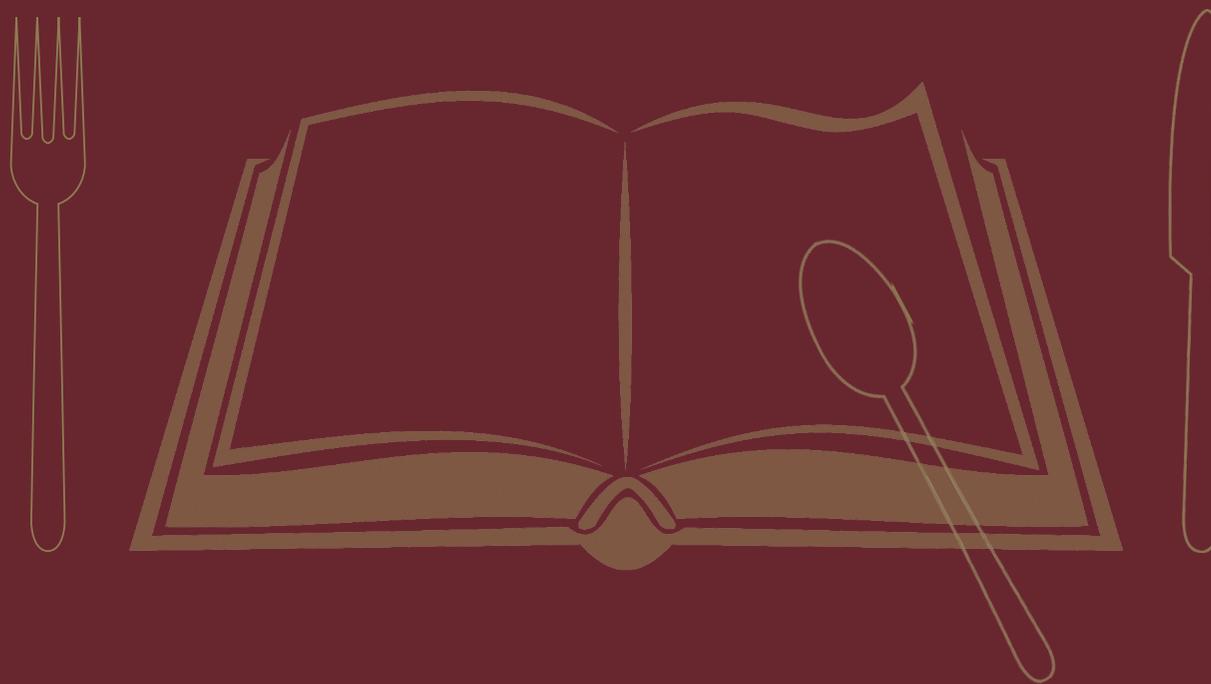


BIBLIOALIMENTARIA

*Alimentação, Saúde e Sociabilidade à Mesa no
acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra*

Carmen Soares (Coord.)



Imprensa da Universidade de Coimbra
Coimbra University Press

1. Memória gastronómica

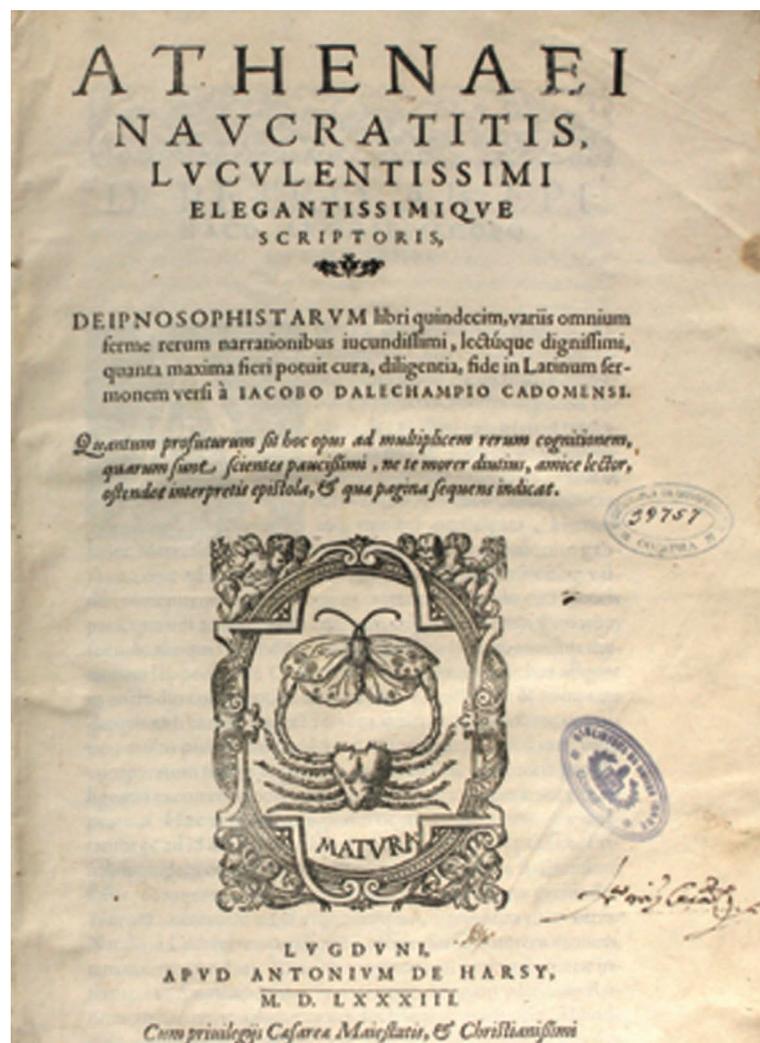
Os patrimónios alimentares constituem-se como marcadores identitários de indivíduos e de grupos. Praticados, replicados, adaptados e transmitidos ao longo de gerações, por múltiplos agentes (de idades, crenças e condições sociais distintas), representam um dos elementos culturais mais sensíveis a alterações e influências, o que faz deles “processos” e não “estados” de cultura. Primeiro graças ao labor da escrita manual, a partir do século XVI sob o impulso da Imprensa, a memória desses múltiplos patrimónios tem sido resgatada por gerações sucessivas, desde a Antiguidade aos nossos dias.

Até se fazer sentir na Península Ibérica a influência da medicina “química” de Paracelso, o que se dá apenas em finais do século XVII, os alimentos eram considerados o principal medicamento para tratar as enfermidades que molestavam os indivíduos. Assim, a prática da arte culinária, sem deixar de ser, desde as suas remotas origens gregas, uma manifestação do génio humano em prol dos “prazeres do estômago” (*gastronomia*), tem-se constantemente afirmado como grande aliada dos regimes de vida saudáveis. Por conseguinte, escrever receitas em livros (manuscritos ou impressos) foi a forma de transmitir um legado em que predominou, até ao final do período medieval, esse cariz médico-alimentar da culinária.

É, pois, preciso esperar pela Época Moderna, em particular por figuras dos reinos culturalmente mais influentes de então (França e Itália) para assistirmos à publicação de coletâneas e receituários de renomados cozinheiros internacionais, como Bartolomeo Scappi e Vicent de La Chapelle. Na sua pegada são dadas à estampa as primeiras obras de culinária impressas em português de Domingos Rodrigues e Lucas Rigaud. No final do período moderno assiste-se a uma crescente especialização e diversificação das publicações culinárias, difundindo-se, durante o século XIX, os formatos de folhetos semanais e os livros de cozinha destinados ao grande público.

No início do século seguinte verifica-se a ascensão de obras culinárias de marcado pendor nacionalista, em consonância e favorecida pela ideologia do Estado Novo. Datam desse mesmo período uma série de estudos sobre hábitos alimentares de populações indígenas das então colónias portuguesas em África, que, embora visando sobretudo fornecer elementos ao governo da metrópole para auxiliarem a definir políticas que permitissem ultrapassar as carências nutricionais detetadas, apresentam igualmente dados preciosos sob o ponto de vista sociológico, antropológico e etnográfico. Sob os auspícios democráticos de uma maior abertura ao exterior e crescente domínio dos Media (em particular da televisão e da imprensa), assiste-se, no pós-25 de abril, à multiplicação de revistas, manuais e receituários de autores nacionais, divididos entre o charme das *cuisines* internacionais e o apelo das raízes afetivas da cozinha tradicional portuguesa.

1. Athenaei Naucratis, ... Deipnosophistarum libri quindecim (1583)



No panorama da literatura de banquete, destaca-se a obra enciclopédica de Ateneu de Náucrates (Egipto romano, séculos II-III d.C.).¹ O subgénero literário em apreço tem a forma

1 Sobre o autor e a obra, leiam-se: Braund, D., Wilkins, J. (2000), *Athenaeus and His World. Reading Greek Culture in the Roman Empire*. Exeter, repr. 2003; Jacob, Ch. (2013), *The Web of Athenaeus*. Washington.

de diálogos entre convivas do *symposion*, de que os expoentes máximos são os antecessores gregos da autoria de Platão e Xenofonte (ambos intitulados *O Banquete* e escritos nos séculos V e IV a.C.). O diálogo do Naucratis, também ele escrito em grego (língua erudita da época e de comunicação na região do império de onde o autor é natural), distingue-se dos clássicos que lhe serviram de modelo tanto pela extensão (15 livros no formato que nos chegou) como pela ampla diversidade de temas abordados. O título da obra - *Deipnosophistai* - deriva, precisamente, do seu ambiente dramático, feito das conversas tidas “à mesa” (do grego *deipnon* = ‘refeição’) por “sábios” (em grego *sophistai*). Daí que proponhamos para este título uma tradução portuguesa de sentido literal: *Sábios à Mesa*.

A ação decorre em casa do romano Larêncio, onde se reúnem numerosas personagens eruditas, com destaque para filósofos cínicos, juristas, gramáticos, médicos e músicos. Esse ambiente convivial motiva um desfilar infindável de citações de autores e de obras literárias e técnicas a propósito das comidas e bebidas servidas, dos objetos e rituais da mesa e dos mais variados assuntos abordados nessas assembleias aristocráticas simpósias (literatura, filosofia, medicina, botânica, zoologia, gramática, lexicografia, história, entre outros). Ou seja, a obra de Ateneu é hoje a única fonte antiga de recuperação da imensa bibliografia “devorada” por séculos de transmissão escrita. Permitimo-nos destacar o seu importante contributo para o resgate da literatura gastronómica grega, na medida em que é apenas na sua obra que se encontram identificados autores e títulos dos mais antigos livros de culinária gregos, bem como citações dos seus conteúdos². O autor resgatado em maior quantidade foi Arquestrato, responsável pela composição daquele que se pode considerar o primeiro “guia gastronómico” do Mediterrâneo Antigo, já estudado e traduzido para português³. Da leitura desses fragmentos depreende o leitor

2 Sobre os mais antigos livros de culinária gregos, leia-se: Soares, C. (2010), “História da alimentação na Antiguidade Clássica: os primeiros Livros de Culinária”, *Buletim de Estudos Clássicos* 54: 43-52.

3 Soares, C. (2016), *Arquestrato, Iguarias do Mundo Grego. Guia gastronómico do Mediterrâneo antigo*. Imprensa da Universidade de Coimbra – Annablume. Coimbra.

moderno que o padrão de requinte e de qualidade alimentar da Grécia e da Roma antigas residia essencialmente no consumo de peixe fresco, preparado de forma simples, uma vez que a sua excelência dispensava, no geral, a adição de temperos para além do sal e azeite.

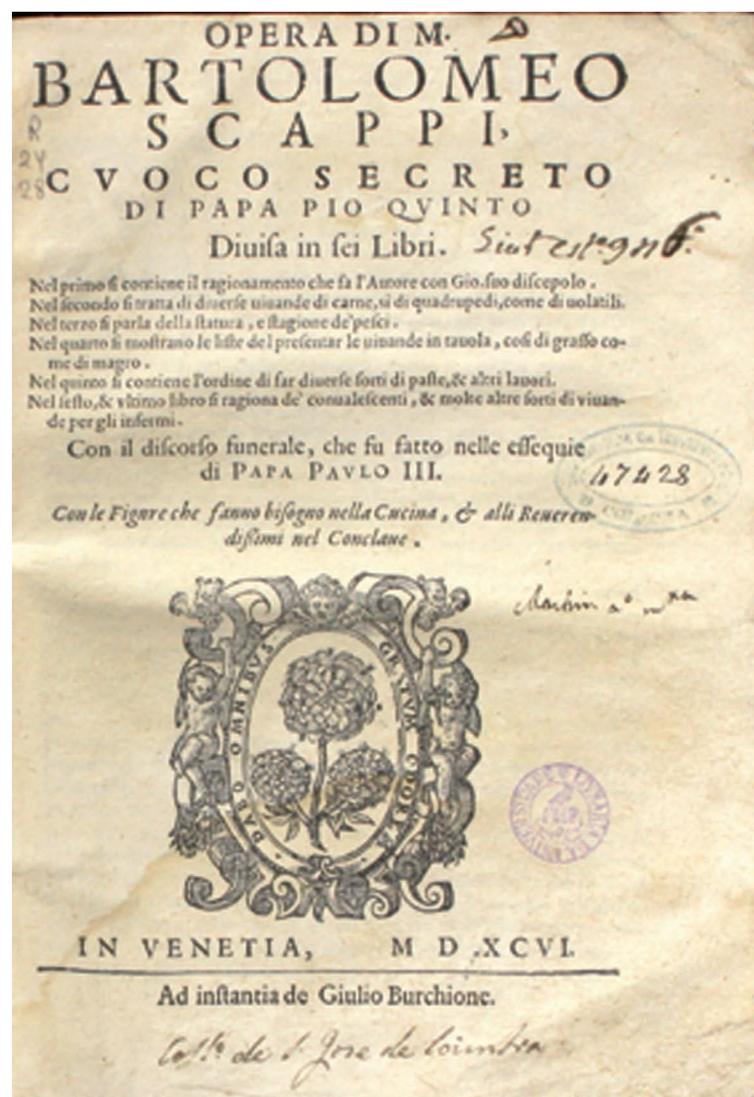
Deipnosophistai é, por conseguinte, um texto de importância capital para se conhecer a recuperação que um Romano do séc. III d.C. fez do património alimentar e gastronómico grego, de que se sentia herdeiro, tal como o são as culturas que dele derivaram nos séculos subsequentes. Em termos de história da transmissão impressa da obra, a edição constante da exposição tem a particularidade de ser um exemplar da 1.ª edição (1583) da obra traduzida do grego para a língua franca da época, o latim, da autoria de Jacob Dalechamps. Quanto à primeira edição do texto em grego (de que não possuímos nenhum exemplar) data de 1514 (Veneza), remontando aos inícios do século X d.C. a tradição manuscrita chegada até aos nossos dias.

(CS)

2. Opera di M. Bartolomeo Scappi, cuoco secreto di Papa Pio Quinto (1596)

A obra de Bartolomeu Scappi é considerada uma das obras mais relevantes da cozinha italiana no século XVI. Editada pela primeira vez em 1570, Bartolomeu Scappi, cozinheiro de cardiais e papas, regista nela o que de mais requintado se produzia na cozinha italiana quinhentista.

O autor não se limita, no entanto, a publicar uma compilação de receitas por ele experimentadas. Scappi dedica o primeiro livro da obra ao ofício do cozinheiro: trata das especificidades do ofício de cozinheiro, da organização da cozinha e alfaias necessárias, das técnicas para conhecer e preservar as qualidades



dos alimentos, entre outros conselhos e indicações práticas, num total de 44 capítulos.

O segundo livro é dedicado à preparação das carnes de quadrúpedes (vaca, boi, vitela, cabra, cabrito, porco, lebre, coelho) e aves (capão, galinha, frango, pombos), sendo apresentadas 281 receitas, entre as quais se reconhecem receitas de manjar branco, de capirotada ou de olha podrida, presentes em receituários portugueses posteriores.

Os peixes são tratados no livro terceiro, reunindo um total de 286 receitas para peixes de água doce e salgada (entre esturção, atum, dourada, truta, lampreia, salmão) e, também, moluscos.

O terceiro livro é seguido de um pequeno manual para preparar refeições em campanha, ou seja, em situações em que não seja possível ao cozinheiro usufruir da comodidade de uma ampla e organizada cozinha. Instrumentos e utensílios ou a forma de montar e manter aceso o fogo são alguns dos conselhos dados, ilustrados com originais gravuras anotadas, que na edição da Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra se encontram no fim da obra.

Já o quarto livro é dedicado a menus para todas as situações e ocasiões, organizados mensalmente (começa em Abril) e divididos em “pranzo” (jantar) e “cena” (ceia), destacando-se os múltiplos serviços em cada refeição, tanto “de cozinha” como “de credência”.

A arte da pastelaria, no sentido lato da produção de massas à base de farinha e água, é tratada no quinto livro, onde se reúnem 237 receitas de tartes, tortas doces e salgadas, massas fritas e, também, macarrão.

Refletindo uma prática comum à data e que se arrastou até ao século XVIII, Scappi inclui um livro dedicado à alimentação dos convalescentes, indicando 218 receitas de caldos, águas destiladas e conservas de frutas, entre muitas outras receitas adaptadas a estados de saúde frágil.

Desta obra há ainda a salientar as curiosas gravuras que são acrescentadas no final do volume: representando cozinhas cobertas, cozinhas de campanha, facas, cutelos, jarras, tachos, vassouras, espetos, caixas e demais instrumentos e mecanismos culinários, o conjunto de 26 gravuras assume, tal como toda a obra, uma função didática, apresentando as denominações dos instrumentos, bem como a disposição das distintas áreas de serviço nas diferentes tipologias de cozinha e, também, nas salas de jantar.

Constituindo-se como uma das obras de referência da cozinha italiana, o livro de Bartolomeo Scappi foi único no seu tempo e assim permaneceu durante largas décadas. Amplamente divulgado por toda a Europa, transformou-se em um autêntico manual do cozinheiro, contribuindo para a formação de um larga classe de oficiais mestres na arte da cozinha.

(JPG)

3. RODRIGUES, Domingos, *Arte de cozinha* (1732)

Trata-se do primeiro livro de cozinha impresso em Portugal. Representando um marco na cozinha nacional seiscentista, a *Arte de Cozinha* é considerado um retrato dos hábitos alimentares das classes mais abastadas da sociedade portuguesa. Definindo-se como um autêntico “best-seller”, com edições conhecidas até ao século XIX (a última é de 1844), pouco se sabe sobre o seu autor, Domingos Rodrigues.

Arte de Cozinha não se destaca nem pelo volume de receitas registadas nem pela originalidade destas: a coletânea culinária reflete um acentuado gosto por pratos agrídoces e abundantemente sazoados com especiarias, privilegiando-se as carnes assadas e os compostos guisados.

A primeira edição de 1680 é acrescentada pelo autor duas vezes, em 1683 e em 1693, passando a compor-se de três partes, sendo esta a edição que é repetidamente reimpressa ao longo dos séculos XVIII e XIX, como a de 1732, que faz parte do acervo da Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra.

A primeira parte da obra é maioritariamente dedicada a receitas de sopa e carne, às quais se acrescentam receitas de “pratinhos”, “olhas” e receitas de pastelaria. A segunda parte, mais heterogénea, é dedicada aos peixes e mariscos, receitas de pratos de leite, “doces de massa”, ovos e fruta, bem como pastelaria doce. A terceira parte, fruto de acrescentos à primeira edição, compreende vários tipos de informação: fórmulas para banquetes, específicas para cada mês; banquetes para a Quaresma e para merendas; algumas receitas de carne, peixe e verduras; fórmulas de refeições para “meia dúzia de hóspedes”, para todos os dias da semana e, ainda, para um “comer para uma jornada”, terminando numa fórmula de servir um banquete a um embaixador.

A obra de Domingos Rodrigues, apresenta-se, pois, como original e única no panorama culinário português moderno: o cozinheiro de D. Miguel de Portugal, 6.º Conde do Vimioso,

pretendia, por um lado, difundir receitas por si experimentadas (ou inventadas) ao longo de 29 anos de serviço, refletindo já a crescente influência internacional na cozinha portuguesa. Daí que no seu livro figurem pratos “à Francesa”, “à Romana” ou “à Turca”, a par com a discriminação de receitas com características identitárias nacionais e, por isso consideradas “à Portuguesa”.

Por outro lado, a *Arte de Cozinha* pretendia contribuir para a formação de novos cozinheiros, ensinando não só técnicas e preceitos culinários, mas também formas de preparar e servir banquetes para todas as ocasiões e segundo o protocolo da época.

Desta forma, Domingos Rodrigues, tal como o seu congénere italiano Bartolomeu Scappi um século antes, seria o responsável pelo que podemos definir como o primeiro manual de cozinha escrito em português e impresso em Portugal, transformando-se em um sucesso de vendas, largamente difundido ao longo do século XVIII.

(JPG)

4. LA CHAPELLE, Vincent, *Le cuisinier moderne* (1742)

Vicente La Chapelle terá sido, porventura, um dos cozinheiros mais reconhecidos do seu tempo e a sua obra a que mais repercussões teria em todas as cozinhas europeias. Nascido em data incerta entre o fim do século XVII e o início do século XVIII, iniciou o seu meteórico percurso ao serviço da alta aristocracia europeia. Trabalharia, primeiro, para o Duque de Chesterfield, embaixador inglês em Haia entre 1728 e 1732, ao qual dedica a modesta edição de “The Modern Cook”, publicada em 1733⁴. Em 1735, em Haia, publica uma edição francesa aumentada (agora com três volumes), que dedica ao seu novo patrono, o Príncipe de Orange e Nassau, Guillaume-Charles-Henri Friso. Uma

4 Wheaton, Barbara (1996), *Savoring the Past: The French Kitchen and Table from 1500 to 1789*, Toughstone, Nova Iorque, pp. 168-69.

segunda edição em 1742, também publicada em Haia, contava com cinco volumes, sendo um exemplar desta versão aquele que faz hoje parte do acervo da Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra.

Esta edição, “revista, corrigida e aumentada” nas palavras do autor, desenvolve-se em cinco volumes e organiza-se por tipos de pratos: o primeiro volume, com onze capítulos, é dedicado a caldos, enchidos e entradas; o segundo, com oito capítulos, dedicado a assados, entradas de aves e vaca e pastéis de peixe e carne; o terceiro volume, dividido em catorze capítulos, tem o particular interesse de dedicar o primeiro capítulo a receitas próprias para preparar comida para e durante longas viagens marítimas, e vem seguido de outros treze capítulos dedicados a entremeios de carne, pratos carne e pratos doces; o quarto volume, nos seus vinte e dois capítulos, é dedicado a pratos “magros” de peixe e legumes e, por fim, o quinto volume, com quinze capítulos, regista receitas de potagens e molhos, carnes, legumes, pastelaria, gelados e, ainda, um capítulo final onde La Chapelle agrupa as melhores das receitas, na sua perspetiva, da obra “Le Cuisinier Royal et Bourgeois” de Massialot, pelo qual é acusado de plágio como se depreende da leitura do prefácio ao volume 1.

Ainda que a obra de La Chapelle, segundo estudos recentes, seja pontuada pelo plágio de algumas receitas de Massialot e até mesmo auto-plágio⁵, é claro o elevado grau de internacionalização que a cozinha do mestre francês evidencia, a par do domínio da culinária francesa, sendo numerosas as receitas “à Alemã”, “à Italiana”, “à Holandesa”, “à Prussiana”, entre outras. Sublinhe-se que também a cozinha nacional está representada na obra de La Chapelle através de seis receitas “à Portuguesa”.

Tanto a versão de 1735 como a versão de 1742 compreendem estampas que representam distintas formas de servir refeições mediante o número de convivas e o número de “cobertas” a servir. A edição de 1742 conta com 9 estampas.

5 Wheaton, Ketcham Barbara (1996), *Savoring the Past: The French Kitchen and Table from 1500 to 1789*, Simon & Schuster, p. 169.

Vicent La Chapelle morre em 1745, mas a sua obra perduraria por todo o século XVIII e XIX, constituindo-se como manual de referência para todo o cozinheiro europeu. No caso português, o seu discípulo mais próximo seria Lucas Rigaud e a sua obra homónima “Cozinheiro Moderno”, publicada em Lisboa em 1780.

(JPG)

5. RIGAUD, Lucas, *Cozinheiro moderno, ou Nova arte de cozinha* (1785)

Os dados biográficos deste cozinheiro são escassos. De provável origem francesa, terá contado com uma larga atividade profissional em várias cortes europeias ao longo de trinta anos, fixando residência em Portugal em data indeterminada e tornando-se um dos cozinheiros reais de D. José e, após a morte deste, de D. Maria I. Publica em 1780 o seu próprio receituário, intitulado *Cozinheiro Moderno*.

A par da *Arte de Cozinha* de Domingos Rodrigues, contra a qual se pretende opor, o *Cozinheiro Moderno* será igualmente um sucesso de vendas, contando com cinco edições até 1826.

Lucas Rigaud, certamente inspirado por Vincent La Chapelle, ao registar a experiência adquirida ao longo de 30 anos de serviço nas grandes cozinhas europeias (como ele bem faz questão de referir no prólogo “Ao Leitor”), pretende renovar a cozinha aristocrática portuguesa, presa aos grosseiros sabores cristalizados por Domingos Rodrigues, e adaptá-la à nova filosofia do “bom gosto”, mais equilibrado e suave, onde as especiarias orientais davam lugar às ervas aromáticas finas.

A obra de Rigaud conta com mais de 700 receitas (incluindo conselhos e anotações sobre a qualidade de alguns ingredientes), divididas em 30 capítulos e agrupadas tanto por ingredientes principais como tipos de preparados: carnes vermelhas (capítulos 1

a 7), aves (capítulos 8 ao 14), peixes (capítulos 18 e 19), massas de pastelaria (capítulo 20), ovos (capítulo 21), legumes (capítulo 26), geleias e doces (capítulo 28), qualidades dos legumes e formas de conservar (capítulo 29), frutas (capítulo 30, onde também se incluem receitas de bolos secos e sorvetes) e preparados culinários específicos (capítulos 15 a 17, 22, 24 e 25).

Mais evidente do que na obra de Domingos Rodrigues é o grau de internacionalização e receção de receitas “à moda de” outras nacionalidades, sendo notória a influência da cozinha francesa, tanto de âmbito nacional como regional, bem como de receitas “à Inglesa”, “à Italiana”, “à Alemã” e “à Espanhola” (as mais expressivas). É de registar a inclusão na coletânea de um conjunto de catorze receitas “à Portuguesa”, refletindo a longa permanência do cozinheiro em Portugal e a adoção de receitas que seriam comumente consumidas nas mesas mais abastadas.

A obra de Lucas Rigaud constitui-se, assim, mais do que como um reflexo das práticas alimentares portuguesas durante o século XVIII, como a visão pessoal de um dos cozinheiros reais do que deveria ser a cozinha e o cozinheiro modernos.

(JPG)

6. *Arte nova e curiosa para conserveiros, confeitores, e copeiros* (1788)

Trata-se de uma obra anónima e da qual se conhecem poucos exemplares, apresentando-se como a primeira publicação, em solo nacional, exclusivamente dedicada à arte doceira.

De pequenas dimensões, compreende 162 receitas sem qualquer tipo de organização em capítulos ou livros. Isabel Drumond Braga, que a este volume dedicou um estudo aprofundado, agrupa as receitas em seis grupos distintos: biscoitos, broas e pastéis, doces de frutos, doces de colher, bolos de forma, gelados e sorvetes e,

ainda, um grupo heterogêneo de receitas (açúcar rosado, águas de flores, entre outros)⁶.

O conjunto de receitas registadas não se apresenta inovador nem mesmo original, uma vez que grande parte delas, em maior ou menor grau de semelhança, aparecem já em outros livros de culinária cronologicamente anteriores. Há, no entanto, a destacar não só as cuidadosas instruções para a produção de sorvetes (incluindo indicações sobre a forma como a sorveteira deveria ser feita), mas também o curioso registo de receitas associadas a determinadas casas monásticas, como a “Receita de bolos de Manteiga da Esperança” ou a “Receita de pastilhas, que se fazem na Madre de Deus”.

Arte Nova e Curiosa apresenta-se, assim, como uma pequena janela para o vasto mundo da doçaria portuguesa setecentista, da qual hoje subsiste ainda um grande número de receitas, como as “Cavacas”, “Broinhas”, “Marmelada vermelha”, “Ovos Moles” ou “Sonhos”.

(JPG)

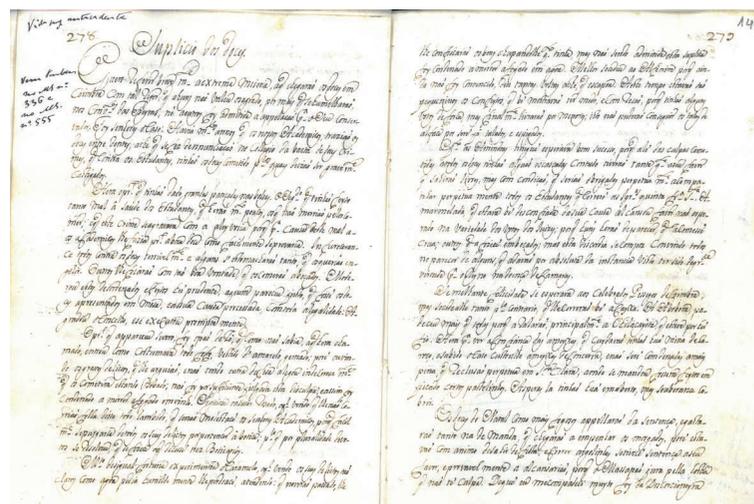
7. Coletânea de receitas: Miscelânea (séculos XVII-XVIII)

Sem origem conhecida ou cronologia absoluta definida, a miscelânea preservada no Arquivo da Universidade de Coimbra sob a cota V-3^a-cofre-n.47 compreende alguns fólios onde se registam receitas de doces, atestando o carácter privado e pessoal que, em grande parte das vezes, assumia a preservação e transmissão de receitas. Manjar Real, Marmelada ou Pão-de-Ló são apenas algumas das receitas registadas, identitárias do universo doceiro português do século XVIII.

(JPG)

6 Braga, Isabel Drumond (2004), *Arte nova e curiosa para conserveiros e copeiros*, Colares Editora, p. 12-13.

8. ARANHA, Silvestre, Suplicio dos doces (1727)



Escrito por um Padre Jesuíta e mestre de teologia, Silvestre Aranha, o texto jocoso copiado em três páginas de um manuscrito em que se reúne matéria muito diversa (o Ms. 120 da BGUC⁷) constitui um excelente testemunho da literatura composta por autores eclesiásticos, destinada ao entretenimento moralizante e pedagógico de alunos dos colégios de Coimbra. Conforme esclarecem as palavras introdutórias ao traslado do texto, o mesmo foi tornado público em duas aulas do referido mestre, ocorridas a 1 e 15 de março de 1727, no Colégio das Artes, então propriedade da Companhia de Jesus (1555-1759, ano da expulsão da Ordem de Portugal). Ao padre jesuíta atribuem-se, nos manuscritos 120 e 336, quatro composições, identificadas com nomes distintos em ambos os lugares. Assim, em Ms.120 dá-se pelo título de “Banquete contencioso”⁸, de que a Parte 1 é o

7 O texto foi transcrito e publicado por Dina Sousa, mas a partir de uma outra cópia existente na BGUC (Ms. 555, pp. 442-445), na obra *A doçaria conventual de Coimbra*. Colares Editora, Coimbra, 2011, pp. 111-113. Seguimos essa transcrição. Na BGUC há ainda um outro manuscrito com traslado do texto de Silvestre Aranha, o n° 336, folhas 83-86.

8 No Ms. 336 vem intitulada “Descripções jocosas que recitou nas Mesas da Comp^a. da Universid^e. de Coimbra o P^e. Sylvestre Aranha no anno de 1727.

“Suplício dos doces”, a Parte 2 “Descrevece de seu nascim.[ento] o Rio Mondego, em methaphora de pessoa humana, Academico Conimbricense”, a Parte 3 “Descrição da Corte dos animaes terrestres”⁹ e a Parte 4 e última “Descrevece hũ Banquete em forma de Batalha”.

Deste conjunto, interessa particularmente ao nosso tema a Parte I. Na verdade, o “Suplício dos doces” constitui um bom retrato da doçaria que chegava às mesas pelo menos da comunidade docente e discente de estudos pré-universitários da Coimbra dos inícios do séc. XVIII. O motivo de inspiração é retirado do quotidiano estudantil, onde os doces (muitos preparados nas numerosas casas de religiosas da cidade) são consumidos com um prazer não isento das culpas do luxo e da gula. A metáfora que serviu ao autor para construir uma narrativa em simultâneo satírica e moralizante foi precisamente a do julgamento em tribunal. Os réus são os doces, os juízes pertencem à Academia, os delitos apresentam uma dupla natureza – económica (“as boas pancadas [dadas] na bolsa [dos estudantes]”) e sanitária (“fazia tanto mal à saúde dos Académicos”) – e a sentença traduz-se na condenação (quase) geral dos “criminosos”.

Do cardápio guloso desse julgamento fazem parte tipologias diversas de doces: bolos secos (pão-de-ló) e fritos (sonhos), frutas (amêndoa, pêssego, abóbora, ameixa, pera, melão, limão e laranja), conservadas em açúcar de maneiras diversas (cobertas, cristalizadas, em calda e de doce – caso da marmelada e da geleia), plantas comestíveis conservadas em açúcar (talos de alface e o tubérculo da escorcioneira), um doce de ovos (os fios de ovos, então conhecidos por “ovos reais”) e outro doce de ancestral tradição medieval, portuguesa e europeia, o manjar branco; doces obtidos de várias formas de preparar o açúcar (caramelo, alfenim, pastilhas). Há igualmente menção, entre os réus, à preparação do açúcar com pétalas ou água de rosas (por isso denominado de “açúcar rosado”), que alega em sua defesa ser sobretudo um doce de utilidade médica, usado na botica como purgante. Chamado à

barra do tribunal foi também o grande cúmplice dos criminosos doces: o açúcar. Neste caso a sentença dos juízes foi unânime: ser queimado!

Como se percebe por este último exemplo de pena aplicada aos condenados, o autor tira partido das técnicas de preparação ou de apresentação dos doces para obter o desejado efeito jocoso. Vejamos alguns exemplos: o pão-de-ló apresenta-se “todo fofo e com o seo vestido de amarello gemado com cuberta tostada”, não se livrando da condenação capital de “morrer affogado em vinho” (numa alusão ao seu consumo ensopado em vinho); ao caramelo, que em frio solidifica, só se podendo comer chupando (“pedia humildemente [aos juízes] que lhe perduassem atendendo que no Verão passado lhe confiscarão os bens chupando-lhe tudo quanto tinha”) sentenciam-se a pena correspondente ao método de ser eliminado (“morrer afogado em agua”); o alfenim, uma massa de açúcar repuxada à mão para moldar, graças a essa técnica de confeção, é dos poucos réus não condenados, valendo-se para tal dessa arte (pois “deo tantas voltas athe que escapou”); os confeitos de açúcar, graças às suas reduzidas dimensões, receberam a indulgência do perdão, precisamente por serem considerados “menores”; sorte inversa tiveram os réus seguintes, os talos de alface, cuja maturidade (“por serem já taludos e espigados”) lhes valeu a condenação¹⁰; também a marmelada escapou à condenação, desta feita justifica o autor a divisão dos votos dos juízes em determinarem formas de “execução” que retratam as duas formas em que era vendida: inteira ou aos bocados; o duplo sentido do vocabulário é recurso estilístico agora explorado na metáfora entre comida e política, uma vez que o jesuíta afirma que valeu a salvação da ré marmelada ter “sido de grande utilidade a todos na dieta de Cambray” – usando a palavra “dieta” tanto no sentido de “regime” como de “assembleia”, numa remissão clara

9 Pequena alteração do título, no Ms. 336: “Descrição Da Corte e Republica dos animais terrestres”.

10 O aproveitamento dos talos da alface, que geralmente eram desperdiçados no consumo do vegetal em fresco, revela bem como o açúcar permitia, através da transformação em conserva, não só prolongar a “vida” dos produtos alimentares, como tornar consumível um produto eventualmente votado ao desperdício. Já aparece receita de “talos de alface” no Livro de Cozinha da Infanta D. Maria (receita XLVIII, in Arnaut, S. D., Manupella, G. (1967), *O “Livro de Cozinha” da Infanta D. Maria de Portugal*. Coimbra).

para as recentes negociações europeias do Congresso de Cambrai (1721-1724)¹¹; livraram-se igualmente da força as amêndoas, ainda que tenham visto a sua pena transformada em perpétuo castigo anual, alusivo à tradição estudantil de serem consumidas, pela Páscoa, mais concretamente “em 5ª feira de endoenças”; a condenação dos “pêssegos de Coimbra” foi a “caixa”, numa alusão ao recipiente de madeira em que eram colocados depois de feitos de conserva; numa clara referência ao método de preparo de doces de abóbora, o Autor diz que a pena desse fruto foi ser ralado, punição que em particular penalizou a variedade da gila caiota, “que esteve por hum fio” (clara alusão à morfologia do miolo do fruto); condenadas à clausura conventual (numa evidente menção à sua produção em mosteiros) foram as ameixas (de Santa Clara); nesse mosteiro conimbricense de Clarissas foram também aprisionados “certos pastelinhos”, condenados a serem “feitos em picado” (remissão provável para os pasteis de Santa Clara, de cujo recheio faz parte amêndoa picada).

A lista de réus e penas continua, com as peras condenadas a serem cobertas, com os Doces de Natal (morgados e argolinhas) a tudo fazerem para escaparem a uma sentença pesada e o Maçapão a jurar “pela ostia que não tem culpa” (procurando refúgio naquele que era o suporte sobre o qual se colocava a massa de açúcar e amêndoa, a obreia ou hóstia). Já a escorcioneira vê-se sentenciada a partirem-lhe as pernas (numa alusão ao facto de se usar apenas o rizoma da planta para cristalizar, desprezando a ramagem, que, por oposição, corresponderia aos braços). Os limões de conserva vindos do Brasil são remetidos para um cárcere de nome bem apropriado aos réus (o Limoeiro) e as laranjas em calda são condenadas à prática comum do seu consumo (serem cortadas ao meio). A geleia, de flexível consistência, apresenta-se em tribunal

11 Negociações protagonizadas por França, Inglaterra, Países Baixos e Sacro Império Romano-Germânico, na localidade de Cambrai (norte da França), em que Portugal acabou por não ter presença efetiva, devido à posição neutral que assumiu nos esforços dessa quádrupla aliança para restaurar o equilíbrio das potências territoriais e oceânicas europeias. Esse reequilíbrio passava por refrear o expansionismo de Filipe V de Espanha. Para informação essencial sobre o assunto, consulte-se a página do Instituto Diplomático do Ministério dos Negócios Estrangeiros (<https://idi.mne.pt/pt/relacoes-diplomaticas-de-portugal/786-congresso-de-cambrai.html> - consultado em 26-12-2016).

“tremendo”, acabando condenada a ser esmagada com garfos, uma vez que os juízes não foram sensíveis às alegações pretensiosas de uma “escudeyra de meya tigela” (numa alusão ao recipiente que a acondiciona). Os ovos reais, dispostos em fios bem amontoados, não ouviram a sentença que os condenava, precisamente graças a essa apresentação (ou, como se lê no texto: “por serem bem vinculados em capella”). Também a forma em seio do manjar branco é usada pelo autor para potenciar o tom bem-humorado e, nesta parte, mesmo algo licencioso do seu texto. Embora a sua cor branca pudesse indiciar um certo perigo de desfalecimento em pleno tribunal (“à vista de tanto rigor não desmaiava o manjar branco”), a verdade é que “quando, vio que o sentenciavão e que cada hum lhe comesse huã teta, ficou mamado”. Quanto aos sonhos, a pena proposta pelos juízes evoca o seu método de cozedura (“amiessavão que os havião de fregir”), ao passo que a defesa dos réus se baseia no trocadilho que o nome do doce permite, “provando com evidencia, que todas suas culpas erão sonhos”, o que os livrava de qualquer castigo. Por fim as pastilhas de boca, de que o autor aproveita para brincar com o tamanho (“ninguém fazia dellas cazo por serem ainda muito pequenas”), o aroma (“conhecendo-as hum seo inimigo pelo cheyro”), as embalagens de acondicionamento (“vendo que alguãs traziam bolças”) e a apresentação multicolor (“chegarão a ouvir as culpas e muitas dellas se fizerão de mil cores”). A sentença proferida contra elas evoca, por sua vez, o uso que tinham em contexto hospitalar as pastilhas doces de cor branca (“porem como erão pessoas muito brancas forão somente degradadas para os hospitais, onde servissem de ajuda as enfermeyras em certas doenças”).

O corolário desta longa lista de doces cabe ao açúcar, extensa passagem em que o autor convoca cinco perspetivas diversas, mas complementares, do produto: a sua condição de planta (“ve-lo na sua terra sem qualquer galhofa erão canas”), a proveniência além-mar (“sujeyto de tão perigrinas partes”), a produção industrial (“de engenho bem conhecido”), algumas técnicas de cocção (“por votos unânicos foi queimado”; “tumou ponto de condição tão suave”), a presença na doçaria (“que se fazia de mil manjares para todos”) e o contexto social de consumo (“de genio tão festivo”).

Uma última observação deve ser feita em relação à presença nesta composição jocosa da noção de produtos e culinária ligados aos territórios. Além do património doceiro conimbricense (os pêssegos de Coimbra, as ameixas e os pastelinhos de Santa Clara), regista-se um outro doce da metrópole (“o celebrado mellão de Santarém”) e as conservas de limão importadas do principal território ultramarino português produtor de açúcar, o Brasil. (CS)

9. Manual do cosinheiro e do copeiro (1871)

Destinado a “donas de casa e cozinheiras”, o *Manual do Cosinheiro e do Copeiro*, publicado anonimamente em Lisboa em 1871, apresentava-se como um pequeno livro de cozinha com o custo unitário de 240 réis e à venda na Livraria de J. J. Bordalo.

Distinguindo-se dos grandes compêndios de cozinha e traduções para português de obras de referência, O *Manual do Cosinheiro* regista apenas 161 receitas cuja organização se depreende ser por ordem de serviço: colocando as sopas em primeiro lugar, as receitas sucedem-se entre carne, peixe, vegetais, empadas e tortas, receitas com ovos (doces e salgadas), terminando com sorvetes.

O volume encerra com duas curiosas secções dedicadas à arte de servir: a primeira, “Modo de servir à mesa”, dá indicações para servir refeições, com particular foco na forma de trinchar e servir carnes e peixes, onde se identifica ainda a prevalência do serviço “à francesa”, repetindo as mesmas fórmulas de grande parte da literatura gastronómica portuguesa da 1.ª metade do século XIX; segue-se a esta uma segunda secção dedicada a descrições de modelos de banquetes, diretamente decalcados da obra de Domingos Rodrigues, *Arte de Cozinha*, na sua edição de 1683. Dos modelos apresentados há a destacar o “jantar à portuguesa”, composto por duas cobertas e sobremesa, num total de 32 iguarias. Apresentam-se três estampas de planos de

mesa oval que, apesar de numeradas, não apresentam relação aparente com os modelos sugeridos, nem se fazem acompanhar de qualquer legenda.

O receituário não revela originalidade, sendo identificadas receitas reproduzidas diretamente das obras de Domingos Rodrigues e Lucas Rigaud, origem confirmada pelo próprio autor na receita de “Conserva de peixe”, onde justifica a utilização de determinadas ervas aromáticas estranhas ao paladar português com o argumento de que parte das receitas foram copiadas e traduzidas do Francês. Denuncia-se, por esta via, a prática comum da valorização da cozinha francesa e a sua inclusão nos receituários publicados em Português.

(JPG)

10. Cozinha portuguesa ou arte culinária nacional (1902)

(analisada no capítulo “Estudos”, pp. 158-169)

11. Manual completo de cozinha moderna (1910)

Obra anónima, revela nos primeiro e último parágrafos do prólogo (pp. 5-6) os destinatários da obra. Assim, na abertura referem-se sobretudo as *boas donas de casa*, com uma ressalva para o interesse de uma (menos numerosa, seguramente) franja de leitores do sexo masculino, os maridos, que, de acordo com a mentalidade da época, vêm apresentados como “o sexo forte”, que o código social apenas admitia entregarem-se à arte culinária por deleite, ou seja, simplesmente para “fazer o seu petisquinho”. A fechar esta advertência aos leitores, o autor abre o leque de destinatários, uma

vez que inclui as cozinheiras¹² e os “gastrónomos, que capricham nas rapaziadas pacatas em apresentar ménús soberbos”.

Por forma a cativar o público-alvo da sua obra, o autor espraia nestes parágrafos de apresentação o contributo decisivo que a cozinha (que se concebe como arte, como tem o cuidado de reforçar no fecho do prólogo) dava à vida doméstica, naquelas que são as competências atribuídas às esposas e as expectativas que a sociedade (e o marido em particular) tinha em relação ao seu desempenho para a promoção e manutenção da felicidade conjugal. É numa mesa com iguarias esmeradas, confeccionadas seguindo “uma das muitas superfinas receitas do presente livro” (p. 6), que a esposa amorosa encontra forma de bem receber o marido e de lhe levantar a moral em dias que chegue a casa “aborrecido por qualquer motivo” (incluindo a zanga com a amante!). Mais: estes desvelos não apenas descomprimem o semblante carregado do Senhor da casa, como, estimulando nele o desejo de manifestar com carinhos o agradecimento pela surpresa que a esposa lhe preparara, originam “festas de agradecimento, que nos casaes muito concorrem para a propagação da raça”. Ou seja, a (boa) cozinha, além de ajudar a dona de casa a cumprir o seu papel de boa nutriz, também concorre para o de boa progenitora. O quadro das virtudes da dona de casa completa-se com as referências na obra ao seu papel de boa gestora do património doméstico, sem com isso condicionar o desejado ambiente de requinte que as normas de civilidade impunham, uma vez que o livro permite “prepararem-se pratos finíssimos e fóra do vulgar, sem que as despezas augmentem”.

Segue-se ao prólogo uma parte denominada “Principios geraes”, por sua vez dividida em três. A 1.^a, sem subtítulo (pp. 7-8), aborda o tema da bateria de cozinha, apresentando esclarecimentos sobre dois aspetos gerais. Trata-se, por um lado, da identificação de “apetrechos” indispensáveis para a execução de técnicas culinárias, ao alcance de todos (daí que se especifique serem “necessários

n’uma cozinha modesta”): o espremedor (para fazer purés, de batata e legumes cozidos), os passadores (para filtrar, i. e., coar os caldos de carnes), dois tipos de tábuas, a de amassar o peixe e a de picar¹³, facas (distinguindo-se aí as de carne das de pão), serrotes e “machinas para aparar ossos”. Interessante, neste último caso, é o conselho de economia sustentável da cozinha, relativo ao aproveitamento das aparas usadas na confeção de caldos, que, adicionadas a farelo, serviam de ração para as galinhas (aves então ainda vulgarmente criadas por particulares, em capoeiras). O segundo aspeto que ressalta desta parte I é a apresentação dos materiais de que era feita a bateria de cozinha, começando por indicar os melhores (ferro esmaltado e alumínio). Estes, por serem *muito caros*, impelem o autor a identificar prós e contras de outras matérias menos nobres (barro vidrado e barro simples, folha da Flandres e ferro, embutido ou fundido).

Na parte II, também sem subtítulo (pp. 8-10), definem-se seis técnicas de confeção culinária (*Assados, Grelhados, Frituras, Banho-Maria, Fôrno, Cozedura*), entradas em que se incluem esclarecimentos sobre utensílios a usar: espeto, fogão ou fogareiro para os assados; grelhas para peixe e grelhas para carne, devidamente individualizadas; vasilhas de barro ou grés para guardar as gorduras usadas nos fritos e reaproveitá-las, não misturando os sabores de peixe com outros, por exemplo. Esses esclarecimentos contêm também diversas indicações quanto à preparação dos alimentos a cozinhar (como é o caso da menção de que as carnes, antes de serem grelhadas, devem ser batidas, para ficarem mais tenras).

Só na III parte dos “Principios gerais” deparamos com um subtítulo: *Tempo que as iguarias devem estar ao lume* (p. 11). Aqui elencam-se apenas peças de carne, com o cuidado de, numa mesma categoria, se diferenciarem tempos de acordo com o peso

12 As cozinheiras, ao serviço em algumas casas de família, com maior ou menor grau de autonomia na definição do cardápio, eram as executoras das boas refeições com que as patroas agradavam aos maridos, contribuindo para a boa harmonia do lar.

13 Note-se que, na explicação que se dá sobre o uso de faca ou cutelo para na tábua picar hortaliças, carnes e peixe, se alude à existência de um outro apetrecho, uma “machina para picados”, que tem a vantagem de reduzir o tempo de trabalho de quem cozinha, além de não onerar muito o orçamento familiar, conforme se depreende do esclarecimento de que era “relativamente barata”.

(por exemplo: 4,5 kg de carne de vaca necessitam de 2h30mn de cozedura, mas 2,5 kg apenas de 1h30mn).

