um padrão alimentar que, comparativamente a outros, traz inquestionáveis benefícios para a saúde, justificando o elevado número de estudos científicos desenvolvidos e em desenvolvimento desde Keys.

A dieta mediterrânica tradicional é caracterizada pelo elevado consumo de vegetais, frutas frescas, frutos secos, legumes, leguminosas e cereais pouco processados, de peixe e marisco, utilização do azeite como principal fonte de gordura, consumo moderado de laticínios, ovos e carnes brancas, pelo baixo consumo de carnes vermelhas, incluindo-se igualmente a utilização de ervas aromáticas em substituição do sal e o consumo de vinho tinto às refeições. A inclusão do vinho não é determinada apenas pelo seu uso na cultura clássica, mas sobretudo pela descoberta dos seus benefícios a partir do designado “paradoxo francês”.

A utilização de produtos frescos, locais e sazonais, coerente com uma cultura de diversidade de pequena escala e com raízes numa agricultura própria de cada território, justifica que nem todos os países mediterrânicos consumam os mesmos produtos. Pode, por isso, afirmar-se que não existe uma só dieta mediterrânica, mas várias (Font & Vidal, 1999; Noah & Truswell, 2001), como, aliás, já se verificava em Creta e Itália aquando dos primeiros estudos de Keys. Estas diferenças não colocam, contudo, em causa os seus benefícios para a saúde.

No entanto, mais do que no efeito isolado de cada um destes alimentos e dos seus nutrientes, na quantidade e qualidade e na forma como são preparados e consumidos, é na visão mais imaterial, que inclui espaços de pertença e de partilha, no conjunto dos saberes-fazer e na afirmação de uma identidade, que residem os benefícios da dieta me-

diterrânica, patentes no critério que permitiu a sua classificação pela UNESCO (2013) como Património Cultural Imaterial da Humanidade:

Transmitida de geração em geração, em particular através das famílias, a dieta mediterrânica providencia um sentimento de pertença e de partilha e constitui para aqueles que vivem na bacia mediterrânica um marcador de identidade e um espaço de partilha e de diálogo.

Da cozinha mediterrânica, diz Roberta Altomare que é cheia de cores, aromas e memórias, definidores dos povos que a praticam, animados pela relação privilegiada com a natureza que lhes determina o gosto e o espírito (Altomare et al., 2013), evidenciando também a satisfação do gosto e a função do prazer no bem-estar do indivíduo.

Somos o que comemos, como referia Hipócrates há quase 2.500 anos. Mas como bem refere Maciel (2001), somos também onde, quando e com quem comemos, sendo estes os fatores que

atribuem significado ao ato alimentar representativo de uma cultura e de uma identidade.

Não é, portanto, apenas na composição da alimentação que reside o conceito de dieta mediterrânica. Ela traduz-se também num conjunto de representações, de conhecimentos e de práticas que são transmitidas de geração em geração e que conferem sentimentos de identidade e de pertença, remetendo-nos sobretudo para um determinado modo de viver, com ritmos próprios, valorizando a mesa enquanto espaço de partilha e de convivialidade. Relembre-se da dieta a origem na palavra grega *diáita*:” Termo grego usado, desde Homero (séc. VIII a.C.), com o sentido genérico de ‘modo de vida’, determinado por alimentação, habitat, vestuário e costumes ” (Soares, 2014, p. 28).

É este modo de vida que, para além dos alimentos e porções aconselhadas, inclui o respeito pela biodiversidade e a sazonalidade, a utilização de produtos tradicionais locais, salientando a mesa como espaço de convivialidade, que a pirâmide proposta pela Fundación Dieta Mediterránea reflete (Figura 2):

