PROJETO: IdEAL

Construir a Identidade Europeia: Cultura, Educação Alimentar e Língua

(Construire l'Identité Européenne: Culture, Éducation Alimentaire et Langues)

As nossas tradições - Natal português

Our traditions – portuguese Christmas

Em Portugal, chama-se Consoada à véspera de Natal, que inclui a refeição em si e a abertura dos presentes, mais tarde na noite de 24 para 25 de dezembro.

A nível gastronómico, a consoada não é necessariamente pródiga. Mais do que alimentos de luxo ou produtos caros, a mesa de Natal é uma oportunidade de desfrutar de pratos simples em primeiro lugar, mas todos os saborosos e impregnados de tradição. Se o jantar pode ser considerado copioso, isso deve-se, sobretudo às sobremesas que ocupam um lugar muito importante.

In Portugal, Christmas Eve is called “Consoada”, which includes the meal itself and the opening of the presents, later on the night of 24 to 25 December.

At a gastronomic level, Christmas Eve is not necessarily lavish. More than luxury foods or expensive products, the Christmas table is an opportunity to enjoy simple dishes in the first place, but all the tasty and impregnated of tradition. If dinner can be considered comprehensive, it’s because of the desserts that occupy a very important place.

Funded by European Union

Financiado pela União Europeia

Erasmus+

agência nacional erasmus+ educação e formação

Não há Natal sem bacalhau

É sabido que os portugueses adoram o bacalhau, o que é especialmente verdade no Natal. Se se costuma dizer que existem 365 maneiras de preparar o bacalhau (ou uma vez por dia), no dia 25 de dezembro, os portugueses optam por comê-lo tão humildemente quanto possível, sem pompa e luxo.

Com efeito, o bacalhau (seco e salgado) é o rei do Natal e todos os anos ocupa um lugar central na ementa da consoada. O bacalhau é cozido e, entre os acompanhamentos mais comuns estão a batata, os ovos, os grelos, as couves e a cenoura, que são generosamente regados com um bom azeite português.

A tradição deste prato permanece desde os tempos em que a Igreja Católica impunha o jejum durante as festas religiosas, proibindo o consumo de carne, e dando um lugar de destaque ao bacalhau.

There's no Christmas without codfish

It is known that the Portuguese love cod, which is especially true at Christmas. If they say that there are 365 ways to prepare the cod (or once a day) on 25 December, the Portuguese opt to eat it as humbly as possible, without pomp and luxury. Indeed, cod (dry and salty) is the King of Christmas and every year occupies a central place on the menu Christmas Eve. The cod is boiled and the most common accompaniments are potatoes, eggs, cabbage, turnip sprouts and carrots, which are generously drizzled with good Portuguese olive oil. The tradition of this dish remains since the times when the Catholic Church imposed fasting during religious festivals, banning the consumption of meat, and giving a prominent place to the Cod.

Polvo

Nas regiões do norte e dos Açores, a tradição manda substituir o bacalhau cozido por polvo cozido ou por um aromático polvo guisado, acompanhado de batatas e couve portuguesa, ou polvo assado no forno. Habitualmente servido na véspera de Natal, o polvo é comummente acompanhado de fatias de pão fritas ou torradas.

Octopus

In the northern regions and in the Azores, the tradition replace boiled cod for boiled octopus or for an aromatic stewed Octopus with potatoes and cabbage, or Octopus baked in the oven. Usually served on Christmas Eve, the Octopus is commonly accompanied by potatoes, eggs, cabbage and carrots or by slices of fried bread or toast.

Funded by European Union

Financiado pela União Europeia

No dia seguinte, 25 de dezembro, os convivas reúnem-se novamente, desta vez para comer assados no forno servido com grelos, rebentos verdes de nabo, com sabor ligeiramente acre. Os grelos cozidos em água são muito apreciado pelos portugueses.

Para acompanhar estes pratos, os portugueses preferem vinho tinto.

É também servido vinho do Porto (antes e/ou depois da refeição) e, vinho espumante ou champanhe.

The next day, December 25th, the guests gather again, this time to eat roasts in the oven served with turnip green sprouts with slightly acrid flavour. The turnip greens cooked in water are much appreciated by the Portuguese.

To accompany these dishes, the Portuguese prefer red wine. Port wine is also served (before and/or after a meal) and sparkling wine or champagne.

O tradicional cabrito de Natal

O cabrito assado no forno é um dos pratos mais populares para o almoço do dia de Natal.

Em tempos mais antigos, preparava-se o tradicional cabrito em forno de lenha que fazia as delícias de todos. Atualmente, e por este método já não ser tão frequente, a ausência do sabor que advinha do forno de lenha é compensada com todos os temperos e aromas vindos do alho, do louro, do vinho branco, do azeite, do alecrim e do rosmaninho, onde o cabrito é marinado antes de ir ao forno.

No entanto, a influência anglo-saxónica faz com que o peru substitua muitas vezes o cabrito à mesa de muitos portugueses.

The traditional Christmas baby goat

Baby goat baked in the oven is one of the most popular dishes for lunch on Christmas day. In older times, it was prepared in a wood-oven that made the delights of all. Currently, as this method is no longer frequent, the lack of flavor that of the wood oven is compensated with all the spices and aromas from the garlic, bay leaves, white wine, olive oil, rosemary, where the goat is marinated before baking.