O grosso da obra vem reservado, como seria de esperar, ao receituário e intitula-se “Repertório alfabético das receitas culinárias” (pp. 12-166, final do livro). As entradas contempladas dizem respeito não apenas a nomes de receitas, como poderia sugerir o título deste extenso apartado da obra, mas também contemplam nomes de ingredientes e de técnicas culinárias. Na verdade, as entradas principais são os nomes dos ingredientes e das técnicas culinárias (grafados a negrito), aparecendo as várias receitas como subentradas daquelas. A título de exemplo refira-se o termo *Bacalhau*, que, só após uma breve introdução sobre as características físicas do *bacalhau bom para cozinhar* (ter a pele negra e a carne branca), os métodos de dessalga e a ressalva de que também se consome em fresco (embora não em Portugal), é que se apresenta uma variada e extensa lista de receitas: *Bacalhau á alemã*, *Bacalhau á franceza*, *Bacalhau em crème*, *Bacalhau assado* (à posta, na grelha, servido com azeite, dentes de alho e batatas assadas no forno – só falta a indicação de que estas são “a murro” para reconhecermos um dos preparados culinários hoje mais comuns e tradicionais para o bacalhau), *Bacalhau com queijo*, *Bacalhau ao gratem*, *Bacalhau com mólho escuro*, *Bacalhau á alemtejana*, *Bacalhau á provençal*, e a lista continua...

Este elenco de receituário para um mesmo ingrediente base é bem ilustrativo de como os Livros de Cozinha dos inícios do século XX ainda mantinham uma fortíssima marca internacional, sobremaneira influenciada pela alta cozinha europeia da época, a francesa. Tal não obsta a que, de forma tímida e muito residual, apareçam pratos conotados, antes de mais pelos títulos, com a cozinha portuguesa, regional ou mesmo identitária de determinadas cidades. A região de Portugal que merece destaque é o Alentejo (vejam-se exemplos como: *Espargos silvestres á alemtejana*, *Massa de pimentos – Receita alemtejana*, *Sôpa de coentros á alemtejana*). Também se regista a toponímia local, em duas especialidades bem conhecidas e afamadas na atualidade: *Mexilbão á moda de Aveiro* e *Tripas á moda do Porto*. Sem honras de presença no título, há outras entradas do repertório culinário que registam produtos

sentidos como identitários da cozinha e gastronomia portuguesas. A título de exemplo, refiram-se os carapaus (*Peixe muito vulgar em Portugal*) e a sardinha (*Peixe abundante em Portugal e dos saborosos*). As formas de preparar indicadas para estas espécies de pescado são as ainda hoje bem conhecidas e praticadas: os carapaus (se pequenos) fritos e grelhados (os grandes, servidos com um molho de azeite, vinagre, alho e salsa picados e colorau); as sardinhas, além dos métodos de cocção indicados para aqueles, também se assam ou fazem-se refogadas com arroz (conforme indicado na receita *Arroz de sardinha*).

De assinalar é já a presença de ilustrações, ainda na sua forma mais simples, ou seja desenhos a preto e branco, a saber: p. 17: Aipo e Alcachofra; p. 22: Arraia; p. 28: Atum; p. 40: Beringela; p. 41: Besugo; p. 42: Beterraba; p. 46: Boga; p. 47: Boi (com nomes dos cortes); p. 52: Cabrito; p. 55: Cação; p. 59: Calhandra (de que se diz ser sinónimo de cotovia); p. 61: Camarão; p. 64: Caranguejo; p. 69: Carneiro (com nomes dos cortes); p. 71: Cavala; p. 73: Cenouras; p. 74: Cherne; p. 75: Chocos; p. 77: Codorniz; p. 84: Corvina; p. 87: Couve-flor; p. 90: Dourada; p. 91: Eirós; p. 96: Espargos; p. 98: Estorninho; p. 99: Faisão (a observação de que a ave “Só se apresenta, e raramente, em mezas ricas”, denuncia que, não obstante a anunciada, desde a capa, preocupação com a economia doméstica, o livro não exclui um cardápio de luxo e refinado); p. 108: Galinhola; p. 110: Goraz; p. 112: Imperador; p. 113: Javali; p. 114: Lagosta; p. 116: Lampreia; p. 117: Lebre; p. 120: Linguado; p. 122: Lula; p. 128: Mexilhão; p. 135: Ostra; p. 140: Pargo; p. 142: Pavão (esta receita é um caso nítido da imposição da “Mesa dos Sentidos” uma vez que se sugere a sobreposição da visão ao gosto, conforme se deduz da afirmação: “É um prato mais apreciado pela vista que pelo sabôr”); p. 144: Perdiz; p. 145: Perú; p. 147: Polvo; p. 150: Robalo; p. 152: Salmão; p. 154: Santola; p. 156: Solha; p. 162: Truta; p. 164: Veado (ingrediente que remete, uma vez mais, para um cardápio com iguarias requintadas e raras, pois se diz deste, p. 163: “É carne rara nos nossos mercados”).

(CS)

12. SILVA, Maria Sofia P. da, O cozinheiro pratico (1912)

Esta obra tem o interesse histórico de ser o primeiro livro de culinária editado em Portugal a incluir receitas vegetarianas. O livro é formado por duas partes, de que só a segunda apresenta um título autónomo: *Cozinheiro Vegetariano*. Atendendo ao conteúdo da parte inicial e por contraposição à segunda, deduz-se que num primeiro momento a autora reúne receitas do que se poderia designar de “cozinha omnívora” ou “cozinha convencional”. Note-se, igualmente, que apenas para a segunda parte a autora identifica a fonte (estrangeira) de que se serviu para a coleção de receituário apresentado: Eduard Baltzer (1814-1887). Ou seja, a compiladora traduziu para português receitas publicadas pelo fundador da primeira sociedade vegetariana alemã. Importa recordar, ainda que brevemente, figuras e acontecimentos que nessas primeiras duas décadas do século XX em Portugal impulsionaram o movimento associativo e editorial da dietética vegetariana. Ao médico Amílcar de Sousa (1876-1940) deve-se o dinamismo social neste setor, com a fundação da Sociedade Vegetariana Portuguesa (1911) e da revista *O Vegetariano* (1909). Caberia à esposa do editor deste periódico mensal, Julieta Ribeiro, escrever o primeiro livro com receitas vegetarianas portuguesas (*Culinária vegetariana, vegetarianismo e menus frugívoros. Livro dedicado às mulheres luso-brasileiras*. Sociedade Vegetariana, Porto, 1916).

Quanto à obra de Maria Sofia Silva, a ordem pela qual, em cada uma das partes, as receitas vão sendo apresentadas não respeita critérios alfabéticos nem de agrupamentos por “serviços”. Na verdade não há rubricas temáticas, pelo que só a consulta do índice final permite ao leitor aceder à receitas por oito categorias (sopas, carnes, peixe, aves e caça, ovos, legumes e saladas, molhos, doce) e, dentro destas, por ordem alfabética. Aliás, uma leitura da coletânea de receitas de fio-a-pavio revela, por exemplo, que as *Tripas á moda do Porto* surgem incluídas no que parecia ser uma rubrica de “sopas”. Há casos mesmo em que

a ordem de apresentação das receitas parece ter sido sobretudo ditada por associação de ideias, como sucede com as *Trouxas de ovos com assucar*, no índice final elencadas na categoria dos doces, mas a surgirem colocadas após receitas salgadas de outras trouxas de ovos (com presunto; com rins de vitela; *á bexaméla*). Idêntica “associação de ideias” terá presidido à inclusão dos *Pastelinhos de peixe* no meio de receituário de doces (na sequência de pão-de-ló, creme queimado ou biscoitos de leite). Pensamos que a receita dos pastelinhos de peixe surge neste momento por vir antecedida por toda uma família de outros pastéis e pastelinhos com açúcar (de cidra, de manjar branco e de dama).

A par de uma cozinha de importação estrangeira (francesa, inglesa, espanhola e italiana) esta obra não omite a presença, ainda que “tímida”, de culinária nacional (presente nos títulos *Arroz á Portuguesa*, p. 9, e *Favas á portuguesa*, p. 46), regional (*Sopa á alemtejana*, p. 5) e local (*Tripas á moda do Porto*, p. 8 e *Ovos moles de Aveiro*, p. 63).

No termo da recolha de receitas da cozinha convencional abre-se uma rubrica sobre o serviço de mesa (*Modo de servir bem á mesa*, pp. 85-87), com treze indicações sobre as diferentes formas de trincar carnes e aves, os cortes dos peixes e com uma indicação expressa sobre o serviço do cozido. Neste caso dá-se a indicação expressa para que fossem todos os elementos que o compõem – grãos ou verdura, vaca e carneiro, chouriço e presunto – apresentados num só prato, de grandes dimensões. A recomendação denuncia o intuito pedagógico-corretivo dos ensinamentos contidos na obra, uma vez que é legítimo supor que a sua menção decorre de uma prática comum, divergente da indicada, e que consistia em servir as carnes apartadas dos legumes ou leguminosas.

(CS)

13. Isalita, Doces e cozinhados (1937?)

O nome “Isalita” é um pseudónimo, resultante da junção das duas primeiras sílabas do nome “Isabel” com as duas últimas do nome “Angelita”. Esta foi a forma encontrada por duas amigas para (sem revelar as suas identidades¹⁴, atitude contrária ao decoro exigido às senhoras que nos inícios do século XX se entregavam à atividade editorial, em particular a de teor culinário) publicarem, em 1925, uma obra que chegou à 28.ª ed. em 2006 (Editora: Sá da Costa)¹⁵.

Este livro insere-se na prática habitual de publicar receitas coligidas a partir de outras fontes, anónimas (podendo ser tanto escritas como orais). A obra tem uma dimensão “pedagógica” de formação do público, decorrente não apenas da simples apresentação de receitas, mas também de uma série de esclarecimentos sobre terminologia técnica (pex.: “Panar – Envolver qualquer elemento em ovo e pão ralado”, p. 3), quantidades recomendáveis por número de comensais (“Um peru grande assado serve para um jantar de 12 pessoas”, p. 5) e equivalências entre medidas e pesos caseiros e convencionais (do tipo: “1 colher de sopa de farinha rasa..... pesa 15 grs.”, p. 7). Esses ensinamentos estão reunidos nas três rubricas de abertura, precisamente intituladas “Explicação dos

diferentes termos de cozinha”, “Alguns detalhes úteis” e “Noções sobre medidas e pesos”. Também os dois apartados finais da obra ilustram bem o propósito educativo e, mais ainda, facilitador da vida da dona de casa, uma vez que aí se apresentam duas sequências de 10 ementas cada (em pares de almoço e jantar), umas para o quotidiano (“Menus diários”) e outras para momentos festivos (“Menus escolhidos”). Veremos esta última prática impor-se na política editorial do livro de Alda de Azevedo, *Cozinheira ideal* (cat. n.º 27).

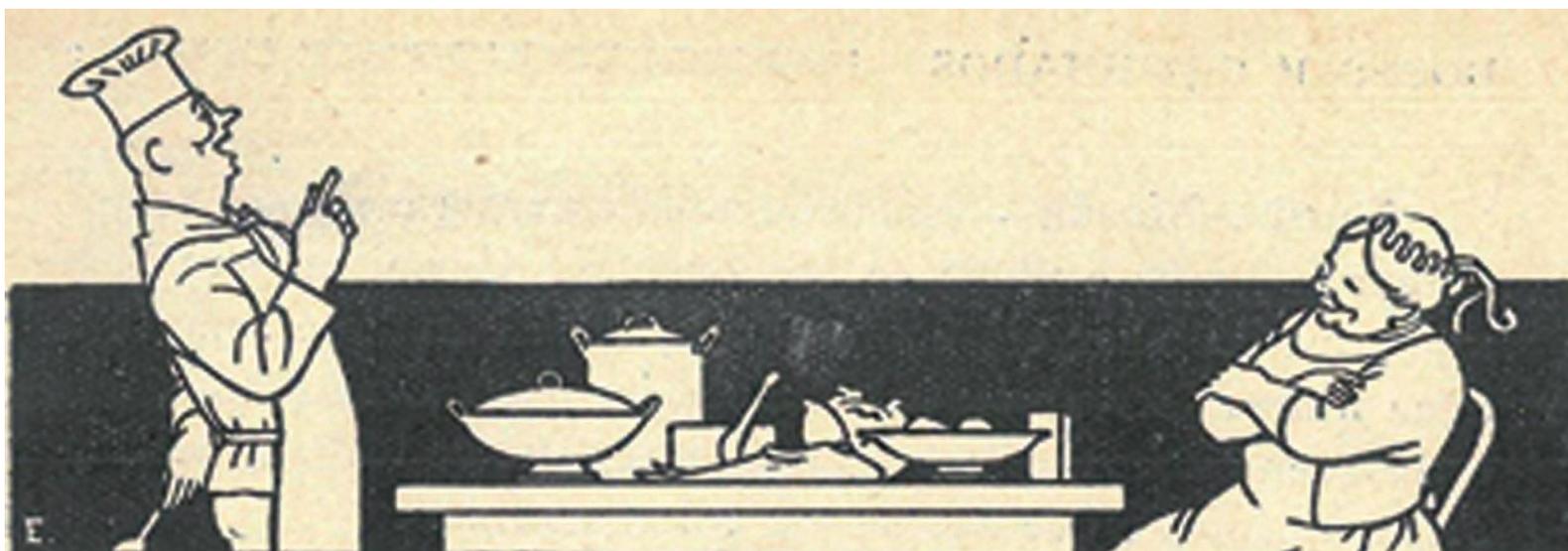
A obra contém um índice final, que se limita a elencar as receitas pela ordem que aparecem publicadas, sem qualquer cuidado alfabético. Ainda em termos de aspetos formais, destaque-se a presença de ilustrações nos cabeçalhos da maioria das rubricas, algumas de nítida pincelada humorística e, no geral, passíveis de leitura socioideológica. Agrupamo-las por temas tratados:

a) Na cozinha: neste grupo reunimos as representações dos agentes de preparação culinária (cozinheiro, cozinheira e ajudantes) e de serviço.

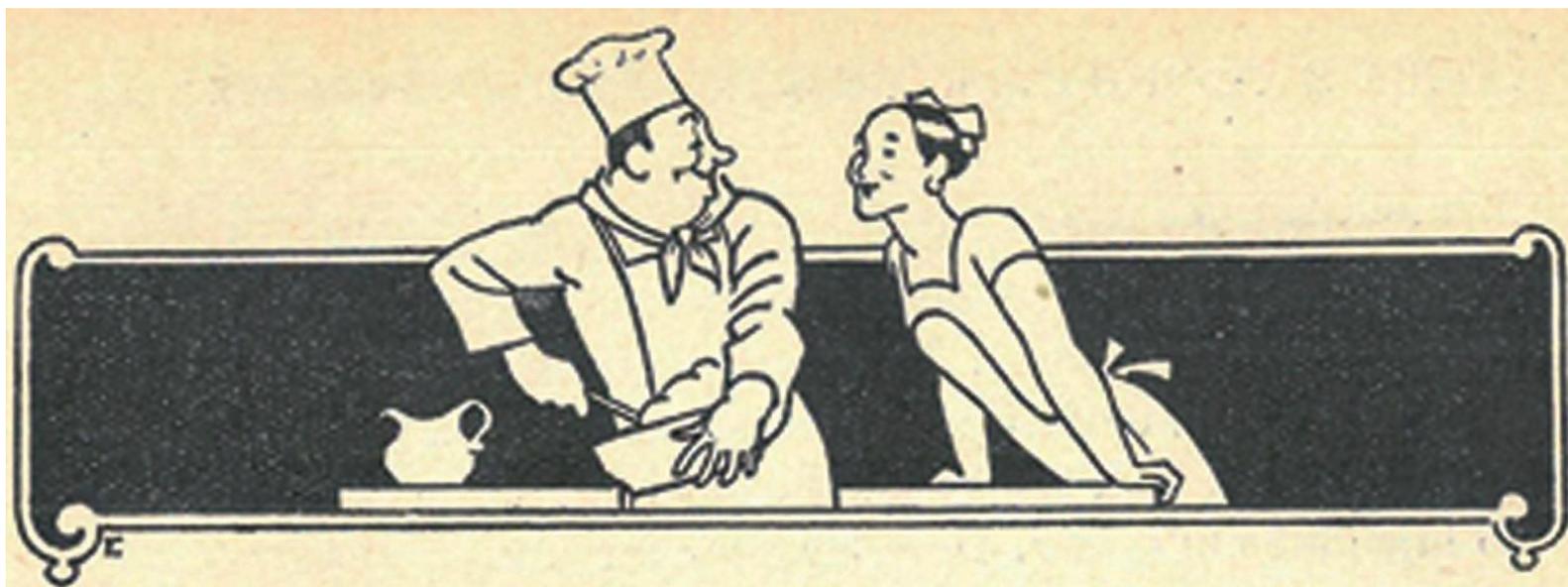
É interessante notar a diferenciação de género associada a serviços distintos, como é o caso das funções de “chefe” atribuídas ao homem, patentes nas seguintes ilustrações:

14 Trata-se da portuguesa Maria Isabel de Sousa Campos Henriques e da espanhola Angela Carvajal y Pinto Leite Telles da Silva (conhecida entre amigos por “Angelita”). Por testemunho de Maria Augusta Velhuco, empregada de servir da casa de Maria Isabel Henriques, prestado em entrevista à revista *Visão Gourmet*, sabe-se que a sociedade editorial entre as duas amigas foi sobretudo financeira (tendo permitido pagar os custos das placas de impressão do livro à editora Bertrand). Segundo essa fonte oral, quem escolheu as receitas e as experimentou em sua casa foi a patroa. Leia-se: “Recordações de Isalita: As histórias da autora de *Doces e cozinhados*, contadas na primeira pessoa por quem a serviu”, *Visão Gourmet* Out/Inv 2012: 30-32.

15 Num estudo de síntese, Isabel Drumond Braga aborda a produção editorial das mais importantes autoras portuguesas de livros de culinária no século XX. Veja-se: “Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas”, *Caderno Espaço Feminino* 19. 1 (Jan/Jul 2008) 117-141. Aí, das obras contidas neste catálogo, encontram-se breves reflexões sobre Rosa Maria (p. 128), Isalita (pp. 126-127), Clara T. Costa (pp. 128-131), Berta Rosa Limpo (p. 131) e Libânia de Sousa Alves (p. 132).



(cabeçalho de “Explicação dos diferentes termos de cozinha”, p. 1)



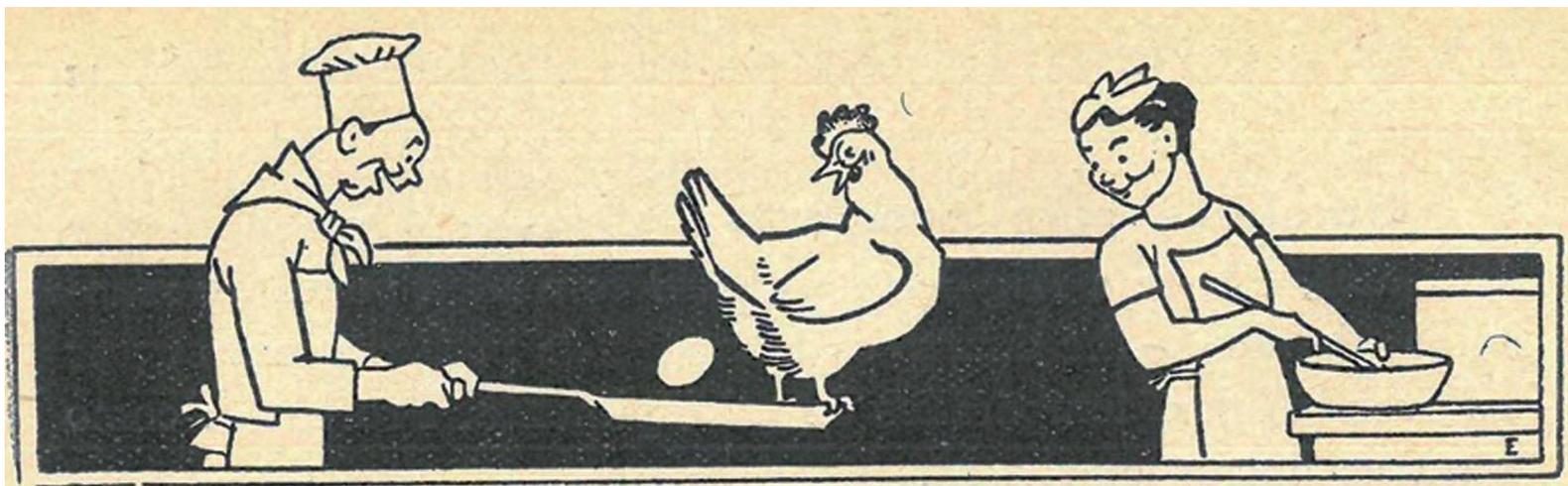
(cabeçalho de “Mousses”, p. 139 e de “Doces de fim de jantar”, p. 215)

Resguardando da curiosidade alheia o segredo da sua arte, este par sugere um ambiente descontraído e de eventual jogo de sedução entre os serviçais de cozinha.



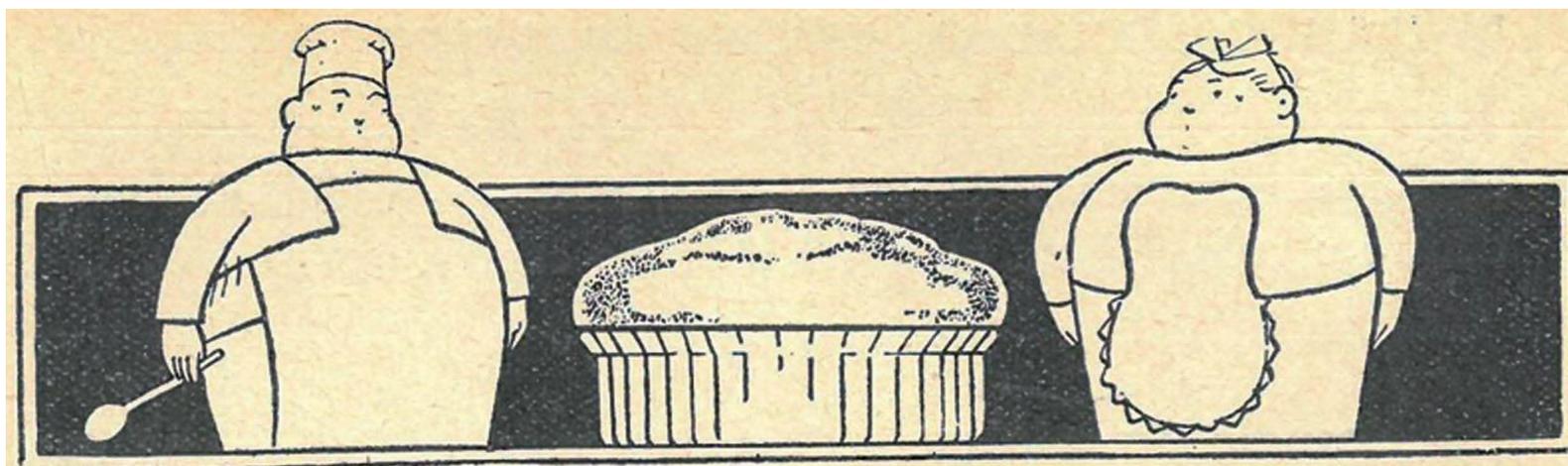
(cabeçalho de “Sorvetes”, p. 317)

A posição de observador, sentado, do trabalho feminino e de provador traduzem a superioridade das funções exercidas pelo homem na cozinha.



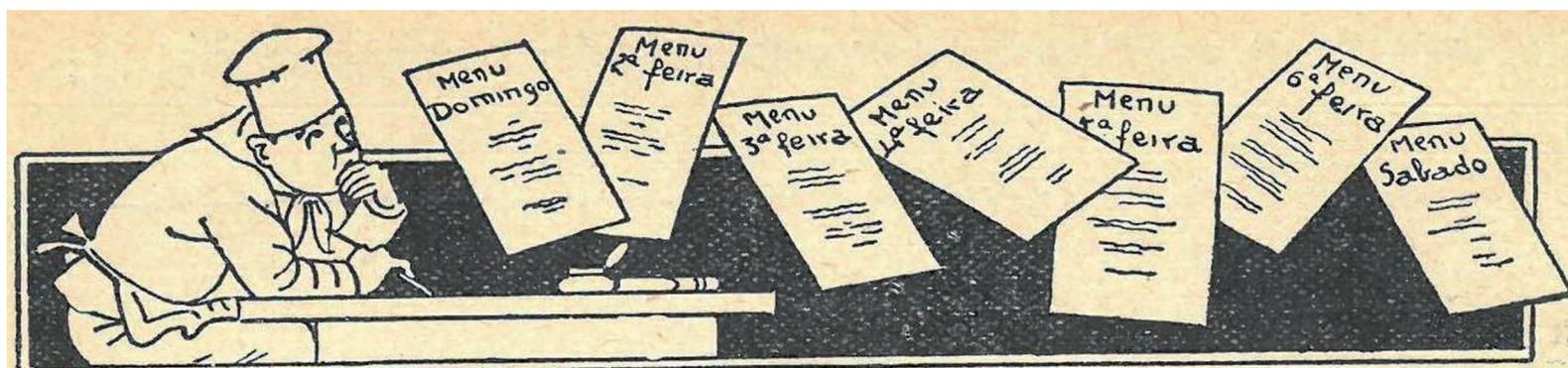
(cabeçalho de “Ovos”, p. 31)

Além da pincelada humorística da galinha a pôr diretamente o ovo para a frigideira, repare-se que a função subalterna de executora cabe à mulher, sublinhada pelo uso de chapéu de “chefe” pelo cozinheiro que com ela contracena.



(cabeçalho de “Soufflés”, p. 87 e 235)

Bem humoradas são estas caricaturas dos empregados de cozinha, tão estufados quanto o soufflé que prepararam. A presença de uma colher de pau na mão do cozinheiro, qual bastão do poder, é mais um símbolo das suas funções de chefia.



(cabeçalho de “Menus”, p. 323)

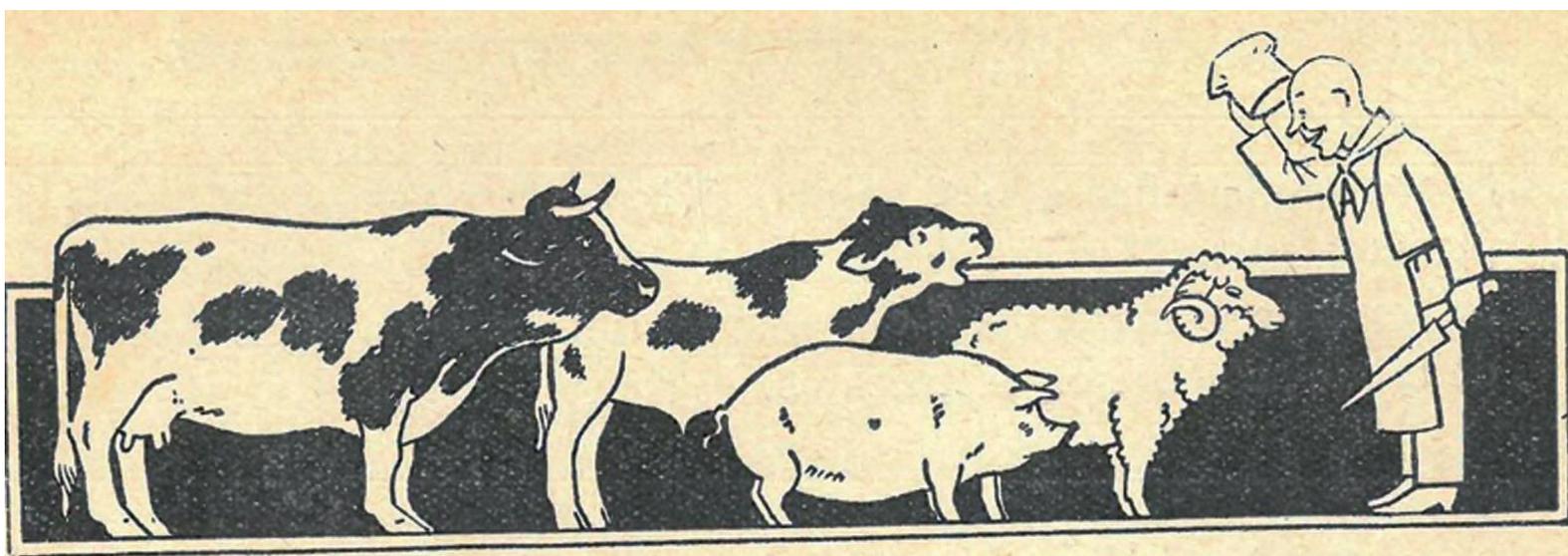
A autoridade do cozinheiro não lhe advém apenas do chapéu com que cobre a cabeça, mas também da responsabilidade de comandar o serviço de refeições diárias, função aqui representada através da ilustração do registo escrito dessa programação semanal.

Sabemos bem que a senhora da casa tinha um papel importante na decisão da ementa a preparar, pelo que a vemos, também a ela, na cozinha, de livro em punho, ladeada do pessoal encarregue de preparar a refeição.



(cabeçalho de “Alguns detalhes úteis”, p. 5)

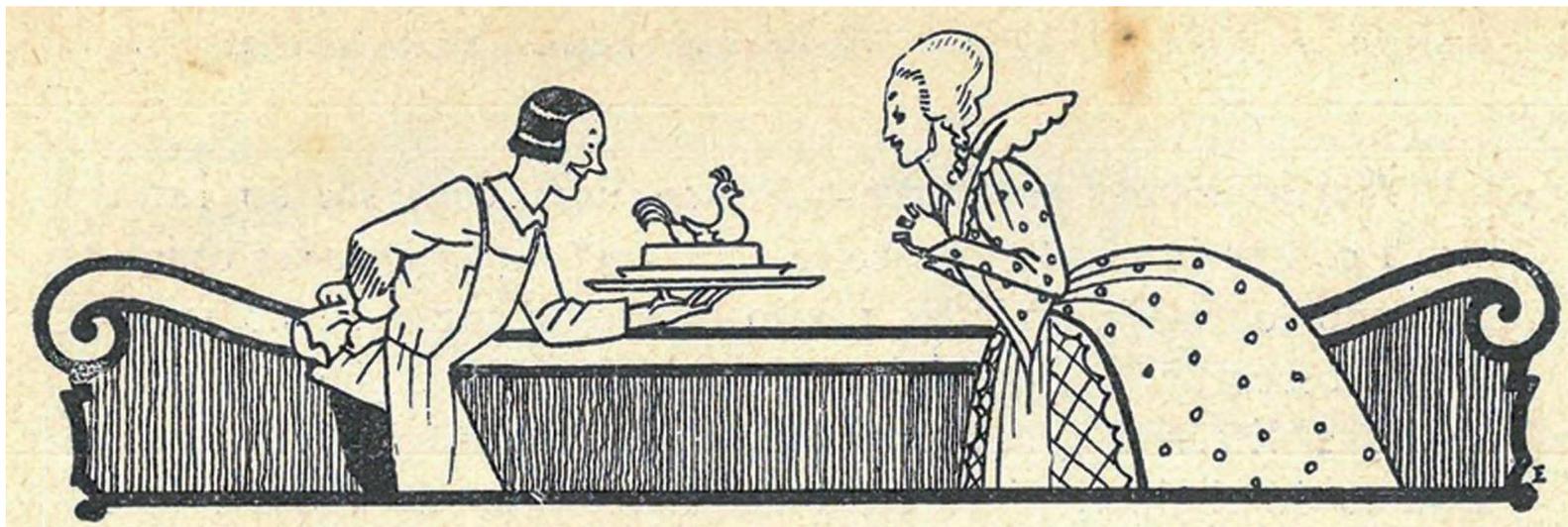
A separação de funções na cozinha de acordo com o gênero é um estereótipo que vemos reproduzido nas ilustrações do cozinheiro como matador e das mulheres como preparadoras dos doces de fruta e das massas.



(cabeçalho de “Carnes”, p. 91)

Repare-se em nova pincelada humorística, com o cozinheiro a descobrir, em sinal de reverência, a cabeça perante as “vítimas” do seu instrumento “sacrificial”, a faca da matança.

É investido da sua função de “chefe” criador da arte de cozinhar, que deparamos com o cozinheiro, agora descobrindo a cabeça em reverência à sua senhora, a exibir o engenho da criação das mais sofisticadas iguarias, as “galantines” e os “aspics”, ambos pratos franceses com recurso à geleia (pp. 13 e 75).



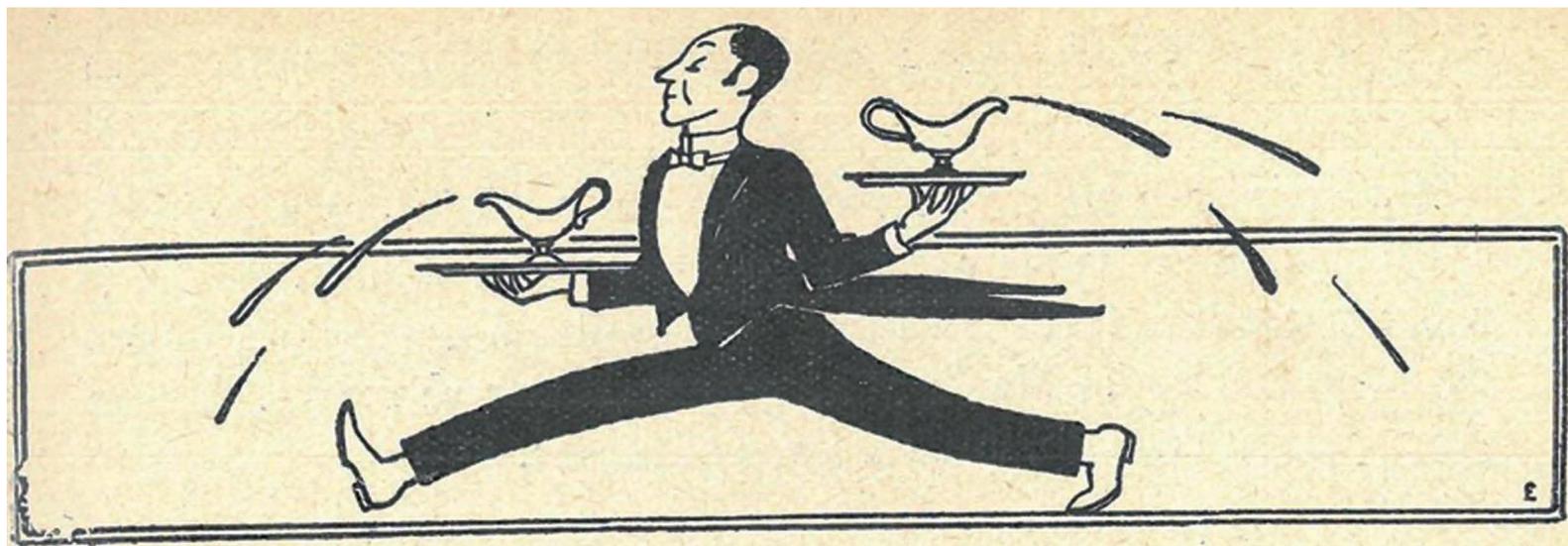
A jocosidade da ilustração radica na emulação entre a aparência da senhora e a ave que encima o prato. Note-se que o ingrediente principal da galantine tradicional era carne de aves, prática concordante com a decoração exibida no topo do preparado gelatinoso.

Assim como a mulher é a imagem de uma arte ancestralmente confiada ao seu género, a preparação dos cereais (nas formas mais comuns de pão e massas), também o homem desempenhava com muita frequência funções no serviço de mesa.



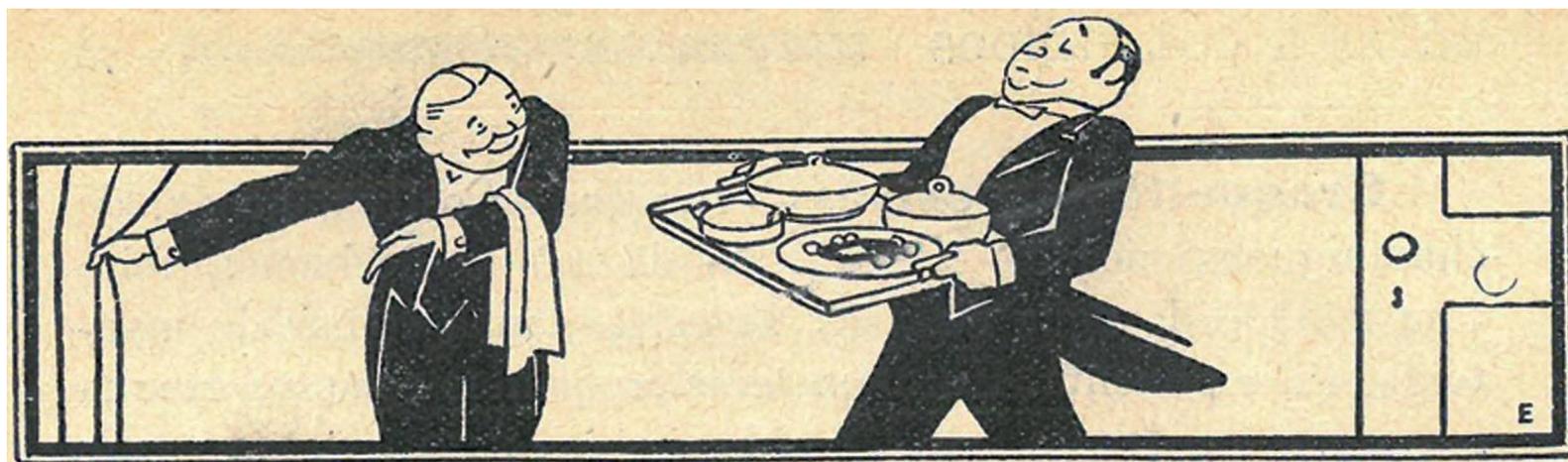
(cabeçalho de “Massas”, pp. 149 e 237)

Do frenesim que se apoderava de quem tem de levar à mesa uma série de iguarias, seguindo um protocolo pré-estabelecido e sem descurar a prontidão esperada, é bom exemplo a seguinte vinheta:



(cabeçalho de “Molhos”, p. 21)

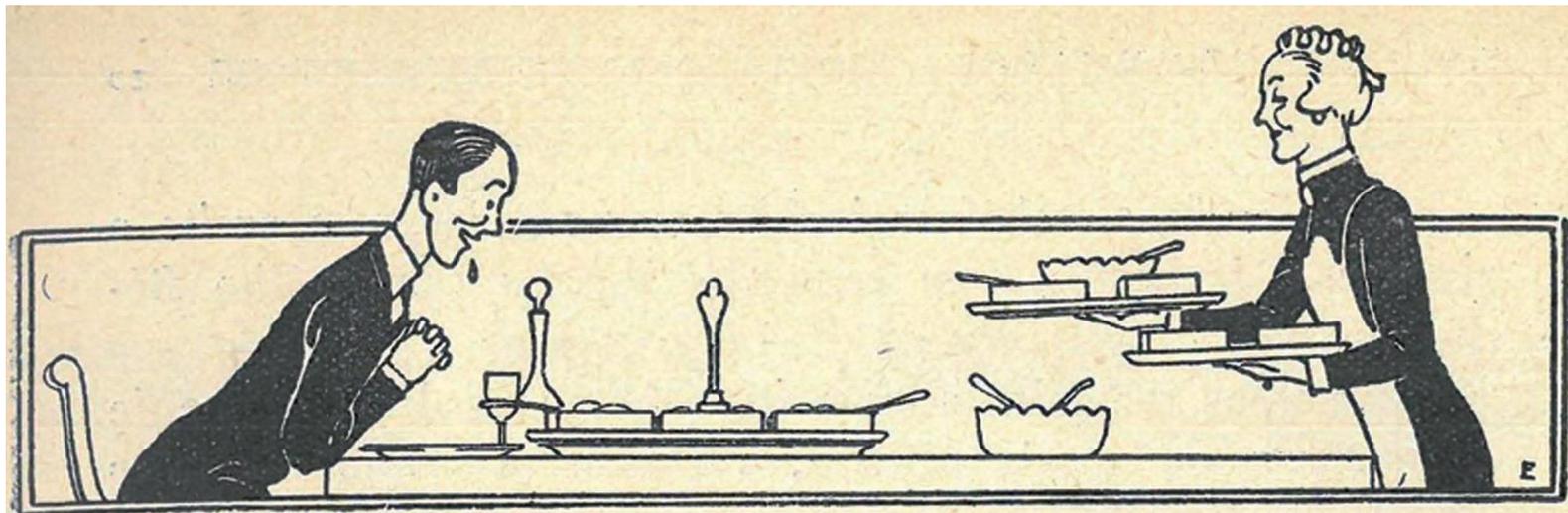
Na linha de humor que caracteriza o traço do ilustrador, repare-se que a rubrica “Entradas” apresenta a imagem de um mordomo a *dar entrada* ao criado que transporta o tabuleiro com a refeição a ser servida na sala de jantar:



(cabeçalho de “Entradas”, p. 77)

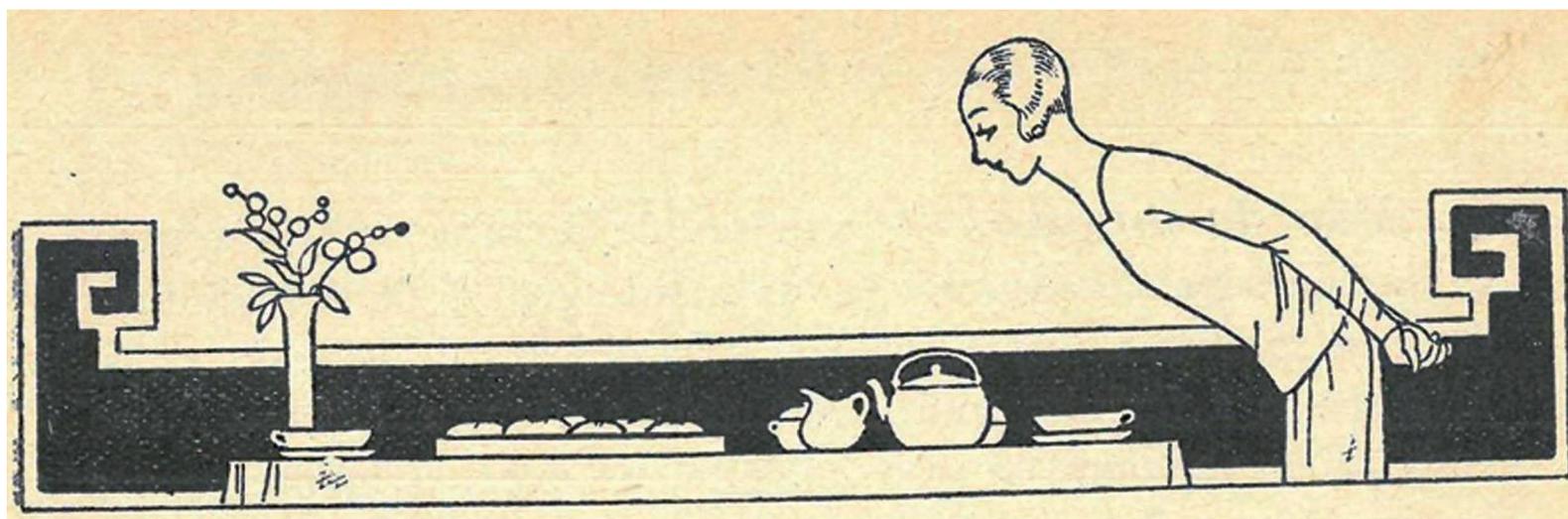
b) À mesa: sob esta denominação agrupamos desenhos em que são representados os senhores da casa (homem, mulher e crianças) a comer ou a observarem a comida.

O estímulo que as iguarias provocam no comensal é literalmente representada pela figura masculina a salivar perante as travessas que lhe vão sendo apresentadas.



(cabecalho de "Hors-d'oeuvre", p. 9)

O chá, como prática social que é das senhoras, inspirou no ilustrador dois momentos distintos. A observação do rigor com que a mesa se encontra preparada para tomar o chá e a degustação e o convívio com as amigas que a ocasião proporciona:

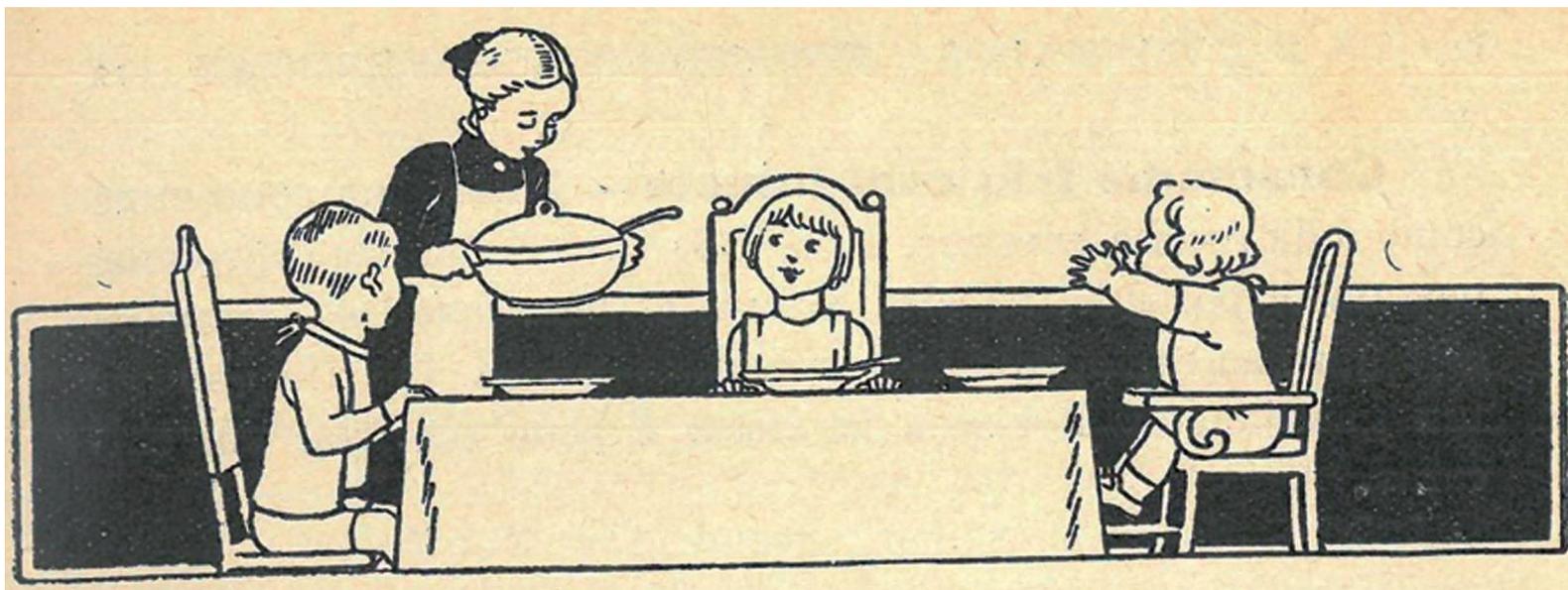


(cabecalho de "Pães para chá", p. 313)



(cabeçalho de “Doces para chá”, p. 261)

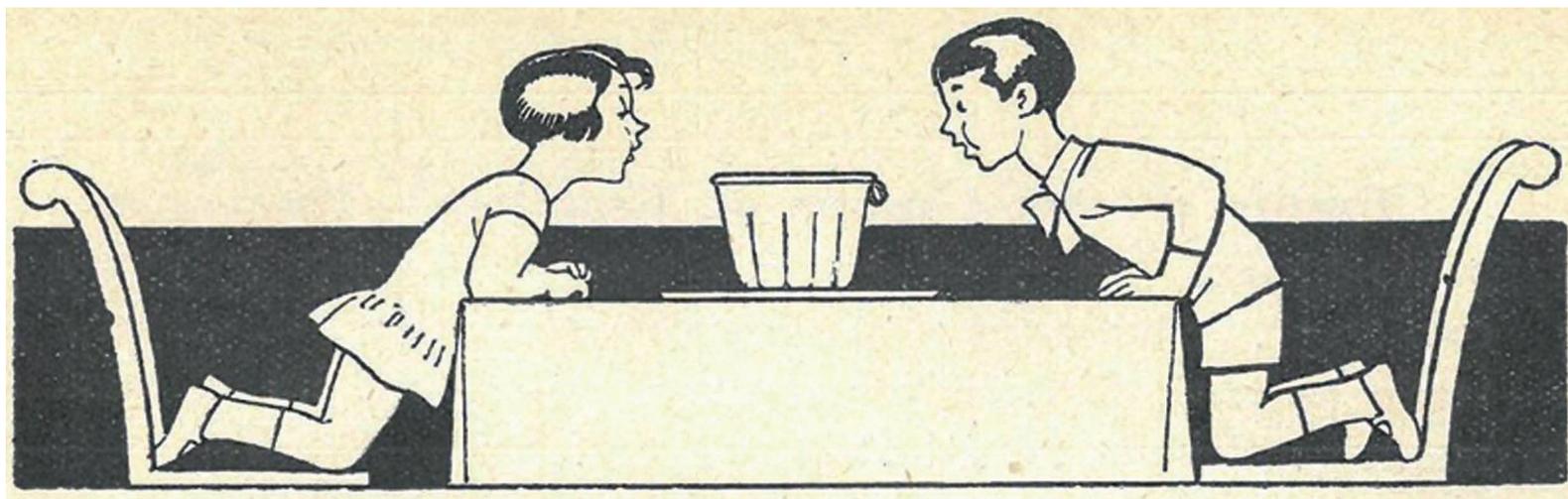
Os estereótipos de que se valeu o ilustrador para as rubricas seguintes não perderam ainda hoje atualidade. Ou seja, as crianças devem sempre comer sopa (porque estão a crescer e precisam de mais alimento e porque, no geral, é a forma mais fácil de as fazer consumir legumes e hortaliça).



