

A influência
dos Portugueses
na gastronomia
goesa

Title page of the Project Report

Title of the project : A influência dos Portugueses na
gastronomia Goesa

Name of the student : Sunny Gupta

Course : B.A. (Honours) in Portuguese

Year : 2022-2023

Name of the Project Supervisor : Prof. Loraine Ethel Barreto Alberto

Name of the College : Goa University

DECLARATION BY CANDIDATE

I declare that this project report has been prepared by me and to the best of my knowledge, it has not previously formed the basis for the award of any diploma or degree by this or any other university.

Roll no.	Name	Signature
001	Sunny Gupta	<i>Sunny Gupta</i>

CERTIFICATE BY SUPERVISOR

Certified that the project report is a record of work done by the candidate himself under my guidance during the period of study and that to the best of my knowledge, it has not previously formed the basis for the award of any diploma or degree by this or any university.

Lab 10 (MR. SUNNY GUPTA)

L. Alberto
24/04/2023

Mrs. Loraine Ethel Barreto Alberto (Asst. Prof.)

Project supervisor



ACKNOWLEDGEMENT

I would like to express my gratitude to the Almighty God for this blessing throughout the course of this project. My sincere and deepest thanks to Mrs. Loraine Ethel Barreto Alberto, the project supervisor and BA coordinator, for guiding me and simulating suggestions, and encouraging me throughout the project. Lastly, I would like to thank to all my professors for motivating me and helping me throughout this academic year.

A influência dos Portugueses na gastronomia Goesa

ÍNDICE

Introdução

1. A história da cozinha Goesa
2. Colonialismo e alimentação
3. Os portugueses: Uma correia transportadora
4. Introdução de carne e marisco na dieta local
5. Receitas tradicionais Goesas

Conclusão

Obras citadas

Introdução

Goa, um pequeno estado localizado na costa ocidental da Índia, é conhecido pelas suas belas praias, campos verdejantes, e uma mistura única de culturas. Esta região tem tido uma história longa e complexa que moldou a sua identidade cultural e culinária. Uma das influências mais significativas na cultura e culinária Goesa foi o seu legado colonial português.

O Estado tem sido influenciado por muitas pessoas diferentes de diferentes partes do mundo. No entanto, foi a regra portuguesa que teve um impacto extremo na sociedade Goesa, desde a língua e religião, até à comida e bebida. A cozinha Goesa, em particular, foi muito influenciada pelos portugueses, que introduziram novos ingredientes, técnicas culinárias e pratos que, quando misturados com ingredientes disponíveis localmente, provocaram uma confluência de sabores, dando origem a uma criação gastronómica única.

A gastronomia Goesa, que é o resultado de uma mistura da cultura oriental e ocidental, é assim uma combinação de influências portuguesas, hinduístas, cristãs e muçulmanas. As receitas e técnicas têm sido substituídas, e assim evoluíram ao longo dos anos, utilizando os mesmos ingredientes ou ingredientes semelhantes. Este método de inovar com diferentes ingredientes nos vários pratos beneficiou todas as comunidades de Goa, permitindo assim a utilização de métodos novos e inovadores na preparação destes pratos.

Os marinheiros trouxeram com eles especiarias, frutas, legumes e pratos diferentes para Goa. Na altura da invasão portuguesa, a cozinha dos *Saraswats* era muito familiar entre a comunidade hindu. Durante o domínio colonial, a população hindu local tentou incorporar os novos ingredientes disponíveis no mercado, na sua cozinha, provocando assim uma enorme transformação na sua comida, e no seu estilo de vida.

Diferentes espécies de fruta como o caju e o ananás, para além de vegetais como o tomate e a batata fizeram o seu caminho para Goa, assim como especiarias como malaguetas verdes, e uma variedade de frutos secos. Os Portugueses não foram meramente responsáveis pela introdução de novos ingredientes que entraram nas cozinhas de Goa, mas foram igualmente responsáveis por levar "pimenta preta" de Goa para Portugal e outros países ocidentais. Sendo esta uma das especiarias mais comercializadas entre Portugal e Goa durante o domínio colonial, continua a ser utilizada como condimento em praticamente todos os pratos.

A cozinha Goesa tem muitas influências portuguesas, sendo um dos maiores exemplos o famoso prato Goês, o vindalho. O nome vindalho deriva-se do prato português "carne de vinha de alhos", que é um prato de carne, normalmente de porco, marinado com vinho e alho.

A receita foi posteriormente modificada; o vinho tinto sendo substituído por vinagre e malagueta vermelha, e com especiarias que são adicionadas para aprofundar o sabor e acrescentar sabor e especiarias à preparação.

Os Goeses estão também eternamente gratos aos Portugueses por os terem introduzido ao 'pão' ou 'pav', juntamente com a utilização de levedura no processo de fabrico do pão. Ao longo dos anos; os padeiros Goeses não só se desenvolveram sobre esta arte de cozer, como ao longo dos anos têm produzido uma variedade de pão local.

CAPÍTULO I.

A história da cozinha Goesa

A cozinha Goesa é uma mistura única de tradições culinárias indiana, portuguesa e indígena Concão (Ing: *Konkan*). A sua rica história remonta à era pré-colonial, quando a região era governada por várias dinastias e impérios. Ao longo dos séculos, a cozinha Goesa foi moldada pela localização geográfica da região, pelas relações comerciais e pelas influências culturais da sua população diversificada.

A história inicial da comida Goesa está intimamente ligada às práticas agrícolas da região. O solo fértil de Goa e as chuvas abundantes tornaram-na num local privilegiado para a agricultura e a pesca. Os habitantes locais cultivavam principalmente arroz, que era o alimento básico da população.