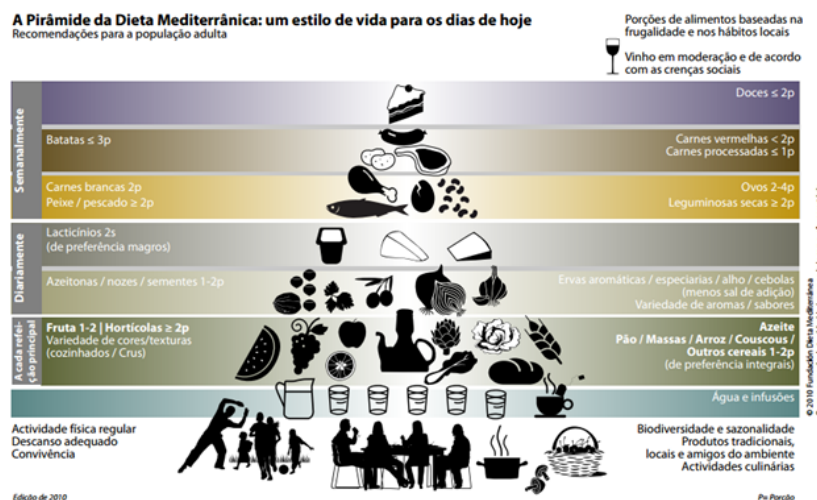


Figura 2 | Pirâmide da Dieta Mediterrânica
Fonte: Fundación Dieta Mediterránea

3. Objetivos e Metodologias

Este estudo pretende abordar a questão da alimentação e gastronomia portuguesas numa dupla perspetiva: por um lado, verificar se os ingredientes utilizados e modos de preparação, a ligação ao território e hábitos de sociabilidade, que fazem parte da cultura, do património e da identidade portuguesas, refletem o padrão alimentar mediterrânico; por outro, o modo como, através de um livro de receitas, essa cultura e identidade alimentares podem ser transmitidas aos turistas que nos visitam e reconhecem na gastronomia portuguesa valores de satisfação, reafirmando-se a interdisciplinaridade entre gastronomia e turismo.

Para o efeito, procedeu-se à análise do livro “Portugal à Mesa”, da autoria de Pedro Rodrigues na sua terceira edição (J. P. Rodrigues, 2017), cuja primeira edição data de 2015.

Não sendo o autor uma referência conhecida no panorama gastronómico, “Portugal à Mesa” tem a particularidade de se apresentar traduzido em inglês, francês, espanhol, alemão e russo, principais mercados turísticos emissores de Portugal. A edição em língua portuguesa é igualmente importante como meio de divulgação junto do crescente número de turistas brasileiros.

Os receituários são testemunhos preciosos da arte de cozinha (Santos, 1997), entendendo-se esta muito para além da simples preparação e confeção dos alimentos e permitindo a leitura de aspetos socioculturais que tantos significados atribuem ao ato alimentar. Os livros de receitas constituem fontes primárias de estudo, que podem e devem ser utilizadas pelos historiadores e investigadores do mesmo modo que qualquer documento escrito no passado, permitindo não apenas uma análise material mas um conjunto de outras perspetivas, como as ligadas ao género, classe ou etnicidade (Albala, 2012). A utilização destas fontes tem vindo a ser adotada como recurso metodológico no estudo da alimentação e da gastronomia portuguesas, podendo citar-se, entre outros, os estudos

e publicações de Anabela Barros (Barros, 2013), Isabel Drumond Braga (Braga, 2015; Braga & Castro, 2013; Braga, 2008; Rodrigues & Braga, 2017) Anabela Ramos (Freire & Ramos, 2020; Ramos, 2019), Carmen Soares (Soares, 2018).

Apesar de cada vez mais substituídos pelas tecnologias de informação e comunicação, os livros de receitas, manuscritos e impressos, 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, cuja divulgação e circulação constitui um paradigma do gosto (Gomes & Barbosa, 2004), como, aliás, se pode constatar pelo cada vez maior espaço ocupado pela área da gastronomia nos principais pontos de distribuição livreira.

Tendo em consideração a importância dos livros de receitas como fontes históricas, para o presente estudo começou por analisar-se a estrutura da obra, fundamentando o seu suporte histórico. Para cada uma das secções apresentadas, foram identificadas todas as receitas, num total de 69, investigando a sua adequação e pertinência enquanto representações dos territórios e dos patrimónios alimentares e gastronómicos portugueses, numa abordagem predominantemente qualitativa. Numa terceira fase, foram identificados todos os ingredientes envolvidos na preparação de cada uma daquelas receitas, estabelecendo um quadro comparativo com o padrão alimentar mediterrânico em termos qualitativos e quantitativos.

A transversalidade da análise permitiu estabelecer a relação das receitas propostas com os patrimónios e as tradições alimentares portuguesas e o seu enquadramento no padrão alimentar mediterrânico em Portugal, bem como a representatividade das várias regiões gastronómicas do país, podendo estabelecer-se deste modo a ligação entre territórios, gastronomia e turismo.

4. Apresentação e análise dos resultados

O livro “Portugal à Mesa” apresenta um total de 69 receitas distribuídas por cinco secções, conforme o Quadro 1. Releve-se desde logo a estrutura de divisão adotada, em muito semelhante à dos receituários de referência portugueses¹ prevalentes a partir de meados do século XX, reforçando o valor atribuído à cozinha nacional, dominada até então pela cozinha francesa.

No Quadro 2 estão identificadas as recei-

tas correspondentes a cada uma destas secções, respeitando-se a ordem por que surgem no livro.