(cabeçalho de “Sopas”, p. 11)

É interessante notar a representatividade de género e de variação etária, com um bebé sentado em cadeirinha própria.

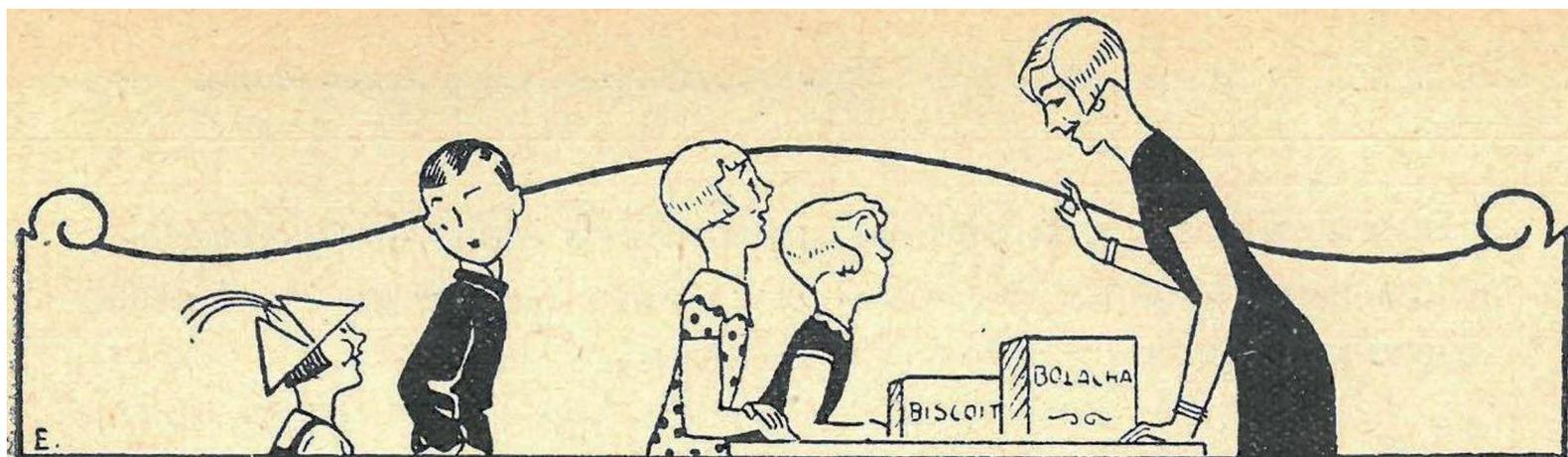
Associação imediata em termos de preferências culinárias se estabelece, igualmente, entre crianças e guloseimas. Não estranhemos, por isso, as três vinhetas seguintes:



(cabeçalho de "Pudins", p. 203)



(cabeçalho de "Bolos", p. 239)



(cabecalho de “Bolachas” e de “Biscoitos”, pp. 297 e 305)

Quanto ao receituário selecionado, é, em consonância com a cultura culinária da época e com publicações do género, maioritariamente estrangeiro. Verifica-se um predomínio claro da culinária francesa, sem se descurar, no entanto, a presença de outras “cozinhas”, como as italiana, inglesa, espanhola, holandesa, russa, americana e turca. Ainda que tímida, a gastronomia nacionalista portuguesa aparece nas suas várias dimensões: territorial, afetiva e honorífica. Com o título de iguaria nacional (denominadas à *portuguesa*) surgem sete receitas, três de carne e quatro de acompanhamentos: tornedós (p. 98), lombo de vitela assado (p. 108), coelho (127), tomates (162), cenouras (168), couve (170) e feijão branco (p. 180). As regiões do território continental destacadas são apenas duas: o Minho (para a *Lampreia do Minho*, p. 66) e o Alentejo (para o *Feijão branco alentejano*, p. 180). Já as referências a localidades ascendem a 10, das quais a maioria (8) são de pratos doces, predominância que pode ser lida como indício da centralidade da doçaria na gastronomia portuguesa. Regista-se uma quase total diversidade de origens, à exceção de Coimbra, cidade que figura em duas iguarias doces: *Pudim d’ovos à moda de Coimbra* (p. 204) e *Biscoitos de Coimbra* (p. 308). Ainda nesta categoria de doces locais, repare-se na presença de receitas que ainda hoje são comercializadas ou confeccionadas com esses nomes, como os certificados *Pasteis de Tentúgal* (p. 272), os

Biscoitos de Sintra (p. 305), os *Biscoitos de Leça* (p. 308), os *Bolinhos de farinha de milho de Torres Novas* (p. 286)¹⁶ e os *Bolos de nozes à moda de Bragança* (p. 287)¹⁷. Acresce a estas receitas doces uma para a qual não encontramos sobrevivência nas designações atuais: os *Beijinhos de Mértola* (p. 277). Os únicos pratos salgados que podemos incluir nesta categoria de cozinha dos territórios locais são as *Sardinhas de Cascaes* (p. 55) e as *Costeletas de vitella de Portalegre* (p. 107).

Destaque para quatro receitas de “culinária dos afetos”, todas atribuídas a familiares do sexo feminino, sinal evidente do papel da mulher na transmissão geracional dos saberes da cozinha: *Sopa da avó* (p. 16), *Bifes da prima Henriqueta* (p. 96), *Bolo de nozes da Tia Virgínia* (p. 243) e *Palitos da Tia Amélia* (p. 286). Quando deparamos com receitas exibindo um nome próprio (pessoa ou instituição), sem qualquer evidência de relação de parentesco com quem publica, catalogamos esse receituário de “culinária honorífica”, na medida em que são uma forma de homenagem. Nesta categoria incluem-se sobretudo pratos com nomes de pessoas (*Bacalhau Ermelinda*, p. 66; *Bifes Engracia*, p. 96; *Tornedos á Brigida*,

16 Hoje apelidados de *Bolinhos de milho de Torres Novas*.

17 Hoje conhecidos por *Bolos de nozes de Bragança* e atribuídos à doçaria do Mosteiro de Santa Clara de Bragança.

p. 96; *Perdizes á Laurita*, p. 132; *Amanteigados Maria Thereza*, p. 290; *Bolachas da Custodia*, 297; *Bolachas da Joanna*, p. 300), mas também duas atribuídas ao Convento de São Pedro de Alcântara, na ilha do Pico, Açores (*Perdizes do convento de Alcantara*, p. 130; *Gallinholas do convento de Alcantara*, p. 135).

Tal como sucede com outras obras publicadas durante a primeira metade do século XX, em que tanto o público-leitor como as informantes das receitas viviam ou tinham ligações com o Brasil, o livro de Isalita apresenta um significativo receituário culturalmente conotado com a ex-colónia sul-americana. Tanto a presença de ingredientes autóctones dessas paragens, como a referência expressa no título das receitas à expressão “à brasileira” ou ao adjetivo “brasileira(o)” são disso evidência. Assim sucede, pex., com as menções ao coco (consumido em fresco)¹⁸, à tapioca¹⁹, à farinha de pau²⁰ e ao caju²¹, bem como com várias iguarias ditas nacionais (*Frigideira á Brasileira*, p. 61; *Perú á Brasileira*, p. 123; *Brasileiras*, p. 275; *Pudim Brasileiro*, p. 211; *Biscoitos Brasileiros*, p. 311).

Embora não possamos confirmar por outra via, a inusitada (quando comparada com outros livros de culinária do mesmo período) presença significativa de receitas de origem indiana aponta para uma proximidade das autoras com esse universo culinário. A longa presença de Portugal na Índia (1505-1961), explica esta menção a pratos salgados e doces conotados com essa província ultramarina: *Pescada á Indiana* (p. 46), *Rissoles á Indiana* (p. 83), *Figado de vitela á Indiana* (p. 109), *Vitella á Indiana* (p. 111) e *Bolo da Índia* (p. 257).

(CS)

18 *Crème de coco* (p. 216), *Doce de coco* (p. 224), *Bolo de coco* (p. 251), *Cocada* (p. 271) e *Quindins* (p. 295).

19 *Pudim de tapioca* (p. 209). Tapioca é a fécula extraída da mandioca.

20 *Bacon com farinha de pau* (p. 61) e *Pudim de farinha de pau* (p. 211). Farinha de pau é o nome dado pelos portugueses à farinha de mandioca, uma vez que o tubérculo parecia pau.

21 *Cajusinhos* (p. 295).

14. BELLO, António Maria de Oliveira, Culinária portuguesa (1936)

Embora a obra não apresente data, nem mesmo na 2ª edição, de 1963, que existe na BGUC, sabe-se que foi primeiro editada em 1936, ano imediatamente a seguir ao da morte do seu autor (1872-1935). Essa informação consta da mais recente edição da obra, com a chancela da Editorial Presença (2012).

Sobre a biografia do autor, o destaque vai para a sua ação em prol da culinária nacional, daí o seu nome e pseudónimo (Olleboma²²) serem apresentados na folha de rosto seguidos do cargo que exerceu entre 1933 e 1935 de Presidente da Sociedade Portuguesa de Gastronomia (SPG). Nem uma palavra para a sua carreira política (deputado do Partido Regenerador, tendo recusado em 1926 a Pasta das Finanças, que veio a ser assumida por Salazar), atividade profissional (industrial e mineralogista) e demais movimentos associativos que integrou (presidente da Sociedade Portuguesa de Ciências Naturais).

O volume da 2.ª ed., que consultámos, abre com o “Índice de matérias” (pp. 5-6), de cuja leitura se depreende a existência de seis núcleos distintos, a saber: palavras de apresentação do autor e da sua obra de gastrónomo; prefácio; receitas (coligidas pelo autor); suplemento (de receitas postumamente acrescentadas); queijos; vinhos. A primeira rubrica (pp. 7-17), intitulada “Do autor da Cozinha Portuguesa e da Sociedade dos Gastrónomos”, é da autoria de outro dos fundadores da SPG, o escritor Albino Forjaz de Sampaio. Aí as leitoras da *Culinária Portuguesa* (pois é a um público feminino que a obra aparentemente se destina²³) deparam com informações destinadas

22 O pseudónimo resulta das iniciais do seu nome lidas ao contrário: OLLEB de Bello, O de Oliveira, M de Maria e A de António.

23 Essa sugestão é deixada nas últimas palavras de Sampaio, que apela à “curiosidade da leitora” (p. 17). No entanto, no espírito de Olleboma estariam os leitores também do sexo masculino, conforme parece sugerir as cerca de 40 pp.

a revelar a “sensibilidade do gastrónomo” Oliveira Bello e com uma breve história da SPG. Trata-se de um testemunho particularmente válido sobre o funcionamento desse órgão, na medida em que são enunciados os nomes dos seus membros, se transcreve, dos Estatutos, a missão que os move, se apresentam as várias comissões técnicas de estudo formadas e se publicam as atas das reuniões dos sócios (sempre à mesa, não só em casas particulares, mas sobretudo em alguns dos melhores restaurantes da época, como o Hotel Aviz, o Maxim’s e o Palace do Estoril).

O prefácio (pp. 19-26) de A. M. de Oliveira Bello constitui um documento histórico de grande interesse, que deve ser analisado à luz do contexto da época. Embora só tenha sido publicado sob esta forma, o texto fora inicialmente escrito para apresentar ao I Congresso Nacional de Turismo, pelo que o intitulara “A culinária portuguesa e o turismo”. O autor escreve numa altura em que os livros de culinária portugueses, à exceção da obra anónima *Cosinha Portuguesa* (cat. n.º 10), ainda estavam bastante dominados pela cozinha francesa. No entanto, Bello é impulsionado para a escrita desta obra pelo propósito confesso de promover a gastronomia nacional e regional. Não sendo a primeira obra escrita em português com esse desígnio de afirmação de uma identidade gastronómica portuguesa, a verdade é que é com ela que se assiste, pela primeira vez, a uma massiva identificação de “cozinha dos territórios”, pela associação no nome do prato a um espaço geográfico, de âmbito mais restrito (remetendo para uma localidade) ou mais amplo (nacional e regional). Muitíssimo residual (com apenas 7 receitas, num total de 600) é a presença da “cozinha honorífica”, aquela que presta homenagem a uma pessoa ou estabelecimento, exibindo no seu título os respetivos nomes próprios. As evocações vão desde o que se imagina possa ter sido uma figura popular das imediações da capital (p. 53: “Sopa à Tia Gertrudes da perna de pau (arredores de Lisboa)”), a pessoas que não tiveram a reserva que a maioria das “informantes” do autor

demonstrou em publicar a sua identidade²⁴ (p. 83: “Peixe com molho de gemas da Dona Clarisse Amarante Romariz”; p. 158: “Bifes de vaca à D. Filipa (Lisboa)”; p. 159: “Carne de vaca estufada à Catarina”), a um hipotético apreciador da cozinha ou da boa comida (p. 122: “Bacalhau-lagosta à Dr. Amador Valente de Oliveira de Azeméis. Prato frio”), sem esquecer a fama alcançada por um restaurante lisboeta então na moda, o Marrare (p. 157: “Bifes à Marrare”; p. 158: “Lombo de vaca à Marrare”).

Diferentemente do que virá a suceder cerca de 40 anos mais tarde (na viragem da década de 70 para a de 80), com a coleção *Culinária Portuguesa* de Maria Helena Crato (n.º de cat. 30, 31 e 32), o conceito de identidade nacional não engloba, nesta obra, a “cozinha dos afetos” (herança de antepassados, que se perpetua nos nomes de parentes dados a receitas). Escrita em meados da década de 30, a *Culinária Portuguesa* de Olleboma apenas oferece um vislumbre da tendência intimista que haveria de chegar à literatura culinária, com a receita “Broas da avòzinha” (p. 306).

Não esqueçamos a ligação do autor à promoção da gastronomia nacional, já então reconhecida como alicerce do sucesso do turismo, ainda a necessitar de muita formação e melhorias ao nível da restauração e da hotelaria. Donde se compreende a insistência com que o autor chama a atenção de “hoteleiros e proprietários de restaurantes, especialmente das regiões turísticas e de passagem mais ou menos forçada do automobilismo, para as receitas culinárias nacionais” (p. 19), lembrando que devem ser “cozinhadas com cuidado, higiene e asseio” (p. 20), “empregando só produtos das melhores qualidades, escolhidos de preferência entre os produzidos ou transformados na própria região e que aí se encontrem perfeitos e com facilidade” (p. 19). Ontem, como hoje, promoviam-se os territórios da alimentação, determinantes para a boa qualidade da cozinha.

Ainda que sem pretendermos ser exaustivos, é francamente notório o cunho nacionalista que domina as 600 receitas coligidas

finais da obra, dedicadas aos vinhos portugueses (classificação, características e utilização gastronómica; serviço, temperatura e decantação).

24 No prefácio, Oliveira Bello agradece a generosidade das senhoras de Lisboa e das províncias em fornecerem-lhe muito do receituário publicado e esclarece não mencionar os seus nomes “porque na sua grande maioria assim o exigiram” (p. 19).

em 1935 por Oliveira Bello. Assim, logo nos títulos, se percebe esse esforço de cunhar uma identidade nacional à culinária, sendo que esta resulta da soma do global (a) ao regional (b) e ao local (c). Compõem a secção que designámos de (a), as receitas que apresentam no título a expressão “à portuguesa” e as subintituladas “prato nacional” (num total de 54 e de 6, respetivamente). Não sendo aqui o lugar para indagar os critérios que terão subjazido à atribuição do galardão nacional a este universo de 10% de receitas (tradição transmitida ao autor-compilador ou opinião pessoal do próprio?), constatamos que o estatuto de “prato nacional” vem atribuído tanto a preparados em que ainda hoje se reconhece uma longa tradição culinária portuguesa, como a outros que terão perdido essa aura. No primeiro tipo enquadram-se as receitas de “sardas ou cavalas cozidas” (p. 101, demolhadas e servidas com batatas, cebolas e grelos ou couve cozidos, temperados de azeite e vinagre), “sável de escabeche” (p. 102) e “cabeça de porco e orelheira com feijão branco e hortaliça” (p. 186). No segundo colocamos as “fatias de pão recheadas com picado de carne” (pp. 164-5, com o requinte de se recomendar o uso de pão de forma e de exigir a envolvimento do picado de carne em molho branco), o “frango estufado à portuguesa sem tomate” (p. 204, que é acompanhado por gemas fritas) e a “abóbora carneira guisada com tomates” (p. 219, receita com o interesse particular de ser o que se poderia chamar um “acompanhamento nacional”, pois é geralmente confecionada para ser servida com carnes assadas ou estufadas, como esclarece Bello).

Muito mais numeroso e diversificado, cobrindo todas as rubricas, é o universo dos pratos “à portuguesa”. Não estranhe o leitor que, de um total de 45 sopas, apenas 13 não apresentem no título nenhum termo a remeter para alguma territorialidade – que aqui cobre todos os conspectos: nacional (pex. “sopa de galinha à portuguesa (canja)”, p. 28; “sopa de ervas à portuguesa”, pp. 50-51, feita de grelos, “erva” ausente das culinárias estrangeiras²⁵ e “cozido português”, pp. 160-163), regional (“sopa de couves à

25 Como explica o autor: “Nos países estrangeiros raro é utilizarem-se na alimentação humana grelos das várias hortaliças comestíveis especialmente couves de nabo” (p. 50).

portuguesa (Norte)”, p. 45) e local (“sopa rica de puré de peixe à portuguesa (Lisboa)”, pp. 30-1; “sopa de camarão à portuguesa” (Lisboa)”, p. 37).

Claro que, no que diz respeito a denominações a remeterem para regiões e lugares de Portugal, o *corpus* do receituário aumenta exponencialmente, se considerarmos outras expressões linguísticas recorrentes, como “à moda de” (Alentejo, Minho, Foz do Dão, Norte e Beira Alta, Peniche, Sintra, Coimbra, Abrantes, Póvoa, Aveiro, Lisboa, Porto, Setúbal, Cascais, etc.), “de” (seguido de topónimo) e uso de adjetivo toponímico regional e local (alentejana, ribatejana, minhota, transmontana, algarvia, abrantina, portuense, lisboeta, madeirense, açoriano, angolano, macaísta, indiano).

Recordamos aqui as palavras de apresentação do “Cozido português”, na medida em que atestam a noção de transversalidade territorial subjacente a pratos de cariz nacional e propõem a eleição de um preparado como o mais recorrente: “O cozido à portuguesa é o prato nacional mais usado em todo o país” (p. 160).

Pensado por um indivíduo conhecedor da importância determinante do ciclo biológico na qualidade dos produtos (recorde-se o seu papel de presidente da Sociedade Portuguesa de Ciências Naturais) e de entendido nas técnicas de manufatura culinária²⁶, Oliveira Bello apresenta uma tabela sobre “meses de melhor sabor dos principais peixes dos rios e da costa portuguesa” (pp. 144 e 145) e ilustra o seu livro com os cortes do filete de peixe (pp. 80 e 81).

(CS)

26 Recorde-se o que dele escreveu Forjaz de Sampaio, a propósito das refeições-reunião da Sociedade Portuguesa de Gastronomia (p. 10): “Era ele quem adquiria os géneros de primeira qualidade; quem guiava os cozinheiros, vigiava pela execução, pela apresentação, pelo serviço”.

custear frequentes idas ao teatro ou ao cinema, Rosa Maria parece escrever sobretudo para donas de casa burguesas de mais modestos rendimentos.

Note-se que o/a comprador/a da obra se confrontava logo na capa com o pendor normativo e pedagógico do opúsculo, conforme se depreende do detalhado segundo subtítulo nela estampado: *Método fácil de escriturar diáriamente, as despesas e receitas de cada família, acompanhado de teorías de economia doméstica. Receitas de cozinha, para a organização duma alimentação económica*. Na primeira parte da obra, Rosa Maria discorre sobre os pilares morais que, numa família, são responsáveis pela boa gestão do “Orçamento familiar” (título dado a essas reflexões), a saber: previdência económica, boa administração e prudência (evitando que a despesa ultrapasse a receita, pois “O viver com economia não é deshonra o que é vergonhoso, é gastar mais do que se ganha”, p. 2). Rosa Maria não se limita, porém, a teorizar sobre a boa aplicação do orçamento mensal das famílias, pois apresenta sete casos práticos de gestão de ordenados de diverso montante. Os cinco primeiros mantêm as mesmas rubricas de despesa (alimentação, renda de casa, vestuário e calçado, livros e outras distrações, previdência), ainda que os montantes para cada uma variem. Os dois últimos casos práticos apresentam mais uma rubrica, diferenciadora em termos de estatuto económico-social, visto corresponderem a famílias com posses para terem criados bem tratados²⁹. Repare-se que, atenta à inevitável oscilação de custos de mês a mês e ao surgimento de gastos não contemplados nessas rubricas fixas, Rosa Maria criou o item “previdência”, fundo pensado, como o próprio nome indica, para “prevenir” as despesas imprevistas!

é um lar triste, sem sol. O livro, é o melhor companheiro, êle, dá-nos uma suave e deliciosa distração, transporta-nos a paízes desconhecidos, relaciona-nos com centenas de criaturas que não temos a conseira de receber, e dá-nos tal soma de emoções que nos surpreende tão ridículo custo. Há outras distrações económicas, como passear ao campo onde a Natureza é pródiga nas suas manifestações, deixando-nos surpreendido com tanta beleza e encanto” (p. 7).

29 A autora é perentória nesta matéria: “só deve ter criados, quem lhes possa pagar, dar-lhes uma alimentação sã e em quantidade relativa com o esforço a dispender” (p. 6).

A utilidade de ter um registo diário das despesas reside não só em poder, no final do mês, atingir o desejado equilíbrio entre receita (do ordenado) e despesa (das compras), mas é igualmente a forma mais simples de enriquecer: “Para se enriquecer, não é preciso grande trabalho, basta gastar menos do que se ganha” (p. 8).

O lugar da alimentação no governo do lar é fulcral, constituindo a rubrica para a qual se prevê sempre a maior fatia de gastos mensais³⁰. No que se refere aos cardápios diários, denominados de “cozinha económica”, observamos que, sendo nítido o esforço da autora para apresentar propostas de baixo custo, ainda assim, a verba prevista para a alimentação, relativamente significativa (que pode ser 4/6 da receita mensal), permite alguns dias com um ou dois pratos de carne e/ou peixe (dos três pratos diários propostos)³¹. Mas a preocupação em cozinhar com ingredientes económicos, acessíveis e enraizados nos gostos mais tradicionais ressalta da presença constante de sopas de hortaliças (nabos, couves e ervilha, a vagem-rainha do cardápio de Rosa Maria³²) e leguminosas (feijão, favas e grão de bico), de numerosos pratos de bacalhau e de ovos (chegando a propor para o cardápio do dia 11 dois pratos de ovos: *Ovos à alentejana*, *Omoleta de ameijoas*), da insistência na carne de talho mais económica, o carneiro, e nas “miudezas” dos animais (fígado de vaca - dias 16 e 31, rabo de boi - dia 30, línguas, rins e miolos de carneiro – dias 23 e 26, dia 25, respetivamente).

30 400\$00 para um ordenado de 600\$00, 500\$00 para 800\$00, 560\$00 para 1.000\$00, 600\$00 para 1.200\$00 e, quando entra na despesa o custo com criados, passamos a previsões de 600\$00 (alimentação) e 100\$00 (criados) para um ordenado de 1.400\$00, e a 700\$00 (alimentação) e 100\$00 (criados) para um ordenado de 1.600\$00.

31 Um exemplo de carne e peixe propostos para o mesmo dia (o 20) são os pratos de “carneiro de cebolada” e “croquetes de bacalhau”; também se encontram duas carnes no mesmo cardápio (o do dia 18), “cabrito assado com ervilhas” e “carne assada à jardineira”; sem esquecer um cardápio em que os três pratos são todos de peixe (no dia 29): “bacalhau com grão”, “sopa de ameijoas” e “linguado frito”.

32 Além de serem acompanhamento de numerosos pratos (*Ervilhas com ovos*, dia 8; *Arroz de peixe com ervilhas* e *Parvais com ervilhas*, dia 12; *Carne guisada com ervilhas*, dia 14; *Fígado de vaca com ervilhas*, dia 16; *Cabrito guisado com ervilhas*, dia 18; *Mexilbão com arroz e ervilhas*, dia 23; *Bacalhau com ervilhas*, dia 28; *Fígado com arroz e ervilhas*, dia 31), são ingrediente principal de três sopas/purés/caldos (dias 2, 22 e 25).

Impõe-se uma observação relativamente à avassaladora presença de pratos de bacalhau³³. Verificamos que este ingrediente entra em 45% dos dias do mês e que, em média, o regime alimentar de uma família poupada passava por contemplar em metade dos dias da semana um prato de bacalhau. Este é um bom exemplo do esforço economicista de Rosa Maria, pois o bacalhau constituía um dos pescados mais acessíveis³⁴, e também o reflexo do estatuto que esse peixe seco adquirira de iguaria identitária nacional.

Não é só na escolha dos produtos que se revelam as preocupações economicistas da Autora. O cuidado em apresentar uma proposta culinária de aproveitamento de sobras de refeições anteriores é, ao nível das técnicas culinárias, o reflexo desse mesmo cuidado com a rentabilização dos bens da cozinha doméstica. Note-se a sensibilidade da escritora para persuadir as leitoras das valências salutares e gustativas do seu *Ensopado de restos* (dia 10), quando afirma a respeito desse prato “faz-se um bom e saboroso almoço”. Também a cozinha rápida e fácil marca presença, com pratos como *Ovos com tomates* (dia 1), *Salada de batata* (dia 2) e *Batatas com toucinho* (dia 5). Esta receita, aliás, é mais um bom exemplo do esforço de persuasão da Autora em acentuar as qualidades gastronómicas, económicas e dietéticas das suas propostas, conforme se depreende das palavras com que remata a receita: “É um prato muito saboroso para um almôço económico e de

33 *Bacalhau à Gomes de Sá*, dia 3; *Bacalhau de caldeirada*, dia 4; *Pasteis de bacalhau*, dia 6; *Bacalhau (sanduiches de)*, dia 7; *Bacalhau (rolo de)*, dia 8; *Bacalhau à moda de Lamego*, dia 9; *Filetes de bacalhau*, dia 17; *Bifes de bacalhau panados*, dia 19; *Croquetes de bacalhau*, dia 20; *Bacalhau de cebolada à alentejana*, dia 21; *Bacalhau à lavadeira*, dia 22; *Arroz de bacalhau com pimentos*, dia 23; *Bacalhau com ervilhas*, dia 28; *Bacalhau com grão*, dia 29.

34 Sobre o bacalhau, vd. Braga, I. Drumond (2012), “Morue”, in J.P. Poulain, *Dictionnaire des Cultures Alimentaires*, PUF, Paris, 889-893; Sobral, J. M. e Rodrigues, P. (2013), “O “fiel amigo”: o bacalhau e a identidade portuguesa”, *Etnográfica*, 17.3: 619-649; Sobral, J. M. (2014), “Da penitência ao prazer: o lugar do bacalhau e a cozinha portuguesa”, in Câmara Municipal de Viana (Eds.), *Gil Eannes: uma História com Futuro*, Viana do Castelo, 117-129; Silva, A. (2015), “The fable of the cod and the promised sea. About Portuguese tradition of bacalhau”, in F. Barata e J. Rocha (eds.), *Heritages and Memories from the Sea 1st International Conference of the UNESCO Chair in Intangible Heritage and Traditional Know-How: Linking Heritage*, Universidade de Évora, Évora, 130-143; Sobral, J. M. (2016), “O bacalhau: de alimento de penitência a ícone português”, *Argos: Revista do Museu Marítimo de Ílhavo* 4: 27-33.

substância”. É essa mesma preocupação com as finanças domésticas que leva Rosa Maria a recomendar o recurso condicionado a um ingrediente, então de alto custo (para quem o tem de comprar e não o produz), a azeitona. Termina o prato de *Filetes de bacalhau* (dia 17) com a observação “servem-se com azeitonas, se houver dinheiro para as comprar”. Idêntica sugestão volta a aparecer no termo da receita de *Croquetes de bacalhau* (dia 20): “Servem-se com azeitonas, quando as haja, ou dinheiro para as comprar”.

Ainda que de forma mais discreta, percebe-se na seleção do receituário apresentado e num comentário explícito a um prato de origem estrangeira (*Caldo de carneiro à inglesa*, dia 14) a sensibilidade da Autora para uma gastronomia e práticas alimentares identitárias dos portugueses. É com humor que assinala uma diferença evidente entre a conceção de “caldo de carnes” para consumidores pátrios e, no caso em apreço, para ingleses. O costume luso resume-se a uma refeição mais substancial e completa, já que, como escreve: “Os ingleses bebem só o caldo, nós, como somos grandes comilões, comemos tudo e não comemos a panela por ser muito indigesta...”.

Também a presença da “culinária dos territórios” assinala essa consciência da identidade gastronómica associada a regiões ou lugares específicos do país, caso de dois pratos indicados como típicos do Alentejo (*Ovos à alentejana*, dia 11; *Bacalhau de cebolada à alentejana*, dia 21), um do Minho (*Favas à minhota*, dia 26) e outro de Lamego (*Bacalhau à moda de Lamego*, dia 9).

No termo do opúsculo figuram duas partes de claro pendor formativo em matéria de rentabilização e economia dos produtos frescos de origem vegetal usados na cozinha: frutas e hortaliças. As técnicas à época mais acessíveis e praticadas para prolongar a “validade” desses frescos eram as conservas, que, no caso das frutas, por consistirem no armazenamento da fruta inteira em xarope de açúcar dentro de vasilhas ou “potes” hermeticamente fechados, se conheciam por “compotas” e, no caso das verduras, por serem “conservadas” por imersão em preparados líquidos à base de vinagre, também em vasilhames bem fechados, se denominavam genericamente de “conservas”. Entre as compotas, deparam as leitoras com propostas de frutas no geral bem

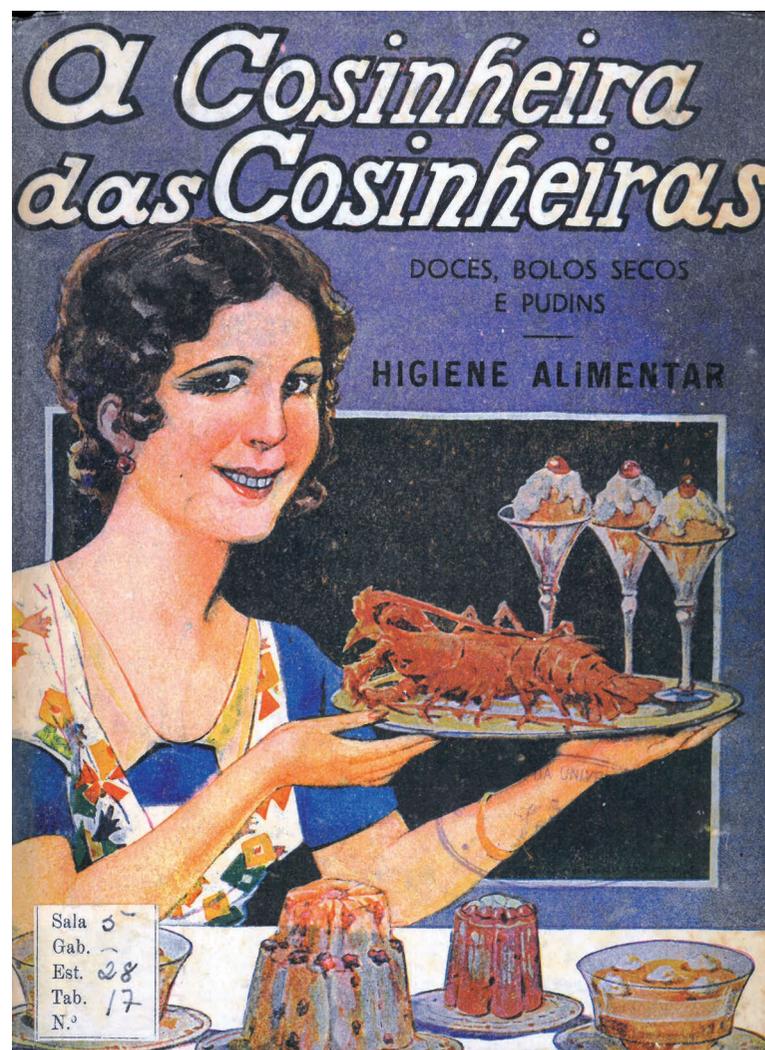
conhecidas (damascos, cerejas, morangos, uvas, maçãs, amoras e ameixas), mas também com uma variedade específica de ameixa, a rainha Cláudia. Quanto às hortaliças de conserva, as leitoras são ensinadas a preparar tanto receitas genéricas, para legumes e verduras variados (chamadas de *Conserva sortida* e *Conserva caseira*), como preparados particulares (de couve-flor, ervilhas, tomates, cebolas e feijão-verde).

(CS)

16. MARIA, Rosa, A Cosinheira das cosinheiras (19--?)

Quanto à sua estrutura, a obra é composta por dedicatória, uma série de preceitos de governo doméstico e o receituário por ordem alfabética. O subtítulo *Higiene alimentar* e a denominação da dedicatória *Às senhoras que dirigem o lar doméstico* denunciam de forma inequívoca os papéis tradicionais da dona de casa no âmbito da vida doméstica: gestora da economia alimentar e cuidadora de uma alimentação saudável do seu agregado familiar. A obra tem, por isso, o desígnio de auxiliar as leitoras a governar (não a executar, função que cabia a serviçais da casa) a alimentação, esfera de ação de suma importância na vida doméstica, como se depreende das palavras que encerram o parágrafo de abertura da dedicatória: “facilitando às donas de casa a direcção mais importante do «menage», a alimentação”. A autora confessa ter, por isso, norteado a redação da sua obra pelos princípios do não desperdício, do valor nutritivo dos alimentos e do prazer que estes dão ao palato. Economia, saúde e gastronomia surgem, logo nas palavras de introdução à obra e de estímulo (implícito) à sua compra, como pilares fundadores da escrita de Rosa Maria.

A primeira parte do livro (pp. 7-20) destina-se a indicar princípios gerais sobre a relação direta entre a natureza dos consumidores (idade e género), o ambiente a que estão expostos (diferenças climáticas, de acordo com a estação do ano), as



atividades físicas que desenvolvem (pois implicam absorção de nutrientes e consumo de calorias diferenciados) e os alimentos que ingerem (com propriedades nutritivas e higiénicas distintas). Estas páginas, além do teor pedagógico inerente ao desígnio de instruírem sobre “os alimentos que mais nos convêm, e os que devem ser retirados das nossas mesas” (p. 8), contêm interessantíssimas observações sobre matéria sociológica e moral. A título ilustrativo recordamos o comentário que, sob a entrada “Pão de milho” (p. 12), se faz à alimentação (pobre e monótona, por comparação com a apresentada às donas de casa a que se destina a presente obra) das camadas rurais da população portuguesa nessa 1.ª metade do século xx. Aí se escreve: “O pão de milho,

a batata, a hortaliça, a sardinha e o bacalhau, constituem quase exclusivamente a alimentação dos aldeões portugueses”. Já o parágrafo de abertura da entrada “Bebidas brancas” (p. 14) é bem o espelho da condenação dos excessos alimentares e comportamentos desviantes a ele associados:

“Se o vinho, bebido em condenável excesso, pode e tem produzido frutos desgraçados da ordem física e moral, as bebidas brancas, por seu turno, têm dado aos hospitais, aos cemitérios e às prisões um contingente horroroso.”

Num segundo momento, Rosa Maria procede à apresentação, por ordem alfabética, das receitas propriamente ditas: primeiro os pratos cozinhados ou crus (as saladas) a que contemporaneamente chamamos “salgados”; depois os doces (agrupados em cinco rubricas independentes: *Dôces práticos*, *Carapinhadas*, *Compotas*, *Geleas*, *Queijadas*). Note-se, no entanto, que a intenção didática da obra continua a marcar presença mesmo nesta parte, uma vez que é antecedida por página e meia de observações da autora sobre os efeitos favoráveis da cocção dos alimentos, que, numa linha ancestralíssima (remontante, como sabemos, aos escritos gregos de dietética da Escola Hipocrática, no século V a. C., herança a que não se alude na presente obra), entendia o cozinhar “como um processo preliminar da digestão” (p. 21).

Os benefícios da ação do fogo sobre os alimentos são de ordem química (produzindo a transformação dos seus componentes), higiénica (eliminando parasitas) e gastronómica (promovendo o apetite, através do estímulo dos sentidos do paladar e da vista). Que estes princípios, e em particular o estético e gustativo, foram tidos em conta na redação das receitas comprovam-no, por exemplo, as recomendações finais da receita de arroz à Valenciana (p. 27): “Para dar melhor apresentação deve-se pôr tiras de malagueta, que não só dá bom paladar como também são aperitivo para o vinho”.

Mas há anotações no pé das receitas que abordam assuntos bem diversos, como é o caso da descrição de um utensílio da bateria de cozinha que seria pouco conhecido. Refere-se a “umas frigideiras especiais para estrelar ovos separados uns dos outros”, efeito que se consegue devido ao fundo apresentar depressões onde

se colocam, sem se tocarem, os ovos a estrelar (mencionadas na receita de *Ovos estrelados à portuguesa*, pp. 118-119).

No que se refere à presença de um receituário internacional, observamos que continuam a marcar presença várias receitas de títulos de origem europeia (francesa, espanhola, italiana, inglesa e alemã). Atentemos, porém, com algum detalhe na presença da gastronomia declaradamente portuguesa neste livro de receitas. O nosso levantamento é apenas ilustrativo e tem por critério a presença no título de uma origem nacional (a), regional (b) e local (c):

a) *Açorda à Portuguesa* (p. 23, em verso); *Bacalhau à portuguesa* (p. 30), *Cabeça de vitela à portuguesa* (p. 65), *Carne assada à portuguesa* (p. 71), *Carne estufada à portuguesa* (p. 72), *Leitão assada à portuguesa* (p. 99), *Molho de vilão à portuguesa* (p. 112), *Ovos estrelados à portuguesa* (p. 117), *Papas de milho à portuguesa* (p. 118), *Sopa de carne à portuguesa* (p. 139);

b) *Açorda à alentejana* (p. 23), *Bacalhau de cebolada à alentejana* (p. 35), *Bacalhau em açorda à alentejana* (p. 55), *Sopa à alentejana* (p. 144), *Bacalhau com couve-flor, à transmontana* (p. 44), *Carneiro à transmontana* (p. 74), *Coelho à transmontana* (p. 78); *Queijada da Madeira* (p. 189);

c) *Bacalhau à moda do Porto* e *Bacalhau à portuense* (p. 33); *Tripas à moda do Porto* (p. 146), *Rósbife à portuense* (p. 132), *Bacalhau à Ericeira* (p. 37); *Bacalhau albardado à moda de Águeda* (p. 39), *Bacalhau em arroz à moda do Crato* (p. 55), *Bacalhau à moda de Lamêgo* (p. 58), *Fatias doces de Braga* e *Fidalguinhos de Braga* (160), *Maneisinhos de Elvas* (p. 162), *Mulatos de Torres* (p. 162), *Sopapos de Torres* (p. 194), *Ovos moles de Aveiro* (p. 163), *Palitos de Oeiras* (p. 164), *Pudim de ovos à moda de Coimbra* (p. 174), *Queijada de Sintra* (p. 189), *Queijada de Estremoz* (p. 190).

Destacamos ainda, por corresponder a uma atenção especial que o universo culinário brasileiro teve no contexto editorial desta primeira metade do séc. XX, receitas cujo nome denuncia essa origem e/ou público de matriz cultural lusa: *Perú recheado à brasileira* (p. 123); *Pudim de pão à brasileira* (p. 174) *Baba di moça* (p. 152), *Baba di moça com côco* (p. 152), *Biscoitos de côco à Sinbazinha* (p. 154), *Compota à Sinbazinha* (p. 180), *Corações de moça* (p. 158), *Pudim à Tijuca* (p. 172).

(CS)

17. MARIA, Rosa, Como se almoça por 1\$50 (1933)

18. MARIA, Rosa, Como se cozinha bacalhau de todas as maneiras (1954?)

19. MARIA, Rosa, 100 maneiras de cozinhar peixes (1956?)

20. MARIA, Rosa, 100 maneiras de cozinhar ovos (1956)

21. MARIA, Rosa, 100 maneiras de cozinhar acepipes, molhos e saladas (1956)

22. MARIA, Rosa, 100 Maneiras de cozinha vegetariana (1956)

Dentro de um espírito comercial de alcançar mais compradores para a sua literatura culinária e de a disseminar mais amplamente, Rosa Maria leva a cabo séries de pequenos cadernos especializados, cujas menores dimensões e capas de folha normal (em vez de capa dura) permitiam colocar à venda por valores bem mais módicos do que o da sua “obra mãe”, *A cozinheira das cozinheiras*. O acervo da Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra (BGUC) dispõe de exemplares dessas séries temáticas. Em resposta ao modelo da dona de casa boa gestora do património da família, que dita à maioria das mulheres portuguesas (de classe média) uma gestão rigorosa da economia doméstica, a autora publica, sob o título de série “Vida económica”, um opúsculo de receitas com os cálculos de gastos por ingredientes usados, tendo por referente os preços do mercado de Lisboa. A esse livrinho tipo folheto dá o apelativo nome de capa *Como se almoça por 1\$50*.

Possuímos na BGUC um exemplar da 3.^a edição, com data de entrada de 4 janeiro de 1937, sendo a 1.^a ed. de 1933, o que situa a sua publicação e divulgação em plena época de depressão económica (os anos 30 do século XX). Ou seja, o setor editorial acompanhava o panorama nacional de crise.

Atentemos, de seguida, em outras *obrinhas* de pequena dimensão e vocacionadas para dar resposta a uma procura por literatura culinária mais acessível, da autoria de Rosa Maria. Sem data de impressão, mas com data de entrada na BGUC (27 de janeiro de 1954), que corresponderá ao ano de edição (pois à época não havia dilação entre a publicação e o seu depósito na biblioteca) é um folheto de 38 pp. especializado na preparação do pescado mais abundantemente representado no seu livro de culinária, o bacalhau. Conforme se confirma pela indicação contida na última página desse *Como se cozinha bacalhau de todas as maneiras*, de que as receitas de alguns dos molhos que os acompanham vêm



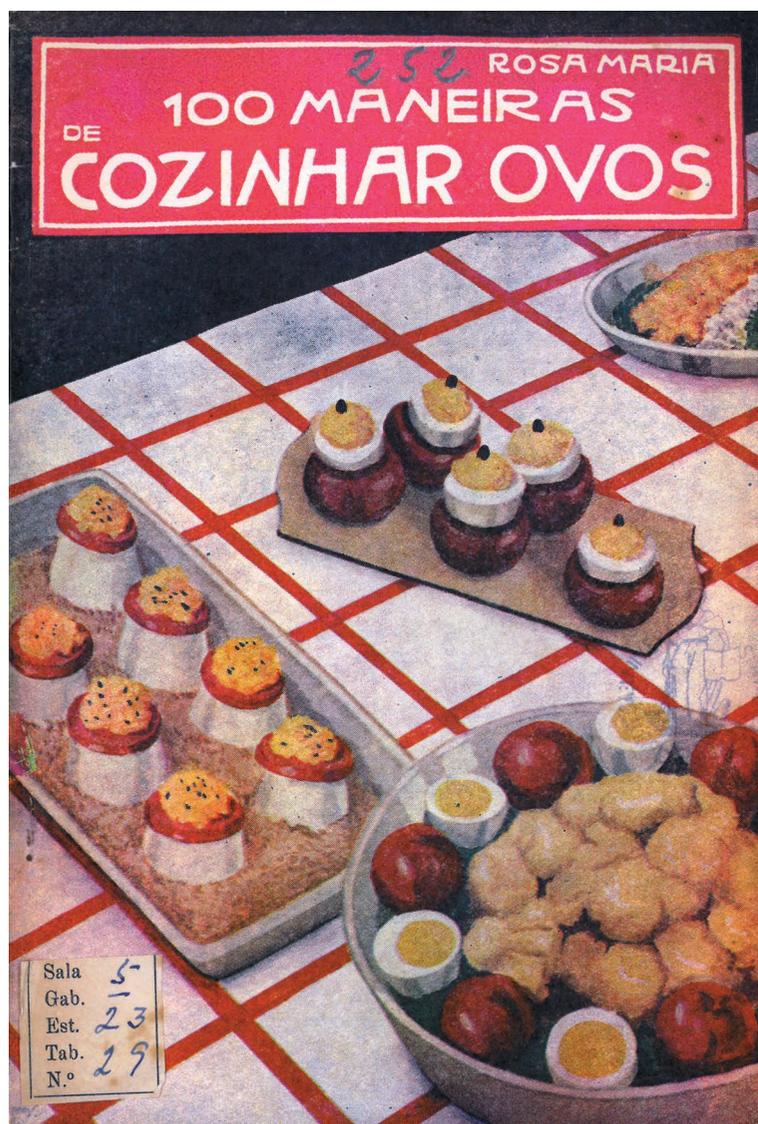
apenas n' *A Cosinheira das cosinheiras*, estes livrinhos não apenas tornam acessível às bolsas mais modestas a arte culinária, como propagandeiam a venda da “obra mãe” de onde emanam.

Com novo nome, mas obedecendo ao mesmo espírito de opúsculo especializado em categorias culinárias, surgem, dois anos mais tarde (1956), vários pequenos livros (a rondarem as 30-50 pp.) a que a denominação comum *100 Maneiras de cozinhar...* confere identidade de “coleção”. Ou seja, a mensagem comercial implícita nesta política editorial é clara: se não há orçamento para



comprar o livro, adquirem-se fascículos daquele! Mais, a dona de casa encontra nesses fascículos propostas por categorias básicas da arte de cozinhar: peixe (em *100 Maneiras de cozinhar peixes*), ovos (em *100 Maneiras de cozinhar ovos*) e preparados diversos (em *100 Maneiras de cozinhar azeites, molhos e saladas*).

Que a comunicação entre a autora e leitoras determina as opções editoriais daquela percebe-se do folheto que Rosa Maria publica, nesse mesmo ano de 1956, de *100 Maneiras de cozinhar vegetariana*.



É a mesma Rosa Maria, que na *Cosinheira das cosinheiras* (publicada pelo menos uma década antes) elogiara a carne de boi como “um alimento soberano por natureza e poderosíssimo” (p. 9), a autora das seguintes palavras na nota de abertura *Às donas de casa* deste opúsculo de dieta vegetariana: “Está mais que provado que a carne e o peixe são verdadeiros venenos alimentares”. Não nos surpreendamos, por isso, que, na tabela comparativa entre o valor nutritivo de alimentos vegetarianos, por um lado, e as carnes de vaca e de galinha e o peixe, por outro, estes venham



intitulados de “alimentos condenados” (p. 7). É caso para concluir que estamos perante uma autora impulsionada pelas mudanças de mentalidade dos seus tempos e muito atenta às necessidades do mercado da edição culinária e dietética.

Em termos de estrutura, observa-se que as receitas destes opúsculos das *100 Maneiras de cozinhar...* são sempre apresentadas por ordem alfabética, à exceção do volume consagrado à alimentação vegetariana, para o qual se propõem 38 menus diários, contemplando almoço e jantar. Este cuidado em dar soluções

de serviços de mesa pré-estabelecidos decorre, seguramente, da novidade do assunto, sendo que, por falta de hábito, a dona de casa portuguesa teria dificuldade em definir refeições vegetarianas equilibradas e saudáveis.

(CS)

23. LIMPO, Berta Rosa, O livro de Pantagruel (1955)

A autora (1893-1981) é uma compiladora confessa e reconhecida a todas as “cozinheiras amadoras” que lhe foram oferecendo as suas receitas, conforme deixa claro na primeira página do livro, denominada “página de honra”, uma espécie de *tabula gratulatoria* com os nomes de amigas que a agradeceram ao longo dos anos com o seu saber culinário.

A máxima escolhida por Berta Rosa Limpo para “cartão de visitas” daquela que foi, dentro do género literário em apreço, a obra mais editada em Portugal ao longo de todo o século XX³⁵, com 75 edições, denuncia a filiação da autora na conceção de mesa como espaço de convívio e sociabilização (de raízes clássicas gregas milenares), condensada na frase: “grande sabedoria é comer e beber em boa companhia”, impressa em letras capitais na página que antecede o prefácio (pp. IX-XIII).

Seguem-se os prefácios, primeiro o da autora, depois o de amigos por ela escolhidos. Atentemos nas palavras de Berta Rosa

35 Para uma análise mais detalhada da obra, leia-se Braga, Isabel Drumond e Ornellas e Castro, Inês (2013), “Saberes e fazeres de Berta Rosa Limpo. A construção de um êxito: *O Livro de Pantagruel*”, *Faces de Eva* 29: 45-66. As autoras procedem à análise das estratégias da escritora para se impor no panorama editorial do pós-II Guerra Mundial e atentam, de um modo particular, nos contributos da sua atividade editorial para o conhecimento histórico da evolução dos costumes de mesa, dos produtos e receitas, bem como das práticas de sociabilidade implícitas. Nesse estudo encontra-se, igualmente, uma elucidativa apresentação da biografia de Berta Rosa Limpo, apoiada na entrada “Berta Júdice Rosa Limpo” (da autoria de Mário Moreau) do *Dicionário no Feminino (séculos XIX-XX)*, dir. Zília Osório de Castro e João Esteves. Lisboa, Livros Horizonte, 2005, p. 177.