Devido à sua extensa linha costeira e à disponibilidade de cocos de solo arenoso, estavam disponíveis em abundância. Especiarias tais como pimenta preta e cardamomo eram mais frequentemente utilizadas na sua cozinha. A indústria pesqueira da região era também próspera, com os locais a capturarem uma variedade de peixe e fruto do mar no Mar Árabe.

A localização estratégica de Goa na costa ocidental da Índia tornou-a um centro importante para o comércio. Nos primeiros séculos, os comerciantes árabes estabeleceram portos em Goa, trazendo consigo novas especiarias e ingredientes como o açafrão, canela e tâmaras. Estes ingredientes tiveram um impacto

significativo na cozinha Goesa, e ainda hoje são utilizados em muitos pratos tradicionais.

No século XIV, Goa foi conquistada pelo Sultanato Bahmani, uma dinastia muçulmana sediada no centro da Índia. Este período também assistiu à ascensão das dinastias hindus em Goa, que continuou a desenvolver a cozinha da região utilizando ingredientes e especiarias locais.

Goa foi assim influenciada por uma variedade de culturas e ofícios. O estilo de vida e a dieta das pessoas mudou como resultado de encontros com outras culturas. As três principais comunidades de Goa - hindu, muçulmana, e cristã - contribuíram para o apelo da sua cozinha regional.

O mundo tem tido um impacto significativo e fascinante na cozinha Goesa. Esta cozinha tem sofrido numerosas adaptações, assimilações, e "ocidentalizações" como resultado do domínio Português durante mais de 450 anos.

Os imigrantes Portugueses transportaram tipicamente produtos para seu próprio consumo, para comércio, ou como símbolos da sua cultura. Trouxeram enchidos (chouriços); vinhos, bacalhau seco, conservas de sardinha e atum, azeitonas, azeite, e outras conservas.

Com a chegada dos Portugueses, a cozinha Goesa testemunhou uma transformação total; evidenciada pela introdução de uma variedade de sobremesas e doces na extravagância culinária Goesa: como a bebinca, um bolo de sete

camadas feito com leite de coco e ovos, e *dodol*, um doce feito com coco e mordaça.

Os padeiros Goeses também inovaram com diferentes variedades de pão, para além do pão tradicional, introduzido pelos Portugueses. O pão indígena de Goa é deliciosa, reconfortante e única na natureza. As diferentes variedades de pão são produzidas localmente pela comunidade conhecidos como *Poder* da região. *Poder* uma palavra derivada de Padeiro em português, significa *baker* em inglês (Saha, 2022). Somdatta Saha enumera cinco variedades de pão Goês:



Imagem 1.1: O pão tradicional está disponível em formas variadas.

Katre Pav derivado da palavra Konkani '*kator*', que significa tesoura usada para moldar a massa para dar ao pão um aspecto distinto de borboleta ou de arco.

Kakon, em concanim, significa “pulseira” (Ing: *bangle*), que define também a forma do pão.

Poie é um pão que tradicionalmente é preparado através da fermentação com a *sura* (Ing: *toddy*) durante dois dias.

Undo também referido como *Pokshe* ou *Pokshie*, tem uma forma redonda distinta, crosta quebradiça e interior macio e fofo, com uma fenda no meio.

Banana Jeera Bun que tem uma forma, cor e sabor único, fazendo-o assim destaque-se em lote. Estes pãezinhos têm um sabor levemente doce e macio e fofo, com *jeera* (Ing: *cumin*) intercalado dentro.

CAPÍTULO II

Colonialismo e alimentação

Goa, um estado minúsculo situado na costa ocidental da Índia, tem tido uma longa e complexa história de colonização. A região foi governada por várias dinastias e reinos ao longo dos séculos. Estes incluíam os Kadambas, os Chalukyas, o Império Vijaynagar e o Sultanato Bahmani e mais tarde de Bijapur. No entanto, foi a chegada dos Portugueses no início do século XVI que deixou o seu impacto mais significativo na sociedade e cultura goesa, incluindo a sua comida.

A história do colonialismo e o seu impacto na comida e na cozinha é complexa. No caso de Goa, as tradições culinárias da região foram moldadas por séculos de colonização Portuguesa, o que deixou uma marca permanente na cozinha goesa.

Os portugueses chegaram a Goa em 1510, liderados pelo explorador Afonso de Albuquerque. Rapidamente estabeleceram um posto de comércio na região e, com o tempo, Goa tornou-se a capital do império Português no Oriente. Os Portugueses trouxeram consigo não só a sua língua, religião e costumes, mas também as suas tradições gastronómicas e culinárias.

Um dos impactos mais significativos da colonização portuguesa na cozinha goesa foi a introdução de novos ingredientes e técnicas culinárias. Os Portugueses transformaram a flora local, uma vez que trouxeram consigo várias plantas que continham alimentos, tais como tomates, batatas, malaguetas e castanhas de caju,

que na altura eram desconhecidas na Índia. Estes ingredientes rapidamente se

tornaram parte integrante da cozinha Goesa e foram incorporados em pratos tradicionais como o vindalho, sorpotel e xacuti.

Os portugueses também introduziram novas técnicas e estilos de cozinha, tais como cozer e assar, que eram anteriormente desconhecidos na cozinha Goesa. A influência da cozinha Portuguesa pode ser vista em pratos como o Bebinca, uma sobremesa em feita com leite de coco, ovos e açúcar; e o caldinho de peixe, um caril de peixe feito com leite de coco e tamarindo.

