

Passeios e Comeres da Dieta Mediterrânica

Passeio (Folheto de apoio)

MUSEU MUNICIPAL DE TAVIRA 2013

Atividade integrada no ciclo de passeios e oficinas sobre os saberes-fazer da cozinha mediterrânica "Passeios e Comeres da Dieta Mediterrânica", desenvolvido no âmbito da exposição "Dieta Mediterrânica- Património Cultural Milenar".

O que é a Dieta Mediterrânica? A exposição responde a esta questão dando a conhecer as suas múltiplas dimensões: o conceito de espaço cultural e de estilo de vida mediterrânico milenar, um património cultural imaterial transmitido de geração em geração e os seus aspetos sociais e religiosos, os alimentos sagrados e as suas simbologias, os produtos do mar e da terra que dão suporte a um regime alimentar de excelência reconhecido pela OMS Organização Mundial de Saúde. O enfoque central é o território e os múltiplos patrimónios de Tavira, os testemunhos da presença de civilizações da antiguidade, as paisagens culturais e os produtos da Ria Formosa, as produções do barrocal e da serra, as festividades e práticas culturais que fundamentam a escolha de Tavira como comunidade representativa de Portugal na Candidatura da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade apresentada em Março de 2012 na sede da UNESCO.



Nome vulgar: CARDO, carrasquinha

Parte utilizável:

Usos culinários: sopas, cozidos

PLANTAS SILVESTRES ALIMENTARES

PASSEIO

Data: 13 de abril de 2013

Horário: 14h30 (duração- aproximadamente 2 horas)

Local: Santo Estêvão (ponto de encontro: adro da igreja de Santo Estêvão)

Orientação: Carlos Mendonça, Maria do Rosário Mendonça e Zulmira Rodrigues

DEMONSTRAÇÃO CULINÁRIA

Data: 27 de abril de 2013

Horário: 14h30 (duração- aproximadamente 2 horas)

Local: Palácio da Galeria

Orientação: Maria do Rosário Mendonça e Zulmira Rodrigues



Nome vulgar: CATACUZES

Parte utilizável: folhas jovens

Usos culinários: sopas, saladas e esparregados



Nome vulgar: ACELGA, labaga, alabaça

Parte utilizável: folhas jovens

Usos culinários: sopas, saladas e esparregados



Nome vulgar: BORRAGEM

Parte utilizável: folhas e flores

Usos culinários: saladas



Nome vulgar: ESPARGO

Parte utilizável: caule

Usos culinários:



Nome vulgar: URTIGA

Parte utilizável: folhas jovens

Usos culinários: sopas



Nome vulgar: MALVA
Parte utilizável: folhas e flores
Usos culinários: sopa e saladas



Nome vulgar: RÚCULA
Parte utilizável: folhas
Usos culinários: saladas



Nome vulgar: SERRALHA
Parte utilizável: folhas e flores
Usos culinários: sopa e saladas

OUTRAS PLANTAS (DA ÉPOCA), OUTROS USOS



Aroeira (ou “daró”, termo local) e funcho: ervas aromáticas condimentares usadas para aromatizar figos secos.

A flora portuguesa é diversa. As inúmeras plantas que compõem a paisagem mediterrânica constituem um valor patrimonial não só paisagístico e ecológico mas também gastronómico e terapêutico.

As “plantas silvestres alimentares” ou plantas bravias comestíveis”, crescem espontaneamente na natureza e têm valor alimentar e nutricional. Desempenham na alimentação, o papel das verduras- sendo, normalmente, usadas em sopas, saladas, esparregados, cozidos, guisados, entre outros pratos.

Diz-se que “por Abril corta um cardo, nascerão mil” - cardos, acelgas, catacuzes, borragem, urtigas, ... são exemplos de recursos silvestres sazonais que integram práticas alimentares locais. Práticas alimentares inseridas na paisagem, no território e nas culturas que lhe são próprias, isto é, que participam de uma identidade alimentar, transmitida geracionalmente.



Nêveda: Erva aromática condimentar usada na conserva da azeitona maçanilha.



Mariola: planta usada em tempos idos para lavar loiça.

NOTAS:

Fontes: Observação/entrevistas com Carlos Mendonça, Maria do Rosário Mendonça e Zulmira Rodrigues (março e abril de 2013)

Bibliografia de suporte:

VALAGÃO, Maria Manuel. 2010. *Natureza, Gastronomia e Lazer. Plantas Silvestres e Ervas Aromáticas Condimentares*. Ed. Maria Manuel Valagão. Lisboa: Edições Colibri.

**** Elaborado por Luísa Ricardo (antropóloga, CMT) para o Inventário do Museu Municipal de Tavira, abril de 2013 || Imagens: ©Município de Tavira/Luís Ricardo