Limpo, uma vez que visam testemunhar, na primeira pessoa, a relação (inesperada, mas íntima) de uma artista do canto e do piano, senhora e dona de casa de boas famílias, com uma arte igualmente requintada, ainda que subvalorizada (ou mesmo menosprezada), a arte da (boa) cozinha. Escritas num registo de proximidade com as leitoras, essas palavras destinam-se a cativá-las pelo retrato que, num discurso descontraído, bem-humorado e repleto do *glamour*, apresentam da autora e da obra. O público leitor, como sempre, é um coletivo feminino, que se revê no modelo de vida da escritora ou a ele aspira. De menina curiosa, criativa e aventureira – que na ausência da mãe brincava aos teatrinhos líricos e servia às amiguinhas umas “petisqueiras” confeccionadas com produtos surripiados da farta despensa – Berta muito cedo (com apenas 15 anos) assume o papel de esposa e dona de casa, inexperiente é certo, mas resoluta em tornar-se uma anfitriã afamada também pelo requinte das suas refeições. A biografia que faz desses anos de aprendizagem empenhada e voluntariosa dos segredos da cozinha revela a harmonia que, neste domínio como noutros, deve haver entre conhecimento teórico e prático. É dessa sua propensão natural para acumular saber com metodologia que nasce, cedo (em 1914, aos 20 anos de idade), a Berta autora de livros de receitas. A escrita, conforme a própria revela, é fruto do seu trabalho de salvaguarda do património culinário familiar (composto pelas “boas receitas que existiam na família”, p. XI), do seu labor de colecionista (na recolha de receitas pelos lugares por onde viajava, sendo que o seu elevado nível social a colocou em contacto com a alta cozinha estrangeira então mais prestigiada, a francesa e a italiana) e da criatividade do seu génio. É com uma pitada de orgulho que Berta Rosa Limpo revela o rigor e método dessa tarefa de pesquisa (p. IX):

“Assim, por aí fora, fui enchendo cadernos, cadernos ordenados, com os seus competentes índices, de receitas experimentadas, corrigidas, aperfeiçoadas e também algumas... inventadas”.

Conhecedora da psicologia feminina, a autora revela-se mestra na arte da captação de futuras compradoras do seu livro. Assim, conjuga na escrita “ingredientes” que persuadiriam as leitoras: deleite, eficiência, economia, simplicidade, requinte, fiabilidade e sedução. Para tal a autora garante, respetivamente: receitas saborosas, conselhos úteis e práticos, preparados a preços módicos (diferentemente das “receitas quase impraticáveis, por dispendiosíssimas” de outros livros), de fácil execução, alheios ao “vulgar” (“conhecido de toda e qualquer banal cozinheira”, p. XII), todos experimentados e excelentes trunfos na arte de seduzir os maridos (“que ficam pelo “beicinho”, se, depois de um dia de intenso trabalho, as suas mulheres lhes fizerem servir um jantar apetitoso e *bem servido*”, p. XIII).

Já no que se refere às receitas que foram sendo publicadas nas sucessivas edições, é de assinalar que a mudança da matriz burguesa e requintada (inicialmente marcada por uma oferta orientada para os gostos das elites, dominados pelos padrões francês e italiano) se dá em 1952, com a publicação da 11.ª edição. Introduzem-se, então, rubricas culinárias que denunciam preocupações economicistas e orientadas para um público económica e socialmente mais diversificado. Dessas reorientações dão conta o aparecimento das seguintes novas quatro rubricas: cozidos, bacalhau, enchidos e alimentação para crianças. Também a aproximação à culinária nacional faz parte das principais renovações desta edição, com uma presença clara de cozinha portuguesa, muito em especial no setor da doçaria. Aí deparamos com títulos de exemplos da culinária dos territórios portugueses (*Biscoitos de Torres Novas, Biscoitos dos Açores, Bolos de Elvas, Coimbra, Pratas de Cascais, Bolo de mel do Algarve, Bolo de mel da Ilha da Madeira, Quêques de Odiveiras, Bolos algarvios, Bolos de Lisboa, Broas de Alcobaça, Queijinhos da Madeira, Rolo-torta de Viana* – com 7 receitas diferentes – *Tigelas de Abrantes, Bolo Coimbra, Pasteis de Tentúgal, Nógado do Algarve*), da “cozinha de autora” (*Bolo de chocolate à minha moda*) e da culinária honorífica (com nomes próprios de várias pessoas, como: *Palitos Maria de Lourdes, Bolos da Olga, Bolo Maria Alice* e *Pudim Adelina*, entre outros), categoria em que não está ausente a “culinária dos afetos” familiares (*Argolas da prima*

Maria, Bolos da Tia Aniquinha, Bolos da Tia Rosa, Quadrados da Tia Anica, Bolo da prima Guiomar, Maçãs da Tia Firmina e *Arroz doce à moda da minha Mãe*). Importa notar que a renovação editorial da obra, ocorrida com a 11.ª edição, correspondeu a uma duplicação do número total de receitas, que passou de 1500 para 3000!

(CS)

24. ALVES, Libânia de Sousa, *As melhores receitas de cozinha* (1955?)

25. ALVES, Libânia de Sousa, *Doces selecionados* (1955?)

26. ALVES, Libânia de Sousa, *As melhores receitas de cozinha natural* (1956?)

Da mesma autora, possui a Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra três exemplares distintos, todos identificados como “Edição da Autora”, publicados pelas Edições Vera Cruz (Porto), numa série precisamente intitulada “Coleção Vera Cruz”. Nenhum dos livros tem data de publicação, no entanto a exibição nas suas contracapas dos números de cada um deles na série e o carimbo de entrada na Biblioteca da Universidade permite datar dois vols. para o ano de 1955 (ambos marcados com a data de 5 de março) – *As melhores receitas de cozinha* (n.º 2 da coleção); *Doces seleccionados*

(n.º 3 da coleção)– e o terceiro provavelmente do ano seguinte, 1956 (uma vez que apresenta a data de 9 de fevereiro de 1956) – *As melhores receitas de Cozinha natural* (n.º 9 da coleção).



A temática de *As melhores receitas de Cozinha natural* reforça a tendência importada do estrangeiro (“de verdadeiros higienistas conhecidos mundialmente”, p. 3) de oferecer às *donas de casa* (p. 5), que são as destinatárias declaradas da sua literatura culinária, uma alternativa *mais higiénica* (ou seja, saudável) *simples e económica* de alimentar o seu agregado familiar. Destas advertências, incluídas na rubrica “Higiene alimentar”, se deduz uma vez mais que o público-alvo se situa maioritariamente entre a população feminina

de modestos recursos, pelo que a Autora não deixa de referir a vantagem de, devido à conjuntura histórica em que se vivia (de um Portugal empobrecido), se adotar uma dieta em que “não entra a carne, o peixe e o álcool (...) considerados alimentos mais ou menos tóxicos”. Mais, essa *alimentação natural* pode mesmo suprir as necessidades de dois dos grupos mais exigentes em termos alimentares (as crianças, que estão em fase de crescimento, e os adultos, que no dia a dia consomem mais energia).



Em termos de estrutura, as obras são no geral idênticas, abrindo com uma rubrica que contém indicações práticas sobre como obviar aos mais comuns “erros” de preparação de ingredientes e confeção

de pratos, justamente reunidos sob o título “Alguns conselhos úteis”. No caso da obra especializada em cozinha natural, as receitas são ainda precedidas por outras duas rubricas: “Regime alimentar” (em que se indica a tipologia básica da alimentação a adotar para as três refeições do dia: pequeno-almoço, almoço e jantar) e “Tabela dos principais alimentos” (onde figura a única referência da obra às autoridades mundialmente conhecidas evocadas no prefácio: Atwater).

Se nos ativermos, ainda que brevemente, aos receituários de cada um dos três livrinhos (todos com o mesmo número de páginas, ou seja 77, a que se segue o índice), verificamos que os dois que tratam da “cozinha convencional” apresentam as receitas agrupadas por categorias, ao passo que o opúsculo de “cozinha natural” segue a ordem alfabética dos nomes dos preparados. Por outro lado, as várias rubricas dentro de cada obra também seguem uma ordenação alfabética, donde *As melhores receitas de cozinha* abrem com *Acepipes* e fecham com as *Sopas* (no que percebemos poder ser uma I Parte, consagrada aos salgados), a que se seguem (no que se afiguraria a II Parte, dos doces) *Bolos*, passando por *Doces de fruta*, para terminar em *Tortas*. Já os *Doces seleccionados* retomam, *ipsis verbis*, as pp. 54-55 da obra anterior, dedicadas aos pontos de açúcar e de cozedura, que também aqui precedem as receitas. Das várias rubricas elencadas, destacamos a individualização de uma para *Doces tradicionais* (pp. 32-37, contendo uma seleção de 11 especialidades, onde figuram a par dos “nacionais” pão de ló, arroz doce, rabanadas e aletria, especialidades locais bem conhecidas *Murcelas de Arouca*, *Ovos moles de Aveiro* e *Cavacas das Caldas*).

Registamos a presença, ainda que muito residual, de culinária nacional, regional e local, sendo igualmente de assinalar a presença de nomes referentes às províncias ultramarinas.

As melhores receitas de cozinha:

- nacional: *Cabeça de vitela à portuguesa* (p. 18), *Cozido à portuguesa* (p. 21), *Biscoitos portugueses* (62);
- regional: *Acepipe alentejano* (p. 7), *Grão de bico à alentejana* (24), *Sopa à alentejana* (48), *Bolo alentejano* (62), *Lombo de vaca à moda do Douro* (p. 17);
- local: *Acepipe de Mira* (p. 7), *Bolo de mel da minha terra* (57).



Doces seleccionados:

- nacional: *Taças de Portugal* (42), seguidas de *Taças Ultramarinas* (p. 43), *Bolos africanos* (p. 61), *Creme angolano* (70);
- regional: *Biscoitos açoreanos* (10), *Bolo nortenho* (23);
- local: *Murcelas de Arouca* (34), *Ovos moles de Aveiro* (34) e *Cavacas das Caldas* (37).

As melhores receitas de cozinha natural

- nacional: *Ervilhas à portuguesa* (36);
- regional: *Açorda à alentejana* (9), *Doce à madeirense* (33), *Sopa à moda do Minho* (73);

– local: *Batata doce à moda da minha terra* (16), *Beringelas à moda de Lisboa* (19), *Beringelas à Porto* (19), *Favas à moda do Porto* (41), *Trufas à bracarense* (77).

(CS)

27. AZEVEDO, Alda de, Cozinheira ideal (1957)



A edição consultada é a 9.^a (1957), que se anuncia na folha de rosto como uma versão melhorada e aumentada, com ilustrações incluídas, tudo razões para potenciar o interesse de compra das leitoras. Estas continuam a ser as donas de casa, a quem a Autora se dirige na nota de abertura, intitulada “Às Leitoras” (p. 5). Nessas breves palavras, Alda de Azevedo apresenta os “ingredientes” que fazem do seu livro um objeto desejado e credível. Os argumentos avançados nessa verdadeira operação de charme e marketing editorial são, pela ordem em que lhes alude: a confiança do produto e a novidade do receituário, do método culinário e do conceito de livro de culinária. Repare-se que o esforço de cativar compradoras é particularmente pertinente numa obra que, pelo seu volume de páginas, o seu formato A4, o acabamento em capa dura e as 40 gravuras a cores, custava 100\$00. Ou seja o correspondente a 1/6 do escalão mais baixo das rendas familiares mensais apresentadas por Rosa Maria (em *Como devo governar a minha casa*) e 20 vezes mais caro do que os livros de Clara T. Costa (com um preço unitário de 5\$00) ou 40 vezes superior aos opúsculos de Rosa Maria sobre as *100 maneiras de...* (vendidos ao preço de 2\$50)³⁶.

Mas atentemos na argumentação usada para persuadir as potenciais compradoras a adquirirem este livro de culinária de luxo. As receitas são credíveis porque foram testadas e aperfeiçoadas durante 30 anos. A originalidade do cardápio depreende-se da menção a que se publicam “segredos de culinária, muitos até hoje quase ignorados”. Nova é, igualmente, a abordagem à arte culinária, que não se restringe (como, segundo se depreende, noutras obras concorrentes) ao “saber cozinhar”, mas passa, antes de mais, pelo conhecimento da química básica dos alimentos. Essa primazia da “ciência” face à “técnica” quis a Autora deixá-la bem nítida, quando, na rubrica com que abre a obra (“É preciso escolher bem os alimentos”, p. 7), apresenta o valor nutritivo (em calorías) e proteico (em albuminóides) dos alimentos. Já a novidade da obra enquanto coletânea de receitas reside em assumir a forma

³⁶ Estes valores e obras vêm publicitados na contracapa destas pequenas obras, muito distintas daquela publicação de luxo, já que apresentam formato de bolso, capa mole, folhas grosseiras e sem ilustrações coloridas.

de propostas diárias de almoço e jantar. Não se trata de uma novidade absoluta no panorama editorial português, pois, como vimos atrás, a ideia já estava presente no livrinho de economia doméstica de Rosa Maria, *Como governar a minha casa*. Sucede que Alda Maria alarga o projeto de menus diários à totalidade dos dias do ano, distinguindo o cardápio de almoço do de jantar, “novidade” que alardeia no subtítulo que dá à sua *Cozinheira ideal*, a saber: *2550 receitas práticas. 365 Almoços – 365 Jantares*.

Como sucede com os livros de culinária da primeira metade do século XX, também a obra de Alda de Azevedo perfilha uma clara linha formativa da dona de casa, reservando as 31 páginas que antecedem os menus diários a questões que cobrem o conhecimento diversificado que a “gestora do lar” deve ter da “mesa”. Sob uma perspetiva higiénica (em sentido literal respeitante à *hygieia*, palavra grega para ‘saúde’), a dona de casa tem de estar informada sobre a importância de cozinhar os alimentos enquanto ato facilitador da digestão, da boa conservação dos alimentos (elimina micróbios e prolonga a validade de consumo) e do apetite (estimulado quer pelo paladar conferido aos pratos quer pela sua apresentação). Estas são considerações reunidas na p. 8, sob as rubricas “Porque são cozinhados os alimentos” e “Tempo que dura a digestão dos alimentos mais usados na alimentação”.

Ciente do desconhecimento que muitas das suas leitoras poderiam ter em matéria de linguagem técnica culinária e mesmo no campo da etiqueta à mesa, a Autora contempla, nas pp. 9-10, um glossário com “Alguns termos de cozinha, muito usados na organização dos cozinhados”, seguido de uma página de conselhos sobre a disposição dos convidados à mesa, o serviço dos pratos pelos criados e criadas (incluindo indicações sobre o seu fardamento), os talheres adequados a cada serviço, os vinhos a combinar com os diferentes pratos (branco para peixe, tinto para assados e licores ou espumantes para doces), sem esquecer a diplomacia à mesa, revelada na escolha de assuntos menos passíveis de gerar polémica, pois:

“A conversação deverá recair sobre o tema de viagens, literatura, arte e teatro, evitando sempre que recaia sobre política ou religião, salvo se todos professarem iguais maneiras de ver” (p. 11)

Seguem-se 19 páginas de “Conselhos práticos”, estes relativos à confeção propriamente dita, cobrindo assuntos mais gerais - os métodos de cozedura (que variam entre carnes, legumes e pescados vários), a compra, a conservação e a preparação dos ingredientes frescos, os graus de assadura e a cocção com gorduras (estufados e fritos) - e atentando em matérias que exigem a descrição de métodos de preparação, nalguns casos mesmo ilustradas (como sucede, na rubrica das “Massas”, pp. 16-20, com a *Massa tenra* e a *Massa folhada*). Também os “Pontos de açúcar” são alvo de uma extensa lista de métodos de preparação. Verificamos, ainda, que há um único instrumento de pastelaria a merecer uma apresentação em particular, destaque que decorrerá da introdução recente do mesmo nas cozinhas particulares: o “Saco de pasteleiro” (p. 21).

Certamente que a decoração dos pratos tinha de ser contemplada, já que, como volta a enfatizar a Autora na rubrica “Arte de bem apresentar os pratos” (pp. 21-22), “A boa apresentação das travessas, não só estimula o apetite, como é agradável à vista e dá ao serviço a elegância indispensável” (p. 21). As três últimas secções dos “Conselhos práticos” incidem, por um lado, de novo em receitas (agora de “Manteigas compostas”), por outro, em formas de preparar e apresentar à mesa as “Entradas” ou “hors d’oeuvre” (primeiro as frias, pp. 24-28, depois as quentes, pp. 28-31). Estas indicações são tanto mais necessárias pois contêm numerosas especialidades de origem estrangeira, proveniência denunciada na nomenclatura e na necessidade da Autora em explicar, por exemplo, o que são *mousses* (categoria onde aparece a *Geleia de “aspic”*, p. 27), *vol-au-vent* (seja ele de linguado, lagosta ou camarão), as *cassolletes* de peixe, as *bouchées*, as *croustades*, o *soufflé* (que pode ser de salmão, de espinafres ou de *foie gras*) e os *ravioli* (de aves e presunto ou de ervilhas e fiambre). Aliás a presença de receitas de origem francesa é transformada em trunfo publicitário, como se pode constatar da promoção feita à obra de Alda de Azevedo na contracapa, por exemplo, nos livros de Clara T. Costa (cat. nº 28 e 29), onde se lê: “Contém as melhores receitas dos grandes autores da Cozinha Portuguesa e Francesa”.

O grosso da obra diz respeito ao receituário proposto para os 365 dias do ano (pp. 33-397). Refira-se que a estrutura a que obedecem os menus diários é sempre a mesma, ou seja: almoço com dois pratos (o de peixe seguido do de carne), podendo vir discriminado um acompanhamento ou molho necessário a um deles³⁷; jantar de quatro pratos, invariavelmente sopa, prato de peixe, prato de carne e sobremesa doce.

Antes do índice final, Alda de Azevedo fornece um conjunto de receitas que não tiveram lugar no seu cardápio anual, mas que a boa dona de casa deve servir à sua mesa: desde bolachas, biscoitos e pãezinhos para o chá, a coberturas de doces e molhos de pudins, passando por xaropes, gelados e sorvetes, sem esquecer bebidas preparadas (sem ou com álcool, a saber: águas de frutas diversas – ananás, morangos, laranjadas, limonadas, etc. – *cups* e *cocktails*).

Sobre o receituário diário tenhamos em conta o sentido que lhe era reconhecido de veículo de identidades, sejam elas de natureza territorial (contida nos títulos de receitas com denominações de nacionalidades, regiões e localidades), afetiva (presente nas autorias atribuídas a familiares e amigos) ou pessoal (quando no título deparamos com a afirmação de uma cozinha de autor/a). A afirmação dos nacionalismos culinários, que remonta no panorama editorial português à obra do início do século XX, *Cosinha portuguesa* (cat. n.º 10), sobressai também nesta obra ainda maioritariamente marcada por influências estrangeiras (mais evidentes em pratos a exibirem títulos que remetem para a cozinha francesa, italiana, espanhola, inglesa e americana). Atentemos na presença de receitas referentes ao território português (que incluía as colónias africanas) e ao Brasil, país lusófono independente, mas com um diálogo cultural e migratório intenso com Portugal. Aliás, do conjunto de 14 preparados com ressonância transatlântica, apenas dois remetem para a África

37 Veja-se, no almoço do dia 1 de janeiro, a presença de *Salada de alface* (com os pratos *Pregado frito* e *Bife à inglesa*) e, no dia 9 do mesmo mês, *Molho de maionese e molho tártaro* (ambos possibilidades para acompanhar a receita de peixe indicada para esse almoço: *Atum de maionese*).

portuguesa (*Cafufutula*³⁸ de Angola, p. 207; *Carne guisada com pirão*³⁹, p. 375). Todos os restantes evocam a cozinha típica do Brasil ou com ela conotada, quer nos títulos (*Feijoada à brasileira*, 259; *Carne seca à brasileira*, p. 161; *Sopa à brasileira*, p. 232; *Sopa de abóbora à brasileira*, 157; *Pudim à brasileira*, p. 43; *Tutu*⁴⁰ à brasileira, p. 346; *Pudim de laranja à Tijuca*, 130; *Babá de moça*, p. 34; *Cangica*, p. 227), quer nos ingredientes (*Sopa de tomate com tapioca*, p. 66; *Caldo de tapioca*, p. 86; *Filetes de farinha de pau*, p. 155).

Na categoria de culinária nacional portuguesa, surgem tanto pratos de matriz identitária geral (denominados à *portuguesa*), como regional e local. Relativamente ao primeiro contingente (de 16 receitas), a presença significativa de pratos de peixe, é o reflexo da importância da fauna piscatória na gastronomia de um território com uma extensa e rica costa marítima. À *portuguesa* temos receitas de lagosta (p. 102), besugos (p. 388), lampreia (p. 267), rodovalho (p. 286), linguado (de filetes, p. 244) e sortido de peixes (na *Caldeirada*, p. 146 e 259). De presença obrigatória numa culinária económica e de aproveitamento das partes menos nobres das carnes, registam-se duas receitas de *Mãozinhas* (de carneiro, p. 271; de vitela, p. 60) à *portuguesa*. Mas o brio da cozinha portuguesa também ombreia com as congéneres europeias, apresentando receitas para os cortes nobres das carnes bovinas (*Lombo de vaca à portuguesa*, p. 287; *Tornedos à portuguesa*, p. 46; *Escalopes de vitela à portuguesa*, p. 298). Aliás, daqui depreende-se que a titulação à *portuguesa*, mais do que traduzir um preparado da tradição portuguesa, é uma criação que reclama “direitos” de variante culinária relativamente a um prato de origem estrangeira. Este é o princípio da busca do prestígio com base na imitação da cozinha reconhecida. Essa pode ser a explicação para uma receita de “*Roast-beef*” à *Portuguesa* (p. 228). Das carnes provenientes da capoeira merecem a distinção de iguarias nacionais o coelho

38 O mesmo que ‘quifufutula’, doce tradicional angolano feito com farinha de mandioca torrada, açúcar, canela e amendoim.

39 O pirão, prato feito à base de farinha de mandioca, é tradicional tanto da cozinha angolana, como da brasileira (neste caso uma influência dos escravos levados de África).

40 Mais uma iguaria de origem africana introduzida na gastronomia brasileira, feita à base de feijão e farinha de mandioca.

(p. 236) e a galinha (*corada*, p. 125). Repare-se que remonta pelo menos ao século XVIII, mais precisamente ao livro do cozinheiro francês Lucas Rigaud (*Cozinheiro moderno ou Nova Arte de Cozinhar*, 1780 – cat. n.º 5), a distinção dos preparados de coelho com o título de iguaria nacional⁴¹. Na categoria dos acompanhamentos, apenas uma verdura recebe o título nacional: *Feijão verde à portuguesa* (p. 92). Indispensável no serviço mais completo do jantar, a sopa – que Oliveira Bello reconheceu na sua obra *Culinária portuguesa* (de 1936, cat. n.º 14) como preparado identitário português⁴² – também vem distinguida com o selo da nacionalidade. Esta *Sopa à portuguesa* (p. 40) tem por base o caldo em que se cozeu carne de vaca e batatas⁴³, a que se acrescentam folhas de couve portuguesa, cenouras e nabos e é servida com as indispensáveis sopas de pão. Aproxima-se, por conseguinte, muito da “Sopa de caldo do cozido à portuguesa” do livro de culinária nacional de Bello (p. 53 e 160-163).

Uma última referência cabe a um prato que, não sendo nesta obra galardoado com a distinção de prato nacional, já fora por Bello merecedor desse galardão: o cozido. O que Alda de Azevedo regista sob a denominação de *Cozido tradicional* (p. 357) é o que Bello registou como “Cozido português”. Na verdade, o prato de cozido apresentado na *Cozinheira ideal* mais não é do que as carnes e hortaliças cozidas para a chamada *Sopa tradicional de porco*, cujo caldo resulta da cozedura de carnes da cabeça, entrecosto, toucinho, presunto e chouriços (de carne e de sangue), acompanhadas de batatas, couve lombarda e cabeças de nabo cozidas. Estes legumes e carnes são servidos à parte do caldo, que, por ser acompanhado de pão *ensopado*, recebia o justo nome de *sopa*, e constitui o prato de *Cozido tradicional*. A confirmação de que daqui se evolui para a denominação de *Cozido à Portuguesa* encontramos-la na receita publicada com este nome no vol. II da

41 Nesse caso, são duas receitas: *Coelhos de cebolada á portugueza* (pp. 101-102) e *Coelhos de molho vilão á portugueza* (p. 102).

42 Estatuto atribuído à canja, ao caldo verde, à “sopa de cozido nacional” e às “sopas de peixe dos portos portugueses” (p. 20).

43 A carne e as batatas cozidas são reservadas e aproveitadas para preparar o *Pastelão de carne*, que é o que hoje se chama de *Empadão de carne*, composto de puré de batata com carne picada refogada a servir de recheio.

Cozinha Portuguesa de Maria Helena Tavares de Crato (cat. n.º 31, p. 106)⁴⁴. Aí se estabelece a relação primordial do “cozido” com uma “sopa” de carnes (agora já contemplando vaca), dando-se precisamente a mesma indicação quanto ao preparado publicado n’*A cozinheira ideal*, ou seja: “O caldo pode servir-se como uma sopa, com uma folha de hortelã e algumas fatias de pão”.

A conceção de identidade nacional admite (e resulta da soma da) diversidade regional e local. Neste domínio, a hegemonia cabe à gastronomia do Alentejo, com 10 pratos, seguida de Trás-os-Montes (com seis), Algarve e Beira (cada um com três) e o Minho (só com um). A presença, para a quase totalidade das regiões (exceto o Algarve), de uma sopa típica reforça a ideia de ser este um prato reclamado como marcador identitário transversal na cultura culinária portuguesa. Assim, a Autora regista: *Sopa à alentejana* (p. 50), *Sopa da Beira* (p. 346), *Sopa de migas à transmontana* (p. 244), *Sopa do Minho* (p. 231). No grupo dos pratos dados como típicos do Alentejo encontram-se uma *Açorda de batatas à alentejana* (p. 236), dois pratos de peixe (*Bacalhau de cebolada à alentejana*, p. 51; *Peixe de cebolada à alentejana*, p. 124), três de porco (já então a *Carne de porco à alentejana*, p. 389⁴⁵; *Lombo de porco, à alentejana*, p. 314; *Rijões de porco à alentejana*, p. 168) e duas de partes internas do porco (as vísceras ou fressura, no prato de *Cachola à alentejana*, p. 324; e os *Miolos à alentejana*, 323), a que se soma um doce (*Bolos à alentejana*, p. 83). Da gastronomia transmontana fazem parte um prato de uma das leguminosas de cultivo mais ancestral, a fava (*Favas à transmontana*, p. 307), sendo os restantes só pratos de carne: bovina (*Bifes à transmontana*, p. 194), ovina (*Carneiro à transmontana*, p. 53) e de capoeira (*Galinha à transmontana*, p. 206; *Coelho à transmontana*, p. 216). Já no Algarve, marca presença o peixe (*Carapaus à algarvia*, p. 84) e, na categoria dos doces, duas iguarias que se valem da produção local de amêndoas (*Amêndoas*

44 Uma versão intermédia ou variante deste cozido parece ser o prato *Cabeça de porco com feijão branco e hortaliça à portuguesa*, publicada na p. 18 do *Guia da cozinheira familiar* de Clara T. Costa (cat. n.º 28). Aí também temos as carnes de porco e chouriço de sangue, além do feijão branco, das hortaliças e da sugestão de fazer uma sopa com o caldo

45 Aqui já se associa a carne frita às ameijoas, cozinhadas num refogado de tomates. O acompanhamento era de hortaliça cozida, grelos.

à *algarvia*, p. 217; *Nógado algarvio*, p. 345). À região da Beira, aqui tomada com o sentido de região centro de Portugal (da costa à raia)⁴⁶, vêm atribuídas duas especialidades de carne: *Bifes da Beira* (p. 237) e *Costeletas à moda da Beira* (p. 235). A finalizar, do Portugal atlântico Alda de Azevedo regista uma sobremesa: biscoitos *Açoreanos* (p. 202).

No receituário com títulos remissivos para localidades há que registar a inusitada (por comparação com outros livros de culinária publicados até ao final do Estado Novo) abundância de receitas ditas de Bragança. Aliás, além desta cidade (com oito pratos), só o Porto tem mais do que uma receita, número que inclui as restantes contempladas, mais precisamente cinco. Embora nada tenhamos conseguido apurar sobre a biografia da Autora, julgamos que esta insistência em receituário bragantino possa indiciar, se não a sua naturalidade, pelo menos a sua proximidade com a culinária atribuída a essa cidade transmontana. Se em Bragança predominam as carnes (*Cabrito à bragantina*, p. 306; *Cabrito à bragantina com molho de tomate*, p. 369; *Cordeiro recheado à bragantina*, p. 220; *Leitão à bragantina*), o peixe também marca presença (*Congro ensopado à Bragantina*, p. 217; *Empada de sardinhas à bragantina*, p. 221), sem se esquecer um recheio (*Recheio à bragantina*, p. 220) e uma sobremesa (*Rosquilhas de Bragança*, p. 337). Do mais breve rol de iguarias do Porto, fazem parte dois pratos salgados – as incontornáveis *Tripas à portuense* (p. 110) e o *Bacalhau à moda do Porto* (p. 48) – e três sobremesas (*Doce do Porto*, p. 155; *Doce encharcado à moda do Porto*, p. 159; *Especialidade do Porto*, p. 89). Das restantes cidades contempladas com um prato típico, quatro delas (todas com zonas piscatórias) destacam-se por pratos de peixe, a saber: *Dourada à moda de Lisboa* (p. 157), *Salmonetes à setubalense* (p. 274), *Sardinhas de Cascais* (p. 287) e *Bacalhau à Ericeira* (p. 345). As demais localidades merecem destaque por via da sua afamada

doçaria: *Ovos moles de Aveiro* (p. 396), *Pão de ló de Ovar* (p. 373), *Queijadas de Sintra* (p. 379), *Arrufadas de Coimbra* (p. 323), *Cavacas das Caldas* (p. 286), *Coalhada de Portalegre* (p. 353), *Torrão de ovos de Évora* (p. 264) e *Biscoitos de Alcanena* (p. 134).

A prática de recuperar de livros mais antigos as receitas atesta-se, de forma inequívoca, na coincidência de alguns títulos. Em comum com os *Doces e cozinhados* de Isalita (cat. n.º 13), temos os *Tornedos á Portuguesa* (p. 98), o *Coelho á Portuguesa* (p. 228) e o *Pudim Brasileiro* (p. 211, ou *à brasileira*, como sucede aqui). Por certo que uma análise aos preparados revelará um muito maior número de coincidências do que a mera titulação.

Por fim, consideremos os títulos que denunciam uma cozinha dos afetos e de autor. A memória e homenagem a familiares denunciam o papel da culinária na construção das identidades gastronómicas, que na presente obra se revelam em dois pratos de sopa: *Sopa da minha tia* (236) e *Sopa da tia Chinda* (307). Por ser um processo de criação individual, a confeção de alimentos não é mera execução de receitas de outros (de um saber transmitido), mas também produto do conhecimento de quem cozinha. Essa consciência de que as receitas são veículos de afirmação/fama dos seus autores revela-se na presença de termos alusivos ao “eu” criador, como é caso de: *Lagostins como eu gosto* (p. 304), *Bacalhau à minha moda* (p. 369), *Os meus bifes* (p. 279), *Entrecosto à minha moda* (p. 45) e *Sopa da minha aldeia* (p. 278).

(CS)

28. COSTA, Clara T., Guia da cosinheira familiar

46 O entendimento geográfico, político e administrativo de “Beira” evoluiu desde o século XIII aos nossos dias. O sentido genérico com que é usado, leva-nos a pensar que se referiria à “Beira Histórica” (abrangendo o centro do país) e não à sua divisão em três províncias autónomas (em pleno Estado Novo, com o Código Administrativo publicado a 1 de dezembro de 1936). Sobre a evolução do entendimento da região da Beira, vd. Amaro, A. F. (2008), “Regiões e regionalismo: a região da Beira”, *Máthesis* 17: 9-35.

29. COSTA, Clara T., *A doceira familiar* (1957)



Consideraremos as duas obras de Clara T. Costa em conjunto, uma vez que a segunda, como a Autora esclarece nas palavras de abertura *Às Leitoras* (p.5), constitui um complemento da primeira. N' *A doceira familiar* são compiladas as receitas doces, ausentes do *Guia da cosinheira familiar*, mas para as quais remete na proposta de menus semanais, quando indica para o menu do jantar de cada um dos sete dias da semana uma sobremesa, com a menção ao n.º de

página no livro *Doceira familiar*. Como facilmente se depreende, esta é uma estratégia de marketing ao serviço da compra das duas obras pelas mesmas leitoras. Note-se, também, a afinidade desta obra com outras (Rosa Maria – cat. n.º 15 e 16; Alda de Azevedo – cat. n.º 27) em que se procura orientar as donas de casa, criando sugestões de cardápios diários. Aliás, a preocupação da escritora com a missão formativa da sua obra vem refletida, desde logo, no próprio título. Porque o seu público-alvo são as “futuras mães de família”, cuja “educação moderna” descarta a arte culinária, Clara T. Costa escreve um “guia prático” (p. 6), pois acredita que o prejuízo dessa lacuna na formação da jovem dona de casa pode ser evitado criando material prático, que a oriente, tanto na matéria técnica do cozinhar (para aquelas que “não têm os meios precisos para possuírem uma cozinheira”, p. 5), como na supervisão da cozinha e gestão da economia alimentar doméstica (“É portanto preciso saber...para assim poder mandar”, p. 6).

Os princípios que a Autora apresenta como norteadores das suas publicações são comuns a outras obras publicadas mais ou menos contemporaneamente, todas inspiradas pelos valores da educação feminina vigentes tanto nos inícios da República como sob o Estado Novo. Cuidadora extremosa do bem-estar e da felicidade da família – provendo-a com refeições saudáveis e apetitosas – a dona de casa é vista como uma guardiã da boa gestão dos gastos da casa (em especial com a alimentação, que assimila a mais alta renda das despesas do lar). Mas também é tida em conta a necessidade de lhe facilitar uma tarefa que, por ser rotineira, corre o perigo de resvalar na monotonia, o que faria perigar a boa harmonia do lar. É o que se depreende da seguinte observação do prefácio do *Guia da cosinheira familiar* (p. 6):

“Há muitas donas de casa que se desgostam de fazer comida, mas podem crer que não há satisfação maior para uma boa dona de casa, de que apresentar à família refeições variadas, e que além do seu valor nutritivo tenham o condão de agradarem ao paladar da família”.

É interessante notar um outro denominador comum entre a “filosofia” desta autora e de Alda de Azevedo em matéria de conceção ampla da mesa. Esta não é valorizada só pelas iguarias que são preparadas para serem saboreadas. O próprio paladar depende dos estímulos visuais despertados pela apresentação da comida, da baixela de serviço e pela (boa) disposição de quem serve. Confirma-se nas seguintes palavras da autora a ideia popular de que “primeiro come-se com os olhos, depois com a boca”:

“Lembrem-se sempre que o maior prazer da mesa, não são as iguarias caras, mas sim da maneira que são apresentadas. Um olhar alegre, uma mesa limpa e bem posta, um copo bem limpo e um talher bem areado, fazem o primeiro milagre do apetite”.

Aliás, esta mesma ideia a sintetizara o Editor do primeiro folhetim culinário publicado em Portugal, em 1836, a *Annona* (n.º cat. 34), quando escreveu no prólogo (Tomo I, n.º 1, p. 16): “O paladar co’ a vista se transforma”.

Porque a obra é escrita a pensar em “futuras mães de família” inexperientes ou pouco conhecedoras da arte culinária, os argumentos apresentados pela autora para tornar os seus livros um produto apetecido são: a simplicidade de execução e a variedade e confiança do receituário. Para merecer a confiança das suas leitoras Clara T. Costa, no prefácio *Às Leitoras d’A doceira familiar* (p. 5), escuda-se na autoridade da recolha do receituário em obras da especialidade, na revisão das falhas em sucessivas edições e, sobretudo, na experimentação das receitas. Tão ou mais importante do que a garantia da confiança das compradoras, estímulo imprescindível à venda da obra, é salvaguardar-se da má publicidade que eventuais fracassos na execução das receitas possam acarretar. Daí a recomendação expressa (p. 5):

“No entanto, como medida de precaução, recomendamos às donas de casa pouco experientes, na maneira de fazer doces, para que comecem pelos mais simples e em pequenas quantidades, aumentando progressivamente as quantidades

culinárias à medida da prática e da experiência. Quando não há prática, pode a falta desta resultar em insucessos, que muitas vezes pode prejudicar a boa fama do livro”.

Alguns comentários se impõem ao receituário publicado, desde logo porque na folha de rosto do *Guia da cosinheira familiar* fica implícita a consciência de identidades e diferenças na culinária apreciada/praticada por indivíduos de Portugal e do Brasil, no subtítulo *Para uso dos Portugueses e Brasileiros*. Vejamos qual a presença de pratos de “culinárias nacionais” lusófonas numa obra que usa como argumento de diferenciação comercial face a outras obras editadas em Portugal a especificidade cultural dos seus destinatários. A lógica seguida na apresentação das receitas é a ordem alfabética.

A categoria da cozinha dos territórios mais abundante, no caso de Portugal, é a de incidência nacional. Aí deparamos com pratos apelidados de identitários nas mais variadas rubricas, das sopas, às carnes vermelhas, aves e caça, sem esquecer a preparação de ovos, molhos e acompanhamentos. São duas as sopas identificadas: *Sopa de grão-de-bico com espinafres à portuguesa* (*Guia*, p. 88) e *Sopa de carne à portuguesa* (*Guia*, pp. 88-89). A receita deste prato tem o particular interesse de conter uma menção ao *Cozido à portuguesa*, preparado que não consta do índice, nem tem receita própria, já que mais não é do que o chamado “segundo prato” feito com “o resto do cozido” desta sopa⁴⁷. Quanto a carnes de talho, sublinhe-se a “portugalidade” de consumir partes menos nobres, como a cabeça, seja de porco ou vitela, patente nos pratos: *Cabeça de porco com feijão branco e hortaliça à portuguesa* (*Guia*, p. 18); *Cabeça de vitela à portuguesa* (*Guia*, p. 19). Noutras circunstâncias a diferença parece apontar para o método de confeção, como sucede com a *Carne assada no tabcho à portuguesa* (*Guia*, p. 24), a *Carne de vaca estufada à portuguesa* (*Guia*, p. 25) e o *Leitão assado à portuguesa* (*Guia*, p. 47). As aves de capoeira distinguidas são as mais comuns: galinha (*Galinha recheada à portuguesa*, *Guia*, p. 45) e pato (*Pato com cabeças*

⁴⁷ Por “resto” entendem-se, naturalmente, as carnes e hortaliças, que se retiravam do caldo e eram servidas em separado, como “segundo prato”.

de nabo à portuguesa, Guia, p. 70), sem esquecer as apreciadas crias dos pombos, iguaria contemplada nos *Borrachos com ervilhas à portuguesa* (Guia, p. 17). Em termos de espécies cinegéticas, temos uma única menção feita às nobres *Perdizes estufadas à portuguesa* (Guia, p. 72). Já a receita de *Ovos estrelados à portuguesa* (Guia, p. 66) leva-nos a considerar a prática da cópia de receituários entre livros de culinária. Na verdade encontra-se na obra de Rosa Maria, *A cozinheira das cozinheiras*, uma receita não só exatamente com o mesmo nome e forma de preparar, bem como com a mesma referência à frigideira própria para estrelar os ovos, exibindo supressões para fritar em simultâneo vários ovos sem que estes se colassem. Demonstração do brio culinário nacional em afirmar-se com uma receita homóloga de outra sem filiação cultural definida, mas de longa tradição, é o caso do *Molbo de vilão à portuguesa* (Guia, p. 59). O único acompanhamento a merecer a titulação nacional entra na rubrica da cozinha rústica e tradicional: as *Papas de milho à portuguesa* (Guia, p. 67).

No âmbito da cozinha regional, só dois territórios são mencionados, Alentejo e Trás-os-Montes, distinção que, em conjunto com idêntica presença noutros livros de culinária analisados neste catálogo, reforça a primazia que ocupam essas duas regiões na gastronomia nacional portuguesa. Em termos de preparações sobressai a marca identitária da sopa, do pescado e da cebolada, para a região alentejana, conforme denunciam as receitas: *Sopa à alentejana* (Guia, p. 94), *Bacalhau de cebolada à alentejana* (Guia, p. 13) e *Peixe de cebolada à alentejana* (Guia, p. 71). A região transmontana distingue-se pelas carnes, como sugerem os pratos de *Carneiro à transmontana* (Guia, p. 26) e *Coelho à transmontana* (Guia, p. 29).

Quanto à culinária local, duas observações se impõem nesta categoria: a doçaria suplanta os preparados salgados (com cinco preparados contra três); só duas cidades são mais do que uma vez homenageadas nos títulos destes pratos, o Porto, exclusivamente com pratos salgados (*Bacalhau à congregado* (Porto), Guia, p. 12; *Rosbife à portuense*, Guia, p. 83; *Tripas à moda do Porto*, Guia, p. 95) e Coimbra, pela sua doçaria (*Arrufadas de Coimbra*, Doceira, p. 13; *Pão de ló de Coimbra*, Doceira, p. 79). As três restantes iguarias

locais são todas doces e de longa tradição gastronómica, a saber: *Biscoitos de Oeiras* (Doceira, p. 19), *Ovos moles de Aveiro* (Doceira, p. 78) e *Queijadas de Sintra* (Doceira, p. 92).

Depreende-se que a origem ou os destinatários visados são do Brasil pela presença, em algumas receitas, de ingredientes disponíveis e de consumo regular nesse país. Na rubrica das plantas comestíveis deparamos com as farinhas feitas da raiz da mandioca (*Caldo de tapioca*, Guia, p. 21; *Farofa de farinha de pau para recheio*, Guia, p. 38; *Sopa de aipim*, Guia, p. 91; *Sopa de farinha de mandioca*, Guia, p. 91), com o interior do caule de algumas palmeiras, ou seja, o palmito (*Ensopado de palmito*, Guia, p. 36) e com frutos tropicais, preparados em fresco, como o ananás (*Ananasada*, Doceira, p. 10; *Carapinhada de ananás*, Doceira, p. 45-46; *Compota de abacaxi (ananás)*, Doceira, p. 49; *Compota de ananás*, Doceira, p. 50), a banana (*Bananaada*, Doceira, p. 14; *Bananas fritas açucaradas*, Doceira, p. 15), o coco (*Bolo de coco*, Doceira, p. 24-25; *Bolos de coco*, Doceira, p. 33-34; *Cocada*, Doceira, p. 49) e a goiaba (*Goiabada*, Doceira, p. 73-74). Também se menciona a carne bovina conservada em sal e seca ao sol, típica da culinária brasileira, através de uma receita de *Roupa velha de carne seca* (Guia, p. 83). A receita do *Tutu* (Guia, p. 96) revela claramente que a Autora, ao identificar os seus destinatários como brasileiros (além de portugueses), está a pensar não só na população residente no país, como nos portugueses que regressaram ao país de origem após um período de imigração no Brasil e que eram conhecidos em Portugal precisamente por “Brasileiros”. Conforme indica no parágrafo de abertura da receita, a aparência de um prato é um critério sensorial tido em conta na avaliação imediata do mesmo:

“É um prato muito apreciado pelos Brasileiros e por aqueles que tiveram residência no Brasil. Não podemos dizer, que seja atraente pelo aspecto” (p. 96).

No que se refere à terminologia de ressonância territorial brasileira, registam-se tanto preparados de âmbito nacional⁴⁸, como regional⁴⁹ ou local⁵⁰.

30. MARIAZINHA, O cozinheiro prático (1975)

O índice (pp. 7-13) antecede as receitas, que agrupa em nove categorias, onde o leitor depara com terminologia de sentido unívoco e, no geral, correspondente a serviços distintos de mesa (*sopas, peixe, bacalhau, mariscos, carne, aves, molhos e doces*). Sob a denominação equívoca *pratos diversos* reúne a autora (cuja identidade real não conseguimos apurar) acompanhamentos (vegetais, massas, grãos e leguminosas), mas também pratos de ovos (como omeletas), saladas, pastelão e empadas, e até maionese. Nas páginas que se seguem deparamos com uma divisão adicional, em duas partes, a primeira dedicada ao que intitula de *Culinária* (sob a qual elenca os preparados sem açúcar) e a segunda justamente denominada de *Doces*. O livro fecha com duas rubricas que revelam a pertinência que, em escritos sobre a arte de comer, poderiam ter assuntos a ela de alguma forma ligados. Uma diz respeito à desejável harmonização entre comida e bebida (*Regras para servir vinhos*, p. 157): onde se contemplam as regras de temperatura a que devem ser consumidos; as combinatórias preferíveis entre ingrediente, vinho e método de confeção, com particular destaque para os casos específicos dos queijos e dos doces (sendo a regra de ouro guardada para fecho desta única página sobre vinhos à refeição: “Logo a seguir ao queijo, acompanhando os doces, serve-se o vinho do Porto”).

48 *Ensopado de galinha à brasileira* (Guia, p. 36); *Peru rechado à brasileira* (Guia, p. 74); *Pudim à brasileira* (Doceira, p. 84).

49 *Ensopado de galinha à mineira* (Guia, p. 36); *Sopa mineira de feijão preto* (Guia, p. 88); *Tripas à mineira* (Guia, p. 96); *Sopa de batatas à moda de Santa Catarina* (Guia, p. 91).

50 *Bifes de carne seca à Rio Grande* (Guia, p. 17).

Sinal de que os ventos que sopram em termos de imagem pública da culinária são de mudança é a última rubrica da obra (pp. 158-160): *Regime dos 18 dias para emagrecer*. Quem dita os modelos são as estrelas de cinema, para quem um anónimo, mas cuja origem estrangeira (americano de Los Angeles) lhe conferia seguramente uma autoridade inquestionável, propôs um regime alimentar onde são constantes as saladas, uma laranja por dia, um ovo (excepcionalmente dois), pão torrado (quando consentido), alguma carne e peixe e total ausência dos mais comuns hidratos de carbono (arroz, batata e massa) e de gorduras (exceção feita para o 9.º e 11.º dias, permitindo-se a meio da regime um breve jejum, primeiro de azeite, autorizado na fritura de peixe ou carne, depois de manteiga, colocada em pouca quantidade no pão torrado que, acompanhado de café ou chá, serve de almoço).

Do ponto de vista da presença da culinária dos territórios, assinalam-se as habituais referências estrangeiras (italiana, alemã, francesa, americana e espanhola), muito poucas menções a pratos associados ao Brasil⁵¹ e uma modesta representação de títulos de pratos nacionais⁵², regionais⁵³ e locais portugueses⁵⁴.

(CS)

31. CRATO, Maria Helena Tavares, Cozinha portuguesa: I (1978)

51 *Babi de moça* (p. 118), *Corações de moça* (p. 128), *Tapioca* (p. 153).

52 *Bacalhau à portuguesa* (p. 41), *Carne rechada à portuguesa* (p. 43).

53 *Sopa de ervilhas à moda do Minho* (p. 21), *Sopa à alentejana* (p. 22), *Bifes à alentejana* (p. 57), *Perdizes à alentejana* (p. 92), *Broinhas do Algarve* (p. 125).

54 *Isacas à moda de Lisboa* (p. 54), *Açorda de Beja* (p. 97), *Palitos de Oeiras* (p. 141).

32. CRATO, Maria Helena Tavares, Cozinha portuguesa: II (2.^a ed. 1981)

33. CRATO, Maria Helena Tavares, Cozinha portuguesa: III (2.^a ed. 1981)

Desde o título, à foto que ilustra a capa do vol. I (exibindo sopa de caldo verde, fatias de broa de milho, azeitonas e uma caneca de vinho tinto) e ao texto de apresentação impresso na contracapa (em que se declara estar o leitor perante “receitas genuinamente portuguesas”) que fica claro o desejo de explorar o potencial comercial da obra com base na sua dimensão identitária nacional.

As contracapas dos vols. II e III, em que não há nenhuma palavra introdutórias, oferecem a pertinência de conter notas que apontam para o que se consideram as marcas distintivas das obras. Assim, no caso da 2.^a obra desta tríade, dedicada aos salgados, o destaque vai para a existência de uma rubrica que alia os cuidados com a economia doméstica às exigências do bom gosto dos pratos, provando que a sustentabilidade (aqui referente ao *aproveitamento de sobras*) não sacrifica a gastronomia, antes é uma sua aliada. Já na última obra, consagrada à doçaria, a tónica volta a ser colocada na cozinha tradicional portuguesa, destacando, logo ali, alguns dos doces que se consideravam seus ícones (Toucinho do Céu, D. Rodrigo, Lampreia de Ovos, Tigeladas e Farófias).

Para percebermos como o entendimento que a autora tem de *genuinamente* português difere do que possam ser os sentidos que hoje se lhe dariam de “inviolado” e de “autêntico” (ou seja um saber transmitido de geração em geração, desde um tempo passado que não conseguimos precisar), basta lermos a *Introdução* do vol. I

(p. 8). Aí fica bem claro que as receitas apresentadas resultam de várias recolhas e cópias de receitas, cujas fontes primárias (orais e escritas) foram desde os cozinheiros *dos restaurantes caros* aos das *mais características tabernas e das vendas solitárias à beira das estradas*. Assim, um primeiro critério de “portugalidade” advém de os pratos serem servidos em estabelecimentos do território nacional. Claro que, como se verificará através do levantamento dos nomes de pratos mais sonantes dessa obra, aí encontram-se efetivamente várias iguarias de filiação onomástica nacional, regional e local.



