

Saber Fazer

Cozinha e Alimentação

Cozido de Grão com Pêras



Local de recolha: Cabeça Gorda, Cachopo, Tavira

Informante: Ti Rosa

Ingredientes:

Para cerca de 4 pessoas

½ Abóbora-menina, 1 Batata-doce média, 3 Batatas redondas, ½ Kg Carne de porco, Cebola (1 branca e 1 roxa), ½ Kg de Grão, 3 Pêras, 2 Pimentos vermelhos compridos, 1 Tomate grande.

Azeite e sal.

Preparação:

Numa panela funda colocam-se as peras inteiras, só com os talos cortados.

Em camadas sucessivas dispõem-se os restantes ingredientes: grão, carne de porco temperada com alho, pimento (vermelho comprido), batata-doce cortada em pedaços médios tal como a batata redonda, a abóbora (com casca) e o tomate. Antes de repetir as camadas acrescenta-se cebola, sal e mais pimento. Enche-se a panela até acima. Por fim rega-se com um pouco de azeite e água suficiente para a cozedura.

Tapa-se a panela que vai ao lume até cozer.



Origem/Historial

Os cozidos, ou jantares, constituem uma parte importante da dieta da serra algarvia. A simplicidade e baixo custo desta comida contribui para a sua presença quotidiana nas mesas da população destas regiões. A escassez de proteínas animais na dieta diária da população pobre da serra algarvia produziu algumas variantes do jantar de grão tradicional. É o caso desta receita de cozido de grão com pêra que a Ti Rosa partilhou com a nossa equipa. Desde criança que a Ti Rosa se lembra da mãe fazer esta receita que é uma das suas comidas favoritas. Na região do Cachopo não encontramos mais ninguém que tivesse conhecimento desta variante. Parece-nos importante registar e divulgar esta versão que ilustra a diversidade da cozinha tradicional, onde pequenas variações são criadas e experimentadas. No caso da Ti Rosa, que tem um pequeno restaurante na serra, esta receita familiar inspirou-a para incorporar a pêra noutros pratos tradicionais.

Outro dos alimentos essenciais ao jantar de grão é a batata-doce, cultivada há séculos no Algarve onde está muito presente na comida tradicional. O jantar incorpora uma multitude de produtos hortícolas que variam conforme a sazonalidade da produção agrícola. O figo seco também era usado com frequência para colmatar a falta de proteína animal nesta receita.

Hoje, a abundância de proteínas animais faz com que se incorpore nesta receita carne de porco, de borrego ou de cabrito.

Ficha técnica:

Entrevista: Filomena Sousa

Vídeo e Realização: José Barbieri

Informante: Ti Rosa

Facilitadores: Museu Municipal de Tavira, Jorge Queiroz, Corinne Romeira, Luísa Ricardo

Local da recolha: Restaurante da Ti Rosa em Cabeça Gorda, Cachopo, Tavira.

Ligação ao site:

<http://www.memoriamedia.net/index.php/cozido-de-grao-com-pera>