

A alimentação, enquanto prática quotidiana, transcende largamente a sua função biológica, assumindo-se como um dos mais poderosos marcadores de identidade cultural. Como afirma Clau Lévi-Strauss (1964), os alimentos podem ser compreendidos como “linguagens” através das quais as sociedades expressam as suas estruturas simbólicas e os seus sistemas de pensamento. Neste sentido, cada gesto alimentar encerra significados que ultrapassam o ato de nutrir, inscrevendo-se num universo de valores, memórias e relações sociais. No contexto português, esta dimensão simbólica revela-se de forma particularmente intensa durante a Páscoa, onde o doce, mais do que um prazer, transforma-se num discurso cultural que articula tradição, renovação e pertença.

A Páscoa constitui, no contexto cultural português, um momento de profunda transição simbólica, marcando a passagem entre o recolhimento da Quaresma e a celebração da renovação e da vida. Esta transição não se limita à dimensão religiosa, mas manifesta-se de forma particularmente expressiva nas práticas alimentares, onde os doces assumem um papel central. Em Portugal, a alimentação continua a ser entendida como um sistema de significados partilhados (Fischler, 1988), mas investigações recentes reforçam a sua importância na construção identitária em contextos contemporâneos, marcados pela globalização e pela revalorização das tradições (Counihan & Van Esterik, 2023; Richards, 2021). Assim, o doce pascal pode ser interpretado como uma linguagem cultural que articula memória, identidade e continuidade.

Durante a Quaresma, o regime alimentar caracteriza-se pela contenção e pela abstinência, refletindo valores de sacrifício e purificação espiritual. A chegada da Páscoa introduz uma rutura simbólica, marcada pelo regresso à abundância. Neste contexto, o doce surge como um dos primeiros sinais desta transformação, representando a passagem da escassez para a plenitude. Estudos contemporâneos sobre comportamento alimentar demonstram que as escolhas alimentares são profundamente influenciadas por estruturas culturais e emocionais (Sobal & Bisogni, 2021), reforçando a ideia de que o consumo de doces na Páscoa não é apenas um ato individual, mas uma prática socialmente construída.

Entre os elementos mais emblemáticos da doçaria Pascal destacam-se o ovo e a amêndoa, ambos carregados de significados simbólicos. O ovo, símbolo universal de vida e renascimento, foi integrado na tradição cristã como metáfora da ressurreição. A amêndoa, por sua vez, associa-se à fertilidade, prosperidade e continuidade. Estes alimentos funcionam como aquilo que Lévi-Strauss (1964) designa “mitos comestíveis”, traduzindo narrativas

culturais em formas materiais. Investigações recentes reforçam esta perspetiva, destacando o papel dos alimentos tradicionais na preservação da identidade cultural em contextos de mudança (Oliveira & Costa, 2024).

O folar assume um lugar singular na cultura portuguesa, funcionando não apenas como alimento, mas como objeto relacional. Tradicionalmente oferecido entre padrinhos e afilhados, simboliza amizade, reconciliação e continuidade dos laços sociais. Esta prática pode ser interpretada à luz da teoria de Douglas (1972), segundo a qual os rituais alimentares estruturam a ordem social. Estudos recentes sobre tradições portuguesas confirmam a persistência destas práticas como formas de reforço da coesão social (Silva & Mendes, 2025). Além disto, as variações regionais do folar refletem aquilo que Bourdieu (1979) conceptualiza como *habitus* alimentares, evidenciando a coexistência entre diversidade cultural e unidade simbólica.

A doçaria convencional ocupa igualmente um papel central na construção da identidade gastronómica portuguesa. Caracterizada pelo uso intensivo de ovos e açúcar, esta tradição resulta de contextos históricos específicos, onde os conventos funcionaram como espaços de inovação culinária. Mintz (1985) destaca o papel do açúcar na transformação das sociedades modernas, enquanto estudos mais recentes sublinham o reconhecimento destas práticas como património cultural imaterial (UNESCO, 2023; Ferreira, 2025). Doces como o pão-de-ló, as gemadas e os fios de ovos não são apenas expressões gastronómicas, mas também formas de memória coletiva, transmitidas ao longo das gerações.