Mas a grande novidade deste livro em relação a outros que se promoviam ao patamar de culinária nacional está em fundir com essa dimensão de memória coletiva a memória familiar e pessoal. Na verdade a autora enfatiza, nas explicações que dá nessa introdução sobre o seu método de elaboração do receituário publicado, a dívida que o mesmo tem para com as experiências culinárias que ela própria vivenciou no seu círculo familiar e de amigos. Assistimos ao recuperar de uma matriz fundacional dos mais antigos “livros” de receitas culinárias, que circularam em formato manuscrito e não impresso, a saber: a cozinha dos afetos. Assim, a um receituário de proveniência externa (fornecido por “informantes” ocasionais) junta-se uma série de preparados herdados das grandes referências familiares em termos de arte culinária (as avós e a mãe) e das amigas ou conhecidas (identificadas pelo nome próprio). No entanto, a genuinidade de uma obra (seja ela de culinária ou de outra arte qualquer) só fica verdadeiramente evidenciada se o ‘Eu’ que a gera nela deixar a marca da sua intervenção. Foi, pois, esse desígnio de não descurar do nacional o mais genuinamente individual que levou Maria Helena Tavares Crato a integrar na obra pratos da sua autoria.

Em termos gráficos, a obra destaca-se de outras que a antecederam pelo recurso a fotografias, tanto de pratos como simplesmente de ingredientes (caso da rubrica “Ovos”, que abre com uma foto de uma cesta de ovos, p. 37). Talvez por estarmos ainda a dar os primeiros passos neste recurso iconográfico, deparamos com a não coincidência, na mesma página, da fotografia e da iguaria a que se reporta (por exemplo a foto de “Lulas de caldeirada” figura na p. 117, mas a receita aparece muito mais adiante, na p. 132)

Atentemos em alguns exemplos de “cozinha dos territórios”:

- nacional: *Ovos Mexidos à Portuguesa*, CP⁵⁵-I, 44; *Bacalbau à Portuguesa*, CP-I, 118; *Coelbo à Antiga Portuguesa*, CP-II, 46; *Bifanas á Portuguesa*, CP-II, 81; *Cozido à Portuguesa*,

CP-II, 106; *Passarinhos à Portuguesa*, CP-II, 117; *Rins de Porco à Portuguesa*, CP-II, 123

- regional: *Sopa alentejana (Miga)* – CP-I, 14; *Pimentão (à moda do Alentejo)* – CP-I, 78; *Carapaus Alimados (Algarve)*, CP-I, 126; *Couves Galegas com Batatas Cozidas (Beira Baixa)*, CP-II, 13;
- local: *Sopa de feijão frade (Cebolais de Cima)*, CP-I, 22; *salmonetes à moda de Setúbal*, CP-I, 147; *Pato com Arroz à moda de Braga*, CP-II, 71; *Bolos Podres de Alcanena*, CP-III, 23; *Bolo de Cascais*, CP-III, 44; *Pão de Ló de Alfeizerão*, CP-III, 63 – nota-se que este bolo é um bom exemplo da coexistência das variantes territorial e afetiva, pois também se publicam, no mesmo vol. III, *Pão de Ló da minha Irmã* (ibidem) e *Pão de Ló da Titina* (p. 64);

Quanto à “cozinha dos afetos”, está registada para: *Caril de Mariscos à moda da minha irmã*, CP-I, 65; *Empadinhas da minha Avó*, CP-I, 84; *Massa Folhada à moda da minha Mãe*, CP-I, 85; *receio do Papo do Peru (à moda da minha mãe)*, CP-I, 97; *Atum em lata de Caldeirada (à moda da minha irmã)*, CP-I, 102; *Bacalbau à Mamã*, CP-I, 112; *Bacalbau à moda da tia Ernestina*, CP-I, 114; *galinha Dourada (à moda da minha mãe)*, CP-II, 13;65; *pato com arroz (à moda da minha mãe)*, CP-II, 70; *Cachola Rica (à moda da avó Maria de Lurdes)*, CP-II, 92; *Leite Creme da Avó Zezinha*, CP-III, 87; *Pãezinhos Finos (da minha Sogra)*, CP-III, 189; *Xarope de Limão do Mano Zé*, CP-III, 198.

Também a “cozinha honorífica” não foi esquecida, homenageando amigos e/ou conhecidos: *Sopa de carne (à moda da Lena)* – CP-I, 15; outras receitas *à moda da Lena*: *Molho Branco*, *Molho de Tomate*, *Pescada com Ostras*, *Solba*, *Bacalbau d’Oiro* CP-I, 70, 76, 144, 152, 118.

Deparamos ainda com alguns exemplos de fusão das cozinhas dos territórios com a cozinha honorífica: *Sopa da Pedra (à moda da Maria Alice – Benfca do Ribatejo)*, CP-I, 28; *Bacalbau à Coimbra (à moda da Leonete)*, CP-I; *Coelbo Frito (à moda da D. Maria José – Guarda)*, CP-II, 46.

Não estão igualmente ausentes dois exemplos de “cozinha de autora”: *Lulas de Caldeirada (à minha moda)*, CP-I, 132; *Lulas Recheadas (à minha moda)*, CP-I, 135.

55 Usamos CP como sigla do título *Cozinha Portuguesa*, seguido do número do respetivo volume em numeração romana e da página de publicação da receita em apreço.

34. ANNONA ou Mixto-curioso (1836-1837)

35. BANQUETE: revista portuguesa de culinária (1960-1974, 1976)

36. TELE CULINÁRIA: revista semanal de cozinha e doçaria (1976-...)

Tal como sucede com outros setores da vida quotidiana dos leitores, o aparecimento de publicações especializadas em temas da “mesa”, primeiro sob a forma de folhetos e depois de revistas, acompanha a expansão crescente da imprensa periódica em Portugal⁵⁶. Dessa história nos dão conta os três grandes pilares do periodismo culinário, constantes deste catálogo: *Annona, ou mixto-curioso* (1836-37), *Banquete* (1960-74, 1976) e *Teleculinária* (1976-...). O mais antigo, iniciador de um periodismo que haveria de conquistar o seu próprio terreno no vasto mundo editorial, apareceu, conforme testemunham as palavras do seu editor, na rubrica

56 Vd. Sousa, J. P. (2008), *Uma breve história do jornalismo no Ocidente*. Covilhã: UBI (<http://www.bocc.ubi.pt/pag/sousa-jorge-pedro-uma-historia-breve-do-jornalismo-no-ocidente.pdf>).

“Ao Leitor”, como consequência natural da proliferação de revistas de especialização artística:

“na ocasião em que apareciam Jornaes de Modas, de Musica, e de Recreio, devia tambem apparecer um que tratasse do objecto mais necessario, e mais conveniente, qual é o recreio do paladar, e a conservação satisfatoria da existencia”. (n.º 1, p. 3)

Mas como muitas vezes sucede com “produtos” novos, a receção do público nem sempre é a melhor. O editor da coleção, anónimo que se dá pela inicial R. com que assina o soneto “Despedida aos Senhores Assignantes” (n.º 36, p. 277), revela, nessa mesma introdução à obra, ter consciência da incompreensão que o género novo causa (e que lhe valeu muitas críticas), a qual aproveita para refutar com argumentos de natureza utilitária. Daí que enfatize o especial contributo da parte de cada folheto dedicada a ensinar os leitores a animar as refeições que deem em suas casas:

“Todos aquelles, que não satisfeitos com esta nossa obra, nos acusarem, sirva-lhes a nossa boa vontade para nos desculpar, lembrando-se que nem tudo agrada a todos, e consultando a parte recreativa, ou variedades, entreterão as sobremesas dos seus banquetes com este novo modo de divertimento, que sujeitamos ao voto publico, e imparcial” (n.º 1, pp. 4-5).

Aliás, mesmo em termos quantitativos se percebe, do número de páginas francamente superior dedicado à “recreação”, que, nas suas origens, o periodismo da mesa era dominado pelas orientações culturais e não pela técnica culinária

Repare-se no grande intervalo temporal entre a obra mãe do género, *Annona*, e a que aparece nos inícios da segunda metade do século XX, *Banquete*. Como observa a editora deste último, Maria Emília Cancellata de Abreu, a revista que dirige é a herdeira literária do primeiro periódico culinário português. Daí que, no

n.º 2 da *Banquete*, chame à *Annona* “avó” da revista que coordena. Este hiato temporal, adicionado a outros aspetos que apontarei de seguida, permite perceber os traços mais marcantes da evolução de mentalidades por que passou a sociedade portuguesa dos dois últimos séculos em termos de conceção da literatura culinária. Uma primeira conclusão a retirar da comparação entre a “filosofia” de cada um dos periódicos é de que se evoluiu de um entendimento da literatura periodística sobre a mesa como apresentação de receitas e técnicas de preparo e de serviço, mas também de lazer e formação cultural das elites (aceção muito marcada na publicação da primeira metade do século XIX e ainda presente na revista de meados do século XX) para um progressivo afunilamento dos seus sentidos, reduzidos, a partir do pós-25 de abril, ao papel de coletânea de receitas de cozinha.

Ou seja, a evolução do periodismo da mesa traduziu-se na passagem da dupla conceção de “arte” e “técnica” para o domínio exclusivo da valência técnica. Aliás, os subtítulos das três publicações denunciam essa mesma realidade. Na *Annona* a dupla valência técnica e artística ressalta dos nomes sublinhados: *Folheto semanal que ensina o método de cozinha e copa, com um artigo de recreação*. Embora, como se sabe, os termos ‘culinária’ e ‘cozinha’ possam ser tomados como sinónimos, a verdade é que o primeiro, no seu uso adjetival (‘culinária’), pressupõe que se aplica ao substantivo ‘arte’, ao passo que o segundo (‘cozinha’) aponta para um conhecimento maioritariamente prático. Não estranhámos, por isso, que na *Banquete*, revista com numerosas e variadas rubricas culturais em torno da mesa, o subtítulo escolhido seja *Revista portuguesa de culinária*, ao passo que a *Teleculinária* opta pela terminologia técnica, como se depreende da denominação *Revista semanal de cozinha e doçaria* (sendo que aqui “cozinha” é também sinónimo de pratos salgados).

Acresce ainda explicar que esta especialização e redução do campo de trabalho dos redatores dos periódicos de literatura culinária reflete, de forma inequívoca, a política editorial por detrás das respetivas publicações. Assim, Maria Emília Cancellata de Abreu (1920-1998) imprime ao periódico que dirige uma linha editorial de natureza cultural e educativa ampla, resultado da

sua atuação enquanto senhora e dona de casa de uma família proeminente no seu tempo⁵⁷ e de formadora em cursos de culinária (nomeadamente os ministrados no Instituto Culinário Cidla)⁵⁸. António Silva (1934-2015), Chefe de cozinha e formador em hotelaria, por seu turno, funda e dirige uma revista apostada exclusivamente na publicação de receitas de cozinha, com breves informações sobre alimentos, utensílios de cozinha e dicas⁵⁹.

Também o público-alvo, leitor e comprador das obras, determinou o perfil conferido aos periódicos de culinária. Assim, nos anos trinta do século XIX, quem compraria os folhetos semanais seriam membros das classes sociais mais elevadas (formados no culto da leitura e da literatura e desejosos de se cultivarem na arte de bem receber), no pós-segunda-guerra e pleno Estado Novo, a classe média e uma burguesia média-alta, e, já sob os auspícios da democracia do pós-25 de abril, as camadas populares, muito em particular compradores do sexo feminino. Repare-se que, muito provavelmente em resultado dos conteúdos culturais mais abrangentes da *Annona* e do papel que o marido tinha de senhor da esfera social da família (em particular a receção de convidados comensais), nas palavras *Ao Leitor* da coleção desse folheto do século XIX se referem três perfis sociológicos distintos de destinatários da obra: o profissional da arte culinária, indivíduo do sexo masculino, na obra apelidado de “um mestre bom de cozinha” (p. 4); ainda desse género, também os homens de família (independentemente do extrato social), que nesta obra adquirem ensinamentos para assistirem as senhoras da casa nas suas obrigações do lar; quanto ao sexo feminino, o Editor tem consciência de que entre as suas leitoras há que distinguir duas faixas etárias, uma mais proactiva na prática e gestão da cozinha,

57 Descendente de famílias nobiliárquicas portuguesas (Alto Mearim, Rio Vez, Sistelo e Aguiar de Andrada), foi esposa do médico Lopo de Carvalho Cancellata de Abreu, ministro da Saúde e Assistência entre 1968-70, sob o primeiro governo de Marcelo Caetano.

58 Sobre a biografia de Maria Emília Cancellata de Abreu, leia-se *À volta da mesa. As receitas preferidas de Maria Emília Cancellata de Abreu*. Colares Editora, Sintra, 2004, p. 13.

59 Para maior informação sobre a vida e percurso profissional de António Silva, veja-se Amílcar Malhó, *74 anos de vida intensa. Chefe Silva, o Sr. Tele Culinária*. Edições Plural, Lisboa 2008.

as mulheres casadas, justamente designadas de “boas Donas de casa”, e outra respeitante às donzelas (apelidadas de “Bellas”), a necessitarem de instrução e prática, pois a matéria também pode ser palco para brilhar (a par de outras artes em que era instruída, como o canto, a música ou a literatura). É o que se depreende do parágrafo que encerra a rubrica *Ao Leitor* (p. 5):

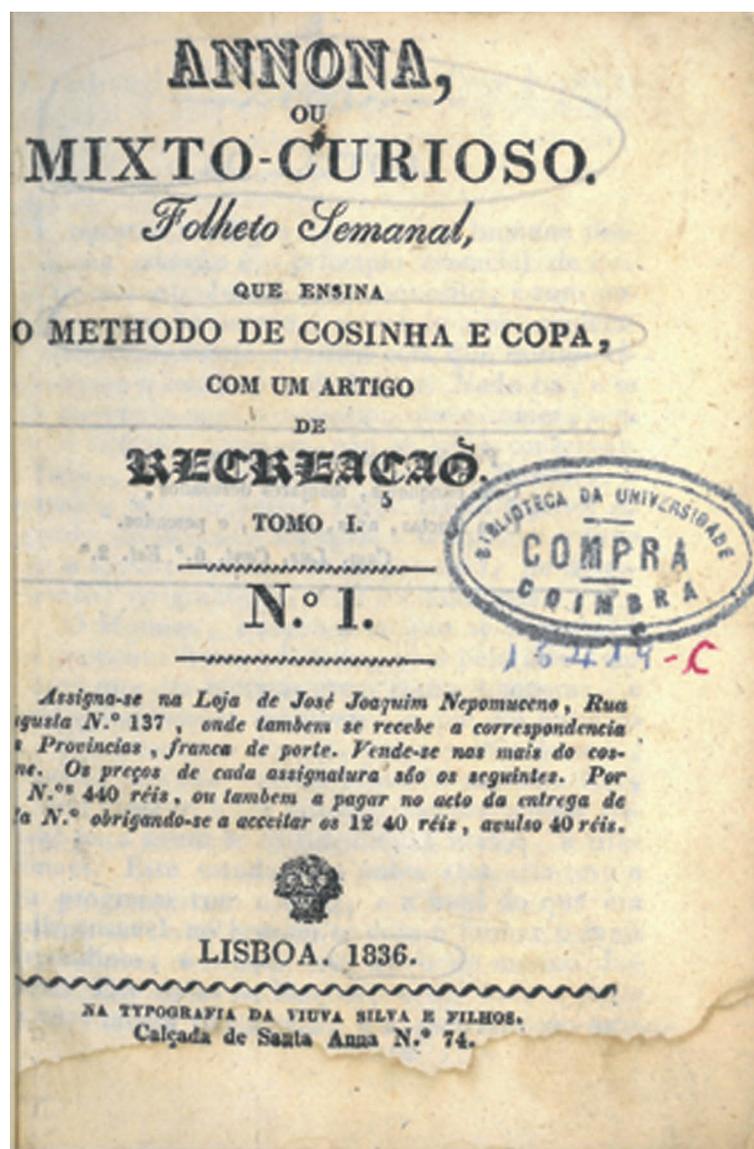
“Nada pois mais lindo a qualquer pessoa, ainda nobre ou plebéa, como o saber de tudo: olhai que vos não desdoura entrar na cópa, ou na cosinha; as boas Donas de casa devem entender de seu ministerio; as Bellas saber para praticar, em qualquer ocasião de prazer, onde adquirem sempre gloria; e os Homens, para coadjuvarem as mesmas Damas”.

De seguida apresenta-se uma análise sucinta das características formais e de conteúdo dos periódicos de literatura culinária constantes da exposição.

Anona ou mixto-curioso: publicação de 36 folhetos, com 277 páginas numeradas sequencialmente (no topo da página) e paginação por folheto (no pé da página), organiza-se em 3 tomos, cada um com 12 n.ºs (Tomo I: n.º 1-12, ano de 1836; Tomo II: n.º 13-17, ano de 1936, e n.º 18-24, ano de 1937; Tomo III: n.º 25-36). O preço por assinatura (de 12 folhetos) é de 440 reis, montante mais baixo do que o pago pela aquisição individual do mesmo número de vols., cobrados a 40 reis a unidade.

Cada folheto é constituído por duas secções, iniciando-se com o receituário, a que o editor chama “provisões para a boca” (n.º 1, p. 3), seguido da “recreação”. Aliás foi esta dupla natureza temática da obra que determinou a escolha do título e subtítulos, conforme explica mais adiante (p. 5): *Annona*, em homenagem à deusa romana do mesmo nome, que literalmente significa ‘[produção de géneros alimentares] anual’, por derivação do substantivo *annus* (port. ‘ano’); *Mixto-curioso*, expressão que agrega sob a mesma rubrica uma série variada de formas de divertimento intelectual, apropriadas ao momento de descontração da refeição, as sobremesas.

Além desta divisão de cada folheto em duas secções de teor literário bem diverso (a primeira sobre matéria técnica, o referido



“methodo de cosinha e copa”; a segunda versando sobre a instrução dos convivas e exercitação das suas capacidades literárias), o editor segue a lógica dos livros de cozinha, filiando-se na ordem de apresentação de pratos que lhes era habitual. Recordemos que no primeiro livro de cozinha português impresso (Domingos Rodrigues, *Arte de cozinha*, cat. n.º 3) havia duas partes (partição que a editor da *Annona* se propõe adotar), a primeira dedicada aos pratos de carne (que abre com as sopas) e a segunda ao pescado e doces. Daí que no folheto n.º 1 inicie com a “Primeira Parte –

potages, ou sôpas”, a que se vão seguindo nos opúsculos seguintes indicações sobre preparação de carnes e sua confeção. Porém, em chegando ao n.º 7 (muito provavelmente para manter o interesse do público e não demorar tanto a revelar o receituário das partes subsequentes), o editor começa a adiantar conteúdos que caberiam na segunda parte, dedicada ao pescado, cujo título anuncia: “Dos peixes do mar, dos rios, e mariscos, o que ordinariamente se come cozido, assado, ou frito” (p. 150 do tomo I).

Que o desejo de cativar o leitor para um género novo determinou que, ao contrário do projeto inicial, o editor não siga à risca a tradicional segmentação dos livros de cozinha, percebe-se desde o primeiro folheto. Chegamos a esta suposição a partir do facto de incluir sempre, em cada número, a rubrica “Doce”, tradicionalmente reservada à segunda parte dos manuais de culinária. Não esqueçamos, todavia, que a própria lógica do “programa” da obra impunha essa obrigatoriedade, pois, é durante a sobremesa que ao anfitrião-leitor é dada ocasião de explanar e pôr em prática os ensinamentos fornecidos na rubrica “recreação” do folheto.

Sobre o elenco de receitas publicado, importa reter duas notas reveladoras do convívio entre uma culinária de origem nacional e outra de influência estrangeira. Da presença que se fazia sentir na literatura culinária portuguesa da cozinha de origem francesa (de forma mais acentuada desde o século XVIII, conforme atesta a obra do cozinheiro francês Lucas Rigaud, *Cozinheiro moderno ou Nova Arte de Cozinha*, 1780) nos dá declaradamente conta o editor, quando, no anúncio de mais uma edição de 12 folhetos, declara que já encomendou:

“livros de França, donde deve vir o Novo Dicionário de Cosinha, publicado este anno em Paris, que deve merecer a geral aceitação; assim como também os que tocam ao artigo de Recreação, o que melhor se explicará no Prospecto que se vai publicar” (n.º 11, p. 269)

Em suma, as modas eram ditadas de França, não só para a cozinha, como para o convívio cultural que se gera em torno da mesa. No entanto, quer no que se refere às “provisões para a boca” quer as destinadas a animar o espírito, a *Annona* revela

interessantes afloramentos da história e cultura portuguesas. A título exemplificativo destacamos receitas doces como “Ovos moles de Aveiro” (n.º 5, p. 104), “Compota de pessegos á Portuguesa” (n.º 8, p. 178) e “Fartes de especies” (n.º 11, p. 249) e um prato salgado de “Gallinhas com arroz á Portuguesa” (n.º 29, p. 102). Nem mesmo a cozinha luso-brasileira foi esquecida, conforme se depreende da presença do “Doce do Brasil” (n.º 5, p. 104), iguaria cuja identidade vem desvendada no folheto seguinte, no qual o editor revela tratar-se do que habitualmente se chama de “canjica” (n.º 6, p. 130). Na parte da recreação o leitor é contemplado com textos de cariz mais lúdico (anedotas, adivinhas e charadas), outros de pendor literário (poemas, contos e fábulas) e ainda narrativas históricas. Sendo a mesa a temática agregadora entre a parte técnica e a artística deste periódico, não nos surpreendemos com a inclusão, logo no folheto n.º 2, na rubrica recreação, de uma reflexão sobre “Estilos da Mesa dos Romanos” (pp. 46-48).

Banquete. Revista Portuguesa de Culinária, sob a direção de Maria Emília Cancellata de Abreu, era uma revista de periodicidade mensal, de que foram publicados 176 números (entre março de 1960 e dezembro de 1974). O custo inicial de compra foi fixado em 42\$00 por assinatura anual e em 3\$50 para a venda avulso.

Decorrido mais de um século sobre a publicação da sua “avó” *Annona*, a revista *Banquete* apresenta um muito maior e mais diversificado conjunto de rubricas temáticas, fontes valiosíssimas para o estudo das mentalidades da sociedade portuguesa durante os últimos 14 anos do regime ditatorial.

Tal como a sua antepassada longínqua, esta revista tem um claro programa de formação cultural, educação e recreio dos leitores. Não ignora a consciência de que há um património alimentar que importa recuperar e divulgar, patente na rubrica “Isto e Aquilo”, de que destacamos os exemplos dos artigos “Manjares dos Antepassados” (n.º 8, p. 16) e “Notas sobre Iconografia da Culinária I” (n.º 11, pp. 10-11). Que a literatura é um género em que a temática alimentar ocupa um lugar de



destaque é uma consciência que a diretora da revista deixa bem clara, com a criação da rubrica “A culinária na Literatura Portuguesa”. O binómio cozinha portuguesa e estrangeira permanece um polo de interesse da redação e dos leitores, mesmo num período político em que os nacionalismos falavam mais alto⁶⁰. Essa dicotomia de interesses da sociedade da época vem espelhada nas rubricas “Petiscos da nossa terra” e “Cozinha internacional”. O universo feminino, não só adulto, mas também jovem (a necessitar de instrução nas lides culinárias), continua a ser o público-alvo maioritário da revista, conforme evidenciam, no primeiro caso, as secções “Entre comadres” e “Pela porta da cozinha” (verdadeiro correio das leitoras, em que se transcrevem as perguntas enviadas à redação e as respostas da sua diretora). Aliás, logo no n.º 1 da revista, nas palavras de apresentação da obra aos seus destinatários, M. E. Cancellata de Abreu referira,

60 Sobre nacionalismo culinário em Portugal, vd. Sobral, J. M. (2007), “Nacionalismo, Culinária e Classe: a Cozinha Portuguesa da Obscuridade à Consagração (séculos XIX-XX)”, *Ruris* 1. 2: 13-52; idem (2014), “The country, the nation, and the region in representations of Portuguese food and cuisine”, in Domingos, N., Sobral, J. M. & West, H. (eds.), *Food between the country and the city: ethnographies of a changing global foodscape*. London, pp. 145-160; idem (2014), “The high and the low in the making of a Portuguese national cuisine in the nineteenth and twentieth centuries”, in Klein, J. A., Murcott, A. (eds.), *Food consumption in global perspective: essays in the anthropology of food in honour of Jack Goody*. Basingstoke, pp. 108-134.

de forma inequívoca, o perfil do seu público, nos seguintes termos (p. 3):

“Por todas estas razões nos parece não ser descabido o aparecimento desta revista, que surge sem pretensões e unicamente com a finalidade de ajudar as donas de casa na preparação das suas ementas, quer estas sejam simples ou de alta cozinha, de execução rápida ou demorada, económicas ou dispendiosas”.

Também as meninas que davam os seus primeiros passos na confeção de receitas, por seu turno, tinham ao seu dispor a “Cozinha para principiantes”. Procurando cobrir todas as necessidades de um público feminino sofisticado e, em alguns casos, já colocado no mercado de trabalho e, por essa razão, com menos tempo para se dedicar a um (muitas vezes) demorado labor culinário, Cancellata de Abreu contempla conselhos e (in)formação tanto para momentos em que se espera um maior requinte na mesa doméstica (em “Há convidados”), como para ocasiões de menor disponibilidade para cozinhar (em “Se tem pouco tempo”). Testemunho inegável de que, nessas décadas de 60 e 70 do século XX, a gastronomia adquirira já em Portugal a importância que se traduz na emergência nos *media* da figura do *gourmet* encontramos-na na criação de uma rubrica denominada “Segredos de um gastrónomo”. Célebres eram também os responsáveis pelas cozinhas dos mais afamados restaurantes e cozinhas de hotéis, pelo que se abriu um espaço na revista para entrevistas a esses *experts* da arte culinária (a “Página do Chef”). Na senda da filosofia segundo a qual a mesa é um espaço de divertimento, e fazendo jus ao espírito fundador da “avó” *Annona*, a *Banquete* oferece ao seu leitor uma “Página humorística”. Fruto da realidade da época, aí se encontra, por exemplo, a piada baseada em estereótipos colonialistas, conforme imagem abaixo apresentada.

Impõe-se uma observação final ao grafismo da revista, em que se destaca um esforço em apresentar bastantes imagens, que nos primeiros números são maioritariamente ilustrações, com



uma paleta de cores ainda pouco variada. À medida que os anos vão passando, registam-se melhorias assinaláveis a este nível, com uma presença cada vez maior da fotografia e um aumento da policromia.

A periodicidade da revista e a sua identidade são abaladas pela mudança de regime político ocorrida em abril de 74. Assim, entre junho e dezembro desse ano são publicados três números duplos (junho-julho, n.º 172; agosto-setembro, n.º 173; outubro-novembro, n.º 174), sendo a última revista, a 175, publicada em dezembro desse ano sob o formato de índice geral das receitas de toda a coleção. Suspensa durante dois anos, a revista tem um

fugaz renascimento, resumido à edição de um número, o 176 de dezembro de 1977.

No editorial que dirige nesse último número às suas “queridas, dedicadas e habituais leitoras” (p. 2), Maria Emília Cancellata de Abreu explica as causas políticas que estiveram por detrás da suspensão do periódico culinário. A reestruturação da anterior empresa nacional Cidla dera lugar à Petrogal, nova proprietária da revista, tendo sido necessários dois anos para se atingir a estabilização que permitiu retomar a publicação herdada da estrutura anterior. Embora não tenha prosseguido, a obra evidenciava uma viragem que novos ventos impunham à redação editorial. Reduz-se drasticamente o espaço de formação e lazer, passando a aposta a residir no predomínio técnico da apresentação de receitas. Uma nota final, denunciadora da inflação a que se assistira no período que mediou entre a série contínua de 1960-1974 e a que se tentava reiniciar em 1977. O custo por revista quase triplicou, passando de 7\$50 (preço do n.º 174) para 20\$00 cada.

Teleculinária. Revista semanal de cozinha e doçaria: o primeiro número aparece no ano em que a revista *Banquete* sai do mercado, em 1976, com o preço de capa de 5\$00.

Esta revista inaugura uma filosofia editorial exclusivamente centrada na culinária como técnica de preparação de alimentos/refeições, pelo que fica reduzida à apresentação de receitas. Além disso, como o próprio título indica, reflete a ascensão da televisão a principal meio de comunicação social, protagonismo que a imprensa sabe aproveitar em favor próprio, já que imprime em papel não apenas a receita e respetiva foto de pratos, mas uma “narrativa” fotográfica da receita filmada e passada na televisão em cada semana. Ou seja, a popularidade alcançada pelo Chefe António Silva nos ecrãs da RTP1 à frente de um programa de televisão, no ano de 1975, permite ao cozinheiro ser fundador e diretor, durante trinta anos, de uma revista ainda hoje no mercado. O seu nome, tal como o perfil da revista, ficou sempre conotado com a divulgação e promoção da culinária tradicional. Essa matriz está patente logo no n.º 1, cuja contracapa apresenta como rubrica a “Cozinha portuguesa”, de que consta a receita

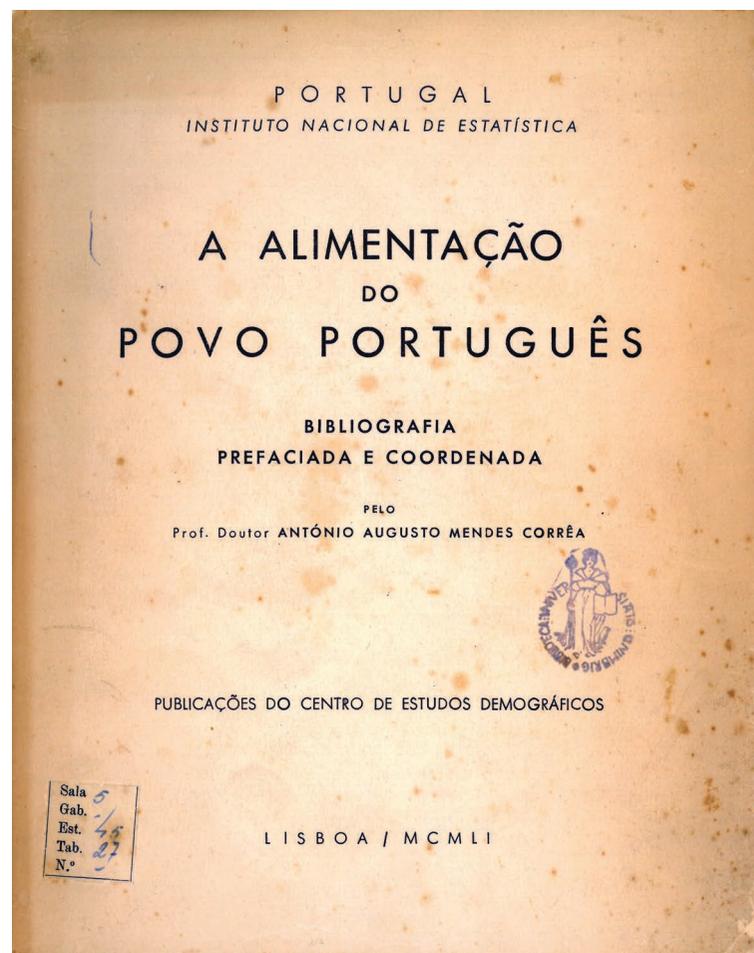


de “Carne de porco frita à portuguesa”. Embora sejam bastante minimalistas os comentários reflexivos do Chefe e diretor da revista ao receituário publicado, neste caso o desejo de promover o que entende ser a cozinha típica do seu país levou-o a publicar o seguinte breve comentário: “É dos pratos mais fáceis da cozinha portuguesa e sempre muito agradável”.

(CS)

Estudos

37. CORREIA, António Augusto Mendes, A Alimentação do Povo Português (1951)



Trata-se de uma publicação do Centro de Estudos Demográficos, com prefácio e coordenação do Professor Mendes Corrêa, na altura professor de Antropologia da Universidade do Porto. Nesta obra estão reunidos possivelmente todos os trabalhos publicados em Portugal desde 1873 até essa altura sobre a alimentação do povo

português. Esta publicação reúne trabalhos sobre a alimentação. As temáticas até então tratadas vão desde a descrição da alimentação de grupos particulares em certas regiões do país, trabalhos sobre alimentos específicos (como o leite), aspetos sociais e económicos, as disponibilidades alimentares da população do continente, o estudo do consumo de alguns micronutrientes em populações específicas, as questões agrícolas em Portugal, os refeitórios e a balança alimentar. O autor conclui alertando para o que chamou de subalimentação da população portuguesa e manifesta a sua surpresa de, ainda assim, a população apresentar quantitativos demográficos positivos, quando, na sua opinião, seria de esperar um “enfraquecimento da vitalidade germinal”. Todavia, enfatiza que, embora as taxas de natalidade não denotem quebras espectáveis para as condições alimentares existentes, as taxas elevadas de mortalidade infantil, a frequência de tuberculose e outros problemas de saúde estariam na origem de carências alimentares graves.

(CP)

38. REIS, Carlos Santos; COSTA, F. Coutinho da, A Alimentação dos Manjacos (1961)

Esta obra é uma separata do *Boletim Cultural da Guiné Portuguesa*, tendo sido efetuada pela missão permanente de estudo e combate da doença do sono. Dedicar-se ao estudo do grupo étnico dos Manjacos, da Circunscrição Civil de Cacheu.

Numa primeira parte, designada de “A Terra e as Gentes”, são descritas as características da terra em termos de estrutura geológica, tipo de solos, orografia e hidrografia, a floresta, a fauna, o clima, as características da população e a economia da região. É descrita a tribo Manjaca em termos da sua origem, dos seus caracteres somáticos e da sua vida material e social.

Na segunda parte descreve-se o inquérito nutricional efetuado pelos autores. É explicitado o seu objetivo, é apresentada a sua metodologia, o grupo estudado, a duração do inquérito e o local onde foi efetuado. São descritas as características do grupo examinado em termos demográficos, os seus caracteres somáticos e a sua atividade física.

A terceira parte desta publicação incide sobre o estado nutricional da população examinada. Apresenta-se o exame clínico efetuado, as características somáticas dos adultos observados, o crescimento infantil e um exame físico.

A quarta parte é dedicada aos resultados do inquérito dietético, sendo descritos detalhes da alimentação da tribo manjaca. É efetuada a descrição do tipo geral da dieta, são inventariados os géneros consumidos, a frequência do seu consumo, a conservação de alimentos, a sua preparação, a culinária manjaca, as instalações e utensílios de cozinha, os hábitos alimentares, e os tabus alimentares. É descrita a obtenção de alimentos, sendo referidas as técnicas agrícolas utilizadas, a pesca e a caça. Por último são apontadas as necessidades nutricionais dos Manjacos, sejam elas energéticas, minerais ou vitamínicas.

(CP)

39. GALHANO, Fernando, A cozinha rural do Minho e do Douro Litoral (1963)

Nesta publicação são descritas com grande detalhe as características da cozinha em Portugal, dando relevo à lareira e ao forno de pão. São apresentados esquemas de lareiras em Paredes, Terras de Bouro, Celorico de Basto, Viana do Castelo e Póvoa do Varzim. São também considerados esquemas de fornos em casas de pescadores na Póvoa do Varzim e em Arouca, com pormenores dos orifícios mais rudimentares para a saída do fumo

e de chaminés. Na última parte desta obra são descritas cozinhas de casas de um nível económico mais elevado, com particular destaque para o *design* das lareiras.

(CP)

40. NUNES, José António Pereira, *A alimentação na baixa de Cassange (1966)*

Nesta separata dos *Anais do Instituto de Medicina Tropical* é enfatizada a importância dos inquéritos alimentares como um meio de obtenção de informação nutricional das populações e sua posterior utilização pelos governos na “...melhoria das condições alimentares e do estado de nutrição das populações...”. É efectuada uma caracterização do meio físico e humano da Baixa de Cassange, em Angola, sendo descritas as características do local, tanto as orográficas, como climáticas e as da flora. É dado relevo à cultura do algodão nesta região. São descritas as populações ali existentes desde a sua composição familiar aos seus hábitos em termos de número de refeições. É explicada a metodologia da avaliação nutricional através da realização dos inquéritos alimentares. São descritos, com detalhe, os géneros alimentares consumidos tendo também sido efectuado um inquérito clínico nutricional. Este último incidiu sobre a caracterização nutricional de 326 crianças. São apresentados, com grande pormenor, os alimentos disponíveis ao longo do ano, quer os de origem vegetal quer os de origem animal, sendo feita a sua caracterização em macro e micronutrientes. O autor define ainda uma “Terapêutica Alimentar Colectiva”, tendo em atenção as carências alimentares encontradas e apontando medidas a adotar para as mesmas serem suprimidas. Em anexo são descritos todos os alimentos consumidos, com a respetiva caracterização em macro e micronutrientes. Por último, são considerados os pratos tradicionais desta região de Angola.

(CP)

2. *Contabilidade e Administração*

Com o objetivo primário de registar e garantir a preservação de informação, os registos de contabilidade e de administração revelam-se essenciais à manutenção da máquina burocrática de uma instituição religiosa, de um município ou de um país. Manuscrita na maior parte das vezes, a informação preservada nesta tipologia de documentos apresenta-se quase sempre codificada e é de mais árida leitura. Por se apresentar registada em modelos e formulários, torna-se uma fonte particularmente complexa de analisar e pouco atrativa, tanto para o investigador como para o público em geral.

No entanto, esses registos revelam-se um importante recurso para a compreensão de hábitos e práticas alimentares, tanto de pequenas comunidades monásticas como de grandes aglomerados urbanos, permitindo conhecer alguns aspetos dos seus quotidianos (muitas vezes omissos em outras fontes mais cativantes do ponto de vista literário). O registo de foros e os livros de receita e despesa são, dentro deste grupo documental, as fontes mais férteis em informação: de extensivas listas de venda e compra de produtos alimentares ao registo dos consumos alimentares diários, a contabilidade institucional permite perceber a particularidade e diversidade de hábitos e modelos alimentares ao longo dos séculos e em distintas regiões geográficas.

Com particular interesse para o conhecimento da cultura material associada à alimentação no domínio privado, os inventários e testamentos contêm em si uma peculiar fonte de informação, pois registam um conjunto de bens associados, no tempo e no espaço, a um determinado indivíduo ou instituição. De carácter mais oficial e regulamentar, o tabelamento de preços praticados em feiras agrícolas e mercados urbanos permite conhecer aspetos tanto relacionadas com a sazonalidade dos produtos e a valorização destes, bem como a sua origem e dispersão geográfica.

41. Livro da superintendência da cozinha do Colégio de São Pedro (1594-1595)

Domingo 20.º		Segunda 22.º	
Carne de vaca	070	Carne de vaca	070
Carneiro e arate à 26	288	Carne	015
Carne	015	7 galinhas de carne	030
de baurão	050	7 galinhas de carneira 26	245
1.º 7 quantilhos de leite	105	4 galinhas em à 120	480
Vaca a carneira a 26	160	1.º 7 quantilhos	105
Uma carneira de carneira	400		740
Carne de galinha em arate	440		
Dois medidos de leite	120		
	2688		
Segunda 21.º		Quarta 23.º	
Carne de vaca	070	Carne de vaca	070
Carne	015	Carne	015
1.º 7 quantilhos	105	1.º 7 quantilhos	105
8 Carates de carneira a 26	218	8 Carates de carneira a 26	218
4 Ovos para elle	020	Vaca 28 Carates em carneira	820
16 Ovos em	080	4 galinhas em arate à 120	600
8 Frangos em arate a 26	280		1200
Dois medidos de leite	040		
	828		
Quinta 24.º			
Carne de vaca	070	Carne de vaca	070
Carne	015	Carne	015
1.º 7 quantilhos	105	1.º 7 quantilhos	105
8 Carates de carneira a 26	218	8 Carates de carneira a 26	218
4 Ovos para elle	020	4 Ovos para elle	020
8 Frangos em arate a 26	280	8 Frangos em arate a 26	280
Dois medidos de leite	040	Dois medidos de leite	040
	828	16 Ovos em arate a 26	080
		4 Carates de leite de carneira	320
			1228

42. Registo da entrega de carros de cebolas (1618)

43. Registo do pagamento das Propinas dos doces enviados pela Universidade de Coimbra ao Conselho Supremo da Coroa em Madrid (13 e 16.02.1629)

44. Traslado do Inventário dos bens do Doutor Francisco da Fonseca, instituidor da Capela de S. Francisco Xavier, 17.12.1631. «Lousa e couzas de cozinha, [fl. 6]»

45. «Livro dos pães para o anno de 1719 para 1720 sendo Reitor o Sr. João de Araújo Ferreira Rebello»

46. Inventário da cozinha do Real Colégio de São Paulo, sendo reitor Francisco Monteiro Pereira (27.12.1778)

47. «Livro de registo dos preços porque em cada huma das feiras forem almotaçados todos os géneros que a ella vierem» (1796-1809)

(analisados no cap. “Estudos, pp. 143-148)

3. *Medicina e Farmacopeia*

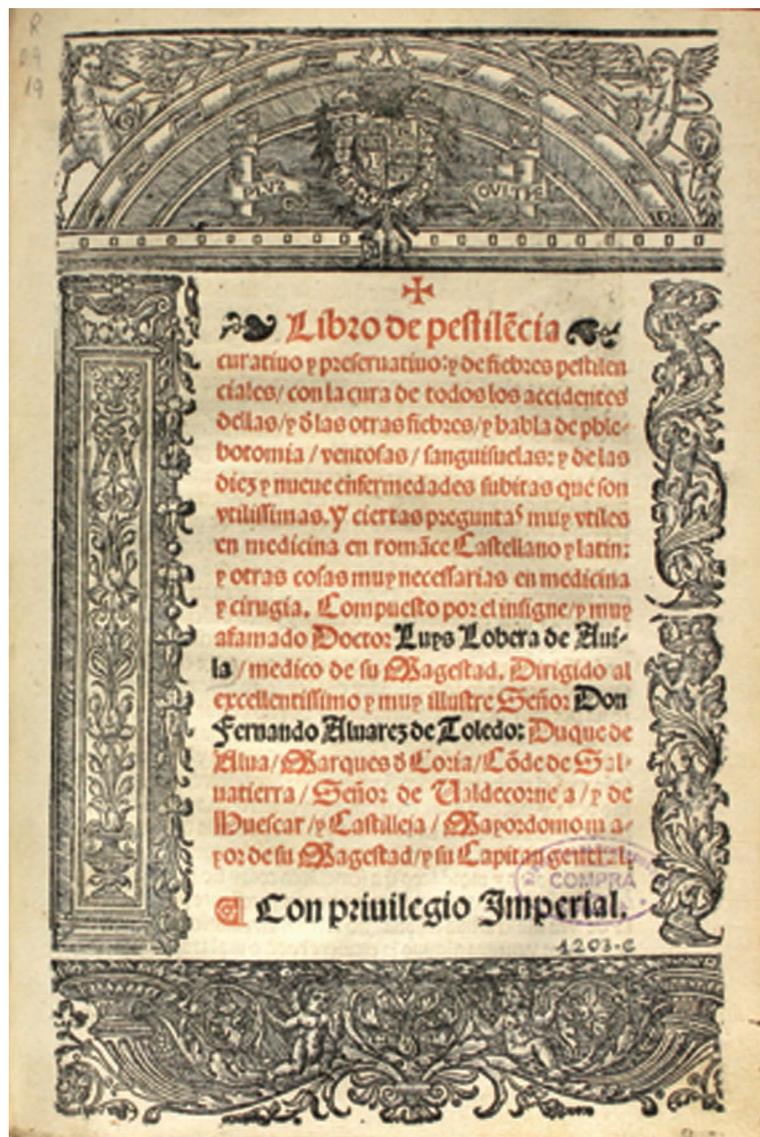
A intrínseca ligação entre alimentação e saúde, primeiramente enunciada por Hipócrates e vigente até à atualidade, originou, desde cedo, uma constante produção literária científica centrada nas propriedades dos alimentos e no modo como estes potenciavam e auxiliavam na cura de doenças, permitindo, assim, alcançar o bem-estar físico.

As obras de autores como Hipócrates, Dioscórides e Galeno, pioneiros na análise do mundo vegetal, animal e mineral, constituíram, pois, a base da medicina (erudita e popular) ao longo da Antiguidade Clássica e do período medieval, tendo sido recuperadas e constantemente revisitadas durante a Época Moderna.

Com a descoberta dos Novos Mundos (a partir dos Descobrimentos), e em resultado de um aumento dos conhecimentos de botânica, zoologia e mineralogia daí resultantes, assiste-se a um ampliamto do catálogo de produtos com reconhecidas propriedades terapêuticas, disponíveis no mercado. Com a afirmação da ciência química, no século XVIII, abre-se um novo caminho ao conhecimento farmacêutico, que se desenvolve com especial fulgor no século XIX.

Paralelamente e interligada com esta produção literária médica e farmacêutica, de pendor mais teórico, assiste-se à difusão de publicações de carácter prático, verdadeiros manuais que ensinam o leigo a ser o seu primeiro médico. Escritos por profissionais de medicina, esses compêndios de viver com saúde e guias de tratamento dos sintomas mais simples de doença registam aplicações terapêuticas de medicamentos e dietas específicas para pacientes-tipo e para as enfermidades mais comuns.

48. LOBERA DE AVILA, Luís, Libro de pestilencia curativo y preservativo (1542)



Esta é uma das numerosas obras escritas pelo médico do imperador Carlos V, primeiro publicada como parte do seu *Vergel de sanidad ou Banquete de Nobles Caballeros* e posteriormente como obra independente. Conforme palavras da carta que precede o

tratado, nela se contesta a distinção clássica (hipocrático-galénica) de fatores (à época chamados de “coisas”) que influenciam e condicionam o estado de saúde dos indivíduos, teoria que identificava seis “coisas não naturais” (leia-se externas à “natureza”, ou seja, ao corpo) e sete “coisas naturais” (isto é, que fazem parte da natureza/corpo de cada um). Na opinião do autor, não faz sentido continuar a chamar de “não natural” o ar, o comer e o beber, o movimento e a quietude, o sono e a vigília, a repleção e a evacuação, e os acidentes da alma (ou emoções, como o prazer e a tristeza); tal como é incorreto reservar a qualificação de “natural” apenas para os quatro elementos (quente, frio, húmido e seco), para outros tantos humores (sangue, fleuma, cólera e melancolia⁶¹) e ainda para os “membros”⁶². A base da argumentação contestatária radica no facto de tanto umas “coisas” como as outras serem todas parte da natureza, agora entendida não no sentido restrito de corpo, mas também de ambiente e interações do corpo com o que lhe é externo.

Conforme anuncia o autor no extenso título que ocupa toda a folha de rosto, a obra é um compromisso entre a prática conservadora de escrever apenas em latim os tratados científicos e a inovação de admitir a produção desse discurso erudito em línguas vernáculas. Assim, o médico começa por apresentar, numa versão mais resumida, os conteúdos em castelhano (fols. I-VIII), a que se segue o tratamento mais extenso e detalhado das mesmas matérias em latim (fols. VIII-XLII). Donde se depreende como foi lento o reconhecimento das línguas vernáculas como idiomas científicos de pleno direito.

A obra tem um propósito didático claro, pois é um guia de tratamento, que, embora maioritariamente destinado a profissionais (caso das rubricas mais técnicas de tratamento, de cirurgia e de preparação de medicamentos), também teria interesse para leitores leigos, mas suficientemente eruditos para ler, reconhecer e aprender

61 A cólera e a melancolia eram também conhecidas por bñlis amarela e bñlis negra, respetivamente.

62 “Membros” é o termo usado tanto para partes externas do corpo, os chamados membros inferiores e superiores, como para partes internas várias, os órgãos, as artérias, os nervos, as cartilagens e os ligamentos.

ensinamentos mais simples (como identificar sinais de doença e propriedades curativas de plantas, além de conselhos para prevenir as enfermidades). Não esqueçamos que a literatura médica, desde as suas origens longínquas com a Escola Hipocrática (século V a.C.), apostava fortemente na chamada “medicina preventiva”, daí o cuidado dos tratadistas em ensinarem aos seus pares e aos pacientes mais esclarecidos formas de evitarem a doença. Aliás essa filiação metodológica fica bem expressa no título que o autor deu à obra, através da inclusão nele do adjetivo “preservativo”.

O tratado apresenta numerosos capítulos (14 em castelhano e 76 em latim), que, pelos assuntos abordados, podemos resumir que tratam de três temas principais: medicina preventiva, terapias de cura e preparação de remédios (lat. *medicinae*). Assim, o leitor dispõe de informações práticas não só sobre como identificar os sintomas da peste (sangramento do nariz, vômito, sede, calafrios, suores, sonolência, insônia, inquietude, dores de barriga, língua áspera), mas também sobre como não a contrair, a saber: evitar os ares corrompidos e as mudanças de *habitat* (pois o meio ambiente é fator de saúde/doença); promover o equilíbrio entre o que se ingere e o que se expela do corpo (conselhos sobre alimentação sólida e líquida, evacuação, repouso e exercício físico). Nos casos em que a doença se instalou, o médico indica as “virtudes curativas” (isto é, as propriedades medicinais) de minerais, ervas e preparados, bem como métodos de expulsão da doença do corpo e de dietas adequadas aos doentes. A lógica subjacente a estas terapias é a de que a cura se atinge restabelecendo o equilíbrio interno do organismo e expelindo os excessos, sendo para tal necessário controlar a ingestão e a evacuação natural (pelas fezes e vômito) ou assistida (sangrias e ventosas).