Quadro 1 | Distribuição de receitas

Petiscos	7
Sopas, Caldos e Papas	10
Arroz	5
Peixes e Mariscos	16
Francesinha	1
Carnes	15
Doces	15
TOTAL	69

Fonte: Elaboração própria

Quadro 2 | Receitas por secção

Petiscos	Sopas, Caldos e Papas	Arroz
Amêijoas à Bulhão Pato Pipis Favas à Saloia Peixinhos da Horta Percebes Bolinhos de Bacalhau Pataniscas de Bacalhau	Gaspacho Alentejano Canja de Galinha à Antiga Açorda Alentejana Caldo-Verde à Minhota Sopa de Peixe Sopa de Bacalhau dos Campinos Sopa de Lingueirão Sopa das Vindimas Papas de Sarrabulho	Arroz de Pato à Antiga Arroz de Polvo Malandrinho Arroz de Tamboril Arroz de Marisco Arroz de Cabidela
Peixe e Mariscos	Carnes	
Cavala à Madeirense Polvo Guisado do Faial Polvo à Lagareiro Robalo ao Sal Feijoada de Marisco Filetes de Pescada à Monchique Pescada à Poveira Caldeirada de Peixe à Fragateira Bife de Atum à Algarvia Cataplana de Raia Bacalhau à Brás Bacalhau com Broa Bacalhau à Gomes de Sá Bacalhau à Braga Migas de Bacalhau com Coentros Bacalhau à Zé do Pipo	Coelho à caçador Lombo de Porco com Amêijoas Rojões à Transmontana Fígado de Vitela à Algarvia Bife à Portuguesa Cozido à Portuguesa Lebre Estufada à moda de Nisa Codornizes com Vinho do Porto Frango na Púcara Perna de Borrego Assada Galinha Cerejada à Loulé Perdiz à Conventual Tripas à Moda do Porto Mão-de Vaca (Meia-Unha) Vitela Assada à Moda de Lafões	
Doces		
Pudim de Abade de Priscos Sericaia Tarte de Laranja de Vale de Besteiros Clarinhas de Fão Queijadas de Sintra Ovos Moles Fatias de Tomar Tortas de Azeitão Pastéis de Nata Arroz Doce à Portuguesa Rabanadas de Mel de Montalegre Pão de Ló de Margaride Aletria à Antiga Toucinho-do-Céu Dom Rodrigues		

Fonte: Elaboração própria

¹Maria Odete Cortes Valente apresenta, em “O Melhor da Cozinha Regional Portuguesa” (Valente, 2004) uma estrutura semelhante, embora com um maior nível de detalhe.

O recurso a termos como “à portuguesa” e “à antiga”, num total de seis ocorrências (8,7% do total) remete para o reconhecimento da cozinha portuguesa, expressando o seu caráter histórico e o valor patrimonial das receitas.

Também a indicação geográfica consta do nome de 33% das receitas, remetendo para proveniências geográficas ou, pelo menos, para as regiões onde o seu consumo é mais característico. Verifica-se a preocupação de abranger praticamente todo o território continental, e de incluir as regiões insulares dos Açores e da Madeira. As designações “à Madeirense”, “à Algarvia”, “de Tomar”, “à moda de Nisa”, “alentejano” “de Margarede” refletem a importância das cozinhas regionais na construção dos patrimónios alimentares portugueses. Como muito bem nos diz José Quitério “do que dispomos é de um conjunto de cozinhas regionais que enformam a cozinha nacional” (Quitério & Cardoso, 1997, p. 9).

Analisem-se então as várias seções em que as receitas estão agrupadas:

Sopas

As sopas assumem-se como parte integrante dos hábitos alimentares dos portugueses. Segundo o fundador da Sociedade Portuguesa de Gastronomia, António Maria de Oliveira Bello (Olleboma²), “para os portugueses, uma refeição sem um caldo ou sopa para começar não é completa. Faltarlhe-ia de entrada qualquer coisa de indispensável” (Bello, ([1936] 2012, p. 8). Este autor, responsável pela primeira recolha sistemática do receituário português, considera que, na imensa variedade das sopas portuguesas, se podem considerar quatro como as mais características: a canja, o caldo verde, a sopa do cozido e as sopas de peixe dos portos portugueses. Como se pode observar no Quadro 2, apenas a sopa do cozido não consta de “Portugal à Mesa”. Esta ausência pode ser explicada por se tratar de uma sopa que caiu em desuso. Refira-se, contudo, que o prato que lhe dá origem,

o cozido à portuguesa, consta da secção de carnes do livro.

Petiscos

Quanto aos petiscos, cuja composição é bastante diversificada, deles constam as iguarias que tanto podem ser consumidas em horários e ambientes marcados pela informalidade, como constituir pratos principais de uma refeição familiar. É o caso dos “Bolos de Bacalhau”, das “Pataniscas de Bacalhau” ou das “Favas à Saloia”.

