

Texto : A história do Bacalhau em Portugal

Peçam a um português que vos diga 10 palavras que associe a Natal, e quase de certeza que Bacalhau será uma delas! Mas, de onde veio a tradição? Os pioneiros na descoberta do bacalhau foram os vikings. A falta de sal na época fazia com que se limitassem a secar este peixe ao ar livre, até endurecer, para depois ser consumido nas longas viagens que faziam.

Os primeiros relatos que correlacionam a actividade da pesca e da salga em território português datam de meados do século XIV. Contudo, foi durante a época dos Descobrimentos, já no século XV, que os portugueses motivados pela necessidade de encontrar produtos que resistissem às longas travessias marítimas, descobriram o peixe ideal nos mares setentrionais do Atlântico.

Pioneiros na pesca do bacalhau na Terranova (Canadá), rapidamente o introduziram nos hábitos alimentares nacionais, cozinhando-o de “mil e uma maneiras”. A pesca nos grandes bancos da Terranova e Gronelândia era tradicionalmente efectuada por grandes veleiros denominados lugres, mais tarde substituídos pelos navios de arrasto. Embora a tecnologia de pesca fosse diferente, os procedimentos pós-captura para preparação e salga do bacalhau eram idênticos.

O bacalhau é um dos alimentos mais consumidos e apreciados pelos portugueses. A secular cura tradicional portuguesa, com seca e salga, é natural, não são adicionadas substâncias químicas, e preservam-se as propriedades nutricionais do peixe. Normalmente, o bacalhau é vendido seco e salgado, mas também o podemos encontrar já demolido e ultracongelado, uma inovação da indústria portuguesa. Também pode ser encontrado fresco e até em conserva, porém sem as características de aroma, sabor e textura que resultam da cura tradicional portuguesa.

A indústria portuguesa aposta definitivamente na qualidade do bacalhau que trata, o que lhe dá competitividade no mercado mundial e é um factor diferenciador perante os seus concorrentes. A importância do sector é relevante para a economia nacional, gerando emprego, receitas fiscais, contribuindo de modo relevante para as exportações de produtos da pesca, e empregando directamente cerca de 2000 pessoas.

Hoje em dia, Portugal tem uma frota de 13 bacalhoeiros, que pescam nas águas da Terra Nova, da Noruega e de Svalbard. Os países para onde Portugal mais exporta bacalhau nas suas diversas formas de apresentação, salgado seco e demolido ultracongelado, são o Brasil (que absorve 40% das exportações), França, Angola e Itália.

O bacalhau, tal como os restantes peixes, é de fácil digestão, apresentando uma elevada riqueza em proteínas de alto valor biológico, de minerais como o iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio e de vitaminas do complexo B. É considerado um peixe magro e é uma fonte de ácidos gordos polinsaturados, de onde se destaca o ácido gordo ómega 3, que apresenta um efeito protector sobre o sistema cardiovascular, um papel preventivo sobre o cancro e favorece o desenvolvimento do sistema imunológico. Importa lembrar a importância de realizar o adequado processo de demolha com o objectivo de rehidratar os tecidos e retirar o excesso de sal que foi utilizado na cura e maturação do bacalhau, tornando assim este produto alimentar agradável ao paladar e com a textura característica que permite a separação em lascas.

Este alimento, tal como todos os outros, pode ser confeccionado de forma saudável. A adição de produtos como natas, maionese, manteiga ou óleo, irá modificar o valor calórico. A gordura de eleição deve ser o azeite e há que experimentar ervas aromáticas como o colorau e pimentão, em detrimento do sal, para condimentar os pratos de bacalhau. O tradicional e natalício bacalhau cozido com legumes é um dos exemplos no panorama das receitas saudáveis.

<http://www.hipersuper.pt/2014/12/17/a-historia-do-bacalhau-em-portugal/>

Questões sobre o artigo:

1. Quais as características deste peixe?
2. Qual é a sua forma de preparação e conservação tradicional? Há outras formas?
3. Como deve ser a textura deste peixe? Quais os condimentos usados nos pratos de bacalhau?
4. Tente saber o que é um lugre? O que foram as Campanhas da Terra Nova?

***Mais algumas informações sobre o tema**

1. <http://ensina.rtp.pt/artigo/faina-maior-pesca-bacalhau/>

2. A identificação entre o bacalhau e os portugueses

Resumo: O bacalhau possui um estatuto único na cozinha portuguesa, pois é ao mesmo tempo um alimento muito frequente no seu receituário e um símbolo da própria identidade nacional. Neste ensaio procede-se a uma reconstrução genealógica dos diversos motivos e processos que conduziram a esta situação, procurando mostrar que dinâmicas de natureza religiosa, económica, política e ideológica se combinam com uma longa socialização e incorporação, que se traduziu num gosto específico por este tipo de alimento entre os portugueses.

<http://etnografica.revues.org/3252#article-3252>