

## Descobrimentos & Gastronomia



Como seria hoje a nossa alimentação se não conhecêssemos a abóbora, o amendoim, o ananás, a batata, o cacau, o feijão, o girassol, o milho, o pimento e o tomate?

Muito monótona, certamente.

Ora, na realidade, todos estes produtos são de origem americana e eram perfeitamente desconhecidos na Europa, e no resto do mundo, antes de 1500.

A dieta medieval portuguesa era bastante limitada, constando sobretudo de pão de trigo ou centeio; de legumes variados, com predomínio para as couves, o grão e as favas; de frutas, como as castanhas, as maçãs, as uvas ou os marmelos; de vinho e de azeite; e de mel, que servia de adoçante.

Algum peixe e alguma carne completavam a mesa dos mais abastados.

Com grandes viagens de descobrimento, a partir do século XV, tudo mudou.

Nas novas terras contactadas, em África, na Ásia e na América, os navegadores portugueses depararam com novos alimentos e novos condimentos, anteriormente desconhecidos ou pouco vulgarizados. E logo se encarregaram de os divulgar e, quando possível, de os transplantar para Portugal ou para os arquipélagos da Madeira e dos Açores.



Os descobrimentos portugueses tiveram, assim, um enorme impacto nos hábitos alimentares de muitos povos.

A dieta dos europeus, graças à viagem das plantas, alterou-se radicalmente, sendo enriquecida com numerosos produtos vegetais oriundos de outros continentes.

A cana-de-açúcar, originária da Ásia, passou a ser cultivada no Algarve e na Madeira, revolucionando a doçaria portuguesa. De África, os navegadores portugueses trouxeram a malagueta, o coco, a melancia, e mais tarde também o café, que diversificaram a nossa gastronomia.



Da Ásia, vieram especiarias exóticas como a pimenta, a canela, o gengibre e o cravo-da-índia, que se vulgarizaram em Portugal e, logo depois, na Europa. Vieram também frutas então quase desconhecidas entre os europeus, como a banana, a manga e a

laranja doce. Da longínqua China, os portugueses trouxeram ainda o chá, que é hoje a bebida mais consumida a nível mundial.

Mas a América, contactada pela primeira vez em finais do século XV por portugueses e espanhóis, era o continente mais rico e exuberante em termos vegetais. De lá trouxeram os navegadores ibéricos numerosos produtos que hoje fazem parte integrante da gastronomia europeia, como a abóbora, o amendoim, o ananás, a batata, a batata-doce, a baunilha, o cacau (e o chocolate), o caju, o feijão, o girassol, o maracujá, o milho, a papaia, o pimento e o tomate.



Texto: fonte: Câmara Municipal de Lagos - <http://www.cgalgarve.com/descobrimentos.html>

Imagens: google

## DISCOVERIES & GASTRONOMY

How would our diet be today if we didn't know the pumpkin, peanut, potato, pineapple, cocoa, beans, sunflower, corn, peppers and tomatoes?

Very dull, certainly.

However, in reality, all these products are of American origin and were perfectly unknown in Europe, and the rest of the world, before 1500.

The medieval Portuguese diet was very limited, consisting mainly of wheat or rye bread; vegetables, with predominance to the cabbage, the grain and beans; of fruits such as chestnuts, apples, grapes or quinces; of wine and olive oil; and honey, which served as a sweetener.

Some fish and some meat completed the table of the most wealthy.

With the great voyages of discovery, from the 15th century, everything changed.

In the new lands, in Africa, Asia and America, the Portuguese navigators found new foods and new condiments, previously unknown or uncommon. And soon took it upon themselves to disclose and, when possible, of the transplant to Portugal or to the archipelagoes of Madeira and Azores.

The Portuguese discoveries had a huge impact on eating habits of many people.

The diet of Europeans, thanks to the journey of the plants, has changed radically, and enriched with numerous plants from other continents.

Sugarcane, originally from Asia, began to be cultivated in the Algarve and Madeira, revolutionizing the Portuguese sweets. From Africa, the Portuguese sailors brought the chilli, coconut, watermelon, and later also the coffee, which have diversified our gastronomy.

From Asia, came exotic spices such as pepper, cinnamon, ginger and cloves, which became popular in Portugal and then in Europe. They also brought fruits, almost unknown among Europeans, such as the banana, mango and sweet orange. From the far-off China, the Portuguese brought the tea, which is still today the most consumed beverage worldwide.

But America, contacted for the first time at the end of the 15th century by the Portuguese and Spaniards, was the continent with a greater variety. From there brought the Iberian sailors numerous products that today form an integral part of the European cuisine, such as pumpkin, peanut, pineapple, potato, sweet potato, vanilla, cacao (chocolate), cashews, beans, sunflower, passion fruit, maize, papaya, peppers and tomatoes.

Source -Text: Câmara Municipal de Lagos

[http://www.cgalgarve.com/descobrimentos.html](http://www.cgalgarve.com/descobrimientos.html)