A justificar uma secção autónoma no livro, refira-se que os petiscos tradicionais têm sido revalorizados quer por portugueses quer por turistas, constituindo alvo de atenção e interesse por parte de *chefs* nacionais e internacionais, porventura os grandes meios de comunicação atuais no que às tendências de alimentação diz respeito. Os petiscos provados e aprovados por Anthony Bourdain, aquando das suas visitas a Lisboa e ao Porto e o seu percurso pelas “tascas” portuguesas, foram notícia nas redes sociais e nos canais de turismo e viagens que, aliás, os estabelecimentos visitados não cessaram de publicitar. Outrora característicos de meios socioeconómicos mais baixos, os petiscos tornam-se agora quase distintos, permitindo o ressurgimento de “tabernas” e “tascas” que lhes conferem novas roupagens, mantendo, ou tentando manter, a sua essência. Essência que assenta sobretudo no conceito de convivialidade e de partilha.

Arroz

Mais seco ou mais “mandrinho”, preparado no forno ou no tacho, de carne, peixe ou marisco, as receitas de arroz apresentadas constituem pratos principais em que este cereal é o protagonista. Pratos que são bem representativos dos hábitos de convivialidade e refeições em grupo, enquadrando-se, pois, nesta dupla vertente, nos valores da dieta mediterrânica.

²OLLEBOMA - Trata-se do anagrama do nome do autor, resultante das iniciais lidas ao contrário.

Peixes e Mariscos

Sendo Portugal o maior consumidor de peixe por habitante na União Europeia e um dos maiores a nível mundial (DocaPesca, 2017), compreende-se que seja a secção de Peixe e Mariscos que contenha o maior número de receitas (16), refletindo também o padrão alimentar mediterrânico. Contemplando peixes de valor económico e de consumo social variado, como a cavala, a pescada, a raia, o polvo ou o robalo, é dado um particular destaque ao bacalhau, símbolo da cozinha portuguesa, para o qual se apresentam seis receitas, cerca de 38% do total das receitas de Peixe e Mariscos.

Não sendo o bacalhau próprio das águas que banham Portugal, mas fazendo jus à tradição marítima portuguesa, diz a sabedoria popular portuguesa que é possível preparar um prato de bacalhau para cada dia do ano. O investigador António Marques da Silva a ele se refere como sendo um ingrediente essencial da cozinha portuguesa sendo, ao mesmo tempo, um símbolo nacional tal como o Fado, Fátima ou Cristiano Ronaldo e contribuindo para a construção de uma identidade coletiva, remetendo inequivocamente para a ideia de portugalidade (Silva, 2015, p. 130).

Mesmo atendendo às limitações determinadas pela sobrevivência da espécie e pela sazonalidade do seu consumo, a presença indispensável da sardinha nas festas populares de Verão, tão importantes na divulgação da cultura alimentar portuguesa, justificaria a sua inclusão no "Portugal à Mesa".

Carnes

Embora alguns estudos refiram o baixo consumo de carne como uma das características da dieta mediterrânica, os mais recentes defendem a incorporação nesta dieta dos hábitos alimentares específicos de determinadas culturas nacionais, como evidência de que os patrimónios alimentares não são estáticos mas dinâmicos, sem que se perca

a matriz mediterrânica (Serra-Majem et al., 2004). O mesmo nos parece poder aplicar-se a Portugal, não só decorrente dos fenómenos de globalização, mas das suas influências atlânticas.

A proposta das receitas de Carnes em "Portugal à Mesa", sem preocupações de natureza dietética traduz, pois, a importância e o consumo da carne nos hábitos alimentares portugueses, sendo apresentada grande variedade de carnes, brancas e vermelhas, utilizadas separadamente ou em conjunto, como sejam o Cozido à Portuguesa, as Tripas à Moda do Porto e a Francesinha³.

Não sendo expectável que os turistas reproduzam grande parte das receitas, é inquestionável a representação da diversidade portuguesa dos pratos escolhidos, quer pela variedade das carnes, quer pelos métodos de confeção. Destes, destacam-se os cozidos e estufados, modos como são preparadas um pouco menos de metade das receitas (47%), distribuindo-se as restantes em partes iguais por fritos e assados.

Doces

A finalizar, a palavra dos doces. A tradição doceira marca a culinária e a gastronomia portuguesas, com particular destaque para a doçaria conventual⁴, não havendo mesa portuguesa festiva que não exiba doces em abundância. Não se pretendendo menosprezar os malefícios para a saúde do uso excessivo do açúcar, importa, no entanto, estabelecer um contraponto ao que Jean Pierre Poulain tem designado por medicalização da alimentação, através da valorização da função do prazer na construção da identidade (Dupuy & Poulain, 2008).

Voltemos a José Quitério, quando confrontado com a quantidade de doces dos receituários portugueses: "Ninguém proclama a necessidade de ingestões continuadas de doces. Saboreá-los, em ocasiões escolhidas, com a contenção de quem

³Para efeitos de análise, englobou-se a Francesinha nas receitas de Carnes

⁴Sobre as origens e mitos da doçaria conventual, refira-se a publicação de Isabel Drumond Braga "Sabores e segredos: receituários conventuais portugueses da Época Moderna" (Braga, 2015)

sabe apreciar, é uma manifestação superior de saber viver” (Quitério, 2015, p. 480).