Destacamos os capítulos que mais diretamente interessam à temática da nossa exposição: os latinos “De praeservatione ab epidemia cum cibis et potibus” (fol. X) e “De dieta in epidemia” (fol. XIII); o castelhano “De los manjares y regimento de los enfermos” (fol. VII). A título ilustrativo, repare-se nas conclusões que se retiram da comparação entre os caps. em latim e em castelhano da dieta dos doentes. Verificamos que, no geral, se abordam os mesmos assuntos, mas que a parte em vernáculo é

sobretudo escrita a pensar no leitor não profissional, pois só no cap. latino (fol. XIII) se indica a obra e trecho do médico Avicena (*Cânone*, cap. 1), autoridade evocada também no cap. castelhano (fol. VII), onde se refere apenas a importância de atender ao paladar do doente, via reconhecida como facilitadora da cura desde os tratados hipocráticos, sem, no entanto, fazer menção à fonte exata, como sucedia na parte redigida em latim

Do fol. XVII verso até ao final do tratado (fol. XXXIII verso), parte mais extensa da obra, temos capítulos consagrados à descrição de “simples” (lat. *simplices*) e “preparados” (lat. *compositi*), ou seja de remédios (lat. *remedia*) para tratar os doentes. Os ingredientes-base têm origem no reino mineral (pedras) e vegetal (plantas), sendo as formas mais comuns assumidas pelos medicamentos as seguintes: bebida (lat. *potus*), emplastro (lat. *emplastrum*), unguento (lat. *unctio*), óleo (lat. *oleum*), pó (lat. *pulvis*), xarope (lat. *sirupus*), tisana (lat. *decoctio*) e purgante ou electuário (lat. *electuarium*).

(CS)

49. AMATO LUSITANO, *Curationum medicinalium centuria prima (1551)*

A importância de uma “boa alimentação” foi um elemento sempre presente nas terapias médicas e na recuperação dos doentes ao longo dos séculos e, por essa razão, ocupou um lugar de destaque nas instituições de cura. Primeiro nas hospedarias de instituições religiosas e albergarias e, mais tarde, nos hospitais, a alimentação de doentes funcionava, por um lado, como veículo para ministrar substâncias com propriedades medicinais (vegetais, animais e minerais) e, por outro, permitia ao doente maior resistência e, conseqüentemente, uma cura e recuperação mais rápidas.

Assim, compreender o processo de cura e recuperação em datas recuadas implica conhecer as concepções médicas da dieta e as propriedades medicinais atribuídas aos alimentos. No sistema galénico-hipocrático, o mundo vegetal, mais do que o mundo animal ou mineral, era pleno de propriedades medicinais e era a ele que médicos e boticários recorriam para a produção de mezinhas e preparados. Dioscórides (c. 40 – c. 90), o principal estudioso na Antiguidade Clássica do mundo natural, lançaria as bases da botânica moderna descrevendo e identificando grande parte das espécies vegetais mediterrânicas conhecidas à época, bem como enumerando as suas propriedades médicas. As investigações de Dioscórides resultariam nos volumes de *De Materia Medica*, obra de referência da farmacopeia europeia a partir da Antiguidade Tardia, transmitida e utilizada ao longo de todo o período medieval e início da Idade Moderna, sendo, já durante o século XVI, revista e comentada por diversos humanistas e homens de Ciência. Amato Lusitano, Pietro Mattioli ou Andrés Laguna constam entre os humanistas que procederam à revisão do *De Materia Medica*, publicando variados “Comentários”.

Sem dúvida que um dos exemplos mais representativos da utilização das dietas alimentares no processo de cura, escrito na Época Moderna, é a obra do médico lusitano Amato Lusitano *Centúrias de Curas Mediciniais*. Composta por sete volumes, redigidos entre 1551 e 1559, cada volume reúne uma centena de registos médicos, onde Amato Lusitano enumera os sintomas, identifica a doença e descreve o processo de cura, normalmente baseando-se em sangrias e administração de mezinhas e “drogas”. Um grande número de curas regista, também, regimes alimentares específicos e conselhos dietéticos que, por um lado, auxiliavam a recuperação do doente em estado de convalescença e, por outro, permitiam a ingestão de fármacos maioritariamente de origem animal e vegetal. Caldos de capão, carnes cozinhadas, frutos verdes e secos ou marmeladas são apenas alguns dos produtos alimentares indicados para determinadas terapias e proibidos em outras. Revelando-se, deste modo, ao leitor um complexo mundo médico-farmacopeico, em que cada alimento, pelas suas propriedades humorais, se adequava ao tratamento de determinada

doença, sendo esta resultado de um desregulamento humoral e sobre a qual os alimentos atuavam regulando os humores, quer por oposição, quer por compensação.

(JPG)

50. MANFREDI, Girolamo de, *Libro llamado El porque* (1587)

Esta obra é um bom exemplo de como a vulgarização dos manuais que ensinam o leitor leigo (por oposição ao especialista, o médico) a manter-se saudável, iniciada ainda com certa timidez na Idade Média (com a tradução para diversas línguas vernáculas dos latinos *Regimina sanitatis*, ou “regimes de saúde”), conquista, a partir dos séculos XV e XVI, um espaço editorial significativo. É o que se comprova quando começam a circular traduções de outras línguas vernáculas (e já não só do latim) para os idiomas maternos dos editores. E este livro espelha bem essa difusão editorial, uma vez que o texto original, *Liber de homine, ovvero Libro del perche* (Bolonha, 1-VII-1474) fora publicado pelo seu autor, o humanista Girolamo Manfredi, em língua vulgar “para que qualquer pessoa o possa compreender” (cf. prefácio da obra: *ut omne humanus genus posset ea intelligere*)⁶⁵.

O famoso médico, filósofo e astrólogo da Universidade de Bolonha (entre 1455-1493, ano da sua morte⁶⁴) perfilhava do espírito dos Humanistas, que não se limitavam a produzir conhecimento académico, mas pugnavam pela sua difusão o mais ampla possível, recorrendo, para tal, à escrita em vernáculo. Este

63 Disponível online, na Biblioteca Italiana da Sapienza Università di Roma, acessível em: http://www.bibliotecaitaliana.it/indice/visualizza_testo/im00191000 (acedido a 2/08/2016).

64 Para uma biografia desta figura, vd. a entrada MANFREDI, Girolamo, do *Dizionario Biografico*, acessível em: [http://www.treccani.it/enciclopedia/girolamo-manfredi_\(Dizionario-Biografico\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/girolamo-manfredi_(Dizionario-Biografico)/) (acedido a 2/08/2016).

texto constituiu um dos seus maiores sucessos editoriais, tendo sido reimpresso até ao século XIX, além de ter dado origem a uma edição catalã anónima (1499) e a várias edições castelhanas (século XVI)⁶⁵. Se bem que por detrás dos princípios subjacentes a este tratado prático (escrito segundo a forma de pergunta-resposta) estejam autoridades antigas (com particular relevo para Aristóteles), o texto é sobretudo o resultado do conhecimento que o autor adquiriu no exercício da prática médica.

Quanto à tradução feita por Pedro de Ribas, importa saber que a 1.ª edição (1567) é anterior em vinte anos ao vol. deste catálogo. O seu autor, natural de Saragoça, foi vigário da paróquia de São Nicolau de Bari a partir de 1575, e em nenhuma das cinco edições castelhanas que da obra foram sendo publicadas (1579, 1581, 1585, 1587, 1598) menciona o nome do autor e do livro da obra italiana original. Não obstante as diferenças de forma e conteúdo entre o original e a tradução, percebemos que o cariz de obra de divulgação de conhecimento científico é um aspeto que o tradutor castelhano enfatiza no prólogo da edição que estamos a analisar (de 1587), conforme se depreende do seguinte trecho: “seria provechoso a la gente plebeya, y curioso para espiritos gentiles, y desseosos de saber curiosidades”. Nessa rubrica introdutória à tradução, Pedro de Ribas adianta ser a obra composta por três partes, expetativa que o leitor tem de corrigir ligeiramente, uma vez que, após a I Parte (pp. 1-192), consagrada à saúde e fisionomia do corpo, se reúnem numa única II Parte (pp. 192-207) as matérias sobre alimentos e medicamentos (sob o título “Propriedades diversas, assi de yerbas, como de mantenimientos, necessarios para el mantenimiento humano”).

Este tipo de livro, de pendor eminentemente didático e divulgativo, tem o particular interesse de apresentar um discurso médico acessível e bastante marcado por linguagem culinária do quotidiano. A crença, de matriz clássica (hipocrático-galénica), de

que o médico tem que ter conhecimentos de cozinheiro e vice-versa perpassa a descrição das virtudes dos mantimentos, conforme se conclui da leitura dos capítulos sobre os alimentos. A ordem pela qual estes desfilam diante dos olhos do leitor é um dos aspetos formais revelador da herança de uma longa tradição dietética (da Antiguidade ao Renascimento). Tal como no tratado hipocrático *Da dieta* (parág. 40-55), o primeiro mantimento a ser analisado são os cereais, seguidos das carnes (de quadrúpedes), aves, pescado, ovos, leite e derivados⁶⁶. Apenas no final do catálogo se altera ligeiramente a hierarquia clássica, pois, em vez de bebidas-hortaliça-aromáticas-fruta, o autor adota a ordem fruta-hortaliças-aromáticas-especiarias-bebidas alcoólicas (vinho, mosto, arrobe, cerveja de mel, etc.) - temperos (vinagre e azeite) - águas (límpidas/turvas, salgada, de neve, fria, fervida e pluvial).

Ainda que a título exemplificativo, é de registar uma recorrente alusão a propriedades dietéticas de modos de preparo e ao conhecimento da interação da comida com a natureza do corpo de quem come. Assim, a propósito dos cereais, regista-se o louvor do alimento indispensável da refeição, o pão, sendo o de trigo considerado o tipo melhor, já que promove a boa digestão, além de ser rico em energia e nutrientes – linguagem moderna para o que em castelhano se diz: “bien digerido, es de grande fuerça y valor” (p. 192). Também a informação culinária técnica figura neste tipo de texto, conforme consta na menção ao seu modo de preparo (feito com sal e levedura, é amassado e, depois, cozido).

De um modo geral, a propósito dos vários mantimentos fornecem-se informações sobre as suas propriedades naturais (quente/frio, húmido/seco), que podem ser alteradas consoante os métodos culinários aplicados (assar na brasa e no forno, cozer), e sobre os efeitos que essa ingestão de comida provoca no corpo. As alterações fisiológicas mais comumente referidas prendem-se com o funcionamento dos aparelhos digestivo, urinário e reprodutor

65 Sobre a transmissão da obra de Manfredi, suas traduções e sucessivas reedições, vd. Carré, A., Cifuentes, L. (2006), “Éxito y difusión de la literatura de *Problemas* en la Castilla del siglo XVI: la traducción castellana de *Il percchè* de Girolamo Manfredi (Zaragoza 1567)”, *Aclepio. Revista de Medicina y de la Ciencia* 58.1: 149-196.

66 Sobre o catálogo de alimentos no tratado hipocrático, vd. Soares, C. (2013), “Matrizes clássicas gregas da História da Dieta: contributos da tratadística hipocrática”, in C. Soares (coord.), *Espaços do Pensamento Científico da Antiguidade*. Conferências & Debates Interdisciplinares I. Imprensa da Universidade de Coimbra, 13-36 (em especial pp. 21-27).

(produção de sêmen), com a cabeça e os olhos. Nesse sentido apontam as indicações de alimentos ditos “ventosos”, facilitadores da purga ou do seu contrário (a prisão de ventre).

A cozinha, como a botica, revelam-se domínios que apelam ao atento e adequado domínio de todos os sentidos por parte dos preparadores, capacidade técnica que releva de referências pontuais à textura, cheiro, cor e paladar dos ingredientes. Não se surpreende, pois, o leitor com o facto de, na rubrica das especiarias, se dizer do açafraão que uma das suas propriedades é dar boa cor às preparações em que entra.

(CS)

51. MATTIOLI, Pietro Andrea, *Kreutterbuch dess hochgelerten unnd weitberuhmten Herrn D. Petri Andreae Matthioli* (1590)

Aclamado como um dos mais exímios tradutores e comentadores da obra de Dioscórides, Pietro Mattioli é um fiel representante do movimento humanista italiano implicado na recuperação, tradução e comentário das obras clássicas gregas e latinas. Mattioli evidenciar-se-ia pelas suas traduções e comentários à obra *De Materia Medica*, uma verdadeira enciclopédia de botânica e farmacologia utilizada por físicos e boticários ao longo de toda a Idade Média e Renascimento, até final do século XVII, quando se dá a ascensão e divulgação da farmácia química.

Pietro Mattioli nasceu em Siena, em Março de 1500, e licenciou-se em Medicina na Universidade de Pádua, em 1523, voltando a Siena para continuar os estudos na área da Cirurgia, após a morte do pai. Inicia a prática médica em 1528, em Trento, dedicando-



-lhe grande parte da sua vida e alcançando o reconhecido cargo de físico pessoal dos imperadores do Sacro Império Romano-Germânico, Fernando I e Maximiliano II⁶⁷.

Em 1544 publica a primeira tradução da obra de Dioscórides para o italiano (traduzindo do latim), acrescentada de breves comentários, livro que tem uma segunda edição, aumentada e melhorada, em 1548.

67 Moran, Bruce (2016), “The Court”, in B. Lightman (ed.), *Companion to the History of Science*, Chichester, Wiley Blackwell, p. 217.

Nos anos posteriores, Mattioli empreende um profundo estudo da obra *De Materia Medica* e publica em 1554 a sua primeira tradução, agora feita a partir do original grego para o latim. Apesar de existirem à data, no espaço europeu, algumas traduções latinas desta obra (nomeadamente a tradução de Jean Ruelle), o humanista italiano apresenta o texto latino melhorado, acrescentando as denominações das plantas em alguns idiomas europeus, comentários médicos mais específicos e gravuras. Publica nova edição, melhorada e com mais gravuras, em 1558. Esta versão populariza-se por todo o território europeu, sendo traduzida para vários idiomas⁶⁸.

Em 1571 Mattioli publica a sua última obra, *Compendium de plantis omnibus*, onde se suprimem as traduções do texto de Dioscórides, figurando apenas os comentários ao original grego acompanhados de gravuras de pequenas dimensões, livro que se apresenta como uma obra de carácter mais prático.

O exemplar da Biblioteca Joanina corresponde à segunda edição (1590) da tradução de Joachim Camerarius (1534-1598) da obra de 1558 para o alemão, publicada pela primeira vez em 1586 em Frankfurt. Este livro não compreende as traduções latinas de Mattioli, mas apenas os seus comentários, acrescentados de gravuras de Conrad Gesner, pintadas à mão⁶⁹. O volume é prefaciado pelo editor Joachim Camerarius, seguido de uma carta de Mattioli aos imperadores Fernando I e a Maximiliano II (datada de 1563), e é composto por quatro livros, cada um dividido em mais de uma centena de capítulos, contabilizando cerca de 1300 espécies vegetais, pormenorizadamente descritas nas suas estrutura e propriedades. Esta versão inclui, igualmente, no final do livro quarto, dez páginas dedicadas à técnica da destilação, apresentando gravuras de vários modelos de alambiques.

68 Stannard, J. (1969), “P. A. Mattioli: Sixteenth Century Commentator on Dioscorides”, *Bibliographical Contributions, University of Kansas Libraries* 1: 59-81.

69 A edição de 1586 da Bayerische Staatsbibliothek (Munique) não apresenta pintura nas gravuras. A edição de 1600 do acervo da Hagströmer Medico-Historical Library (Estocolmo), tal como a edição da BGUC, apresenta pintura à mão.

Este volume apresenta ainda a particularidade de se encontrar anotado com diversas glosas, algumas das quais preenchendo, na totalidade, as margens das folhas.

(JPG)

52. CLUSIUS, Carolus, *Aromatum, et simplicium aliquot medicamentorum apud Indos nascentium historia primùm quidem lusitanica lingua [dialogikos] conscripta à D. Garçia ab Horto (1593)*

Tradução para latim dos *Colóquios dos simples e drogas da Índia* de Garcia d’Orta (1499?-1568), a obra do naturalista flamengo Carolus Clusius contribuiu de forma decisiva para a divulgação de um texto que, por estar escrito em português, permaneceria inacessível do público europeu erudito do século XVI⁷⁰. Contudo o fundador do jardim botânico de Leiden não se “limitou” simplesmente a traduzir o texto publicado pela primeira vez em Goa, em 1563. Na verdade, ao longo das quatro décadas em que publicou cinco edições revistas, Clusius procedeu a reapropriações sucessivas do texto de Orta, alterado a diversos níveis. Ao nível da forma, as transformações mais evidentes são a novidade da introdução de ilustrações por xilogravura de plantas

70 Um estudo detalhado sobre a importância desta tradução adaptada para latim da obra de Garcia da Orta foi já efetuado por Florike Egmond (“Figuring Exotic Nature in Sixteenth Century Europe: Garcia de Orta and Carolus Clusius”, in Palmira Fontes da Costa (ed.), *Medicine, Trade and Empire. Garcia de Orta’s Colloques on the Simple and Drugs of India (1563) in Context*. London, Routledge, 2015, 167-193).

e frutos e o abandono do género literário do diálogo. O Autor acompanhou esta alteração de estilo por modificações ao conteúdo original (resumido, comentado ou suprimido) e por acrescentos significativos, nas edições de 1567, 1574, 1579, 1593 e 1605.

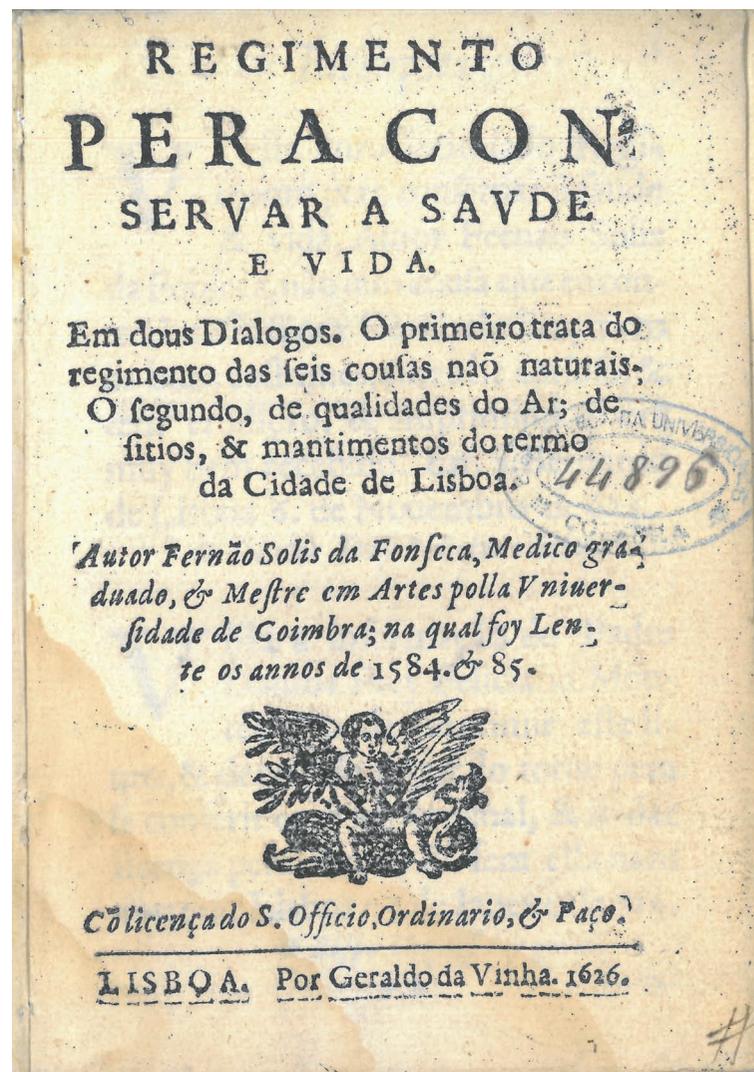
(CS)

53. FONSECA, Fernão Solis da, *Regimento pera conservar a saude e vida* (1626)

Escrita por um lente de medicina da Universidade de Coimbra (1584-85), esta obra faz parte da literatura médica de divulgação e não das obras médicas académicas. Não se trata, portanto, de um texto escrito para os alunos (em que geralmente se usava a língua de ciência da época, o latim), mas sim de uma obra destinada a leitores comuns (daí a opção pelo idioma vernáculo, o português), mas suficientemente ilustrados para poderem comprar o livro e seguirem o regime de vida saudável aí proposto.

Quanto ao género literário adotado, insere-se na linha renascentista de imitação dos Clássicos, neste caso a opção foi pelo diálogo platónico, estilo seguido por outros grandes nomes das letras gregas e latinas, figuras que o próprio autor evoca no prólogo *Ao benigno lector*, a saber: Xenofonte e Cícero. Em suma, as matérias não são expostas na forma de tratado médico, mas assumem a forma dramatizada de discussão entre personagens, género que facilita o confronto de ideias. Repare-se a marcada dívida do autor em relação aos autores clássicos de textos médicos, filosóficos e naturalistas, visível na constante remissão para passos das suas obras ou mesmo na citação de passos devidamente identificados. As autoridades médicas evocadas são os gregos e romanos Hipócrates, Galeno, Celso e António Musa, mas também o persa Avicena, principal responsável pela transmissão da medicina hipocrático-galénica na Idade Média.

Outros autores clássicos mencionados são Platão, Aristóteles, Columela (*De re rustica*), Plínio-o-Velho (*História Natural*), Ovídio, Vitruvius, Diógenes Laércio, Vegécio, Apiano, Diodoro, Flávio Josefo, Pompónio Mela, Santo Agostinho, Santo Isidoro, Solino, Estrabão, etc.



Quanto às personagens dos dois diálogos são homens cultos: um doutor em Cânones (ou seja, em direito canónico), que se encontra doente de gota e motiva a narrativa dramatizada, de seu nome Bispontano; um fidalgo “curioso da Philosophia” (fol. 1), Dom Tibaldo; e um entendido em medicina, o médico e filósofo

Lisónio. A obra estrutura-se em duas partes, ou diálogos. O que distingue um diálogo do outro é o primeiro ser uma reflexão geral sobre as “seis cousas não naturais” responsáveis por condicionar a saúde dos indivíduos. No segundo aplica-se essa reflexão a um sítio em concreto: o termo de Lisboa. Por coisas “não naturais” entendiam-se, como já vimos atrás, os fatores externos ao corpo da pessoa, ou como se dizia em grego, à sua *physis* (‘natureza’), mas que interferiam com ele, condicionando a sua saúde. No **Diálogo I** aparecem-nos tratados na seguinte sequência: o ar (cap. I), as emoções (ou, como se dizia à época, as “paixões do ânimo” ou “afettos d’alma”, cap. II), a alimentação (entendida como soma da comida e bebida, cap. III), a atividade e o seu oposto (denominadas por movimento e quietação, cap. IV), o dormir e o estar acordado (ou seja, os estados de sono e de vigília, cap. V), a acumulação e a eliminação dos excessos, pós-assimilação da comida (processos denominados de retenção e evacuação, cap. VI). No segundo diálogo os mesmos fatores dão origem aos seguintes capítulos: “De excelências do ar”, “Da qualidade em geral dos sítios do termo da Cidade de Lisboa”, “Dos Mantimentos”, “Dos sítios em particular”, “Dos mais sitios & mantimentos”.

O tema da discussão é motivado pela doença que obriga Bispontano a sair da cidade de Lisboa, indo procurar um ambiente mais propício à saúde, sito fora do centro urbano, ou, para usar linguagem da época, no seu termo. A escolha do sítio é determinada pelas condições climatéricas e geográficas, sendo a salubridade do lugar, nestas matérias, ditada por estar numa região temperada e numa terra com bons ares. Partindo desta introdução ao diálogo, segue-se uma análise das seis coisas não naturais, uma por capítulo.

O ar é a primeira das causas externas da saúde/doença das pessoas, pela importância vital que tem, pois sem respiração não se vive ou, como alerta o médico Lisonio (p. 5), “sem comer podemos viver muito espaço, mas sem ar nem brevíssimo”. Nesta rubrica distinguem-se as qualidades do ar benigno, que em termos de proveniência é o que sopra de oriente, sereno e límpido. Daí que os lugares próximos de zonas pantanosas sejam propícios à peste, pois exalam um ar pestífero. Quanto à temperatura, há maneiras

artificiais de a regularizar, tornando climas quentes na salutar temperança. Cabe à personagem do médico indicar uma receita caseira para baixar as temperaturas mais altas no verão: refrescar as casas com água fresca e vinagre (cuja frialdade combate o calor), engalaná-las com coroas e ramos de plantas odoríferas (com propriedades húmidas: violetas, rosas, canas, ramagem de romãzeiras, etc.), aspergi-las com águas cheirosas e perfumá-las com frutos odoríferos (camoesas, marmelos, cidras, limões e semelhantes). A lista de aromáticas para aquecer no inverno os ambientes frios das casas também é detalhada (incluindo rosmaninho, salva, manjerona, alecrim, incenso, canela, almécega, láudano, mirra, etc.).

As condições de habitabilidade e o vestuário também merecem uma atenção pormenorizada. Uma vez mais, a arquitetura da casa e a sua implantação no terreno é condicionada pelo determinismo dos ares puros. Sendo a salubridade etérea tanto maior quanto mais longe da terra, as habitações devem implantar-se em cotas altas, onde o ar também é mais puro. Indispensável a claridade, há que escolher uma abundante exposição solar. No entanto, em termos médicos, a escolha de um lugar mais adequado para a cura é sempre determinado pelo princípio dos contrários. Ou seja, no caso da doença da gota, que se caracteriza pelo excesso de humidade, o aconselhável é buscar locais secos, como os outeiros e o sertão. Quanto a roupas, o frio do inverno combate-se com o recurso a peles de animais (raposa, marta, cordeiro e lebre, esta última para fazer calças anti-gota), lã e tecidos mais leves (algodão, seda e linho, mas reforçados com forro de “baeta”). No inverno, recomenda-se a proteção das extremidades, mãos e cabeça, pelo uso de luvas e coberturas (não identificadas) para a cabeça.

No cap. II – *Das paixões do animo*, o médico Lisónio expõe uma teoria que causa perplexidade ao fidalgo D. Tibaldo, a de que todas as paixões súbitas, e não só as mais soturnas, podem ser causa de morte. A diferença está em que uns estados de alma podem provocar a morte súbita (cólera, ira arrebatada e alegria súbita), ao passo que outros matam lentamente (tristeza, melancolia, amor e afeição). O que surpreende o cortesão neste elenco de emoções fatais é o morrer de alegria. A justificação

médica é pronta e baseia-se na expulsão do corpo dos espíritos vitais e do calor natural. Particularmente interessante é o médico Lisónio abonar em fontes clássicas (neste caso nas *Tusculanas* 4, de Cícero) a explicação psicossomática das doenças. Dá como exemplo as maleitas do corpo originadas pelas afeições da alma que são a ira e a tristeza profunda. Estas originam “catarros, estelecidos, & flucções as juntas” (p. 15, verso). Sensata e atual é a recomendação do médico de que a boa disposição do paciente ajuda à cura, ou como escreve Solis da Fonseca (p. 16): “porque estar com a mente alegre em todas as doenças, he bom, como o contrario he mau”. Mas nem em todas as situações é necessário um médico para curar as paixões de alma.

Cumprindo a sua missão didática de ensinar os leigos a tratarem-se, o autor esclarece que, à exceção das doenças inatas (em que determinados temperamentos são atribuídos à própria constituição do corpo), em todas as situações em que as perturbações do ânimo derivam de circunstâncias externas, o próprio paciente pode tratar-se. A cura virá de alterar hábitos, procurando lugares, práticas do quotidiano, companhias e ambientes culturais que “restaurem a virtude vital”, recuperação que se obtém “com o bom mātimento, & bebida, & bons cheiros, assim tambem com a tranquilidade do animo & alegria, & com fugir ao que pode causar tristeza” (p. 17). Para tal há que buscar “lugares amenos, prados verdes, & jardins”, a companhia de amigos bem-dispostos, conversas alegres e entretenimentos que animem o espírito (música, comédias, fábulas, histórias e diálogos alegres, etc), vestir-se (“com vestido preciso, & de còr alegre”), adornar-se (“usar...aneis douro, & de pedras preciosas”) e praticar atividades que estimulem a alegria (entre estas, passear, ver o mar e levantar-se cedo no verão).

Este capítulo termina com uma síntese das três condições necessárias para se qualificar um sítio como deleitoso, ou seja, adequado à boa saúde do aristocrata. O enunciado desses critérios não deixa qualquer dúvida quanto à condição social do público leitor da obra, pois só a população mais endinheirada e culta poderia cumprir com o terceiro dos requisitos da vida deleitosa: exercitar-se na caça e pesca (desportivas, diríamos hoje) e na

equitação. Os outros dois critérios também seriam os nobres e fidalgos a poder mais facilmente alcançá-los: habitar num lugar com belas vistas (entenda-se casas com jardins e fontes) e em locais considerados salutareos.

Segue-se o capítulo sobre os mantimentos (cap. III), de suma importância para a saúde, conforme atestam os períodos de carência e de maus anos agrícolas (ou seja “o tempo de fome & esterilidade”). Evidência do determinismo que os hábitos alimentares e uma longuíssima tradição dietética assente na “cozinha europeia” exercem nas apreciações do médico sobre alimentação saudável, aparece-nos logo no primeiro mantimento abordado: o pão. Sinal da resistência à introdução de novos produtos, naturais dos Novos Mundos, descobertos com as navegações desde o século XV, encontra-se na rejeição da possibilidade de substituir esse mantimento base da alimentação portuguesa (de matriz mediterrânea) por produtos alternativos, naturais das colónias. Como se sabe a falta de trigo nessas novas paragens (onde o cereal predileto, o trigo, não se aclimatava bem) forçava os colonos a substituírem-no por produtos a que não se reconhecia idêntica qualidade: o arroz (na Índia), o milho zaborro⁷¹ (na Guiné) e a farinha de pau (ou seja, de mandioca, no Brasil).

Mesmo para os mantimentos com que os Portugueses já estavam familiarizados há sempre que considerar que a sua qualidade dietética varia de acordo com o ambiente em que são criados. Exemplos apresentados disso são as principais carnes da alimentação dos doentes: a galinha e o carneiro. Da primeira escreve-se que as criadas em Itália são “mantimentos de pouca sustancia” e, pior ainda, as de São Tomé estão excluídas da categoria de “benigno nutrimento” (p. 21). Quanto ao carneiro, tido na Península Ibérica “pola melhor carne”, em Itália não só não goza dessa credibilidade salutar, como não possui o mesmo valor gastronómico⁷². Na verdade, como esclarece o médico Lisónio, uma análise detalhada às qualidades do que se serve à

71 No texto ficou impressa a forma “aburro”, por zaborro (p. 21), espécie de milho grosso, distinta do milho miúdo (milhete ou milho-painço), que era cultivado na Europa.

72 Ou como se lê no texto (p. 21): “nam se estima, nem he tam bom”.

mesa fica prometida para o Diálogo II, pois agora as personagens vão atentar na importância que determinados hábitos de ingestão de alimentos têm na saúde das pessoas.

Assim, começa-se por discutir qual das duas refeições diárias deve ser mais abundante: o jantar (correspondente ao atual almoço) ou a ceia (que passou a chamar-se jantar). Ganha a refeição tomada ainda de dia e a que se seguem uma série de exercícios físicos, ao contrário da noturna, que, deixando o corpo pesado, só o prejudica. Aliás essa tese tinha a validação tanto de duas autoridades clássicas em dietética (Hipócrates e Galeno), como da experiência prática. Contudo não há regra sem exceção. Pelo que os trabalhadores do campo necessitarão de uma ceia substancial, após um longo dia de trabalho⁷³. Além de que as quantidades de ambas as refeições são ainda condicionadas por fatores como a idade, o hábito de cada um e a época do ano. Donde se admite que “os moços nam lhe faz mal a cea” (p. 22, verso).

De seguida questiona-se a qualidade do pescado (tanto de água doce como salgada). São apresentadas duas ordens de razões para a sua desvalorização à mesa: uma de ordem dietética e outra religiosa. Cabe ao médico do diálogo, Lisónio, desaconselhar o seu consumo tanto a doentes como a sãos, pela sua natureza húmida e ventosa, exceção feita, de acordo com a autoridade de Hipócrates, para os peixes da pedra e da areia (os “saxantes”). O rei dos peixes saudáveis era o salmonete, conforme atesta o título por que era conhecido de “frangão do mar” (p. 23). Aliás, será a boa fama médica de pescado como este e outros aí elencados (ruivo, cabra, azevia, linguado, faneca e abrótea) a explicar o porquê da sua presença abundante nos livros de receitas e despesa das casas reais portuguesas⁷⁴. O argumento religioso para maldizer o pescado é apresentado pelo teólogo de serviço, Bispontano.

73 É nítida, na fala de Bispontano (p. 22), a distinção de hábitos consoante a origem social das pessoas: “O jantar me parece que se fez pera o homem honrado, & a cea pera os rusticos & trabalhadores, que costumam vir de noite cançados do serviço de todo o dia”.

74 Vd. Santos, M. J. Azevedo (1983), “O peixe e a fruta na alimentação da corte de D. Afonso V – breves notas”, *Brigantia* II.3: 307-343.

Recorda o Doutor em Cânones que o peixe substitui a carne nas mesas penitenciais impostas pela doutrina católica (p. 23, verso):

“Do peixe ser fraco mantimento, nam quero eu outro melhor argumento que a Igreja Catholica, a qual ordenou as quaresmas, & dias de jejum, de peixe, pera fraqueza & penitencia”.

A propósito da água, mantimento vital e indispensável, as personagens discutem sobre a sua valência não só alimentar, mas também termal. As tipologias de águas identificadas dizem respeito à sua proveniência, denominando-se de: pluvial, fluvial, puteal (dos poços) e fontana. Na opinião de Lisónio, deve-se dar preferência, por ser mais salutar (leia-se mais leve ou delgada), à água das fontes. A água dos rios gozava de boa fama para muitos, recordando o médico um seu conhecido que armazenava em pipas, talhas e jarros da sua adega, água de dois ou três anos do Tejo, na crença de que o repouso tornava o líquido mais puro. Discorrem as personagens, ainda nesta matéria, sobre a circulação da água na terra e sobre as suas “virtudes”, que podem ser tão contrárias como adormecer ou revitalizar, serem quentes ou frescas, doces ou amargas e ácidas, envenenarem ou servirem de antídoto, entre muitos outros aspetos.

Questiona-se, de seguida, as vantagens e desvantagens do consumo do vinho. A doutrina do médico Lisónio é de que, embora se trate de mantimento útil para a saúde de todos (e não apenas dos idosos, como propugnava Galeno), é na quantidade que reside a distinção entre benefícios e malefícios da bebida, pois, conforme esclarece (p. 32):

“e estes são em geral os proveitos do uso do vinho, com tanto que seja moderado, & a seu tempo, porque se for demasiado, & intempestivo causa muitos danos”.

Entre os males de espírito provocados pelo excesso de vinho, o médico destaca a bestialização do ser humano, que, diminuído na racionalidade que o distingue dos animais, é compelido “a

dizer & fazer mil baxezas, & cometer infinitas inormidades” (p. 33). Importa, ainda, clarificar os condicionalismos que devem ser tidos em conta no caso do consumo moderado (o mesmo é dizer salutar) do vinho, a saber: região em que se vive, estação do ano em que se bebe, hábito individual de consumo, idade e constituição física do consumidor. Por terem um caráter mais sujeito às paixões da alma, os jovens moços devem evitar o seu consumo. Aos velhos, pelas razões inversas, recomenda-se a sua ingestão. De acordo com a lei médica da busca da saúde pela conjugação dos contrários, nas regiões quentes é a água (fria e fresca) que se recomenda como bebida, nas zonas frias o vinho, princípio que também se deve transpor para a estação do ano. Por fim, quanto mais habituado se está à bebida e mais robusto se é, melhor se suporta sem alterações físicas e de espírito a ingestão do vinho. A prática de diluir o vinho com água merece um alerta médico: há, nestes casos, maior risco de embriaguez, pois, no total, ingere-se maior quantidade de álcool.

No capítulo IV considera-se o par de opostos exercício e quietude, no que têm de benéfico e prejudicial à manutenção da saúde ou tratamento de algumas doenças. O primeiro aspeto considerado é a sua articulação com as refeições diárias, o jantar e a ceia, matéria em que Lisónio aponta como mais saudável, por um lado, repousar depois de comer do que exercitar-se e, pelo outro, praticar exercício antes de comer ou em jejum. O ócio funciona como contraponto ao desgaste causado pelo exercício, uma vez que permite recuperar forças.

A discussão sobre o par de correlatos sono e vigília, no cap. V, aborda o papel reparador do sono, fundamental tanto para quem tem saúde como para o enfermo, a ponto de Lisónio afirmar que, no caso do doente, o sono “sustenta mais que o comer” (p. 38, verso). Também as partes do dia próprias para estar acordado e a dormir são identificadas, respetivamente, com o dia e a noite.

No último capítulo (VI) trata-se “Da retenção, & evacuação”, ou seja daquilo que, não tendo sido assimilado com a digestão ou consumido pelo exercício físico, o organismo retém, mas necessita expelir (ou seja, “evacuar”), por serem desperdícios (as aí chamadas “superfluidades que redundam do comer”). São seis

as superfluidades corpóreas: cuspo, escarro, muco do nariz, suor, urina e fezes. Sobre estas últimas a recomendação médica é para que se expulsem uma a duas vezes por dia. Note-se que os banhos são considerados um método de evacuação, distinguindo-se e apontando-se as doenças em que são medicamente recomendáveis os banhos quentes, os de vinho e os de óleos. À saída do banho, que não deve ser demorado, recomenda-se enxaguamento adequado à estação do ano e a unção do corpo limpo com um óleo (de amêndoas doces, arruda, macela ou planta equivalente). Uma alternativa aos banhos na exsudação de “foligens & maos vapores do corpo” (p. 42, verso) são as massagens (“fricções”), particularmente recomendadas a idosos, não só por ajudarem à digestão e combaterem as dores nas articulações, mas também por serem uma alternativa à falta de forças para a prática de exercício físico.

Na abertura do **Diálogo II** anuncia-se por tema aplicar a discussão anterior a um caso concreto: “qualidades do ar, sitios, & mantimentos do termo de Lisboa”. A geografia em questão é identificada e inclui as 10 léguas que levam de Torres Novas a Cascais e Sintra. No capítulo I resume-se a excelência do ar à comparação do mesmo com a figura primaz de uma nação, o rei. Tal como o elemento da natureza condiciona tudo o que o rodeia, também o monarca influi na vida dos seus súbditos. O contexto histórico subjacente, de um reino (de Portugal) com rei a morar em Espanha, serve de pano de fundo para, com base no discurso literário médico, denunciar que a saúde da corte portuguesa está intimamente dependente da presença do soberano no seu território.

No cap. II, cada uma das personagens, a propósito da matéria de discussão, discorre sobre o que a sua competência literária lhe permite. O teólogo, Bispontano, faz radicar a salubridade espiritual do termo de Lisboa na existência de lugares e serviços religiosos acessíveis (conventos, igrejas e paróquias). Já o médico, Lisónio, centra-se em questões da natureza: céu e terra. Aplicando a teorização explanada no Diálogo I, confirma-se a “benignidade” do sítio, localizado em zona temperada (p. 58, verso), de cujas “terra, fontes, & rios respirão suavíssimos vapores, amigos da natureza

humana” (p. 59). Particulariza algumas fontes curativas: a Fonte da Pipa (no combate à pedra nos rins) e a Fonte da Pimenteira (contra as febres). Em consequência das qualidades do ar, terra e água, todos os mantimentos criados nessa vasta região limítrofe da cidade são, nas palavras laudatórias e propagandísticas do Autor, de qualidade (até) superior à de outros lugares.

Cabe, nos caps. III e IV, ao fidalgo Dom Tibalde discorrer sobre matéria que a sua experiência de proprietário de terra no termo de Lisboa melhor habilitaria para falar, a saber: as gentes, povoações e produção alimentar locais. O elevado número de casas e habitantes atestam a riqueza de uma área de campo que, por tais circunstâncias populacionais, se assemelharia a uma cidade. Na rubrica dos mantimentos, o destaque inicial vai para a tríade sagrada e de sustento: pão, vinho e azeite. O tom elogioso não abandona o discurso, agora evidente na comparação entre o trigo da região e o mais afamado no reino, o do Alentejo. O top dos vinhos reúne os denominados de Carcavelos, Oeiras, Camarate, Labrugeira, Ourém, Alcochete e Caparica. O maior elogio que se lhes podia dar foi indicar que superavam os mais afamados de então, provenientes das localidades alentejanas de Peramanca, Beja, Vila de Frades, Cuba e Vera Cruz (p. 63, verso). Do azeite destacam-se as propriedades sensoriais: “de suave gosto, claro e resplandecente como o ouro”.

Mas a riqueza do abastecimento da cidade de Lisboa patenteia-se tanto na quantidade como na diversidade de produtos que chegam aos seus mercados, vindos do termo. Por essa descrição se faz um retrato dos produtos considerados elementares e apreciados, como são, entre os cereais, além do trigo, a cevada, o milho e o centeio; dos legumes, hortaliças e frutas não se discriminam espécies; entre produtos derivados e gorduras aparecem leite, nata, queijos e manteiga; o único adoçante autóctone também não é esquecido: o mel; das carnes elencam-se primeiro as que chegavam sobretudo às mesas mais ricas (o cabrito, animal de criação, e duas espécies cinegéticas, o coelho e as perdizes), só depois as mais comuns – rubrica em que se distinguem os animais domésticos (carneiro, vaca, porco, galinhas, perus, gansos e patos) e os de caça (perdizes, coelhos, lebres, gansos, patos bravos e

porcos monteses). Peixes, árvores de fruta e silvestres, bem como olivais completam a riqueza alimentar da região.

Há que notar a sensibilidade do Autor aos alimentos como símbolos de identidade cultural e, como tal, passíveis de estabelecer o confronto entre povos diversos. Serve-se desse tipo de argumentação a propósito das preferências alimentares distintas entre Portugal (e a Europa meridional, como se subentende) e populações a que chama “nações do Norte” (com destaque para a França e a Lombardia, sita no atual norte da Itália). Em vez de vinho estas gentes consomem cerveja, uma bebida que o Autor sugere de menor qualidade gastronómica e dietética. Igualmente condenatório é o tom em que se refere ao substituto do azeite nas mesas norte-europeias, a manteiga, considerada prejudicial à saúde (ou seja: “conrrompedora dos estamagos” (p. 64, verso).

Nos dois últimos capítulos do Diálogo, assistimos à atestação da salubridade e comodidades de lugares bem conhecidos do termo da cidade de Lisboa (Sacavém, Belém, Sintra) e de algumas freguesias (São João, Alvalade, Charneca, Ameixoeira e Lumiar). A ênfase coloca-se tanto nas condições naturais (clima temperado, terras férteis, belas vistas), como recreativas (zonas de caça e pesca) e espirituais. Bispontano, homem da igreja, não se cansa de elogiar as principais casas religiosas à época: “o sumptuoso, & real convento de Belem digno enterro dos nossos Reys” (p. 66); os conventos dos Capuchos, de Nossa Senhora da Pena e de Penha Longa (aí chamado de Peralonga), em Sintra; o convento dominicano de Benfica; o convento de Nossa Senhora da Luz, da ordem de Cristo (Carnide); o convento de Odivelas (com destaque para o elevado número de mulheres residentes, para cima de 400, entre servas e freiras, e o fabuloso coro feminino).

Note-se que uma das atrações de viver junto à barra de Lisboa consistia em contactar com a diversidade cultural, uma vez que pelo Tejo entravam “infinitos barcos com gente de mil maneiras, o que se não pode negar deleitar muito” (p. 68). Em termos de informação sobre produtos, pratos e suas propriedades médicas, encontramos dados interessantes a propósito dos efeitos transformativos dos diferentes métodos de “cozedura”

(ou “guisar”, para usar o vocábulo empregue no texto), da dieta alimentar dos doentes e da ordem do serviço de mesa. À questão que coloca o doente Bispontano a respeito de qual o pescado mais saudável, o marisco ou o peixe, Lisónio esclarece que o primeiro é mais indigesto. Já quanto ao método culinário mais aconselhável a ordem preferencial de preparação do mais para o menos saudável, indicada para as ameijoas, mas aplicável a qualquer crustáceo, é: cozidas “com caldinho simples” (p. 75), fritas e assadas. A ave de caça mais indicada para a doença da gota corresponde à perdiz. Quanto ao peru (pelo qual questiona o doente, que por certo o apreciaria), para produzir o desejado efeito dessecativo, contrariando a gota, uma maleita onde dominam a humidade e frieza, tem de ser assado e não cozido (pois este método culinário acrescentaria mais água à carne). Aliás, o gosto do paciente é um fator determinante na dieta alimentar a prescrever pelo médico, pois acreditava-se que o apetite estimulava a digestão (entendida como cozedura dos alimentos no estômago):

“porque o manjar algo menos sadio mas mais saboroso recebesse⁷⁵ melhor, & cozese melhor no estamago, & fica mais salubre” (p. 75).

A última questão colocada ao médico sai da boca do fidalgo, homem preocupado em conhecer as interferências que pode ter na saúde a ordem por que entram os alimentos no estômago. Assim pergunta o que se deve ingerir primeiro: os preparados cozidos ou os assados? E os frescos (frutas e hortaliças) são para comer ao início da refeição ou no seu termo? Se, no primeiro caso, por não haver diferença em termos médicos, Lisónio concede que se siga a prática instituída pelo costume (servindo-se o assado antes do cozido), já no segundo, o hábito mais usual (servir os frescos de entrada) deve ser abandonado em nome de uma dieta mais saudável. A razão médica apontada é de facilitar a digestão, que, ao ser concebida como uma cozedura da comida no interior do

corpo, depende da produção de calor no estômago. As faculdades fria e húmida das frutas (como melão e uvas) e das hortaliças (como a alface) contrariavam esse aquecimento indispensável a uma mais fácil digestão.

(CS)

54. CASTRO, André António de, *De februm curatione libri tres* (1636)

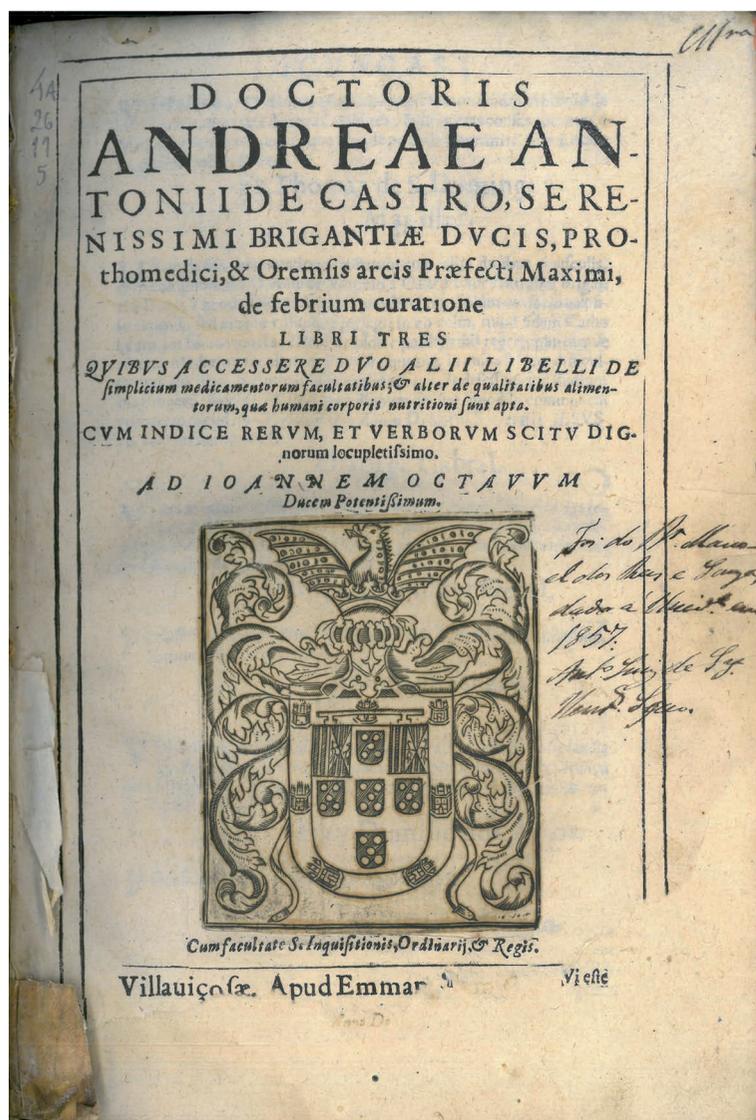
Médico da casa real portuguesa, descendente de pai e avô de renome na profissão, André António de Castro atinge, como os seus antepassados, a distinção máxima de ser nomeado para o cargo de físico-mor por D. João IV. A obra é precisamente dedicada a este último, ainda antes da sua entronização, em 1640. Note-se que, segundo Diogo Barbosa Machado⁷⁶, foi por instigação do pai do futuro monarca, D. Teodósio II, que o jovem enveredou pelos estudos de medicina na Universidade de Coimbra. A única obra que é atribuída pelo biógrafo ao médico é precisamente a constante deste catálogo.