However, the Anglo-Saxon influence causes the Turkey replace often the goat at the table of many Portuguese.

Funded by European Union

Financiado pela União Europeia

Peru

Para além do bacalhau, também o peru ocupa um lugar especial nas mesas de Natal, normalmente recheado com uma rica mistura de enchidos, carnes, pão e vários temperos.

Este costume veio dos Estados Unidos da América e chegou à Europa pela mão do povo espanhol. De excelente sabor, o peru de Natal foi rapidamente adotado pelos europeus, tornando-se num dos mais tradicionais e importantes pratos de Natal.

In addition to the cod, also the turkey occupies a special place at the tables of Christmas, usually stuffed with a rich mix of sausages, meats, bread and various seasonings. This custom came from the United States of America and Europe by the hand of the Spanish people. Of excellent taste, the Christmas Turkey was quickly adopted by the Europeans, making it one of the most important and traditional Christmas dishes.

Roupa velha

E as sobras, o que fazemos com as sobras? Com o que resta do bacalhau com todos faz-se roupa velha! Não, esta roupa não se veste: este é um prato feito a partir do bacalhau desfiado com os legumes picados, alhos, azeite e para ficar tudo incorporado junta-se também ovos.

Tradição do norte, mas também confecionada noutras regiões, de um prato da consoada se consegue fazer outro, um verdadeiro milagre de Natal!

And the leftovers, what do we do with the leftovers? With what's left of the cod with all it's getting “roupa velha” (literally “old clothes”)! No, this is not clothing dress up: this is a dish made from the shredded cod with the chopped vegetables, garlic, olive oil and for all embedded joins also eggs. The Northern tradition, but also done in other regions, a Christmas Eve dish if you can get another, a true Christmas miracle!

See more at: http://www.tasteit.pt/pt/blogue/7-pratos-ceia-natal-portuguesa

Funded by European Union

Financiado pela União Europeia

Sobremesas

Segundo a tradição, a mesa das sobremesas será apresentada durante vários dias. As sobremesas incluem frutas, mas, acima de tudo, os clássicos da pastelaria portuguesa.

Devido ao seu clima mediterrânico, Portugal sempre privilegiou os bolos, cuja conservação temia pouco o calor. As frutas frescas e as natas sempre estiveram pouco representadas nas sobremesas portuguesas, dando lugar ao arroz, aos ovos, à canela, aos frutos secos e especialmente ao açúcar,.

Vejamos as que se encontram mais frequentemente no dia de Natal:

Desserts

According to tradition, the table of desserts will be presented during several days. Desserts include fruit, but, above all, the classics of Portuguese pastries. Due to its Mediterranean climate, Portugal has always privileged the cakes, whose conservation feared little heat. Fresh fruit and cream have always been underrepresented in Portuguese desserts, giving place to rice, eggs, cinnamon, dried fruits and especially sugar.

Let's see those more often on Christmas day:

Bolo rei

Bolo em forma de coroa de reis, composto de frutas secas e cristalizadas. Antigamente, este bolo era servido no dia 6 de janeiro, data em que, de acordo com a religião católica, os 3 Reis Magos fizeram visita ao menino Jesus. 6 de janeiro também foi por muito tempo, o dia em que trocaram presentes. Hoje, o consumo do bolo-rei é estendido durante todo o período de Natal.

Cake shaped like a Crown of Kings, composed of dried and candied fruits. Formerly, this cake was served the day January 6th, the date on which, according to the Catholic religion, the 3 wise men made visit to the baby Jesus. January 6th also was for a long time, the day in which they exchanged gifts. Today, consumption of “Bolo Rei” is extended throughout the Christmas period.

Arroz Doce

O Arroz Doce é parte das sobremesas habituais da gastronomia nacional. Levemente aromatizado com limão, é decorado sistematicamente com canela.

The rice pudding is part of the usual national cuisine desserts. Lightly flavored with lemon, is decorated systematically with cinnamon.

Funded by European Union

Financiado pela União Europeia

Filhós

É uma especialidade gastronómica portuguesa, muito comum nas regiões do interior por altura do Natal. É feita com farinha e ovos, por vezes também com abóbora e raspa de laranja, frita em azeite, ou outros óleos vegetais. Muitas vezes é polvilhada de açúcar e canela.

The rice pudding is part of the usual national cuisine desserts. Lightly flavored with lemon, is decorated systematically with cinnamon.

Rabanadas

Também chamadas “fatias douradas”, são fatias de pão que, depois de mergulhadas em leite aromatizado com vinho do Porto, são passadas por ovo e fritas. Seguidamente, são passadas por uma mistura de açúcar com canela.

Also called "fatias douradas", are sliced bread that , after being dipped in milk flavored with port wine, are passed by egg and fried. Then, they are passed by a mixture of sugar and cinnamon.

Aletria

Finos fios de massa cozida em leite aromatizado com limão, a que são acrescentados ovos e açúcar. Serve-se polvilhada com canela.

Thin strands of pasta cooked in milk flavored with lemon, to which are added eggs and sugar. Served sprinkled with cinnamon.

Há também muitas outras sobremesas por região: ovos moles, **sonhos** (na imagem ao lado), azevias, etc.

There are also many other desserts by region: soft eggs, dreams (on the image), flounder, etc.

Funded by European Union

Financiado pela União Europeia