Poucas terras em Portugal não têm o seu doce regional e é nesta secção dos Doces que se torna mais visível a relação entre receita e território. Para além de doces que têm um carácter nacional, como o arroz doce (Arroz Doce à Portuguesa) e os Pastéis de Nata, estão representadas praticamente todas as regiões gastronómicas portuguesas, desde as Fatias de Tomar aos Dom Rodrigo, passando pelas Queijadas de Sintra, pelos Ovos Moles e pelo Pudim Abade de Priscos, cujo consumo não se restringe aos locais de onde são originários, antes projetam a doçaria portuguesa como uma marca nacional identitária.

Centrar-nos-emos de seguida na análise dos ingredientes utilizados neste receituário de modo a estabelecer, em termos quantitativos, um quadro comparativo com o padrão alimentar mediterrânico.

Esse enquadramento é desde logo evidente com a utilização do azeite, um dos elementos da tríade mediterrânica, como a principal gordura. Com efeito, verifica-se a utilização de azeite na preparação de 69% das receitas, incluindo as sopas. Ainda como gordura monoinsaturada, a cujos benefícios se fez referência anteriormente, refira-se o uso das azeitonas em 25% dos pratos de Peixe, com particular relevância nos de bacalhau.

Outras gorduras são utilizadas, embora em menor quantidade: a banha de porco, 20%, o óleo (que se usa exclusivamente para fritar) representa 9% e a manteiga 7%, encontrando-se apenas 1 ocorrência na utilização de margarina.

O Quadro 3 apresenta o uso do azeite nas várias secções, de que se excluíram os doces, que serão analisados de forma independente.

Com uma percentagem de utilização ligeiramente superior à do azeite, mas já na categoria dos vegetais, surgem dois ingredientes que não são dispensados na confeção de petiscos, sopas, papas, peixes e carnes: o alho e a cebola, utiliza-

dos, respetivamente em 72% e 74% das receitas. Outros vegetais, como alho francês, cenoura, couves, grelos, nabo, pimento e tomate surgem na preparação de 61% das receitas, e as leguminosas em 11%.

Quadro 3 | Utilização do azeite

Petiscos	3	43%
Sopas, Caldos e Papas	6	60%
Arroz	4	80%
Peixes e Mariscos	14	88%
Carnes	10	63%
TOTAL	37	69%

Fonte: Elaboração própria

Uma vez que a esmagadora maioria das receitas apresenta propostas de acompanhamentos apenas de hidratos de carbono (e destes, apenas batatas), e não de legumes ou leguminosas, os valores acima referidos não nos dão conta da contribuição e consumo total dos vegetais na alimentação portuguesa.

No padrão alimentar da dieta mediterrânica, a utilização de ervas aromáticas é uma das estratégias para a redução do consumo de sal. Com efeito, verifica-se no receituário a utilização de uma grande variedade de ervas aromáticas, secas e frescas, de que se destacam o louro e a salsa, que entram em 48% e 44% das receitas, respetivamente. Outras ervas e especiarias são também de grande utilização, em sopas, peixes e carnes, a saber: alecrim (4%), coentros (24%), cominhos (2%), colorau (13%) cravinho (6%), estragão (2%), hortelã (6%), mostarda (2%), orégãos (4%), pimenta (61%), piri-piri (12%), poejos (2%) e tomilho (7%). Ainda assim, e mesmo com a indicação "q.b.", o sal não é dispensado em 80% das receitas, sendo a secção de petiscos onde a sua utilização é menor (57%) e nas carnes, o maior (93%).

Como referido, as influências atlânticas fazem-se também sentir na alimentação portuguesa, que o consumo de carne evidencia. Apesar dos ma-

lefcios para a saúde, não pode ignorar-se a importância dos enchidos e do fumeiro que, por si só justificam a realização de um número assinalável de feiras locais, contribuindo para o desenvolvimento local e para a visibilidade e notoriedade de alguns territórios prejudicados pela sua interioridade. Destaque-se também a importância da certificação de muitos destes produtos que, não constituindo um prémio, garantem a sua origem e são, sobretudo, um reconhecimento dos saberes adquiridos através dos tempos. Refira-se que a lista de produtos de salsicharia com certificação DOP e IGP contém 41 produtos (DGADR, 2016).

Os enchidos e fumeiro constituem, pois, os verdadeiros heróis da carne mais consumida em Portugal, o porco, não surpreendendo por isso que integrem grande parte deste conjunto de receitas tradicionais, sendo o chouriço, o toucinho e o presunto os mais utilizados, com 17%, 13% e 7%, respetivamente. Diz a sabedoria popular que do porco tudo se aproveita e este receituário assim o comprova, com a utilização do coração, orelha, pé, ossos de suã, fígado e outras miudezas e até o sangue daquele animal.