O tratado é composto por três livros sobre a cura das febres (num total de 45 caps.), dois sobre as propriedades dos medicamentos (composto por 40 caps. para as propriedades gerais dos medicamentos simples e por 33 caps. para as propriedades particulares dos mesmos) e um sobre as propriedades dos alimentos (*De qualitatibus alimentorum*)⁷⁷. A estrutura reflete a conceção médica elementar de que a cura se obtém por duas vias essenciais: a dos preparados farmacopeicos (à base sobretudo de

76 In *Bibliotheca Lusitana*. Tomo I. Lisboa: Na Officina de Antonio Isidoro da Fonseca, 1741, p. 37.

77 Sobre este que foi um dos últimos escritos de dietética redigidos em latim, publicados em Portugal, leia-se o estudo de Inês de Ornellas e Castro, “Tratados de dietética, modos de alimentação e problemas de linguagem: um tratado latino de André António de Castro, séc. XVII”, *Euphrosyne* 37 (2009) 163-175.

75 Na grafia atual seria “recebe-se”.



plantas, resinas e minérios) e a dos alimentos. As propriedades identificadas são muitas, como serem purgantes, fortificantes, analgésicos, emolientes e endurecedores, cicatrizantes, diuréticos e expetorantes. Os simples usados por si só ou na preparação de medicamentos compostos são 33, de que mencionamos, a título de exemplo, o aloé, o absinto, o óleo e a água de rosas, a prata viva, o chumbo, as violetas e a malva.

O livro consagrado às propriedades dos alimentos tem um primeiro tratado sobre questões gerais (definição de alimento, ordem, quantidade e qualidade dos alimentos às refeições), seguido

de mais oito apartados, consagrados às categorias convencionais (e pela ordem convencional) de alimentos, a saber: cereais e pão (2.º tratado); carnes e derivados, laticínios e ovos (3.º tratado); pescado, categoria que inclui crustáceos e moluscos, bem como outras espécies aquáticas ou aparentadas (caracóis, cágado, tartaruga, e rã; 4.º tratado).

As semelhanças entre este catálogo de alimentos e o incluído por Francisco de Mirandela, pouco menos de um século mais tarde, na sua *Âncora medicinal*, escrita essa em português, fazem pensar na possível inspiração do autor setecentista nesta obra de seiscentos. Muito interessante é o trecho sobre o bacalhau, cujo nome latino (*molua*) está na origem do nome científico da espécie (*molva molva*):

... species, quae carne constat duriore, quam asinum, siuè asellus, sed minùs glutinosa, quàm *molua*, quae dicitur a Rondolet. lib.9.cap.12.cibus pauperum, & rusticum.

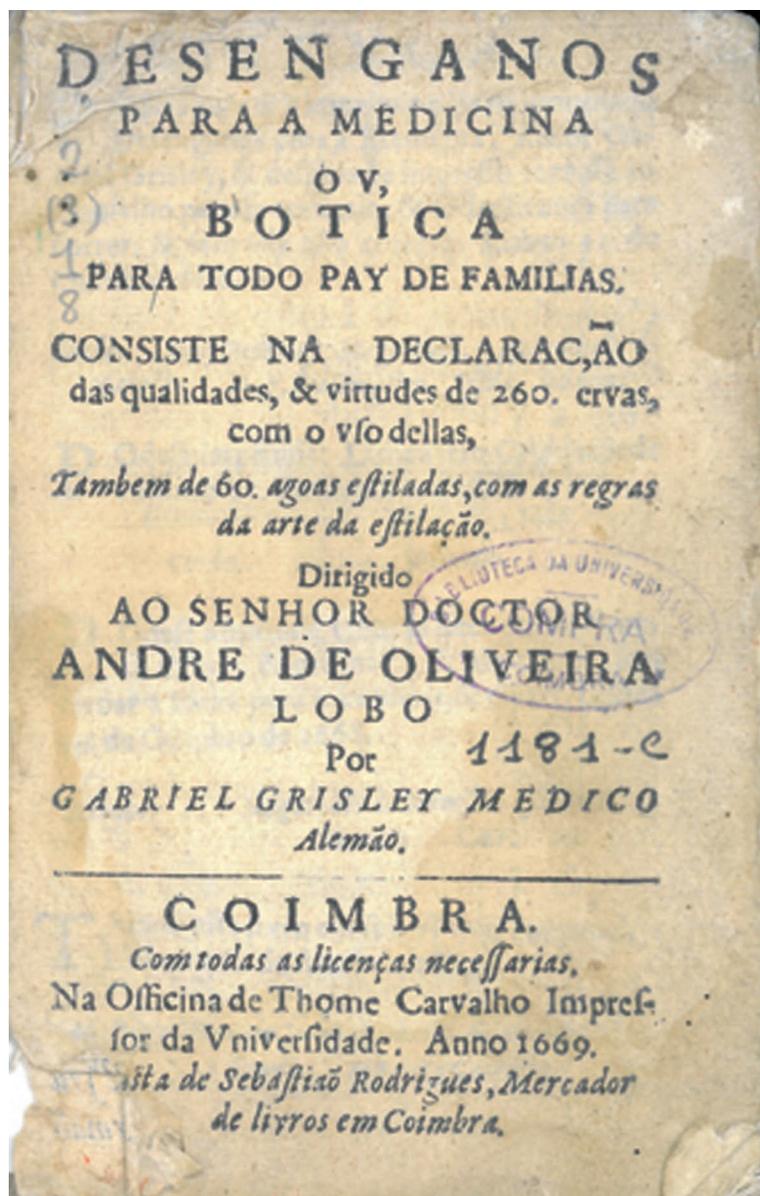
“... espécie que possui carne mais dura do que a de badejo (?) ou de pescada, mas menos viscosa do que a do *bacalhau* – de que fala Rondolet, no livro 9, capítulo 12. É um alimento dos pobres e dos camponeses”.

A fonte de André de Castro foi, neste caso, o médico francês Guillaume Rondelet (1507-1566), professor da Universidade de Montpellier, remetendo mais concretamente para o cap. 12 do livro II da sua obra “Livros dos peixes do mar” (*Libri Piscibus Marinis*).

Seguem-se os frutos (5.º tratado), as hortaliças (6.º tratado), as leguminosas (7.º tratado, onde vem incluído o arroz), os temperos (azeite, sal, mel e açúcar, 8.º tratado) e as especiarias (canela, cravo, pimenta, gengibre, açafão e mostarda, 9.º tratado). A obra encerra com 13 capítulos dedicados às bebidas usadas com fins medicinais (o vinho e a água, 10.º tratado).

(CS)

55. GRISLEY, Gabriel, Desenganos para a medicina ou Botica para todo pay de famílias (1669)



O nome de abertura do título (“desenganos”) deve-se, conforme esclarece o autor, ao facto de a obra ser constituída por duas partes, destinada cada uma delas a desfazer “enganos” (i.e., ideias erradas) que circulavam, primeiro sobre plantas, em segundo lugar sobre águas destiladas, ambas usadas no tratamento de doenças.

O mérito histórico deste livro consiste em ser o primeiro escrito sistemático sobre flora médica portuguesa. O seu autor estabeleceu-se em Portugal a convite de D. João IV, que o incumbiu da construção de um horto botânico em Xabregas, conforme testemunha no prólogo ao leitor: “[o rei] me fez merce da administração de hũa horta em o vale de Enxabregas, para que nella plantasse todas as medicinaes ervas, donde (...) manassem remedios para infirmitades, & (...) se alcançasse geral noticia de todas as ervas salutíferas, que a natureza produzio em as mais partes do reyno”. Aliás, o resultado editorial dessa sua formação traduziu-se na publicação, em 1661, de uma obra contendo a primeira lista das plantas nativas de Portugal (*Viridarium Grisley Lusitanicum*, de que se encontra na Biblioteca Joanina um exemplar editado em 1789)⁷⁸.

Estamos, uma vez mais, perante a obra de um profissional, produto de longa experiência no plantio e estudo de ervas medicinais e na prática clínica, exercida durante quarenta anos na cidade de Coimbra. Grisley destina a obra não só às classes dos médicos e boticários (ou como genericamente se lhes refere “àquelles, que em razão de seu officio estão obrigados a conhecellas [as plantas]”), mas, essencialmente à divulgação junto de quem, não tendo um médico à mão, tem acesso à matéria-prima da “botica cazeira”. São eles: o soldado (que na sua itinerância compensa o desamparo médico com o que a natureza lhe oferece), o lavrador e o pai de família proprietário de uma quinta, público preferencial, mas que não exclui, ainda, um terceiro tipo de leitores, os simples curiosos.

Não obstante o carácter divulgativo do texto, o autor escuda-se em fontes clássicas reconhecidas (de que menciona apenas Dioscórides e Galeno) e outras mais recentes (caso de Andrés

⁷⁸ Breve notícia biográfica e bibliográfica sobre o autor em *Diccionario bibliográfico portuguez. Estudos de Innocencio Francisco da Silva, applicaveis a Portugal e ao Brasil*. Tomo III, Lisboa, Imprensa Nacional, MDCCCLIX, p. 105.

Laguna de Segóvia). Refira-se que este médico espanhol foi tradutor e comentador da obra de Dioscórides, *De materia médica*, cuja versão para castelhano tinha o particular interesse, destacado por Grisley, de apresentar ilustrações das espécies referidas. Aliás, a componente iconográfica era de tal forma julgada fundamental para uma obra que ensina a identificar espécies pela sua fisionomia (além de paladar e cheiro), que o autor dos *Desenganos* aponta mesmo que a ausência de ilustrações constitui uma grande limitação do seu livro. Desejoso de colmatar essa falta, atreve-se a sugerir ao leitor mais interessado uma forma de obviar semelhante defeito: construir, ele próprio, um herbário com folhas secas “postas em papel com seus nomes, para que em todo tempo as tenham presentes”. Relativamente à dívida científica para com a obra de Dioscórides, o médico alemão esclarece que essa se evidencia na forma de identificação por ele adotada para cada espécie, já que estas surgem por ordem alfabética do nome vulgar da planta, em português, imediatamente seguido pelo nome latino, com remissão para os números de página e capítulos do seu registo no *De materia médica*.

Em suma, os *Desenganos* refletem na perfeição a corrente do experimentalismo científico própria da Época Moderna, pois conjuga o conhecimento académico clássico com a prática experimentada pelo autor, conforme se lê na abertura do cap. III (p. 31):

“declaramos as virtudes proprias de cada hua [erva], confirmandoas por razão, experiência, & autoridade dos Authores antigos, & modernos, confrontandoas com os debuxos, nomes, descripção, & melhor com vista, nesta orta real de Xabregas”.

Nessa mesma linha de importância dada à experimentação, que confere credibilidade às propostas de tratamento e garante a qualidade e eficácia das indicações terapêuticas dadas, Grisley assevera que apenas contempla o que experimentou e resultou bem.

Sobre a estrutura formal da obra há que referir a elaboração de dois índices finais (com os nomes em português e latim),

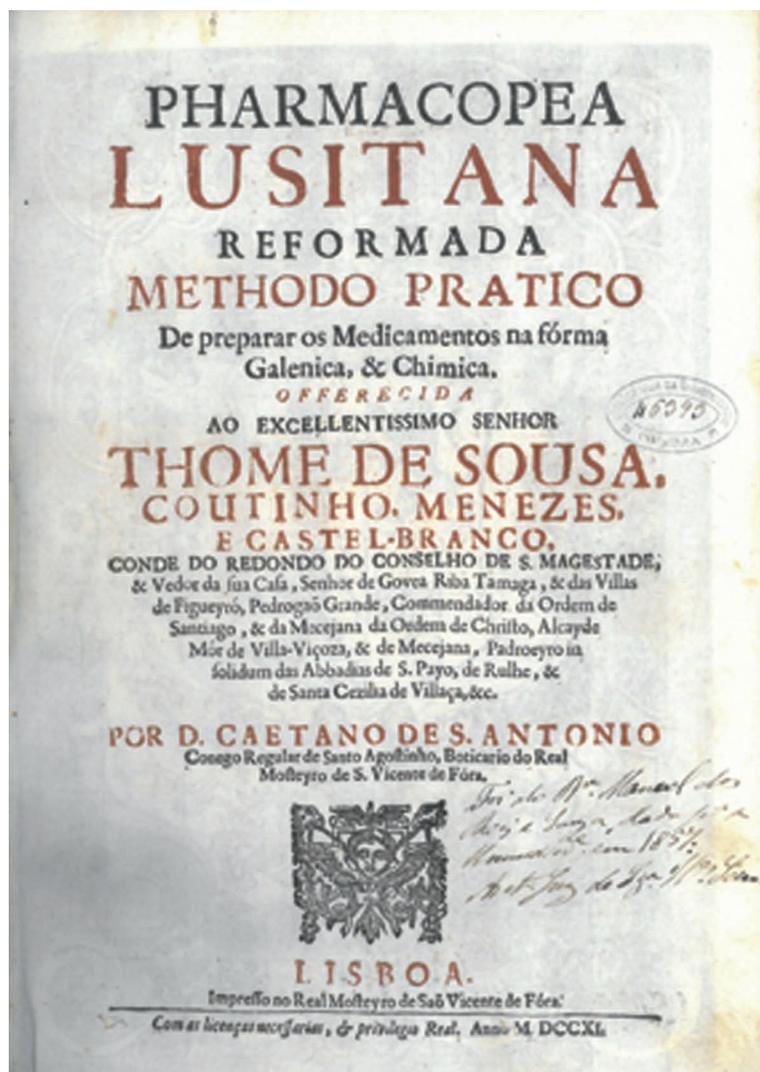
destinados a agilizar e facilitar a consulta dos leitores, orientada por dois motores de busca: nome do “produto” (na “Taboada dos nomes das ervas, arvores, frutos, raízes, & sementes que se contem neste livro”) e nome da doença (“Taboada dos achaques, e enfermidades”). As plantas são agrupadas em capítulos ou “canteiros”, terminologia concordante com a experiência do autor de administrador do horto real de Xabregas, comungando as espécies reunidas em cada um deles da particularidade de serem, tanto elas como as suas virtudes medicinais, mal conhecidas (ou seja “enganadas”). Foi o desejo de conferir maior durabilidade ao poder curativo das plantas, contido maioritariamente no seu suco (o qual se extingue, ao fim de quatro ou cinco meses, quando as mesmas secam), que levou o autor a escrever o “desengano segundo” sobre processos de destilar para a água as virtudes das plantas.

No que diz respeito ao universo de pacientes e respetivas doenças a tratar, é de salientar como é revelador da sua abrangência em termos de mundo animal e de atenção às especificidades decorrentes de exigências profissionais e de género. Na obra se encontram remédios não só para tratar pessoas, mas também para animais domésticos, além de categorias específicas da sociedade, conforme se depreende dos seguintes esclarecimentos ainda incluídos no prólogo:

“Aqui acharaõ os alveitares remedio para cavalgaduras, o caçador para os cães, o pastor para o gado, o musico para a garganta, & até as que desejaõ de parecer fermosas, naõ teraõ de que queixarse”.

(CS)

56. SANTO ANTÓNIO, Caetano de, *Pharmacopea lusitana reformada* (1711)



D. Caetano de Santo António, Cónego Regrante de Santo Agostinho, boticário no Mosteiro de Santa Cruz (Coimbra) e, posteriormente no Mosteiro de São Vicente de Fora (Lisboa), foi o autor do primeiro compêndio dedicado à arte da botica em Portugal. Editada pela primeira vez em 1704 e impressa no Mosteiro de

Santa Cruz, a *Pharmacopea Lusitana* apresentava-se quase como um manual de farmacopeia, reunindo cerca de dois milhares de receitas e preparados medicinais e suas aplicações terapêuticas.

A edição de 1711, em depósito na BGUC, é já uma edição “reformada”, como o próprio título refere, e apresenta-se como uma inovadora publicação, que mesclava instruções tanto para a preparação de medicamentos sob a forma “galénica” como sob a forma moderna “química”. Isto é, contempla não só medicamentos feitos à base de produtos e extratos animais e vegetais (forma galénica), mas também feitos à base de químicos isolados (forma química), evidenciando, por esta via, a expansão, em território nacional, das novas teorias médicas e descobertas científicas, que já se faziam anunciar desde finais do século XVII, nomeadamente na obra de João Curvo Semedo, *Polyanthea medicinal*, de 1697.

Recorrendo a autores anteriores e contemporâneos a si, entre os quais se contam Avicena, Garcia da Orta, Amato Lusitano e Francisco Fonseca Henriques, D. Caetano constrói a sua obra com base na recolha de variadíssimos preparados medicamentosos em uso e, em grande parte dos casos, indicando a sua forma de administração.

A obra, na sua edição de 1711, divide-se em doze “tratados”, cuja organização se faz mediante o grupo de medicamentos/preparados a explicar. Os primeiros tratados focam-se em conhecimentos e noções elementares da prática da botica e da farmacopeia, nomeadamente nas definições dos medicamentos e processos básicos de preparação, extração e conservação (Tratado 1.º) e na esquematização e normalização de pesos, medidas e nomenclaturas (Tratado 2.º). O maior volume da obra, naturalmente, diz respeito aos medicamentos em si: águas compostas e vinhos (Tratado 3.º), conservas e xaropes simples e compostos (Tratado 4.º e Tratado 5.º), electuários, uma espécie de creme/pasta para consumir (Tratado 6.º), comprimidos (Tratado 7.º e 8.º), colírios e pós (Tratado 9.º), óleos e bálsamos (Tratado 10.º), unguentos (Tratado 11.º) e emplastos (Tratado 12.º).

Ainda que a obra não foque particularmente as dietas ou regimes alimentares, a presença do universo alimentar no processo de cura e recuperação é constante ao longo do texto, sendo

recorrentemente referidos preparados culinários onde deveriam ser misturados alguns dos medicamentos descritos, nomeadamente caldos e tisanas e até a indicação de alguns produtos alimentares na preparação de determinados medicamentos, como o pão, o frango ou as ameixas.

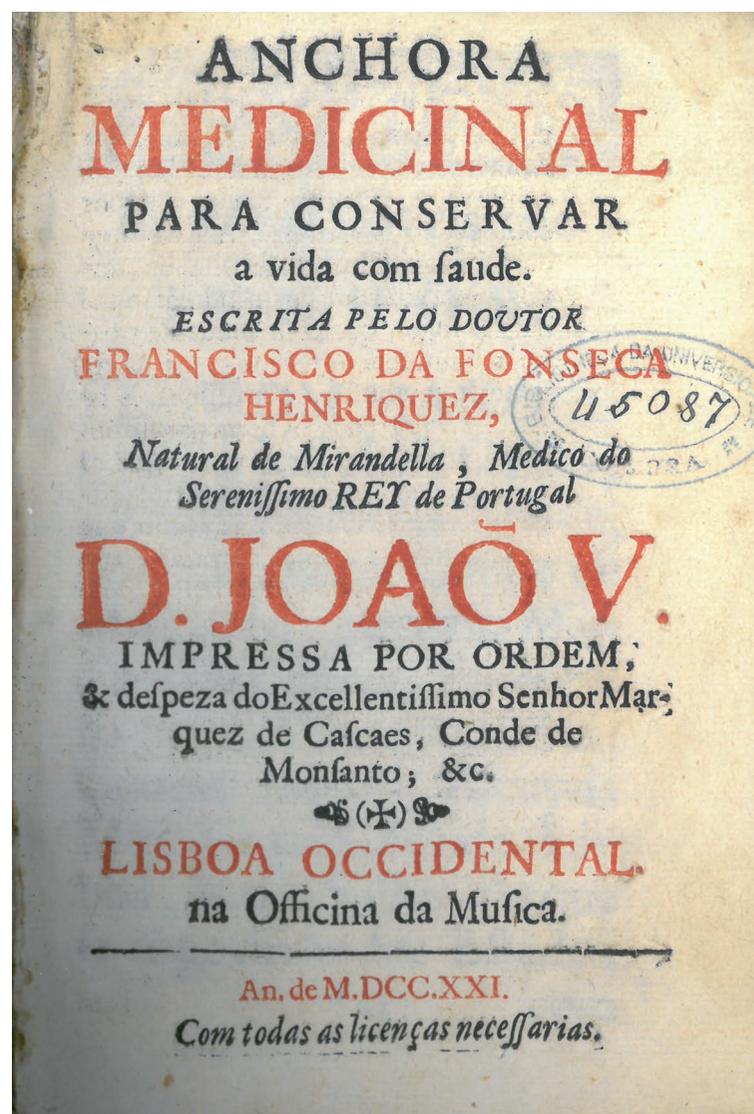
(JPG)

57. HENRIQUES, Francisco Fonseca, *Anchora medicinal* para conservar a vida com saude (1721)

Escrita pelo médico do rei D. João V, vulgarmente conhecido por Francisco de Mirandela (cognome devido à sua terra natal), a *Âncora medicinal* insere-se no género literário dos manuais de divulgação de vida saudável. Desta obra houve duas edições, com algumas diferenças de conteúdo, de que se encontra na Biblioteca Joanina exemplares da 1.^a (de 1721), mas não da 2.^a (1731). Quer a sua produção literária quer as palavras do biógrafo Diogo Barbosa Machado⁷⁹, confirmam a dupla valência de Francisco Henriques, de médico e preparador de fármacos:

“...se applicou ao estudo da Arte Medica em que fez grandes progressos o seu vivo engenho, o qual exercitou com admiravel methodo nesta corte em que foi venerada a sua sciencia practica, e Theorica valendo-se da eficacia dos medicamentos, que elle mesmo manipulava por ser peritissimo na Arte de Alchimia para triumphar das enfermidades mais perigosas.”

79 In *Bibliotheca Lusitana*. Tomo II. Lisboa: Na Officina de Ignacio Rodrigues, 1747, p. 148.



Nas palavras de abertura da *Anchora medicinal*, dirigidas “Ao leytor”, fica claro o público-alvo, não especializado (quando afirma que a destina “aos que não são Medicos”), bem como o pendor pedagógico do seu conteúdo (já que tem por objetivo ensinar os sãos “a não achacar nem adoecer”), inserindo-se, por conseguinte, a obra na corrente de origens hipocráticas da “medicina preventiva”.

Seguindo a prática médica clássica, o Autor esclarece, no antelóquio (ou prefácio), que as regras de viver com saúde incidem sobre as seis “cousas não naturaes”, ou seja, respeitam os fatores

que condicionam o equilíbrio da “natureza” (o mesmo é dizer do ‘corpo’) de cada pessoa. Porque é o cabal conhecimento dos princípios que determinam a boa relação do sujeito com essas seis coisas a conduta responsável por evitar que se caia na procela da doença, estabilizando-o, qual âncora de um barco, Francisco Henriques intitulou a sua obra de *Âncora Medicinal*.

O livro estrutura-se em cinco secções, por sua vez subdivididas em vários capítulos. Demonstração clara do papel fulcral das questões alimentares na manutenção de um “modo de vida” (gr. *diaita*; pt. *dieta*) saudável encontramos-na na extensão assinalável dedicada pelo médico a este fator (ou “cousa não natural”). Das cinco secções da obra, três tratam da comida e da bebida, ficando reservada para a abertura a questão “Do ar ambiente” (clima e meio ambiente) e para o termo, reunidas numa mesma secção, as quatro restantes causas de saúde/doença – umas traduzidas em pares de contrários (sono e vigília; movimento e descanso; excretos e retenções) e outra correspondente às emoções (ou paixões da alma).

O autor insere-se, como já anunciámos e era prática então comum, na matriz clássica, conforme atestam as numerosas citações de médicos gregos e romanos, traduzidas ou mantidas em latim (idioma de ciência da época). Recorrente é o recurso aos “pais” clássicos da medicina (Hipócrates e Galeno) e ao mais famoso e influente dos médicos que escreveu em árabe, e se difundiu por toda a Europa medieval e moderna graças às suas traduções para latim (o persa Avicena). Tal como outros autores do mesmo género literário, Francisco de Mirandela tem uma vastíssima paleta de autoridades à sua disposição, de que destacamos apenas alguns dos nomes mais sonantes e frequentes também em textos dos seus homólogos: Platão, Aristóteles, Columela, Plínio-o-Velho, Celso, Flávio Josefo, os Padres da Igreja. Sendo ele próprio autor de diversos tratados médicos, recorre também à auto-citação, sempre que lhe parece oportuno.

Do ponto de vista do tratamento dado aos alimentos e bebidas, o médico apresenta uma série vasta de conselhos, ainda que, por uma questão metodológica e de clareza expositiva, aborde o assunto partindo do geral para chegar ao particular. Assim, na

secção II define-se alimento (“tudo aquilo que nutre o corpo”), explica-se o processo de digestão (ou “cozimento”), e dão-se indicações sobre quantidades e variedade de alimentos à refeição, a ordem por que devem ser consumidos, o número e horário das refeições, as diferenças a observar entre as práticas do jantar (ou almoço) e da ceia, a vantagem nutritiva dos assados sobre os cozidos, as dietas ajustadas às diferentes idades do consumidor, ao seu temperamento e à estação do ano.

Na secção III passa-se à caracterização individual das propriedades de cada alimento, rubricas interessantes também do ponto de vista das informações que contêm sobre a distribuição geográfica de produção e consumo e mesmo de especialidades ou pratos em que determinado ingrediente é fundamental. A título de exemplo, refira-se que no cap. II se menciona ser o centeio o cereal maioritariamente usado na confeção de pão em Portugal e na Galiza (p. 92). Já no caso das então chamadas “províncias” de Entre Douro e do Minho, o protagonismo cabe a outra variedade de cereal/pão, o milho (p. 93). Atento à diversidade do império colonial português no além-mar, o Autor, mais tarde, na edição de 1731, dá conta de particularismos alimentares do Brasil colónia. Citamos o trecho relativo à farinha de pau, por revelar que, passado cerca de um século sobre o desprezo do médico Solis da Fonseca pela farinha de mandioca, assistimos ao reconhecimento, em termos dietéticos (e pela mão de um médico), da paridade entre um produto exótico e o seu congénere europeu:

“No Brazil, onde, ou por ignavia dos naturaes, ou pelas qualidades das terras, não há Paõ, supre-se este defeito com farinha de pão, que he o pó de humas raizes sativas, e cultivadas, a que chamaõ Mandiocas, de que fazem varias especies, e dellas seus bolos a que chamaõ Bejüs. A raiz he quente e secca, e a sua farinha tem as mesmas qualidades” (secção III, cap. II.5)

Os alimentos considerados estão agrupados em capítulos que espelham, na sua orgânica temática, tanto a tipologia científica dos catálogos de alimentos dos textos médicos como as secções adotadas em livros de culinária, a saber: os cereais (com cap. autónomo, e o primeiro, para o “cereal-rei”, o trigo); as carnes dos quadrúpedes, seguidas das entranhas e extremidades e, depois,

das partes moles, líquidas e seus derivados (sangue, tutano, leite - de vaca, ovelha, cabra e burra⁸⁰ – manteiga, nata, soro, requeijão e queijo); as aves (tanto de capoeira como de caça), e os ovos, estes também em cap. autónomo (VIII); peixes (de que destacamos a menção às vantagens medicinais de consumir peixe seco e salgado, com particular referência ao bacalhau⁸¹, alimento ainda tido, pela população mais abastada, por pescado mal-amado⁸² e a noção ampla que se tinha de peixe, que se aplicava a toda a espécie capturada em água)⁸³.

Para os últimos lugares da lista geral de alimentos ficam aqueles que são menos “nobres” na cozinha, até porque do ponto de vista médico eram considerados menos “substanciais” ou nutritivos: legumes, hortaliças, tubérculos e frutos (mole e de casca dura). Repare-se, uma vez mais, a sensibilidade do médico à realidade dos territórios ultramarinos portugueses. As batatas são cultivares das ilhas, donde, segundo o Autor, foram levadas para o Brasil, onde é muito frequente o seu uso médico para fins purgativos (pp. 298-299). O inhame vem apresentado como alimento cultivado nas ilhas portuguesas, mas sem propriedades medicinais (p. 299). Dos frutos tropicais são referidos na 1ª edição os ananases (especificamente identificados como “frutos do Brasil”, p. 353) e o coco (pp. 360-361); as bananas vêm acrescentadas na edição de 1731 (a que “chamão no Brasil Figos dos Padres da Companhia”).

80 Este último apenas recomendado para os doentes.

81 Repare-se que é a propósito deste pescado, tão comum, que o médico revela as razões médicas para se preferir o método de conservação de secar ao ar e sol, em vez da defumação ou simples salga: “Entre os secos, os que se secao ao vento, como o bacalhao, são melhores, que os que se secao só á força de myuto sal, & ao fumo, que lhe deyxa hūas partes fuliginosas, que nunca se apartão bem delles” (p. 185). Ainda a propósito das vantagens de comer (alguns peixes) salgados em vez de frescos e do poder preservativo do sal, recorde-se o que escreve sobre a sardinha: “As sardinhas frescas, aīda saõ peyores que as salgadas; porque tem mays gordura, & humidade, que o sal lhe desseca; & he o peyxe que melhor sófre o sal; & depouys de salgada, & seca, dura doys annos sem corrupçaõ” (p. 233).

82 Cf. p. 199: “He o alimento dos pobres, & dos rusticos; & proprio para pessoas que trabalhaõ, & se exercitaõ muito”.

83 Daí incluir também moluscos, crustáceos – entre eles os caracóis, tanto os aquáticos como os terrestres – cágados, tartarugas e rãs.

Por último, na secção IV, além dos conselhos respeitantes à mais comum das bebidas entre os povos do sul da Europa, o vinho, há já lugar tanto para a bebida alcoólica “que inventarão as Regioens do Norte”, a cerveja (cap. x), como para as bebidas novas, quer sejam trazidas dos Novos Mundos (o chá, proveniente do Japão e da China, cap. XII; o café, “que hoje tanto frequenta, he hum fruto de certas arvores da Arabia”), quer a fama lhes venha do preparado que com esses produtos novos vulgarizaram os europeus (caso do chocolate, que “he a melhor bebida de quantas inventáraõ os Castelhanos”, p. 448, cap. XI).

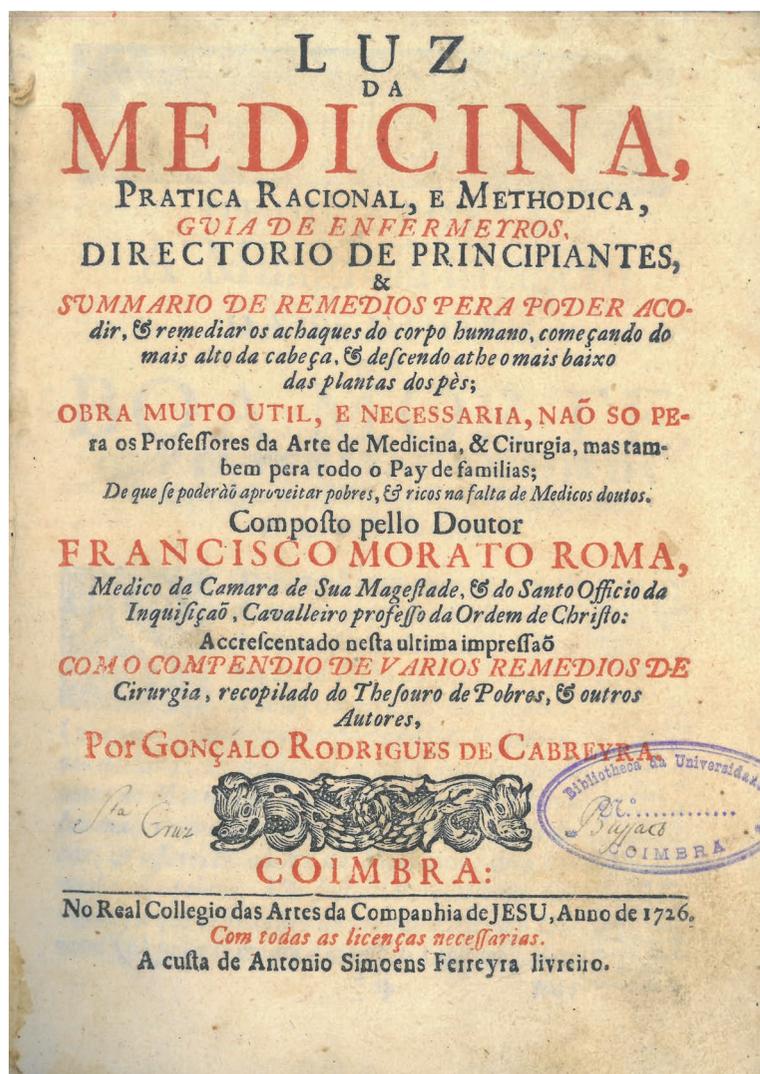
(CS)

58. ROMA, Francisco Morato, Luz da medicina, pratica racional, e methodica

Médico formado em Coimbra, tal como André António de Castro (acima mencionado, cat. n.º 54), assistiu de perto a membros da casa real portuguesa: primeiro o Duque de Bragança, D. Teodósio II, e depois o seu filho, el-rei D. João IV. A *Luz da medicina* constante do espólio da BGUC corresponde à quarta edição, aumentada, da obra dada pela primeira vez à estampa em 1664 (a que se seguiram, além da presente edição, de 1726, mais duas, em 1672 e 1700)⁸⁴.

Na folha de rosto da obra, são de imediato tornados claros os fins pedagógicos de mais uma obra de natureza divulgativa de terapias a aplicar em caso de doença. Este propósito formativo ressalta da menção ao público-alvo, constituído não só por especialistas (“os Professores da Arte de Medicina, & Cirurgia” e os enfermeiros, aqueles “que ordinariamente assistem aos

84 Sobre a biografia do médico, vd. Diogo Barbosa Machado, *Bibliotheca Lusitana*. Tomo II. Lisboa: Na Officina de Ignacio Rodrigues, 1747, pp. 210-211.



enfermos”⁸⁵), mas também por leigos (mais precisamente o responsável máximo de um agregado familiar: “o Pay de famílias”). Adicionada a esta última edição da *Luz da Medicina*, surge uma obra de outro autor, o cirurgião Gonçalo Rodrigues de Cabreira, que, como se deduz do próprio título, resulta de um trabalho de seleção e tradução para português de trechos da obra do médico

(que veio a ser o papa João XXI) Pedro Hispano, *Thesaurus Pauperum* (“Tesouro dos pobres”)⁸⁶.

Os objetivos por detrás da *Luz da Medicina*, um “guia” para tratamento de doentes e não, como outras obras, um manual de “conservação da saúde”, vêm enunciados por Francisco M. Roma no prólogo ao leitor: divulgação da ciência; instrução dos maus praticantes de medicina, dos enfermeiros e da população residente em lugares com falta de assistência médica. Daí que o médico tenha recorrido à língua materna, em vez do idioma de conhecimento, o latim, produzindo em “linguagem comum”, uma súpula dos ensinamentos dispersos por numerosos e extensos tratados dos mais famosos médicos gregos, latinos e árabes - de que destaca, no prólogo, as autoridades antigas incontornáveis de Hipócrates, Galeno, Avicena, bem como Fernélio, um médico quinhentista francês, de seu nome Jean François Fernel (1497-1558).

A obra é composta por quatro partes, por sua vez subdivididas em diversos tratados e/ou capítulos. A primeira parte trata de dar indicações sobre os cuidados a ministrar aos enfermos, tendo em conta os princípios da dietética e das seis coisas não naturais. Daí haver recomendações alimentares específicas (relativas à qualidade, quantidade e modo de servir e aos horários das refeições), esclarecimentos sobre remédios (quais os indicados, a ordem e modo de aplicação), sintomas e doenças (tanto simples como compostas ou complicadas), sobre as doenças curáveis ou não pela arte humana (as “que se devem deixar por conta da natureza”), sobre a prática das sangrias e das purgas e o uso de remédios simples e compostos para fins purgativos.

Na segunda parte incluem-se as indicações dos remédios mais adequados ao tratamento das principais doenças do corpo, como, por exemplo, queda de cabelo, peladas, caspa, piolhos, dores de cabeça e enxaqueca, vertigens, epilepsia, paralisia, doenças nervosas, males dos olhos, ouvidos, nariz e boca, doenças respiratórias, cardíacas, do aparelho digestivo, do fígado, dos rins

85 Citação retirada do “Prologo ao Leytor”.

86 O texto latino de Pedro Hispano foi fixado e traduzido por Maria Helena da Rocha Pereira e recentemente reeditado (in *Obras de Maria Helena da Rocha Pereira. Latim Medieval*. Fundação Calouste Gulbenkian. Imprensa da Universidade de Coimbra. 2014, 77-301).

e das articulações. Para cada remédio dá-se informação sobre a forma e modo de aplicação, bem como receitas de compostos, a adquirir no boticário, e das valências medicinais de alguns simples.

Segue-se, em terceiro lugar, um tratado sobre doenças femininas (com apartados específicos para grávidas e puérperas) e, por último um tratado sobre as principais tipologias de febres (simples, podres, pestilentas e malignas).

(CS)

59. «Livro de Medicina deste Hospital Real de Coimbra que principia em dia de São João Baptista da era de 1735 e ha de findar em dia de Natal da mesma era de 1735 annos»

Apresentando-se como reflexo do discurso teórico da *Pharmacopea Lusitana* e demais compêndios farmacopeicos, os livros de *Receitas de Medicina* do Hospital Real de Coimbra registam pormenorizadamente os remédios e preparados administrados a cada doente. O conjunto de livros manuscritos, produzidos ao longo do século XVIII, organiza-se anualmente e nesses registos podemos observar não só todos os ingredientes dos preparados administrados, como a forma de administração, o nome do doente e o custo total da mezinha. Infusões de ervas, caldos de galinha complementados com extratos vegetais e minerais ou leite de burra aquecido com aço são apenas alguns exemplos de preparados farmacopeicos administrados, numa altura em que a farmácia química se esforçava para ganhar autonomia às já desatualizadas teorias galénicas.⁸⁷

(JPG)

87 Costa, A. M. A., (1988), “Da Farmácia Galénica à Farmácia Química em Portugal Setecentista”, *Química, Boletim da Sociedade Portuguesa de Química*, 31 (Série II): 23-28.

60. Papeletas de doentes dos Hospitais da Universidade de Coimbra (1878)

61. SIMÕES, A. A. da Costa, Dietas e rações com applicação aos Hospitales da Universidade de Coimbra (1882)

Dando testemunho da atividade hospitalar e da aplicação de dietas a doentes, as “Papeletas” dos Hospitais da Universidade de Coimbra apresentam-se como uma forma de registo hospitalar em prática até à atualidade. Na sua forma e ambiente original, as folhas, hoje reunidas em volumosas encadernações organizadas anualmente, eram colocadas junto das camas dos doentes (como denunciam os furos no limite superior de cada folha) e nelas se registavam os dados pessoais mais importantes do doente, a data de entrada e saída, os objetos pessoais com que davam entrada no hospital, o diagnóstico e as dietas alimentares ministradas.

A indicação das dietas fazia-se mediante dois métodos: a dieta era indicada através de um número, remetendo para um tabela pré-estabelecida de refeições ou, menos comum, é detalhadamente descrita tanto nos alimentos servidos como nas quantidades. É este tipo de indicação mais detalhada que permite uma visão pormenorizada dos alimentos servidos a cada doente, percebendo-se a associação de determinados produtos alimentares a determinadas patologias e condições físicas: leite de burra, aletria, vinho do Porto ou rapé são apenas alguns dos produtos referidos que atestam a curiosa heterogeneidade das dietas hospitalares nos HUC durante o século XIX.

A análise destas mesmas dietas e sua reformulação constituem o cerne da publicação de António Augusto da Costa Simões, fundador da primeira escola de enfermagem de Portugal, estudo integrado neste catálogo.

Com uma carreira médica de excelência, pontuada por ingressões na vida política, o ímpeto reformador de Costa Simões alavancaria a sua ascensão até à administração dos HUC em 1870, aí permanecendo até 1886, data em que se demite, após um inesperado conflito gerado pela encomenda de carne para suprimento dos HUC nos açougues de Aveiro, contornando assim os altos preços praticados nos açougues de Coimbra⁸⁸.

A pequena obra contempla um estudo de Costa Simões sobre as dietas dos doentes dos HUC, na tentativa de sistematizar e regular as dietas-base para, assim, facilitar a atividade profissional dos médicos e evitar abusos.

O estudo divide-se em dez capítulos, em que o então administrador dos HUC analisa as qualidades nutritivas de alguns alimentos (Capítulo II), o processo nutritivo (Capítulo III), os tipos de ração diária que cada pessoa deveria ter mediante a sua ocupação (Capítulo IV), explorando as dietas de vários países (Capítulo V), com especial enfoque na dieta portuguesa (Capítulo VI). Nos últimos quatro capítulos, Costa Simões explora a problemática das dietas hospitalares (Capítulo VII), centrando-se no valor nutritivo das substâncias (ou caldos) (Capítulo VIII), nos índices de azoto e carbono das substâncias utilizadas nas dietas dos HUC (Capítulo IX) e, por fim, publica as tabelas referentes às dietas estudadas, com anotações e observações (Capítulo X).

A originalidade e pioneirismo de António Augusto Costa Simões não se esgota na publicação de estudos, mas também na aplicação das teses desenvolvidas nestes: esta obra é introduzida por um “aviso”, em que o autor, como administrador dos HUC, dá conhecimento de que as dietas propostas passaram a ser ministradas aos doentes no dia 1 de Julho de 1882, mesmo antes da sua aprovação pela Faculdade de Medicina em 29 do mesmo

mês, denunciando, por parte do Administrador, uma tentativa de tornar o complexo hospitalar universitário mais independente da instituição académica.

(JPG)

62. SOUSA, H. Teixeira de, Alimentação e saúde nas Ilhas de Cabo Verde (1919)

[Médico-Adjunto da Missão Permanente de Estudo e Combate de Endemias de Cabo Verde e Presidente da Comissão Provincial de Nutrição de Cabo Verde]

[Palestra proferida no Liceu Gil Eanes, na Ilha de S. Vicente, em 7 de Abril de 1957, em comemoração da Dia Mundial da Saúde]

Neste estudo são apontadas as diferenças entre os povos que comem trigo, arroz ou milho, sendo os primeiros mais bem dotados física e intelectualmente. Refere-se também que, nas regiões produtoras de trigo, há melhores produtos alimentares e maior variedade, favorecidos pelas condições climáticas e do solo, e uma melhor estrutura social e económica. O milho é o único cereal cultivável em Cabo Verde, mas é um alimento incompleto e, como tal, a necessitar de suplementos, de forma a evitar carências, nomeadamente em proteínas, vitaminas e minerais. Daí registar-se que no tradicional prato, a Cachupa Simples, ao milho se junta o feijão, mais rico em proteínas vegetais, cálcio, fósforo, ferro e vitaminas; também, na casa de alguns, se verifica a adição de toucinho, hortaliças, carne de porco ou de galinha (proteínas animais), dando origem à Cachupa Rica. Em paralelo, só a cabra se dá bem no arquipélago; é a principal fonte de leite do povo cabo-verdiano, mas insuficiente.

Considerando a carência de proteínas, porquê não haver pescado? Há falta de condições para a pesca, pelo que só as populações das zonas ribeirinhas a praticam para uso próprio. E os ovos? Os pobres vendem-nos para conseguir adquirir outras

88 Lopes, Lúcia Marlene e Rodrigues, Manuel Alves (2009), “Apontamentos sobre a obra e o homem que fundou a primeira Escola de Enfermagem de Portugal – António Augusto da Costa Simões”, *Revista Referência*, II série, 10: 97-106.

coisas. A fruta? Há pouca e somente nalgumas ilhas, daí a carência frequente em vitamina C. Os legumes verdes não fazem parte da cultura gastronómica do cabo-verdiano, talvez por não haver desenvolvimento da cultura de regadio, havendo pois carência em vitaminas hidrossolúveis e carotenos. Há também deficiente aporte de vitaminas lipossolúveis, dada a falta de consumo de gorduras como o azeite, a manteiga ou o óleo de amendoim.

Como médico, o autor alerta para a necessidade de aumento da produção de melhores alimentos para este povo, começando por incentivar ao aproveitamento dos lençóis e dos cursos de água e por adequar os solos a essas novas culturas.

(RFS)

63. BARBAS, António, A diatética da gota (1919)

[Tese de Doutoramento]

A primeira linha no tratamento da gota, que tem por base a hereditariedade e a hiperalimentação ou erros alimentares, e não excluindo outras terapêuticas nomeadamente medicamentosas, é a dieta. E que alimentos prescrever e proscriver? O autor aconselha um regime vegetariano, lacto-vegetariano ou, pelo menos, com pouca carne, regimes estabelecidos gradualmente e adaptados a cada doente.

(RFS)

64. ROMA, Ernesto, Tratamento do coma diabético (1925)

[Ernesto Roma: Fundador (em 1926) e Diretor da Associação Protetora dos Diabéticos Pobres (APDP), fundador da Sociedade

de Gastronomia Portuguesa e pioneiro no Estudo da Diabetes e da Ação Social, Médica e Pedagógica com os doentes diabéticos portugueses, sobretudo os pobres]

É apresentado um caso clínico, a situação de um doente em coma diabético acidocetósico, tratado com insulina. É demonstrada a importância da insulina no tratamento desta complicação diabética, numa altura ainda de ceticismo de muitos médicos em relação ao seu uso; para estes, a insulina é “uma droga raras vezes útil e sempre nociva”. É também descrita, neste mesmo doente, a ocorrência de coma hipoglicémico subsequente à administração de doses excessivas de insulina. Descrevem-se os sinais e os sintomas destas situações e instrui-se sobre o tratamento com a hormona. Acrescenta-se a importância de associar, nestes casos, uma alimentação adequada. No final são apresentadas tabelas com as percentagens dos diferentes macronutrientes nos principais alimentos e os diferentes tipos de insulina.

(RFS)

65. ROMA, Ernesto, Tratamento dietético da diabetes: uma rotina para o clínico geral (1962)

Relato sobre o tratamento dietético dos diabéticos seguidos nas consultas da Associação Protetora dos Diabéticos Pobres (APDP).

São dados conselhos sobre a alimentação a seguir: regime alimentar cauteloso e progressivamente modificado; dietas de fácil execução e suficientes para assegurarem o dispêndio de energia no trabalho (o importante é restituir o doente ao trabalho, a poder ganhar a sua vida e não somente tirar o açúcar ao doente); na criança, aplicar insulina sempre e, na dieta, apenas evitar o açúcar; nos doentes com polifagia compulsiva, dar insulina e, em termos dietéticos, retirar o açúcar e se possível as gorduras; ter em atenção a idade, o sexo e o sedentarismo no controlo dos doentes.

Tratar um doente é educá-lo: dieta e administração de insulina, se for o caso, de forma a manter o peso e a estacionar a glicosúria; disciplina e apoio dos que o cercam, particularmente dos que fazem a comida, que também devem ir à consulta. É feita uma descrição pormenorizada dos alimentos limitados/proibidos e dos alimentos a ingerir sem restrições e são aconselhados diferentes regimes dietéticos, dietas nºs 1, 2 e 3, sendo que a dieta nº3 seria para os mais abonados e que precisam de menos calorias. Acresce ainda que, se o tratamento dietético só por si não corrige a glicosúria e a hiperglicemia, o doente deve ser instruído no tratamento insulínico. Mas, “Com insulina ou sem insulina, torna-se necessário que o regime alimentar seja suficiente para o trabalho, seja de fácil execução e dentro dos seus hábitos e das suas posses”.

(RFS)

66. ROMA, Ernesto, Conselhos aos diabéticos (1965)

Nesta altura, a insulina já assume o seu papel como causa da diabetes, havendo doentes que a não segregam e outros que a segregam, mas em quantidades reduzidas. A alimentação é igualmente importante nos dois casos, porém, no primeiro, há que administrar insulina antes das refeições na dose adequada aos alimentos ingeridos.

A dieta é tida como o mais importante no diabético. São dados conselhos aos diabéticos adultos sobre o valor calórico dos nutrientes e o número de calorias, o seu cálculo, em função da idade, sexo e atividade profissional e propostas refeições/ementas equilibradas para os diversos dias da semana. São ainda apresentados outros conselhos, como higiene pessoal, disciplina, não fazer auto-medicação, desinfetar feridas, etc.

Ainda se tem a noção de que, com todos estes cuidados, se poderia regenerar e cicatrizar as lesões pancreáticas, conduzindo, mais tarde, ao aumento da produção da insulina.

(RFS)

67. SILVESTRE, António Meliço, A alimentação e a saúde pública (1942)

[Professor Catedrático da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Diretor do Instituto de Higiene e Medicina Sanitária; conferência proferida a convite da Liga Portuguesa de Profilaxia Social]

Destacamos o seguinte trecho: “Os problemas da alimentação humana tornaram-se objecto de estudo científico há pouco mais de 30 anos. Até então, os problemas alimentares eram secundários. Do homem primitivo até aos nossos dias, os erros alimentares foram-se avolumando pois, para arranjar alimentos mais apetitosos, foi-se descurando o valor nutritivo dos mesmos”. Curiosa também é a observação de que com a criação da microbiologia o homem desenvolveu, no seu espírito, uma *microbiofobia*, de que resultou o uso e o abuso de agentes químicos e físicos, que não só destroem os micróbios, como também as substâncias nutritivas.