No contexto contemporâneo, a alimentação é amplamente reconhecida como um fenómeno social total (Poulain, 2017), integrando dimensões biológicas, culturais e simbólicas. Esta perspetiva tem sido reforçada por estudos recentes que analisam a relação entre alimentação, turismo e identidade cultural (Mak et al., 2022; Turismo de Portugal, 2024). A valorização da gastronomia tradicional portuguesa, incluindo a doçaria pascal, tem vindo a ganhar relevância tanto a nível académico como institucional, sendo entendida como um elemento estratégico de afirmação cultural.

A relação dos portugueses com o doce revela uma dimensão profundamente emocional e social. Mais do que consumir, trata-se de partilhar, celebrar e recordar. Cada gesto, oferecer amêndoas, partilhar um folar ou distribuir ovos de chocolate, constitui uma forma de comunicação simbólica, através da qual se expressam valores como generosidade,

continuidade e pertença. Estudos recentes indicam que os alimentos tradicionais desempenham um papel fundamental na construção de memórias coletivas e identidades culturais (Ashley et al., 2022).

Em conclusão, a Páscoa portuguesa revela-se como um momento privilegiado de expressão cultural, onde o doce assume uma função que ultrapassa largamente a dimensão alimentar. Através da integração de perspetivas clássicas e contemporâneas, torna-se evidente que os doces pascais constituem uma linguagem cultural complexa, que articula tradição, identidade e continuidade. Como afirma Brillat-Savarin (1825), “diz-me o que comes, dir-te-ei quem és”; no contexto português, esta máxima ganha particular relevância, evidenciando como a doçura transforma-se em expressão identitária. Assim, a Páscoa não é apenas celebrada, é vivida, partilhada e transmitida através do sabor, constituindo um património imaterial profundamente enraizado na cultura portuguesa.

Referências Bibliográficas

- Ashley, B., Hollows, J., Jones, S., & Taylor, B. (2022). *Food and cultural studies* (2nd ed.). Routledge.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction: Critique sociale du jugement*. Paris: Minuit.
- Brillat-Savarin, J. A. (1825). *Physiologie du goût*. Paris: A. Sautelet.
- Counihan, C., & Van Esterik, P. (2023). *Food and culture: A reader* (4th ed.). Routledge.
- Douglas, M. (1972). Deciphering a meal. *Daedalus*, 101(1), 61-81.
- Ferreira, A. C. (2025). Doçaria conventual e património imaterial em Portugal. *Revista de Património e Cultura*, 8(2), 77-95.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275-292.
- Mak, A. H. N., Lumbers, M., & Eves, A. (2022). Globalisation and food consumption in tourism. *Tourism Management*, 90, 104476.
- Mintz, S. W. (1985). *Sweetness and power: The place of sugar in modern history*. New York: Penguin.
- Oliveira, T., & Costa, H. (2024). Food, memory and identity in Southern Europe. *International Journal of Gastronomy Studies*, 6(3), 210-228.
- Poulain, J. P. (2017). *Sociologies de l'alimentation*. Paris: PUF.
- Richards, G. (2021). Gastronomy and cultural identity. *Journal of Gastronomy and Tourism*, 5(1), 1-10.
- Silva, P., & Mendes, R. (2025). Tradições alimentares portuguesas e identidade cultural

contemporânea. *Revista Portuguesa de Estudos Culturais*, 12(1), 45-62.

Turismo de Portugal. (2024). *Gastronomia portuguesa como património cultural e turístico*. Lisboa.

UNESCO. (2023). *Intangible cultural heritage and food traditions*. Paris.