A dieta mediterrânica inclui o consumo moderado de vinho, preferencialmente tinto, às refeições, dado os efeitos de regularização celular e ações anti-inflamatória e antioxidante dos polifenóis. A fonte em análise não contempla qualquer referência a bebidas alcoólicas, o que não deixa de ser uma lacuna, dado que os vinhos portugueses têm obtido lugares de destaque na lista dos melhores vinhos mundiais e é cada vez mais valorizada a harmonização entre gastronomia e vinhos. Aliás, a própria designação do produto turístico estratégico para Portugal é precisamente "Gastronomia e Vinhos", fazendo parte do potencial competitivo de Portugal. Ainda assim, o vinho (e recorde-se de novo a tríade mediterrânica) faz parte da preparação de 43% das receitas, com Vinho do Porto incluído.

Como escrevia o poeta Reinaldo Ferreira nos versos que a voz de Amália Rodrigues imortalizou,

"numa casa portuguesa fica bem pão e vinho sobre a mesa". Se o vinho à mesa não se menciona neste livro, também o pão é relegado para segundo plano, com uma participação em apenas 15% das receitas, o que não traduz a sua importância na alimentação portuguesa contemporânea nem tão pouco a que teve ao longo da História. Como refere Carmen Soares, pão e vinho têm

"estatuto primordial dos dois produtos na alimentação do primeiro povo (os Gregos) a estabelecer, através da sua expansão territorial pela bacia do Mediterrâneo e do Mar Negro, uma globalização alimentar, à escala dos seus espaços de implantação cultural, precisamente assente na produção e consumo de cereais (sob a forma de papas e/ou pão) e de vinho"(Soares, 2014, p. 19).

Todos os doces sabem bem. Embora, do ponto de vista de análise dos benefícios para a saúde, esses benefícios venham quase exclusivamente dos efeitos da dopamina e da serotonina. Com efeito, o grande protagonista da doçaria portuguesa é o açúcar, cujo consumo deve ser bastante restrito, sobretudo por, na esmagadora maioria dos casos, se tratar de açúcar refinado, responsável pelo aumento da obesidade, hipertensão arterial e diabetes tipo 2. Mas não se imagina uma mesa festiva sem um doce, como não se imagina o Natal sem Arroz Doce ou Rabanadas...

Embora mais reservada para ocasiões festivas do que para consumo diário, a doçaria tradicional portuguesa não dispensa dois ingredientes: açúcar e gemas de ovos. Os ovos, aliás, têm uma modesta contribuição, inferior a 20%, na preparação de todas as outras receitas. Pelo contrário, afirmam-se fortemente na doçaria, em que, para cada receita são utilizadas, em média, perto de 17 gemas para 3 claras. Embora as doses não sejam individuais, não deixa de ser um número assinalável.

E se a canela constava já da cozinha de elite

no primeiro livro de receitas português, “O Livro da Infanta D. Maria”, datado do século XVI, o seu uso desde há muito se democratizou, seja em pau, seja em pó, constando de 80% das receitas em análise. Que, porventura, ainda marcadas pelas influências da cozinha francesa, têm na manteiga 33% de participação. Farinha e leite são também ingredientes comuns a cerca de 1/3 das receitas, sendo os restantes ingredientes característicos das regiões originárias do doce, como é o caso da amêndoa nos doces do Algarve.

5. Considerações finais

A diversidade alimentar de influências mediterrânica e atlântica constitui a base da grande riqueza gastronómica de Portugal, que se expressa no conjunto das suas cozinhas regionais. É assim que, fruto da localização geográfica e influências culturais, podemos encontrar, em cada região, um conjunto de pratos típicos que, muitas vezes, recorrendo a subtis diferenças, utilizam as mesmas receitas de acordo com as tradições próprias de cada região.

A diversidade e a riqueza da cozinha portuguesa expressam-se à volta da mesa, tendo a família e amigos como elementos de convocação e de transmissão.

Os pratos da gastronomia tradicional são a representação visível da nossa identidade gastronómica, representados quer nas celebrações festivas como o Natal e a Páscoa, quer em festividades locais, onde se convocam as tradições na preparação dos alimentos, estabelecendo uma estreita e forte ligação entre “festas e comer”.

A alimentação portuguesa possui uma vasta configuração, que abrange não só um determinado padrão alimentar considerado saudável, mas todo um estilo de vida, com ritmos do quotidiano e práticas de sociabilidade tidas como próprias de uma especificidade cultural (Sobral, 2017).