No entanto, o impacto do colonialismo Português na cozinha Goesa não foi exclusivamente positivo. Eles incluíram também novos métodos de produção alimentar, tais como o cultivo de castanhas de caju e a produção de vinho, que muitas vezes se fazia à custa da produção alimentar local. Os Portugueses impuseram também as suas próprias restrições alimentares à população local, especialmente aos recém-convertidos, que incluíam o consumo de carne de vaca, considerada sagrada para os hindus, e carne de porco, tornada impura por ambos, os hindus e muçulmanos.

Além disso, o domínio cultural e económico dos colonialistas portugueses em Goa levou à marginalização das tradições e práticas alimentares locais. As comidas tradicionais eram frequentemente vistas como inferiores à cozinha Portuguesa, e muitos Goeses começaram a adaptar estilos e ingredientes culinários Portugueses, numa tentativa de assimilação na sociedade colonial. Isto levou à erosão gradual

das tradições culinárias Goesas, e à perda de conhecimentos e competências associadas à produção e cozinha tradicional.

O impacto do colonialismo na cozinha de Goa continuou muito depois de os Portugueses terem deixado Goa em 1961. Após a independência, Goa tornou-se parte da União Indiana, e novas influências começaram a moldar a cozinha Goesa. A introdução de novas técnicas culinárias, ingredientes e sabores de outras partes da Índia levou a uma maior evolução da cozinha Goesa, bem como à crescente globalização da cultura alimentar.

Hoje em dia, a gastronomia Goesa é uma fusão complexa de influências culinárias Indianas, Portuguesas e globais. Os pratos tradicionais como o vindalho, sorpotel, e xacuti continuam a ser populares, enquanto novos pratos incorporando ingredientes e técnicas internacionais estão também a emergir. No entanto, os métodos tradicionais da cozinha Goesa e as utilizações de ingredientes locais continuam a ser uma parte essencial do património culinário desta região.

CAPÍTULO III

Os Portugueses: Uma correia transportadora

"A viagem de Vasco da Gama à Índia, em 1498, levou a mudanças significativas na arte culinária de muitas nações. Houve transferência de produtos, circulação de receitas e hábitos alimentares do Novo Mundo (Américas), Europa, lugares em rota bem como de áreas sob controlo português ou lugares onde tinham assentamentos como na África e na Ásia. Os Portugueses agiram como facilitadores neste intercâmbio com o seu controlo político sobre algumas áreas do mundo permitindo-lhes introduzir mudanças mais facilmente. O historiador M.N. Pearson defende que Portugal desempenhou o papel de correia transportadora para os principais mercados do norte e centro da Europa." (Gracias, 2013).

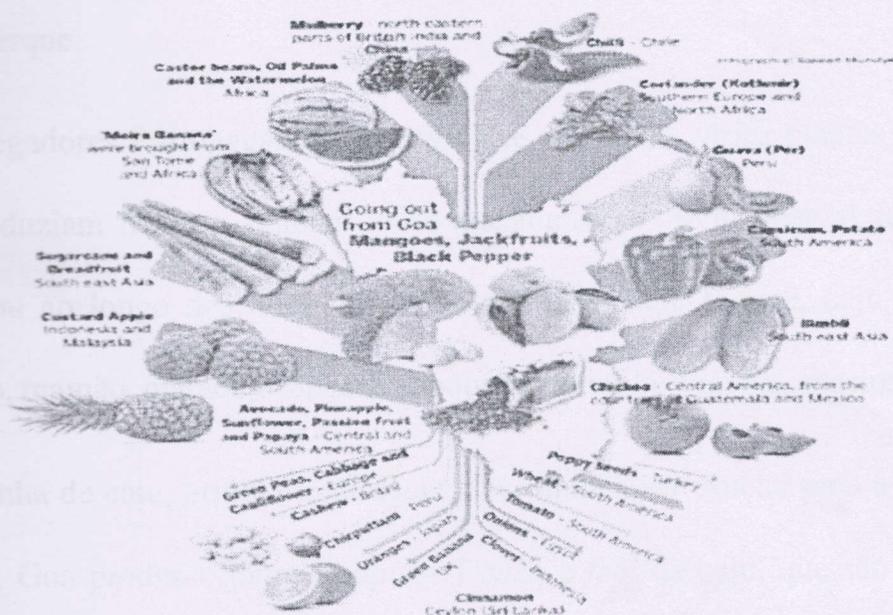


Imagem 3.1: Os Portugueses: uma correia transportadora

Na Índia a manga é considerada um fruto sagrado, e está associada ao amor, à fé, à fertilidade e à prosperidade. Diz-se que o próprio Buda meditou-se, debaixo de uma mangueira.

A manga e os Portugueses

Os Portugueses que desembarcaram em Calicut em 1498, foram os primeiros a estabelecer um comércio de mangas. A palavra inglesa 'mango' teve origem em malayalam "manga" e tâmil "mangai". Os Portugueses fascinados pela fruta na sua chegada a Kerala, introduziram-na no mundo como "manga".

Foram os Portugueses que introduziram o enxerto (Ing: *grafting*) em mangueiras, para produzir variedades extraordinárias como Alphonso, o nome de Afonso de Albuquerque.

Os navegadores Portugueses descobriram as raízes de várias plantas deliciosas que produzem frutas e vegetais, e de que nunca se ouviu falar. A nossa dieta melhorou ao longo dos anos com a adição de batata, tomate, caju, castanha, pimento, mamão, maracujá, abacate, abóbora, várias beringelas, abacaxi e goiaba.