A análise química dos diversos alimentos veio a revelar os seus componentes, gorduras, proteínas e hidrocarbonatos, uns com função plástica e outros com função energética. Mas a investigação, sobretudo em modelos animais, tornou evidente a necessidade de outras substâncias, que só mais tarde foram identificadas como sendo as vitaminas. A este propósito o autor refere os efeitos destas, as suas carências (avitaminoses) e o aparecimento de suplementos vitamínicos. Refere ainda o enorme valor das proteínas e a sua variabilidade nutritiva, apontando o dedo aos erros cometidos pelos fundamentalistas, nomeadamente os vegetarianos. Realça a importância de um regime alimentar com boas proteínas, vitaminas e sais minerais e adaptado a cada fase da vida, desde a vida intrauterina até ao estado adulto. Aponta para os cuidados a ter na gravidez, nomeadamente com o ferro, o cálcio, e as vitaminas A e D, e salienta as carências vitamínicas (sobretudo a vitamina D), em cálcio e em proteínas e as alterações antropométricas na infância, indicativas de má-nutrição. Na

adolescência, aconselha um regime alimentar adequado ao ritmo de crescimento, com particular atenção para o cálcio e o fósforo. No adulto, a sub-nutrição e os erros alimentares mantêm-se. O autor apela, assim, à necessidade de educar a população e melhorar a agricultura.

(RFS)

68. SILVESTRE, António Meliço, A dietética em afecções do aparelho digestivo (1956)

Neste estudo são tecidas considerações gerais sobre a importância enorme da alimentação, o seu valor energético e plástico, bem como a necessidade de equilíbrio entre os seus diversos constituintes. Não atender a isto é ter doenças por desequilíbrio alimentar. O alimento é considerado um medicamento: regimes dietéticos para combater certas doenças (vitamina C, nas infeções, e vitamina D, no raquitismo), regimes dietéticos adequados às diferentes fases da vida, nomeadamente à velhice e à gravidez. A dietética é igualmente importante nas afecções digestivas; sendo dados conselhos sobre os alimentos a prescrever e a proscrever em diversas doenças gástricas e intestinais.

(RFS)

69. SILVESTRE, António Meliço, A alimentação do desportista (1957)

[Reconstituição de uma lição previamente proferida, em 1956, no Instituto Nacional de Educação Física]

O autor aborda inicialmente os princípios alimentares essenciais, as funções energéticas e plásticas dos alimentos e o envolvimento de hormonas e fermentos. Faz uma referência à organização das cantinas escolares, de forma a suprir as carências, nomeadamente em aminoácidos, vitaminas e sais minerais, e à mudança do regime dietético (leite e derivados, carne, peixe, ovos, manteiga, frutos e legumes), com benéficas repercussões no combate à mortalidade geral e infantil. Em particular, aponta para as necessidades alimentares dos adolescentes, um regime que se pretende equilibrado em proteínas, gorduras, glícidos e vitaminas e caloricamente adequado. Faz ainda recomendações a serem seguidas diariamente, tendo em atenção que os períodos pré-pubertário, pubertário e a adolescência são dos mais delicados da vida.

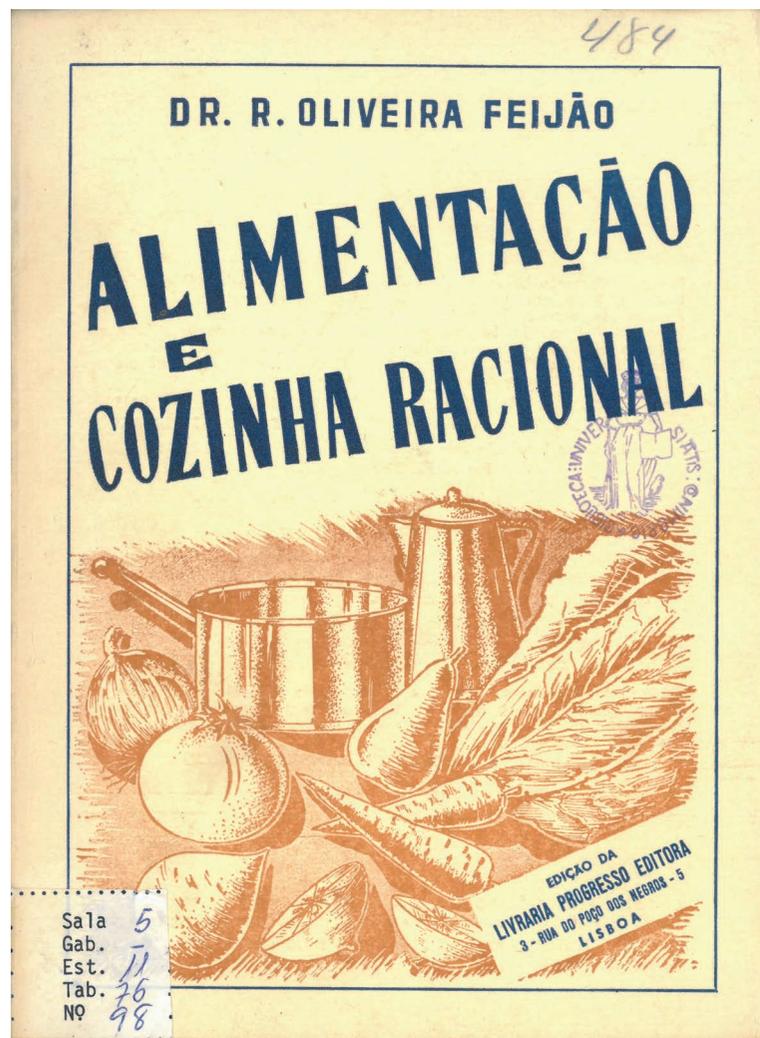
(RFS)

70. SILVESTRE, António Meliço, Dietética dos reumatismos (1960)

O médico aborda o problema da higiene alimentar dos doentes reumáticos, os bons clientes das estâncias termais. Dá conselhos sobre a alimentação a seguir nas situações agudas, como a febre reumática (adequada ingestão proteica e vitamínica), e nas formas crónicas, como a artrite reumatoide, o reumatismo crónico e o reumatismo gotoso, sendo que, neste último, o consumo de carne deve ser limitado.

(RFS)

71. FEIJÃO, Raul d'Oliveira, Alimentação e cozinha racional (1959)



[Doutor em Medicina e Cirurgia pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa]

O autor contraria o Naturismo – “não achamos aconselhável cair no exagero ridículo e erróneo de certos naturistas que aconselham o homem, tal como um animal inferior, se alimente exclusivamente de frutos e ervas cruas” – e adverte para o facto

de se não cair em teorias excessivas, mas sim em seguir uma alimentação racional adequada a cada um – “A alimentação racional deve ser praticamente apropriada às nossas forças digestivas, harmonizada com os nossos órgãos, e ao mesmo tempo compatível com os nossos costumes e gostos (...). O indivíduo da nossa época deve ser: frugívoro de manhã, carnívoro mitigado ao almoço e vegetariano ao jantar”.

O autor aborda a alimentação racional, nomeadamente a digestão dos alimentos naturais, a composição e o modo de preparação dos alimentos, os condimentos e os temperos, os alimentos pouco aconselhados e a importância do pão e do leite e seus derivados; faz referência a ementas e receitas da cozinha racional e ao conteúdo médio em gramas/centilitros dos utensílios de cozinha.

Referência, ainda, à cozinha moderna e à cozinha regional e aos efeitos adversos daquela (não ao uso dos fritos, assados e guisados). A cozinha é tida como a arte de preparar os alimentos de forma agradável ao paladar, ao olfato e à vista mas também, e principalmente, a arte de conservar todo o valor inicial dos ingredientes.

(RFS)

72. CASTRO, José, Alimentação moderna e saúde completa (1959)

[Doutorado em Naturopatia pela American School of Naturopathy]

Esta obra trata da alimentação sã e das combinações lógicas e científicas dos alimentos, com indicações e contra-indicações alimentares e os seus valores nutritivos, medicinais e higiénicos. Já aqui se refere a alimentação como um dos mais trágicos, complexos e delicados problemas, a ingestão por gula, o disfrutar de alimentos tóxicos e excitantes. Importa comer para ser sadio

(vegetarianismo) e não comer para adoecer (carnivorismo). Para o autor o vegetarianismo permite o consumo de derivados animais, como leite, natas, manteiga, iogurte e mel de abelha.

É feita uma descrição, entre outras, de alimentos saudáveis, da alimentação nalgumas doenças e de compatibilidades alimentares.

(RFS)

73. DIESE, Alimentação racional (1977)

Nesta obra procede-se a uma apresentação sobre a alimentação moderna para o homem de hoje. As doenças, nomeadamente as chamadas doenças da civilização, são consideradas, na generalidade, uma consequência do desprezo (ou da ignorância) da necessidade de se manter o equilíbrio fisiológico, desígnio em que a alimentação racional/equilibrada ocupa um papel central. O homem atual é apontado como tendo necessidades diferentes em relação aos seus antepassados, não sendo suficiente aproveitar os alimentos como a natureza nos fornece. Daí ser realçada a indústria alimentar, em que a transformação dos alimentos concentra os benéficos e reduz os supérfluos, útil na prevenção de doenças e na recuperação destas.

São apresentados os vários produtos Diese para uma alimentação racional (massas integrais, arroz integral, vários tipos de mel, óleo de girassol, tostas, etc.) e dietas hiperprotídicas, hipolipídicas, hipoglicídicas e outras, para uso em doenças específicas, com a quantidade precisa dos princípios nutritivos. São oferecidos, ainda, esquemas alimentares individualizados, adaptados a cada caso (de acordo com pedido individual).

(RFS)

74. Alimentação da criança e do adulto: boletim de informação (195?-1970)

949

alimentação da criança e do adulto

NUTROLOGIA SOCIAL - DIETÉTICA APLICADA - HIGIENE ALIMENTAR - PRODUTIVIDADE

A organização deste Boletim está a cargo do Gabinete de Estudos Técnicos — presentemente patrocinado pela sociedade de alimentação científica Diese — membros de: «Associação Brasileira de Leite Contra a Fome», «Centre International de Formation et de Recherche en vue du Développement Harmonisé» e «Association Inter-Monde, Institut d'Etude du Développement Économique et Social», sediados em Portugal, da «Société Internationale pour la Recherche sur l'Alimentation» e da «Substancia Vitales» e da publicação «Development of Civilizations» de J. R. F. D.

o nosso ponto de vista

O vinho está na berlinda

nho de pecaminoso, ora o exalta como libertador do sofrimento humano. Mas, o problema, tal como foi posto, reduz as suas vastas proporções a este duplo aspecto — económico e sanitário. O que o jornal pretende averiguar é se as consequências do consumo de vinho sobre a sanidade das populações permite estimular o seu uso ou se, pelo contrário, o vinho prejudica a saúde de quem o bebe.

Por outras palavras: pretende-se saber se é legítimo fazer prosperar uma actividade económica que depende uma grande parte da nossa população estimulando o consumo do produto que ela nos apresenta.

Salvo o devido respeito pelos ilustres preopinantes, parece-nos que se fez certa confusão acerca do papel do vinho na alimentação humana. Antes de mais, cumpre lembrar que o vinho não é considerado um alimento. Distinguem-se como alimentos os produtos naturais, comestíveis, que contêm princípios nutritivos, os quais, por sua vez, são substâncias que fazem parte da nossa economia. São relativamente poucos tais produtos. Sob este aspecto, não há dúvida de que o vinho inclui minerais e vitaminas que entram na categoria de princípios nutritivos. Mas todos ou quase todos os espécimes do reino vegetal e do animal exibem em calorías por grama, esta forte energética situação entre proteínas e hidratos de carbono por um lado e gorduras pelo outro.

É por isso que um copo de vinho dado a um trabalhador rural espovita a sua actividade muscular e lhe permite um acréscimo de trabalho, aparentemente mais fácil do que sem vinho. O vinho só pode ser considerado alimento na medida em que as calorías do seu álcool podem

Continua na página doze

NESTE NÚMERO PODE LER:

O vinho está na berlinda - Nostalgia gastronómica página um • Comissão de Estudos de Nutrição - Panorama do mundo alimentar página dois • Carta de Trás-os-Montes - Maio 1 092 000 ha de terras para cultivo página três • Congresso Internacional de Pedagogia - Moralidade infantil página quatro • Dietas sem sal - Conselho de Alimentação Racional - Limão para cáculos página cinco • Problemas infantis - Saúde e educação página seis • O pequeno almoço - Jantar, é a solução página sete • Vamos falar de livros... • O Alto Comissariado preocupa-se com a alimentação página doze • Essa atrocidade página treze • Presença brasileira página quinze • Tosa Foa Hias - 800 calorías - Supermercado página dez

NÚMERO XIV — JANEIRO DE 1963

boletim de informação

EDITADO POR **diese**

AVENIDA DUQUE DE LOULÉ, 1-13-D LISBOA-I
Telefone 73 21 21 — LISBOA-I
Comp. e imp. na Imp. Tip. Casa Portuguesa Suc. Lda. — Rua das Gáveas, 109 — Lisboa

Em casa de ferro...

A NOSTALGIA GASTRONÓMICA das enfermeiras latinas

Estagiam num hospital inglês para doenças mentais cerca de 200 enfermeiras, espanholas, alemãs, francesas, italianas e portuguesas que, segundo telegrama da Reuter, aboicaram a cantina por não gostarem da cozinha inglesa. Uma enfermeira espanhola declarou mesmo aos jornalistas, com todo o salero que daqui estamos a ver, que não gostam da maneira como a comida é feita e que querem comida caseira.

Alguém do hospital, desculpando-se por terem sido obrigados a pedir enfermeiras estrangeiras à falta de nacionais, apressou-se a esclarecer que a comida é variada e boa, embora não permita atender simultaneamente aos gostos de espanholas, italianas, etc.

À Reuter não diz de que forma terminou este conflito. É de crer que tudo se riu e resolveu a bem, e dois pipocas leriam certamente facilitado as coisas. Infelizmente os ingleses não são muito fortes nas artes da galantaria.

Já a nossa vizinha dizia que «gostos não se discutem». Seria essa a sentença aplicável ao caso se, em vez de enfermeiras tirocinantes, se tratasse de turistas. Está-nos a lembrar a história daquele português valente que, ao fim de três dias de Paris, regressou à base porque não lhe davam bacalhau cozido com batatas. E ele não podia passar sem isso, ao menos duas vezes por semana.

Mas o caso de enfermeiras é um tanto diferente. Se estas senhoras seguem o evangelho não quererão para os outros o que não aceitam para si. Por consequência, ficam moralmente obrigadas a pleitear a causa da comida caseira para cada

Continua na página dez

São abordados vários assuntos em cada número sobre a realidade portuguesa e também brasileira (secção “Presença Brasileira”) e, na secção “Panorama do mundo alimentar”, sobre a realidade de outros países, como Alemanha, África do Sul, Inglaterra e Estados Unidos.

De salientar alguns temas nos seguintes boletins:

N.º XI – julho de 1961

Alimentação racional (completa e equilibrada); Alimentação do desportista em Portugal; Racionalização da alimentação na nossa Marinha; Alimentação e produtividade; Os malefícios das gorduras; Dietética da beleza; Sal na cozinha e cancro; A arte de emagrecer.

N.º XII – outubro de 1961

O longo caminho da fome; Óleo de fígado de bacalhau (riqueza em vitaminas A e D); Alimentação desequilibrada e saúde feminina e beleza; Leite e mortalidade infantil.

N.º XIII – maio de 1962

O vegetarianismo e as proteínas animais, importância das proteínas na resistência a doenças; A importância das vitaminas, particularmente da vitamina E; Tabela da composição dos alimentos - notícia da sua publicação em Portugal; Gorduras vegetais; Alimentação racional na Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências de Lisboa; Nutrição e aproveitamento escolar .

N.º XIV – janeiro de 1963

Nutrição infantil; Dietas sem sal; O vinho está na berlinda (uso moderado e imoderado); Limão para os cálculos renais; Desporto e alimentação/Dietética no desporto; Pequeno-almoço, uma refeição devidamente equilibrada; A fome no nordeste brasileiro; Supermercados-defensores do consumidor (venda de alimentos dietéticos).

N.º XV – maio de 1963

Fome e fome biológica (carência de nutrientes como proteínas, vitaminas e minerais); A má-nutrição infantil - a fome das crianças no mundo; Cantinas sociais como fator de produtividade (nas empresas industriais e comerciais); Cancro e regime alimentar; Educação alimentar dos diabéticos.

N.º XVI – junho de 1965

A exigência alimentar; Médicos e gastronomia (restrição ou aumento da ingestão de alimentos no tratamento de enfermidades); Alimentação e beleza; Alimentação e coração; Necessidades nutricionais das crianças e dos idosos; O magnésio; Iogurte e saúde; Indústria anti-colesterol.

N.º XVII – outubro de 1966

Saúde escolar – a alimentação em internatos; As gorduras na alimentação; A realidade alimentar brasileira; Dieta e doenças da época; Dietas não azotadas, vegetarianismo moderno face às proteínas; Obesidade e diabetes; Iogurte e longevidade.

N.º XVIII – julho de 1967

Cantinas escolares e saúde infantil; Dietética na profilaxia e tratamento da aterosclerose (também na doença coronária); Tratamento da obesidade - regime alimentar; Sub-nutrição e mortalidade infantil no Brasil; Sinal verde para as gorduras; Ar-água-alimentos, a trilogia complicada.

[O anterior boletim muda o seu nome para **Boletim de Divulgação e Cultura – vida, saúde, nutrição**]

N.º XIX – setembro de 1967

Papel das proteínas; Influência da alimentação no bem-estar e na produtividade das populações; Importância dos cereais – base da saúde das populações; Sub-alimentação das crianças portuguesas em idade escolar e a importância das refeições escolares; Corantes químicos nos alimentos e cancro.

N.º XX – abril de 1968

Saúde como primeiro dever da gestante - importância da alimentação; Carências proteicas; Cafeína como causa de alterações cromossómicas; Enfarte de miocárdio e dieta pós-enfarte; Aleitamento materno, o melhor; Subnutrição (ligada à pobreza, mas particularmente à ignorância - deficiências vitamínicas) e obesidade (a importância dos regimes hipocalóricos); Subnutrição e mortalidade infantil no Brasil.

N.º XXI – dezembro de 1968

Importância do magnésio; Abuso do álcool; Alimentação de estudantes, escravos e operários; Contribuição da dieta na recuperação do Professor Salazar; ADN e cancro; Referências várias (açúcares artificiais, pesticidas, obesidade e alterações psíquicas/stress; homem ocidental e ingestão excessiva; importância das proteínas e benefícios do mel; fome como fator de longevidade).

N.º XXII – setembro de 1970

A fome; Má-nutrição na base de doenças irreversíveis na criança (graves perturbações neuropsicomotoras); Magnésio: fonte de vida, de rejuvenescimento e de longevidade e na prevenção do cancro; Cárie, o preço da má-nutrição; O papel dos corpos gordos; Levulose ou frutose, melhor para os diabéticos; Proteção social pela alimentação, nas escolas e nos empregos; Os perigos dos contaminantes alimentares, inseticidas e organoclorados (relação com o cancro).

(RFS)

75. FERREIRA, Nuno Cordeiro, Alimentação infantil (1964?)

[Assistente de Pediatria dos Hospitais Cívicos de Lisboa]

Esta obra teve como objetivo levar a médicos, enfermeiros e puericultores noções certas sobre a alimentação da criança. É feita a classificação dos alimentos e das suas necessidades pelo organismo e realçada a importância da ração alimentar que deve ter um correto valor calórico, incluir as substâncias indispensáveis à vida, mas sem valor calórico (substâncias plásticas e protetoras), e ser equilibrada (proporções equilibradas entre os seus constituintes, energéticos e plásticos). São abordados os desequilíbrios alimentares, que incluem os distúrbios alimentares qualitativos (ex. avitaminoses) e quantitativos (desnutrição e obesidade). É descrita a alimentação normal das crianças, especificamente do lactente (a importância do leite materno) e das crianças em idade pré-escolar e escolar, bem como alguns regimes alimentares especiais, nomeadamente da criança diabética ou obesa e da criança com doenças cardíaca, renal ou hepática.

(RFS)

76. CARDOSO, Maria Cândida de Albuquerque, Alimentação saudável pelo naturismo moderno: culinária prática (1972)

[Proprietária de uma Pensão Naturista, única em Lisboa]

É um livro dedicado à mulher portuguesa, “à que cabe o dever de formar, moral e fisicamente, futuras e desempoeiradas gerações”. É dirigido ao leitor vegetariano, tal como as edições anteriores, mas com melhores refeições, mais completas e agradáveis. Como diz a autora no prefácio, “*com o andar dos tempos, perdeu-se o conhecimento natural da comida saudável, e o homem passou a alimentar-se de animais mortos. Não foi, porém, sem prejuízos para si mesmo.*”

A autora, que espera que o livro seja um “fiel e prudente conselheiro”, reúne ementas sem carne nem peixe, pois estes acarretam doenças, e receitas de culinária destinadas a todas as classes sociais do povo português. Faz uma descrição sobre os elementos químicos das hortaliças mais comuns e os seus benefícios para a saúde e elabora ementas para as diferentes refeições, tendo em conta a boa combinação de alimentos, a estação do ano, a idade e o estado físico da pessoa. Realça o valor da soja como grande substituto da carne e aborda os suplementos alimentares na forma de pastéis, croquetes, tortilhas, esparregados, entre outros, bem como os chás e os doces, estes últimos são para não abusar, pois desequilibram o organismo. Dá ainda conselhos sobre a utilização e a confeção dos alimentos e suas combinações e noções sobre medidas/pesos dos utensílios de cozinha.

(RFS)

77. PARREIRA, Ludgero Lopes, A alimentação e a produtividade (1972)

O tema deste estudo é a importância de se melhorar a saúde dos trabalhadores de forma a melhorar o rendimento do seu trabalho. Sendo a alimentação um fator determinante, a Medicina do Trabalho e o Seguro Social devem preocupar-se com o regime dietético dos trabalhadores, tendo em conta não só as suas necessidades energéticas ou calóricas, mas também as proporções qualitativas dos macronutrientes, das vitaminas e dos minerais.

É importante divulgar o que é uma alimentação racional, equilibrada, pois a boa mesa não é constituída por refeições copiosas ou caras. Para tal, o autor propõe a criação de um Gabinete de Iniciação e Divulgação Nutricional, anexo aos Serviços Médico-Sociais, promotor de campanhas, através dos meios de comunicação, rádio, televisão e imprensa (ensinar o valor dos alimentos e economia doméstica), e de inquéritos sobre o que se come no meio fabril e noutros sectores do trabalho. O autor considera que o “indivíduo deve ser um ser responsável pela sua própria saúde”.

(RFS)

78. PARREIRA, Ludgero Lopes, A alimentação nas cantinas escolares (1972)

[Palestra proferida no Porto em 4 de maio de 1972, integrada no Curso Intensivo de Saúde Pública]

O objetivo principal da palestra consistiu em educar, em termos alimentares, a massa estudantil.

São referidos os problemas que o Médico Escolar enfrenta ao procurar assegurar o melhor desenvolvimento físico, moral e intelectual dos alunos. A refeição gratuita, dada aos mais necessitados nas cantinas escolares, constituía um chamariz à frequência escolar e uma forma de proporcionar uma alimentação mais adequada. Mas é feito um apelo à melhoria destas refeições, através da ingestão proteica adequada, de forma a suprir o que muitas crianças não tinham em casa. O autor salienta a importância de modificar o velho regime de caldo e pão, que todos têm em casa, e de introduzir proteínas e leite e, de forma relevante, a soja. Refere as melhorias já introduzidas na alimentação escolar de algumas escolas primárias do Porto, como a inclusão de leite, queijo, manteiga, feijão, farinha de trigo e particularmente da soja.

Alerta para os alimentos que devem ser banidos das escolas, como as guloseimas (vendedores ambulantes que cercam os estabelecimentos de ensino), as borrachas com substâncias agradáveis ao olfato e ao paladar e a cola usada nos trabalhos manuais (ambas levadas à boca pelas crianças e com efeitos adversos na saúde).

(RFS)

79. JOLIBOIS, Robert Pierre, Da dietética à gastronomia: a alimentação da criança na idade pré-escolar (1974)

[Pediatria, dedicado à pediatria preventiva]

A obra, em tradução de Maria Manuel Tinoco, trata da importância da alimentação na criança. São realçados, entre outros, o aleitamento e o leite materno, as necessidades quantitativas em vitaminas e o crescimento e as necessidades alimentares da criança. São abordadas as características da alimentação infantil nas

zonas tropicais e nas coletividades, bem como das crianças com baixo peso. Vêm igualmente referidas as perturbações digestivas, as repulsas anormais por certos alimentos, a anorexia, os desejos anormais e as intoxicações e, ainda, os regimes especiais na diabetes e na obesidade (rara na idade pré-escolar), nas doenças hereditárias do metabolismo e nas alergias alimentares.

Como anexo apresentam-se indicações sobre pesos e medidas, leites industriais, farinhas e flocos, entre outros.

(RFS)

80. SILVA, B. da, Alimentação sã que comer? E alguns conselhos de higiene (1974?)

O autor considera a nutrição uma verdadeira ciência, sendo o homem resultado da sua hereditariedade, da sua alimentação e do seu meio ambiente. Evidencia as necessidades quantitativas (calorias) e qualitativas (dos diferentes nutrientes, proteínas, gorduras, oligoelementos e vitaminas) e os cuidados a ter na confeção dos alimentos, nomeadamente na conservação das vitaminas. Salienta o que comer e o que não comer e o problema dos aditivos, corantes, conservantes e contaminantes.

Realça ainda o papel da alimentação em várias doenças, como doenças cardiovasculares, digestivas e renais, na diabetes e na obesidade (alimentos aconselhados e proibidos e sugestões de ementas).

Apresenta-nos, no final, uma tabela com a composição dos alimentos portugueses e constituintes especiais.

(RFS)

81. «Refeitório da Universidade de Coimbra – Plano de actividade para o ano lectivo de 1971/1972»

(analisado no cap. “Estudos”, pp. 143-148)

4. Agricultura, comércio e indústria

A produção de alimentos foi, desde a Antiguidade, uma preocupação constante. Quando e como plantar, como criar animais ou como combater pragas e doenças eram temas largamente explorados por agricultores cultos e experientes, iniciadores do género literário do “tratado agrícola”. Escreviam essas obras com o intuito prático de atingir produções melhoradas, resistentes e, conseqüentemente, de melhor qualidade. Desenvolveu-se, assim, em torno da arte da agricultura uma literatura especializada, que, no século XVI, havia de se traduzir num número crescente de volumosos manuais enciclopédicos. A estes juntaram-se, mais tarde, os pequenos boletins periódicos, direccionados para as necessidades dos agricultores do século XIX e especialmente centrados nas novidades químicas de adubagem e na seleção de sementes.

É também no século XIX que se assiste ao desenvolvimento de boletins e relatórios oficiais sobre a produção agrícola e o comércio, paralelamente à ascensão da publicidade como importante veículo de divulgação das mais recentes descobertas, quer no campo da agricultura quer da indústria. A emissão periódica de minuciosos relatórios e estatísticas agrícolas, comerciais e industriais por parte das instituições oficiais denota políticas do Estado direccionadas ao incremento e ao controlo da qualidade da produção e do comércio nacionais. Estes constituem também

um conjunto de documentação essencial para conhecer a visão oficial da produção agrícola e industrial e da atividade comercial a nível nacional e internacional.

O desenvolvimento da agricultura, comércio e indústria foi potenciado pelo papel determinante que passou a desempenhar a publicidade na difusão tanto de novidades tecnológicas como de serviços disponíveis. Presentes em jornais e revistas já desde a primeira metade do século XIX, os anúncios e publicidades passam a ser reunidos, igualmente, em volumosos anuários (verdadeiros “avôs” das lista telefónicas comerciais do século XX). A tipologia de anúncios diversifica-se bastante. Além do destaque para as novidades tecnológicas (com a referência a maquinaria importada) e para a venda de adubos e sementes, passam a anunciar-se também estabelecimentos comerciais, dedicados ao comércio de bebidas e comidas em diversas localidades do país.

É deste conjunto diversificado de informações relativas à produção, consumo e comercialização de bens alimentares que resulta o contributo da publicidade para o conhecimento da história da alimentação portuguesa.

Este movimento de expansão do comércio e indústria é simultaneamente acompanhado pela intensificação dos cuidados com a segurança e a higiene alimentares, multiplicando-se os processos burocráticos para a abertura de estabelecimentos dedicados à produção e venda de alimentos, bem como os processos movidos por incumprimento da crescente legislação que regulava o sector.

82. HERRERA, Gabriel Alonso de, *Libro de agricultura* (1584)

Natural de Talavera de la Reina, Gabriel Alonso de Herrera notabilizou-se como o autor do primeiro tratado agrícola escrito em vernáculo no espaço europeu. Oriundo de família de alto

estrato social, cedo ganha fama na cidade de Granada como exímio agricultor e possuidor de afamados jardins, passando a frequentar os altos círculos intelectuais castelhanos, onde terá sido influenciado pelo cardeal Francisco Jiménez de Cisneros, arcebispo de Toledo, a produzir um tratado agrícola em língua vernacular⁸⁹.

Publicado pela primeira vez em 1513 sob o título *Obra de agricultura, copilada de diversos auctores*, este tratado conheceria um enorme êxito, contabilizando 14 edições em espanhol só no século XVI, sendo também traduzido para latim, francês e italiano.

Obra de Agricultura, que em 1524 passa a se denominar de *Libro de Agricultura*, apresentava-se como uma extensa compilação de conhecimentos científicos, legados por autores clássicos como Teofrasto, Aristóteles, Plínio e Columela, complementados com conhecimentos práticos e experiências pessoais do autor e do seu círculo de amigos.

A obra de Gabriel Alonso de Herrera, inédita no panorama europeu da época, escrita num registo linguístico afastado da linguagem científica dos autores consultados apresenta, no entanto, um vasto conjunto de informações e conhecimentos de elevada qualidade científica. Nela o autor une conhecimento teórico e prático, orientando o tratado para um vasto público (letrado), universo que compreendia todos aqueles que se dedicassem às práticas agrícolas, independentemente do seu estrato social.

Renovado e acrescentado pelo autor em sucessivas edições até à data da sua morte (1539), *Libro de Agricultura* manteve, desde a primeira edição, a sua estrutura base. Está dividido em seis livros temáticos e cada livro subdivide-se em algumas dezenas de capítulos. O Livro I, com 28 capítulos, dedica-se ao cultivo de cereais, fornecendo também informações sobre as diversas tipologias de terreno e formas de arar. O Livro II (34 capítulos) trata em exclusivo da plantação de vinha e da preparação de vinho e derivados. O Livro III (42 capítulos) contempla as árvores de fruto, o Livro IV (37 capítulos) as hortas, legumes e ervas e o Livro V (48 capítulos) explora a criação de animais, de abelhas a pavões, e, por fim, o Livro VI apresenta-se como um lunário

89 Baranda, Consolación (1989), “Ciência y Humanismo: la *Obra de Agricultura* de Gabriel Alonso de Herrera (1513)”, *Criticón* 46: 95-108.

perpétuo agrícola, com indicações das plantações e demais atividades agrícolas propícias em cada mês.

O considerável volume de informações sobre espécies de plantas e animais, processos de cultura e colheitas, tanto inspirados nos autores clássicos como nas práticas quotidianas quinhentistas, tornam esta obra essencial para o conhecimento da atividade agrícola do século XVI, mas, também, para a História da Alimentação, uma vez que o autor, por diversas vezes, tece por vezes considerações sobre propriedades medicinais, alimentares e culinárias de alguns produtos, apresentando desde mezinhas para curar bebedeiras a processos de conservação de frutas e legumes, e evidenciando, por esta via, a indissociável relação entre agricultura, alimentação e saúde.

A Universidade de Coimbra guarda no seu acervo bibliográfico sete edições distintas desta obra: a segunda edição, de 1520, revista e aumentada ainda em vida do autor; as edições de 1563 e 1584 (exibida durante a exposição *BiblioAlimentaria*); do século XVII tem quatro edições, duas de 1605, uma de 1620 (ambas contam com o acrescento da obra *Agricultura de Jardines*, de Gregório de los Rios) e ainda a edição de 1677. Note-se que algumas destas edições apresentam curiosos apontamentos e anotações manuscritos, que demonstram a utilização das obras e, até, a aplicação de técnicas e processos nelas referidos.

(JPG)

83. GARRIDO, João António, Livro de agricultura (1749)

Este foi o primeiro livro impresso e escrito em português dedicado exclusivamente à prática agrícola. Composto por João António Garrido, homem de corte de quem pouco se sabe, foi impresso em 1749 na Oficina Alvareense e representa um tipo de literatura prática com o objetivo de fornecer um conjunto de regras e normas básicas para o cultivo de frutos, árvores, legumes,

ervas, flores e animais, bem como para a produção de produtos, como o vinho ou o azeite.

Reportando-se a vultos da Antiguidade Clássica com produções literárias idênticas, nomeadamente Catão, Varrão e Columela, João Garrido oferece um regimento que auxiliasse todos aqueles que, inexperientes, quisessem dedicar a sua vida a tão nobre prática.

A obra, dividida em 9 “repartimentos”, apresenta um conjunto de instruções para proceder ao plantio de flores (repartimento 1), hortaliças (repartimento 2), árvores de fruto (repartimento 3), videira e oliveira e indicações para a respetiva produção de vinho e azeite (repartimento 4). O mundo animal é também contemplado, apresentando-se conselhos sobre os bois e o uso da sua força de tração na lavoura (repartimento 6), indicações para a criação de variados animais, como aves, coelhos, cavalos, ovelhas, bichos-da-seda ou abelhas (repartimento 7) e, também, para a caça de animais selvagens, de pombos a javalis (repartimento 8).

A obra conta, ainda, com dois curiosos capítulos: um dedicado a um lunário perpétuo (repartimento 5), dando indicações gerais para cada mês do ano, tabuadas de ciclos lunares e formas de distinguir as terras; um último capítulo (repartimento 9) dedicado a mezinhas e preparados medicinais feitos à base de ervas, copiados de “graves autores quais são os médicos”, como Gabriel Grisley (*Desenganos para a Medicina*, 1668, cat. n.º 55), Francisco de Mirandela (*Âncora Medicinal*, 1721, cat. n.º 57), mas também autores congêneres como Gabriel Alfonso de Herrera (*Libro de Agricultura*, 1584, cat. n.º 82) ou Miguel Agustí (*Libro de los secretos de agricultura*, 1717, também conhecido como *Agricultura del Priori* e assim referenciado por João Garrido).

Se, por um lado, o *Livro de Agricultura* representa uma interessante obra que permite conhecer as técnicas agrícolas utilizadas e os produtos produzidos em Portugal, com especial enfoque na introdução de espécies ultramarinos (como o tomate ou o peru), permite, igualmente, conhecer alguns dos hábitos alimentares da época, uma vez que, ainda que de forma esporádica, João Garrido introduz apontamentos culinários e medicinais (à exceção do nono repartimento) sobre hábitos e preparados alimentares.

(JPG)

84. Gazeta das aldeias (1896)

85. CASTILHO, Artur, Manual enciclopédico do agricultor português: agricultura – II Parte, Grupo I – Cereais (1950)

(analisados no cap. “Estudos”, pp. 148-154)

86. Boletim da Direção Geral de Agricultura (1889-1916)

O boletim principiou a sua publicação no ano de 1889, sob a responsabilidade do Ministério das Obras Públicas, Comércio e Indústria. A publicação mensal, após algumas alterações na nomenclatura, seria continuada até 1936, data em que se altera o seu nome para *Boletim de Agricultura*, editado pelo Ministério da Agricultura.

Assume-se, assim, como uma edição de cunho estatal, que cumpria o objetivo de divulgar o estado da Agricultura do país, através da publicação de relatórios mensais, produzidos pelos responsáveis de cada circunscrição agrícola.

As visitas, vistorias e avaliações empreendidas por estes elementos resultavam em detalhados relatórios, de âmbito regional, sobre o estado de saúde e a produção das culturas, os resultados da utilização de determinados adubos e fertilizantes, o preço dos produtos nos mercados locais, o preço da mão-de-obra e, até, registos de exposições e concursos agrícolas, anunciando constituição de júris, participantes, expositores e vencedores.

Às informações dos Serviços Agrícolas Regionais acrescentavam-se os Serviços Florestais e Serviços Pecuários, bem como um curioso Boletim Meteorológico, congregando assim uma vasta quantidade de informação, de âmbito regional e nacional, sobre a Agricultura portuguesa do final do século XIX até ao início do período do Estado Novo.

(JPG)

87. Anuario – Almanach Commercial da Industria, Magistratura e Administração ou Anuario Official de Portugal, Ilhas e Ultramar (1896)

Integram o acervo bibliográfico da Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra largas dezenas de exemplares deste anuário, compreendendo a coleção (incompleta) os volumes publicados de 1896 a 1963/64.

De periodicidade anual, era uma publicação coordenada por Caldeira Pires e que surge na continuidade do *Almanach Commercial de Lisboa* cuja publicação se terá iniciado no ano de 1880. Dedicava-se ao levantamento, organização e divulgação de grande parte das atividades económicas de Lisboa e Porto e, em menor grau, das restantes cidades nacionais, assumindo-se como percursora das bem conhecidas *Listas Telefónicas* e *Páginas Amarelas*.

Cada volume divide-se em dez secções, agrupadas em quatro partes: uma primeira parte, dividida em seis secções, dedicada a informações várias (como calendário perpétuo, dias festivos, plantas de teatros, feiras, pautas aduaneiras) e, nas duas últimas secções, listagens de “Moradas, profissões, concelhos e freguesias” do distrito de Lisboa e uma “Secção de annuncios de Lisboa” (VI).

A segunda parte (secções VII e VIII) era exclusivamente dedicada às listagens e anúncios do distrito do Porto; a terceira (secção IX) a anúncios estrangeiros e a quarta e última parte (secção X) tratava da divisão administrativa do espaço português na sua totalidade (continente, ilhas e espaço ultramarino). As secções, dentro de cada parte, distinguiam-se através do papel de diferentes cores: branco, azul, alaranjado e creme.

O maior volume de páginas é ocupado pelas listagens de “Moradas, profissões, concelhos e freguesias”, que se apresentam como uma vasta listagem de estabelecimentos comerciais, financeiros e associativos e, também, de profissionais liberais, organizados por categorias, onde consta o nome do estabelecimento (acrescentando-se, por vezes, o nome do proprietário) ou do profissional, a morada e, quando existia, o número de telefone. A “Secção de anúncios”, também ela ocupando um considerável volume de páginas, agrega as publicidades de alguns estabelecimentos listados.

A análise das listagens gerais do *Anuario* permite, assim, quantificar e perceber a evolução do registo (e efetiva existência) de estabelecimentos comerciais na malha urbana de Lisboa, Porto e outras localidades (ainda que em menor expressão), bem como as zonas de concentração de um ou mais tipos de categorias comerciais.

Uma análise mais aprofundada permite, também, traçar a “vida comercial” de determinados estabelecimentos: a sua presença ao longo dos anos nas listagens e a inclusão do nome do proprietário do estabelecimento em numerosos casos são dois elementos que refletem a evolução da própria malha comercial, percebendo-se a abertura de novas casas, a falência de outras e as mudanças ou constâncias de proprietários.

Constitui-se, portanto, como uma fonte imprescindível para o conhecimento da vida comercial nacional no final do século XIX, com um especial interesse nos campos da indústria e comércio alimentar.

(JPG)

88. Comércio externo (1939-1967)

As estatísticas comerciais nacionais, cuja publicação se iniciou ainda na primeira metade do século XIX, assumem particular destaque no período do Estado Novo, sendo responsável, a partir de 1935, do recém-fundado Instituto Nacional de Estatística⁹⁰.

Antes denominada de *Estatística Comercial*, a nova série da publicação anual, dedicada à divulgação dos resultados comerciais nacionais, agora editada pelo INE, passa a denominar-se de *Comércio Externo*, tem o seu 1.º volume publicado em 1941.

Dividindo-se em dois volumes, este anuário registava todos os movimentos comerciais do espaço metropolitano, nomeadamente entradas e saídas de mercadorias por mar e terra, relativas ao ano anterior à publicação.

Organizando as informações em tabelas, apresentava todas as importações e exportações feitas de e para o território de Portugal continental, com um especial enfoque na circulação comercial de e para o “Império Colonial”. O primeiro volume tem a informação organizada por classes de mercadorias, especificando e discriminando produtos de variadas tipologias, quantidades, valores (em contos), origem e destino. O segundo continha a mesma informação, mas organizada por países de origem das importações e destino das exportações.

O primeiro número, publicado em 1941 e relativo a 1940, tem a particularidade de apresentar um conjunto de tabelas e gráficos relativos à evolução da balança comercial portuguesa de 1900 até 1940.

No seu conjunto, a série *Comércio Externo* constitui uma importante fonte para a análise e conhecimento do consumo e produção alimentar no território nacional, sendo possível aferir a dimensão das indústrias e produções alimentares na economia nacional. É, pois, um bom auxiliar não só para perceber até que ponto o espaço metropolitano era dependente do exterior

90 70 anos. O INE ao serviço da sociedade portuguesa, Lisboa, 2006.

em determinados bens alimentares, mas também para conhecer os produtos alimentares mais exportados, entre os quais se encontravam as conservas, o vinho e o bacalhau.

(JPG)

89. Cópia do recibo de aquisição de uma máquina de fazer gelo a Edmond Carré, pelo Doutor António dos Santos Viegas, diretor do Gabinete de Física, 22.06.1871.

90. Autos de habilitação ou impetração de licença para montagem e laboração de uma fábrica de massas alimentícias e moagem de cereais, da firma social Dias Pereira e Marques Pinto & Companhia, em Coimbra, na estrada da Beira, ao Porto dos Bentos, elaborados

na Administração do concelho de Coimbra, 15.07.1896.

91. Processo de licença de abertura de uma fábrica de refinação de açúcar em Coimbra, no Largo da Sota, a pedido de Carlos Alberto de Oliveira Fernandes, concedida pelo Governo Civil de Coimbra, 1901.

92. Licenças de porta aberta, concedidas pelo Governo Civil de Coimbra, para certos estabelecimentos poderem abrir depois da hora de recolher: restaurantes, tabernas, casas de pasto, cafés, etc., 1913-1915.

(analisados no cap. “Estudos”, pp. 143-148)

5. Sociabilidade e etiqueta

A alimentação como veículo de transmissão de hierarquias sociais e de sentimento de pertença a determinado grupo ou estrato social não se materializa apenas no tipo de alimentos servidos ou na sua apresentação. Tão ou mais importante é a forma de os convivas se comportarem à mesa. Saber estar era essencial à teatralidade social que caracterizava a sociedade do século XIX e inícios do século XX, nomeadamente nas formas públicas de sociabilidade, que se desdobravam em *soirées*, bailes, banquetes e espetáculos, contextos em que comida e comportamento se conjugavam no desempenho de um importante papel.

A publicação e circulação de manuais de etiqueta e de comportamento, conhecidos desde o século XIV, respondiam, assim, à necessidade de educar crianças e adultos segundo determinadas regras e preceitos coincidentes com os modelos sociais vigentes, regulando tanto o mundo público como o mundo privado e íntimo. Por um lado, os manuais pedagógicos destinados à educação dos jovens permitiam que as gerações mais novas das boas famílias tivessem contacto, desde cedo, com regras sociais que se esperava que cumprissem, a fim de se tornarem adultos de “boa criação”. Por outro lado, a emergência de uma influente e financeiramente poderosa burguesia, destituída de nobres raízes familiares, determinou o aparecimento de publicações orientadas, desta feita, para a educação de adultos nos preceitos sociais aristocráticos.

Na viragem do século XIX para o século XX, e paralelamente ao crescente reconhecimento do papel da mulher na sociedade, a publicação de obras exclusivas para o público feminino ganha expressão: de manuais de organização doméstica a publicações periódicas de variedades, todas as edições abordavam o mundo alimentar, ainda que o relevo que lhe era consagrado variasse consoante o contexto.

93. PREVOST, Pierre, *Elementos da civilidade e da decencia* (1788)

94. ROQUETE, J. I., *Código do bom tom* (1867)

95. *Código de civilidade e costumes do bom tom* (1894)

96. ALMEIDA, Virgínia de Castro e, *Como devo governar a minha casa* (1924)

97. COSTA, Emília de Sousa, *Na sociedade e na família* (1937)

(analisados no cap. “Estudos”, pp. 154-157)

98. Ementa do jantar oferecido pela Associação Comercial chinesa de Macau, ao Comandante e oficiais do Aviso “Gonçalves Zarco”, 13.03.1935.

99. Ementa do almoço de homenagem ao Presidente da República [General Óscar Carmona], em Angola, Lobito, no Hotel Terminus, 05.08.1938.

(analisadas no cap. “Estudos”, pp. 143-148)

100. Ilustração portuguesa (1903-1993)

101. Menina e moça (1947-1974)

O heterogéneo universo periódico português experimentou, durante o século xx, uma multiplicidade de alterações e transformações que refletiram, em grande parte, os distintos

ambientes políticos e culturais que se manifestaram neste século. Ainda que na última década do século XIX se tenha registado a supressão e cerceamento de alguns direitos jornalísticos, retomados no período republicano, a liberdade de imprensa no espaço português conheceu a sua definitiva suspensão com a introdução da censura em 1926, alterando o panorama jornalístico e editorial até então vigente.

Conivente com o poder político, por não constituir ameaça à sua legitimidade, ou usada como meio de propaganda do mesmo, a imprensa ilustrada apresentam-se, especialmente, como importante fonte documental e iconográfica para o estudos das sociedades contemporâneas: para além de artigos de opinião e artigos noticiosos, seções “mundanas” dedicadas à sociedade, caricaturas, publicidade e demais materiais permitem perceber os contornos e tendências do mundo alimentar português contemporâneo.

Destacam-se, nesta exposição, duas revistas com particular interesse para o estudo do tema: o suplemento semanal do jornal *O Século, Ilustração Portuguesa*, e a revista *Menina e Moça*, editada pela Mocidade Portuguesa Feminina.

A *Ilustração Portuguesa* foi uma das publicações ilustradas de maior difusão em território nacional, chegando a alcançar tiragens na ordem das dezenas de milhar de exemplares (por exemplo, em março de 1917, a tiragem foi de 25.500 exemplares). A periodicidade mensal da revista manteve-se até 1931, registando-se, após este ano, a publicação de apenas dois números anuais até 1975 e de um único número por ano até 1993.

Durante todo este período, a revista seguiu a linha editorial das congêneres europeias, privilegiando o uso da fotografia e ilustração para registar “todos os aspectos da vida portuguesa contemporânea”, nas suas várias seções: crónicas de autor, reportagens fotográficas-noticiosas, artigos literários, históricos e religiosos, anexos de moda e de humor. Pontualmente registam-se nestas seções algumas reportagens sobre banquetes oficiais do Governo, carestia de géneros no país ou ações de beneficência (como ceias sociais e a *Sopa dos Pobres*, contextos estes de suma importância para o conhecimento e caracterização de alguns elementos do universo alimentar português contemporâneo).

De sublinhar, também, a constante presença de anúncios das mais variadas naturezas, de máquinas fotográficas a lâminas de barbear e produtos de beleza femininos, bons testemunhos dos comportamentos consumistas portugueses.

A revista *Menina e Moça*, por seu turno, representa um outro tipo de publicação periódica, associada às instituições centrais do regime ditatorial e com assumido objetivo propagandístico. Publicada pela Mocidade Portuguesa Feminina a partir de 1940, era uma revista mensal dirigida a jovens mulheres. A revista fazia parte do alargado universo editorial dessa instituição dedicado à formação e educação não-formal de jovens mulheres de ambientes urbano e tendencialmente da classe média e da classe média-alta⁹¹. A sua publicação cessa em 1974, sendo o último número publicado em março desse ano, ao que se seguiu a extinção dos dois ramos da Mocidade Portuguesa em abril.

A revista, cumprindo com a sua função formativa e propagandística, enaltecia a figura da mulher como boa dona de casa, boa esposa e boa mãe, recuperando, em variados artigos, grandes figuras femininas tidas como modelos, desde a Rainha Santa Joana à cientista química Marie Pasteur.

Não é, por isso, de estranhar que a cozinha e a culinária fossem elementos abordados em inúmeras ocasiões, ainda que de irregular publicação. Ao longo dos 34 anos de publicações registam-se reportagens sobre tradições e culturas populares portuguesas, como a festa do Espírito Santo nos Açores ou a produção de vinho do Porto. Há igualmente lugar para a publicação de inúmeras receitas culinárias, verificando-se mesmo a abertura de uma seção, em 1952, intitulada “Para o teu livro de receitas”⁹². Este apartado continha dicas para servir refeições em várias modalidades, chás ou farnéis e artigos formativos que ensinavam como utilizar determinados produtos (como plantas ou ovos).

(JPG)

91 Fidalgo, Marta Véstia (2002), *Menina e Moça: Um Ideal de Formação Feminina (1960-1970)*. Lisboa.

92 Braga, Isabel Drumond e Braga, Paulo Drumond (2012), “A Mocidade Portuguesa Feminina e a formação culinária em *Menina e Moça* (1947-1962)”, *Cadernos Pagu* 39: 201-226.