



# As leguminosas na alimentação no Portugal contemporâneo

José Manuel Sobral, Universidade de  
Lisboa, ICS

# Nota Prévia

Não se trata de apresentar resultados de investigação sobre as leguminosas, mas de as abordar a partir de outras pesquisas sobre:

- o nacionalismo culinário;
- o revivalismo alimentar e seu significado social e simbólico;
- as estruturas históricas das práticas alimentares em Portugal.

# Estrutura da Apresentação

1. Uma presença antiga na história da alimentação em Portugal
2. As leguminosas, uma alimentação dos pobres, popular
3. Uma perda de importância na alimentação que acompanha a subida do nível de vida
4. Leguminosas: da (quase) invisibilidade à celebração.

# 1. Uma presença antiga na história da alimentação em Portugal

- **A documentação medieval aponta para o seu cultivo e consumo alimentar.** Comiam-se favas, mas também outras leguminosas como a ervilha, o chícharo, a lentilha, disponíveis na Eurásia. Por certo, no Algarve, já se cultivava a alfarrobeira.
- **O feijão-frade, de origem africana e os feijões de origem norte- americana chegariam muito depois,** com a batata e o milho, com o qual o feijão seria cultivado nas zonas irrigadas.
- **A documentação não é muito detalhada a seu respeito,** ao contrário do que sucede com os cereais, elemento crucial da alimentação e também da economia agrária.

## 2. As leguminosas, uma alimentação dos pobres, popular

- Na Europa, as leguminosas estão associadas à alimentação popular, dos pobres, pois o consumo da carne é próprio dos mais abastados e símbolo de status. Os indicadores de prestígio variam entre as sociedades. Entre os hindus, a comida vegetal, de que as leguminosas são parte nuclear, é condição de preeminência
- A religiosidade também influi no seu consumo nas áreas cristãs, onde, tal como o peixe, as leguminosas são um alimento **associado à penitência**
- Um indicador inequívoco da sua vinculação à pobreza encontra-se no consumo do **chícharo** (*Lathyrus sativus*) – um “comer dos pobres”, “carne dos pobres”, no Oeste e Centro, que também era dado ao gado bovino.
- O seu consumo excessivo e continuado produz o **latirismo**, que afectou certas camadas da população espanhola durante o período de fome que se seguiu às invasões napoleónicas no século XIX e à guerra civil espanhola no XX.

# 2. As leguminosas, uma alimentação dos pobres, popular

*(Gracias á la almorta, Goya)*













# 3. Uma perda de importância na alimentação que acompanha a subida do nível de vida

- Presença na dieta alimentar do campesinato, das classes populares e médias urbanas, reveladas em estudos sobre a economia agrícola e a alimentação
- As leguminosas têm visto o seu consumo diminuir. Basta comparar a situação revelada pelas últimas balanças alimentares portuguesas e o quadro do que se servia nos presídios militares portugueses na primeira metade do século XIX (grão, feijão, sobretudo, ervilhas, favas, chícharos)
- Indicador de pobreza para uma população com dificuldades no acesso à proteína animal, foram postergadas não obstante a sua importância do ponto de vista de uma alimentação saudável. Até no Brasil, onde o feijão é símbolo da identidade nacional, o seu consumo tem caído.
- **Indicador de humildade e popularidade:** Não gostar de perder nem a feijões; ir à fava.
- **Uma tríade popular:** tremoços, amendoins e cerveja.

## 4. Leguminosas: da (quase) invisibilidade à celebração.

- Falamos em (quase) invisibilidade pelo facto de se encontrarem referidas em fontes primárias ou na bibliografia agrária e só lentamente emergirem nos livros de cozinha, destinados à elites, até finais do séc. XIX.
- Não são referidas no primeiro livro de cozinha português, *A Arte de Cozinha* (1693), de Domingos Rodrigues, mas já aparecem, raras – lentilhas, ervilhas, feijão-verde, favas, feijão-branco - no *Cozinheiro Moderno* (1785) de Lucas Rigaud e com maior abundância na *Arte do Cozinheiro e do Copeiro* (1841) do Visconde de Vilarinho de S. Romão e no *Cozinheiro dos Cozinheiros* (1870) de P. Plantier Estes eram livros para a elite.
- Aparecem de modo mais desenvolvido no século XX, quando a cozinha nacional e regional é exaltada. É o caso de *A Cozinha Portuguesa* (1902, anónimo), do *Tratado de Cozinha* (1904) de Bento da Maia e de *A Culinária Portuguesa* (1936), de Oliveira Bello, que pretende estabelecer um cânone culinário português em sintonia com o nacionalismo do Estado Novo (1933-74), com receitas de ervilhas, favas, feijão, grão - quase inexistente antes - feijão-verde.

# 4. Leguminosas: da (quase) invisibilidade à celebração.

- Mas a importância do seu papel na alimentação popular é clara. O morgado transmontano de *A Queda dum Anjo* (1866) de Camilo consome feijão com orelheira, uma metonímia da sua rusticidade, quando ainda era anjo! O Jacinto de *A Cidade e as Serras* (1901) de Eça descobre as delícias do arroz de favas, e, com elas, as do campo, e de Portugal.
- As leguminosas surgem exaltadas no contexto do nacionalismo culinário que se expressa a partir do século XIX em reação à alta cozinha francesa, símbolo maior do cosmopolitismo. Em vez das “tripas à moda de Caen” exaltam-se as à “moda do Porto”.
- Entre os pratos favoritos de Salazar, de comida nacional, contam-se as petingas com feijão frade.
- Há afinidades entre o nacionalismo culinário e a resposta à globalização alimentar e ao “fast food”, através do revivalismo alimentar, do mercado da nostalgia e da patrimonialização da alimentação e da cozinha.
- As leguminosas inserem-se nesta dinâmica, nomeadamente através das feiras e festivais locais que as exaltam e que nos ensinam sobre os processos económicos, sociais, culturais, políticos e simbólicos (identidade) que as envolvem.

# 4. Leguminosas: da (quase) invisibilidade à celebração.