A castanha de caju, originária do Brasil, continua a ser crucial para a economia de Goa. Goa produz o jamais popular *Uraka* e *feni* de caju, que são utilizados

tanto para fins culinários como medicinais, feitas a partir de sumo de maçã de caju.

Galinha ou frango piri piri, receitas com origem em África, muito possivelmente em Moçambique ou provavelmente em Angola.

Como Fátima Gracias salienta, "No período inicial os hindus de Goa não comiam tomate. Ainda hoje, a maioria das famílias hindus goesas não cozinham tomate, beringela, rabanete e papaia em ocasiões religiosas festivas, quando preparam "comida para os deuses", uma vez que estes vegetais são do "outro lado do mar" e considerados poluidores. O tomate, um fruto vermelho é associado ao sangue, considerado poluente. As circunstâncias forçaram os hindus de Goa a comer tomate nas primeiras décadas do século XX. Aparentemente, durante uma epidemia de febre tifoide, foram prescritos óleos de fígado de bacalhau aos doentes. Devido ao seu sabor desagradável, os médicos recomendaram-lhes que o misturassem com sumo de tomate. Mais tarde, os hindus começaram a utilizar o tomate na sua comida (Gracias, 2013)".

Entre os ingredientes que entraram na sociedade Goesa, estava a batata. No final do século XVI ou início do século XVII, os comerciantes Portugueses trouxeram as batatas para a Índia, o que realçava o sabor de vários petiscos como *pakorás*, *chamuças* e *batatawadas*. As pessoas começaram a preparar *bhaji* de batata e usá-lo em carne e peixe para adicionar sabor e cortar despesas, as batatas tornaram-se

cada vez mais populares. São atualmente a quarta maior cultura do mundo, depois de arroz, trigo e milho.

A malagueta também transformou completamente a cozinha Indiana. Poucas pessoas estão cientes de como as pimentas malaguetas são amplamente utilizadas e profundamente enraizadas na culinária goesa e indiana. Uma pimenta malagueta é uma fruta que já foi classificada como um vegetal para fins comerciais, mas agora é considerada uma especiaria.

Pelo menos três espécies diferentes de pimentas malaguetas foram produzidas em Goa por volta de meados do século XVIII.

Os Portugueses trouxeram a malagueta do Brasil anteriormente conhecida como "pimenta pernambucana", via Lisboa. Uma variedade de malaguetas africanas introduzidas pelos Portugueses era conhecida como *pimenta malagueta*, enquanto pimenta era chamada pimenta. Em Goa, as malaguetas em Português são referidas como pimentas. Estes dividem-se ainda em duas variantes: a malagueta vermelha chama-se pimenta seca, enquanto a verde é pimenta verde.

Em áreas como o Brasil, o grão de pimenta é referido como pimento do reino, enquanto em Goa é conhecido como pimento redonda ou pimento preta.

A adição da malagueta é um ingrediente importante da cozinha do sul da Índia, e é referida como o "salvador dos pobres" por algumas pessoas. Eles podem ser consumidos frescos, assados, fritos, cozidos, em pó ou em forma de pasta.

Ambos, Canacona no Sul de Goa, e a aldeia de Aldona em Bardez, são amplamente reconhecidos pelas suas malaguetas.

Apesar da influência dos Portugueses, a cozinha Goesa manteve-se distinta e continuou a evoluir ao longo dos séculos. A chegada dos Britânicos no século 19 trouxe novos ingredientes e práticas culinárias para a região, como o uso do chá e a prática do chá da tarde.

Através dos Portugueses, vários novos pratos foram introduzidos no repertório culinário Goês. No entanto, muito poucas receitas permaneceram, e várias delas foram modificadas ao longo dos anos.

Alguns dos métodos tradicionais de cozinha e o uso de ingredientes locais ainda são umas bases da cozinha Goesa, e muitas famílias Goesas continuam a transmitir suas receitas tradicionais de geração em geração.

CAPÍTULO IV.

Introdução de carne e marisco na dieta local

Os portugueses chegaram a Goa no século 16 e trouxeram consigo uma rica tradição culinária que incluía uma variedade de carnes e marisco. Antes da sua chegada, a cozinha local em Goa era principalmente vegetariana, e peixe, camarão, ostras e outras variedades de frutos do mar não faziam uma parte significativa da dieta. A introdução de novas carnes e marisco pelos portugueses teve um impacto significativo na cozinha Goesa, que evoluiu ao longo dos séculos por uma mistura única de tradições culinárias Indianas e Portuguesas.

Uma das contribuições mais significativas dos Portugueses para a comida Goesa foi a introdução da carne de porco na dieta local. A carne de porco é agora uma carne básica na cozinha Goesa, e é usada numa variedade de pratos, como vindalho de carne de porco, sorpotel e chouriços. Os Portugueses incluíram a carne de porco na dieta local, pois descobriram que o clima local era adequado para a suinicultura. Eles também incorporaram o uso de vinagre como conservante para a carne, que até hoje é um ingrediente chave em muitos pratos Goeses.

Os pratos Portugueses feitos de carne de porco incluíam sarabulho, vindalho, cabidela e feijoada. Vindalho de carne de porco tornou-se um dos pratos mais comuns na cozinha Goesa, e apresenta um exemplo perfeito da influência

especiarias, como canela, cravo e cominho, e é tradicionalmente bastante picante, mas o sabor picante pode ser ajustado para atender aos gostos individuais.

Sarabulho em sua forma original consistia de carne de porco, fígado, orelhas, cauda e membros. Os cristãos Goeses descartaram as orelhas, cauda e membros, e adicionaram *tempero*, uma pasta de masala temperada e chamaram-lhe sorpotel (sarapatel)(Gracias, 2012).