A análise das receitas propostas por “Portugal à Mesa” permite confirmar, por um lado, a prevalência da *Diaita* Mediterrânica como aquilo que somos e, também por isso, somos o que comemos. Por outro lado, permite concluir que a imagem e a comunicação ao “outro” do que comemos, assenta em produtos alimentares e modos de confeção que constituem a nossa matriz, desde sempre presente no vasto receituário português, dando a conhecer de forma digna os nossos patrimónios alimentares e reafirmando deste modo a nossa identidade alimentar.

É assim que se apresenta Portugal à Mesa aos que nos visitam. O turismo é também, e porventura, sobretudo, uma forma de conhecer e compreender outras culturas e haverá poucas maneiras de o fazer de forma tão autêntica como através da gastronomia, que ao mesmo tempo nos une e nos distingue, sendo essa a essência da identidade.

Referências bibliográficas

- Albala, K. (2012). Cookbooks as historical documents. Em J. M. Pilcher (Ed.), *The Oxford Handbook of Food History* (pp. 227-239). Oxford University Press.
- Altomare, R., Cacciabaudó, F., Damiano, G., Palumbo, V. D., Gioviale, M. C., Bellavia, M., Tomasello, G., & Monte, A. I. L. (2013). The mediterranean diet: A history of health. *Iranian journal of public health*, 42(5), 449.
- Araújo, M. J. S. de L. (2014). *Valor Patrimonial da Gastronomia Portuguesa: Impacto na satisfação dos Turistas no destino Porto*. Tese de Mestrado, Universidade Lusófona do Porto, Porto
- Arora, S. (2014). Gastronomy tourism and destination image formation. *Indian Journal of Applied Hospitality and Tourism Research*, 6, 68-75.
- Barros, A. (2013). *As receitas de cozinha de um frade português do século XVI*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Bello, A. M. de O. (1936). *Culinária portuguesa*. Marcador.

- Braga, I. D. (2015). Sabores e segredos: Receituários conventuais portugueses da Época Moderna. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Braga, I. D., & Castro, I. O. (2013). Saberes e fazeres de Berta Rosa Limpo. A construção de um êxito: O Livro de Pantagruel. *Faces de Eva*, 45–66.
- Braga, I. M. D. (2008). Culinária no feminino: Os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas. *Caderno Espaço Feminino*, 19(1).
- Cabral, C. B. (2011). *Património cultural imaterial: Convenção da Unesco e seus contextos*. Edições 70.
- Cohen, E., & Avieli, N. (2004). Food in tourism: Attraction and impediment. *Annals of tourism Research*, 31(4), 755–778.
- Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas* (Vol. 392). Ariel Barcelona.
- Daniele, N. D., Noce, A., Vidiri, M. F., Moriconi, E., Marrone, G., Annicchiarico-Petruzzelli, M., D'Urso, G., Tesouro, M., Rovella, V., & De Lorenzo, A. (2017). Impact of Mediterranean diet on metabolic syndrome, cancer and longevity. *Oncotarget*, 8(5), 8947.
- DGADR. (2016). <http://www.dgadr.gov.pt>. Obtido em dezembro de 2017, de http://www.dgadr.gov.pt/images/docs/val/Relatorio_2016__DOP_IGP_ETG.pdf.
- DocaPesca. (2017). <https://sites.google.com/site/docapescacreative/consumo-de-peixe-em-portugal>. Obtido em maio de 2018
- Dupuy, A., & Poulain, J.-P. (2008). Le plaisir dans la socialisation alimentaire. *Enfance*, 60(3), 261–270.
- FDM. (2018). Obtido em maio de 2018, de <https://dietamediterranea.com>
- Fields, K. (2011). Demand for the gastronomy tourism product: Motivational factors. Em A.-M. Hjalager & G. Richards (Eds.), *Tourism and gastronomy* (pp. 36–50).
- Fischler, C. (2001). *L'homnivore: Le goût, la cuisine, le corps*. O. Jacob.
- Font, A. M., & Vidal, M. C. F. (1999). Aspectos nutricionais de la dieta mediterránea. *Anuario de Psicología*, 30(2), 43–53.
- Freire, D., & Ramos, A. (2020). *Receitas e Remédios de Francisco Borges Henriques. Inícios do século XVIII*. Ficta.
- Georgoulis, M., Kontogianni, M. D., & Yiannakouris, N. (2014). Mediterranean diet and diabetes: Prevention and treatment. *Nutrients*, 6(4), 1406–1423.
- Gomes, L. G., & Barbosa, L. (2004). Culinária de papel. *Estudos históricos*, 33.
- TravelBI (2015). Obtido em outubro de 2017, de http://travelbi.turismodeportugal.pt/pt-pt/Documents/An%C3%A1lises/Estudo%20Satisfa%C3%A7%C3%A3o%20dos%20Turistas/Inqu%C3%A9rito%20Turistas%20Inverno_2015.pdf.
- Hubert, A. (2000). Cuisine et politique: Le plat national existe-t-il?: Révolution dans les cuisines. *Revue des sciences sociales*, 27, 8–11.
- Lai, M. Y., Khoo-Lattimore, C., & Wang, Y. (2019). Food and cuisine image in destination branding: Toward a conceptual model. *Tourism and Hospitality Research*, 19(2), 238–251.
- Maciel, M. E. (2001). Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? *Horizontes antropológicos*, 7(16), 145–156.
- Marques, M. I. A., & Araújo, M. J. (2018). Sabores del Turismo: La experiencia gastronómica y la formación de la imagen del destino turístico. Em L. Cardoso & F. Dias (Eds.), *La imagen y la promoción de los destinos turísticos* (pp. 259–276). Aranzadi.
- Noah, A., & Truswell, A. S. (2001). There are many Mediterranean diets. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 10(1), 2–9.
- Noites, A., Pinto, J., Freitas, C. P., Melo, C., Albuquerque, A., Teixeira, M., & Bastos, J. M. (2015). Efeitos da dieta mediterrânica e exercício físico em indivíduos com doença arterial coronária. *Revista Portuguesa de Cardiologia*, 34(11), 655–664.
- Turismo de Portugal (2016). Turismo 2020 - Cinco princípios para uma ambição. Obtido em maio de 2018, de travelbi.turismodeportugal.pt/pt-pt/Paginas/turismo2020planodeacaoparaodesenvolvimento-doturismoemportugal.aspx
- Poulain, J.-P. (2002). *Sociologies de l'alimentation: Les mangeurs et l'espace social alimentaire*. Presses universitaires de France.
- Quitério, J. (2015). *Bem Comer & Curiosidades* (2a). Documenta.
- Quitério, J., & Cardoso, A. H. (1997). *Comer em Português*. CTT Correios de Portugal.
- Ramos, A. (2019). *Viúvas de Braga e outros doces do Convento dos Remédios*. Ficta.