Os Portugueses também introduziram o uso de carne bovina na culinária goesa, que não era uma parte significativa da dieta antes de sua chegada, pois descobriram que o clima local era adequado para a criação de gado. As carnes bovinas e suínas eram consumidas principalmente pelos cristãos de classe alta, enquanto as classes baixas só podiam pagar 3-4 vezes por ano em ocasiões festivas (Gracias, 1997).

O frango também entrou a dieta local por via dos Portugueses, e é hoje muito utilizada na cozinha Goesa. O cafreal de frango é um prato popular em Goa, que é feito marinando frango em uma pasta feita com alho, gengibre, canela e outras especiarias. O prato é então grelhado ou frito até ficar dourado e crocante. O xacuti de frango é outro prato de frango popular em Goa, que é feito com um molho rico e picante que é aromatizado com coco, tamarindo e uma variedade de especiarias.

A introdução do marisco na dieta dos católicos, tanto como dos Goeses hindus e muçulmanos, foi uma outra área onde os Portugueses tiveram uma influência enorme. Antes da chegada dos Portugueses, o fruto do mar não era uma parte

integrante da dieta local. No entanto, foram os Portugueses que ajudaram a aperfeiçoar novos métodos de pesca e preparações de marisco, que ainda hoje são utilizados na cozinha Goesa.

Um dos pratos mais famosos da gastronomia Goesa é o caril de peixe. Com a entrada do tomate na dieta local, foi ele que se tornou um dos ingredientes chave nesse prato. O prato é feito cozinhando peixe em um molho picante à base de tomate que é aromatizado com tamarindo, coco e uma variedade de especiarias. O balchão de camarão é outro prato de peixe popular em Goa, que é feito com camarões em decapagem em uma pasta picante feita com pimentas vermelhas, vinagre e especiarias. O prato é servido com arroz e é um exemplo perfeito da influência portuguesa nos pratos de peixe em Goa.

Foram os Portugueses que adotaram a técnica de decapagem em Goa, que até hoje é usada para preservar o marisco. O processo de decapagem envolve a imersão de peixe ou camarão numa mistura de vinagre, especiarias e óleo. O “achar” ou *pickle* resultante é então usado como condimento. O processo de decapagem foi originalmente usado pelos Portugueses para preservar carne e peixe em longas viagens marítimas, e ainda hoje é usado na culinária Goesa.

Um outro prato de peixe muito popular na gastronomia Goesa é o peixe e camarão recheado, onde o recheio é preparado numa pasta picante feita com pimentas vermelhas, alho e vinagre, e depois frito até ficarem crocantes e dourados. Este prato um dos mais saborosos, é mais um exemplo da influência dos

portugueses sobre os pratos do marisco Goês, uma vez que a técnica de encher e fritar fruto do mar foi trazida para Goa por eles.

Para além destes pratos, os Portugueses introduziram também uma variedade de outros frutos do mar, como cavala, sardinha e xaputa, que ainda hoje fazem parte integrante da gastronomia Goesa. Os Portugueses também instauraram novas técnicas culinárias, como grelhar e assar, que não eram usadas anteriormente na cozinha Goesa.

Grelhar é uma técnica culinária popular para frutos do mar na culinária Goesa, e é frequentemente usada na preparação dos pratos como camarão e peixe grelhado. Os Portugueses adotaram a técnica de grelhar e assar que são usadas principalmente na preparação dos pratos como recheado de peixe e peixe assado com tomate e cebola.

A influência Portuguesa na carne e marisco na gastronomia Goesa resultou numa mistura única de tradições culinárias indianas e portuguesas. A culinária Goesa é agora famosa pelos seus pratos de carne e peixe picantes e saborosos, que são apreciados por locais e turistas. A contribuição Portuguesa para a comida Goesa também ajudou a torná-la uma das cozinhas regionais mais distintas da Índia.

CAPÍTULO V.

Receitas tradicionais Goesas

Fátima Gracias é da opinião de que "os alimentos e as receitas nem sempre eram introduzidos na sua forma original, sendo muitas vezes modificados de acordo com a disponibilidade de ingredientes, condições climáticas e gostos locais. Muitas vezes, os portugueses carregavam ingredientes do seu país. E enquanto durassem, as receitas eram preparadas na sua versão original, mas se ficaram sem dos ingredientes, eram introduzidos substitutos locais".

Outras vezes, o nome original foi mantido, mas novos ingredientes adicionados ou substituídos. Em Goa, a farinha era frequentemente substituída pela sêmola, a castanha de caju era usada no lugar de frutos secos e a trigo substituída o açúcar na preparação de uma variedade de doces. Desta forma, novas receitas foram criadas ou adotadas dando origem a uma nova cozinha indo-portuguesa. Às vezes, os nomes locais eram alterados quando uma parte dos habitantes se convertia ao cristianismo, embora os ingredientes e o método de cozinhar permanecessem os mesmos. (Gracias, 2013).

Neste capítulo, gostaria de ilustrar, com a ajuda de receitas, como a comunidade hindu e católica goesa utilizou os diferentes ingredientes introduzidos pelos portugueses na sua cozinha local.

Uma preparação hindu Goesa *Saraswat*:

Khatkatem de legumes:

Tempo de cozimento: 30 minutos

Ingredientes:

- 1/2 xícara de pedaços de abóbora
- 1/2 xícara de pedaços de banana crua
- 1/2 xícara de pedaços de jaca crua
- 1/2 xícara de inhame (suran)
- 1/2 xícara de grama embebida
- 1 xícara de coco ralado
- 1/2 colher de chá de açafrão em pó
- 1 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de farinha de arroz
- 1/2 xícara de pedaços de mamão cru
- 1/2 baqueta de copo
- 1/2 chávena de rabanete/nabo branco
- 9 frutos teffal
- 1/2 chávena toor dal
- 2 colheres de chá de pó frio

- Grande bola de tamarindo tamanho mármore
(5gm)
- Sal a gosto

Método:

Corte os legumes em cubos de 2 1/2 cm, exceto as baquetas e o rabanete. Corte o rabanete e a baqueta longitudinalmente em pedaços de 2 1/2 cm. Ferva 4 copos de água e adicione a gramas e dal. Cozinhe por 2 minutos. Em seguida, adicione jaca, rabanete e inhame e continue a cozinhar por 10 minutos. Adicione a abóbora, o mamão, a banana e as coxas (se houver raízes de Colocasia, junte-as juntamente com a abóbora) e cozinhe durante 5 minutos ou até que todos os legumes fiquem macios.

Moa coco, pó frio, cúrcuma e tamarindo para uma pasta. Esmague levemente os frutos teffal e envolva em gaze. Adicione sal, açúcar e frutas teffal (ainda embrulhadas) e pasta moída aos legumes juntamente com 1 copo de água. Cozinhe por 3 ou 4 minutos. Não permita que a água evapore; o molho deve ser espesso. No entanto, se a mistura parecer muito aquosa, polvilhe em 1 colher de chá de farinha de arroz. Sirva com “appas” *chapati*, pão ou arroz.

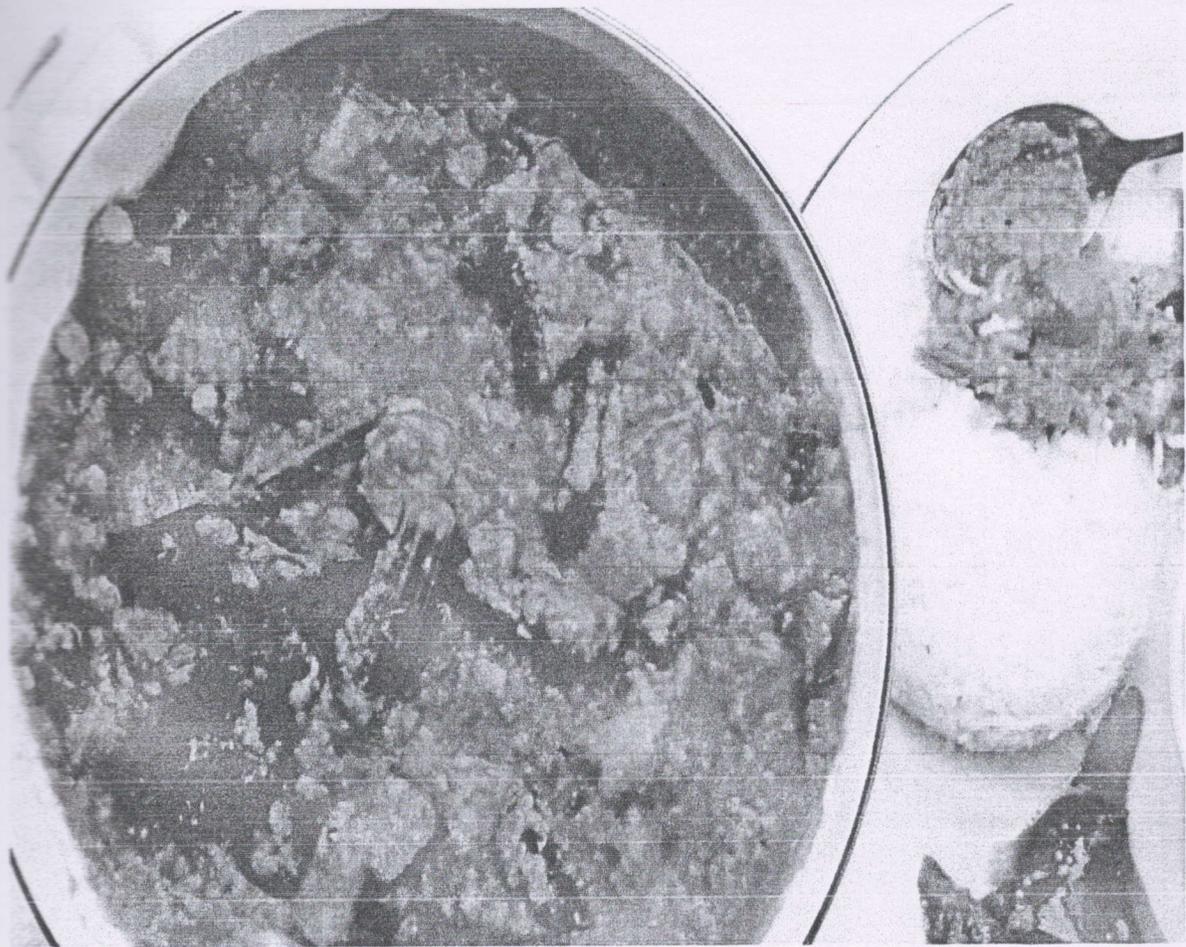


Imagem 5.1: Khatkhatem de legumes

Uma preparação cristã Goesa:

Vindalho de carne de porco

Ingredientes:

500g de carne de porco, cortada em cubos

2 cebolas picadas

4 dentes de alho picados

Gengibre de 1 polegada, ralado

2-3 pimentas verdes, picadas

1 colher de chá de sementes de cominho

1 colher de chá de sementes de coentro

1 colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de pimenta em pó

1/2 copo de vinagre

Sal a gosto

2 colheres de óleo

Método:

Asse a seco as sementes de cominho e as sementes de coentro até ficarem perfumadas.