- Ribeiro, O. (1945). *Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico: Estudo geográfico*.
- Rodrigues, D., & Braga, I. D. (2017). *Primeiro livro de cozinha: Arte de cozinha*. Colares Editora
- Rodrigues, J. P. (2017). *Portugal à Mesa (3a)*. Objeto Anónimo, Lda.
- Santos, M. J. A. (1997). *A alimentação em Portugal na Idade Média: Fontes, cultura, sociedade*.
- Schlüter, R. G. (2006). *Turismo y patrimonio gastronómico: Una perspectiva*. Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos.
- Serra-Majem, L., Trichopoulou, A., de la Cruz, J. N., Cervera, P., Álvarez, A. G., La Vecchia, C., Lemtouni, A., & Trichopoulos, D. (2004). Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutrition*, 7(7), 927–929.
- Silva, A. J. (2015). The fable of the cod and the promised sea—About portuguese traditions of bacalhau. *Heritages and Memories from the Sea*, 130–143.
- Soares, C. (2014). Pão e Vinho sobre a mesa: Um “clássico” da alimentação Portuguesa; Bread & wine: A classical motif of the Portuguese Food. Em C. Soares, IC Macedo (Coords), *Ensaio sobre o Património Alimentar Luso-brasileiro* (Studies on Luso-brazilian Food Heritage), pp. 17–50.
- Soares, C. (2018). A Universidade de Coimbra no cardápio da Cozinha Portuguesa de 1902: Uma história por contar. Em C. Soares (Ed.), *BiblioAlimentaria: Alimentação, saúde e sociabilidade à mesa no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra*, pp. 158–169. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Sobral, J. M. (2017). O revivalismo da alimentação regional e local e as estratégias de desenvolvimento rural. *Reflexiones rayanas*, 199–220.
- Trichopoulou, A., Martínez-González, M. A., Tong, T. Y., Forouhi, N. G., Khandelwal, S., Prabhakaran, D., Mozafarian, D., & de Lorgeril, M. (2014). Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: Views from experts around the world. *BMC medicine*, 12(1), 1–16.
- UNESCO. (2013). <http://www.unesco.org>. Obtido em janeiro de 2014, de <http://www.unesco.org/culture/ich/RL/00884>.
- Valente, M. O. C. (2004). O melhor da Cozinha Regional Portuguesa. Círculo de Leitores.
- Visioli, F., Franco, M., Toledo, E., Luchsinger, J., Willett, W., Hu, F., & Martinez-Gonzalez, M. (2018). Olive oil and prevention of chronic diseases: Summary of an International conference. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 28(7), 649–656.
- Widmer, R. J., Flammer, A. J., Lerman, L. O., & Lerman, A. (2015). The Mediterranean diet, its components, and cardiovascular disease. *The American journal of medicine*, 128(3), 229–238.