Triture as especiarias torradas até obter um pó fino.

Numa tigela, misture o alho, gengibre, pimenta verde, açafrão em pó, pimenta em pó e sal para fazer uma marinada.

Adicione a carne de porco à marinada e cobrir bem a marinada. Cobrir e refrigerar durante pelo menos 1 hora, ou durante a noite.

Aqueça o óleo numa panela grande e frite as cebolas até ficarem translúcidas.

Adicione a carne de porco marinada e fritar de ambos os lados até que esteja dourada.

Adicione o pó de especiarias moídas e o vinagre, juntamente com um pouco de água para fazer um molho. Cozer em lume brando durante cerca de 1 hora, ou até que a carne de porco seja cozinhada e o molho seja engrossado.

Sirva quente com arroz ou pão.

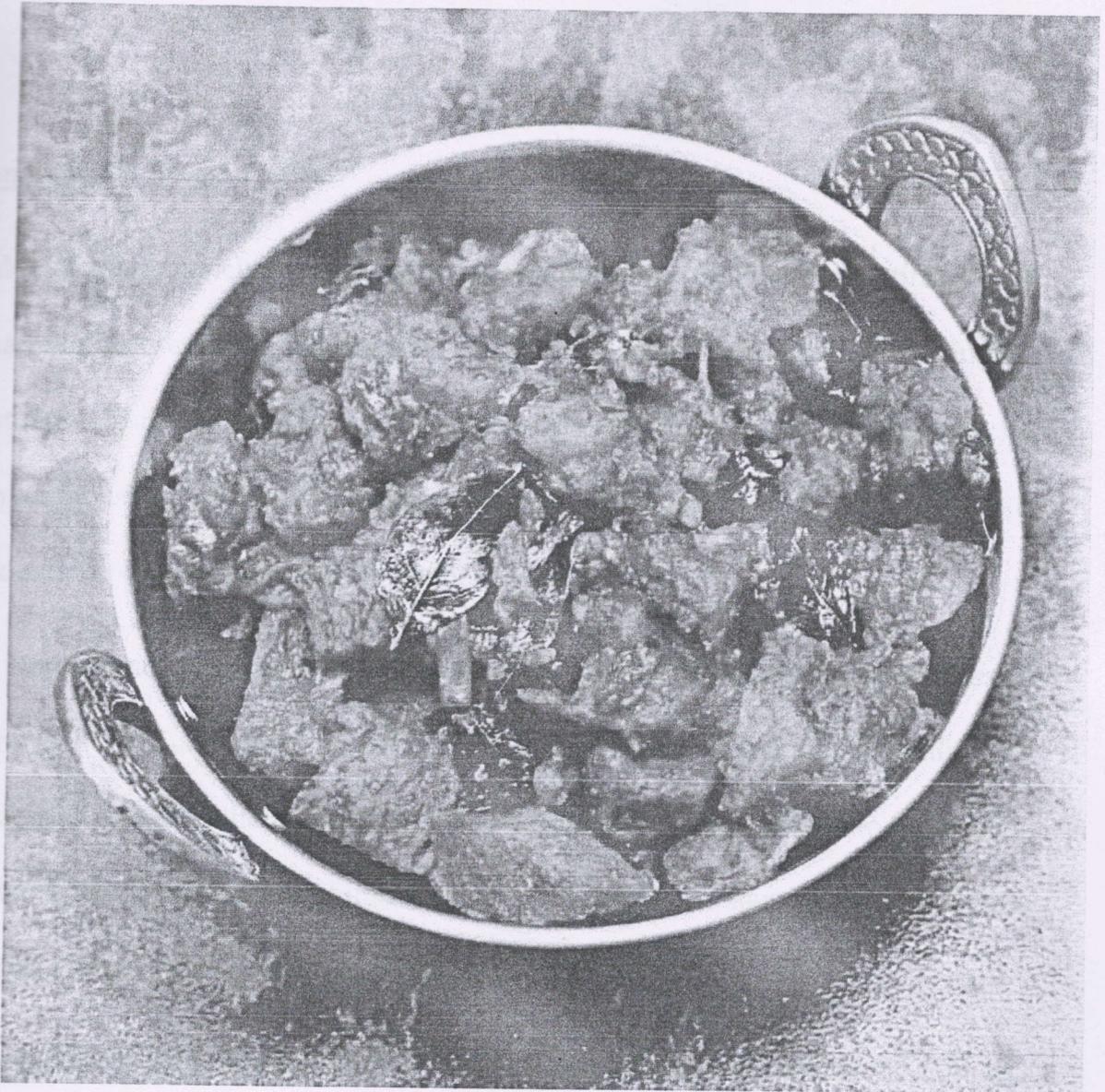


Imagem 5.2: Vindalho de carne de porco

Conclusão

Podemos assim concluir que os portugueses foram instrumentais na realização de uma revolução cultural que afetou todas as áreas da vida Goesa; desde a língua, vestuário, festivais, música, arte e arquitetura. No entanto, foi a influência na comida goesa que foi mais significativa, e o legado culinário do colonialismo é evidente na cultura alimentar de Goa.

Os Portugueses introduziram uma série de novos ingredientes, especiarias e técnicas de cozinha que se misturaram com ingredientes disponíveis localmente para criar uma cozinha de fusão única. Isso resultou no aparecimento de muitos pratos goeses icônicos, incluindo vindalho, sorpotel, e xacuti, que são agora desfrutados em toda a Índia e em todo o mundo.

A presença Portuguesa em Goa tem deixado um impacto duradouro na cultura, tradições e gastronomia da região. Embora a chegada dos Portugueses no início do século XVI tenha marcado o início de uma nova era na história de Goa, a sua influência continuou a moldar a região durante séculos.

Os Portugueses conhecidos pelo seu amor pela comida, trouxeram consigo uma rica tradição culinária que foi muito influenciada pelas suas explorações e interações com outras culturas em todo o mundo. Eles também foram rápidos em adotar ingredientes e técnicas locais, que incorporaram na sua própria cozinha. O resultado foi uma mistura única de estilos culinários Portugueses e Indianos que

evoluíram ao longo do tempo para aquilo que hoje conhecemos como cozinha Goesa.

Uma das contribuições mais significativas dos portugueses para a cozinha goesa foi a introdução de novos ingredientes e especiarias. Eles trouxeram consigo ingredientes como tomates, batatas e pimentas, que antes eram desconhecidos na Índia. Eles também introduziram uma variedade de especiarias, incluindo canela, cravo e noz-moscada, que foram usadas para criar os perfis de sabor únicos dos pratos Goeses. O uso de vinagre e vinho na culinária também foi introduzido pelos portugueses e desde então tornou-se uma marca da cozinha Goesa.

Os Portugueses também apresentaram novas técnicas culinárias que tiveram um impacto duradouro na cozinha Goesa. Uma dessas técnicas era o uso da marinação, que era usada para preservar carne e peixe por períodos mais longos. Esta técnica foi posteriormente adaptada pelos Goeses e é hoje utilizada na preparação de pratos como o vindalho e o sorpotel. Os Portugueses também incorporaram o uso do leite de coco na culinária, que é hoje um ingrediente chave em muitos pratos Goeses.

A influência Portuguesa na cozinha Goesa é um assunto interessante que fornece informações sobre a história, cultura e tradições culinárias de Goa. A fusão dos estilos culinários Português e Indiano criou uma cozinha única e distinta que hoje é celebrada em todo o mundo. O estudo desta cozinha é importante, pois mostra

culinárias podem evoluir e adaptar-se ao longo do tempo. Sublinha igualmente a importância do intercâmbio cultural e o papel da alimentação na formação da identidade cultural. Ao explorar os vários ingredientes, pratos e técnicas culinárias Portuguesas que se tornaram parte integrante da cozinha Goesa, podemos ver uma conexão mais profunda na diversidade e riqueza desta tradição culinária única.

A gastronomia Goesa, que é uma fusão única de sabores Portugueses e locais, evoluiu ao longo dos séculos, e pode definitivamente ser considerada um legado colonial, que deixou uma marca permanente na comida e bebida da região, introduzindo novos ingredientes, técnicas culinárias e pratos que, quando misturados com sabores locais, contribuem para um paraíso gastronómico para os aficionados da gastronomia em todo o mundo.

Obras citadas / Bibliography

- Gracias, F. da S. (1997). THE IMPACT OF PORTUGUESE CULTURE ON GOA A Myth or A Reality? In *Goa and Portugal. Their cultural Links*. (pp. 41–51). Concept Publishing Company, New Delhi.
- Gracias, F. da S. (2012). *Cozinha de Goa: History and tradition of Goesafood* (F. Noronha (ed.); 2nd editio). Broadway Publishing House.
- Gracias, F. da S. (2013). *The Journey of GoesaFood*. https://www.india-seminar.com/2004/543/543_fatima_de_silva_gracias.htm
- Saha, S. (2022). *6 Goan Breads That Define The Food Culture Of Goa*. NDTV Food. <https://food.ndtv.com/food-drinks/6-goan-breads-that-define-the-food-culture-of-go-3336345>
- Usgaonkar, K. & Sardesai, S. *Traditional Taste of Goa*. (M. Mascarenhas (ed.); 4th editio). Formento Educational & Charitable Society, Goa
- Desgupta, R.R. (2008, April 3). *Goa and Its Cuisine*. The Economic Times. <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/travel/goa-and-its-cuisine/articleshow/2921086.cms>
- Binayak, P. (2017, May 23). *All You Need to Know About Goan Cuisine*. The Culture Trip. <https://theculturetrip.com/asia/india/articles/all-you-need-to-know-about-goan-cuisine/>

Vijayakar, K. (2019, December 13). A tour of Hindu Goan cuisine with Kunal

Vijayakar. Hindustan Times. [https://www.hindustantimes.com/mumbai-news/a-tour-of-hindu-goan-cuisine-with-kunal-vijayakar/story-](https://www.hindustantimes.com/mumbai-news/a-tour-of-hindu-goan-cuisine-with-kunal-vijayakar/story-1xMswKtQsqqDmwWqQdqJqL.htm)

[1xMswKtQsqqDmwWqQdqJqL.htm](https://www.hindustantimes.com/mumbai-news/a-tour-of-hindu-goan-cuisine-with-kunal-vijayakar/story-1xMswKtQsqqDmwWqQdqJqL.htm)

<https://timesofindia.indiatimes.com/city/goa/pao-erful-love-affair/articleshow/60042538.cms>

<https://timesofindia.indiatimes.com/city/goa/they-voyaged-across-seas-to-get-to-your-plate/articleshow/46006470.cms>

<https://www.slurp.com/recipes/pork-vindaloo-1640099716406>

<https://www.goanobserver.in/2020/07/16/khatkhatem-a-celebration-of-local-vegetables/>