



INSTITUTO
SUPERIOR DE
AGRONOMIA
Universidade de Lisboa

Maria Margarida Sarmento Gomes Mota Pinto de Abreu
Licenciada em Ciências Farmacêuticas

Cozinha Tradicional Portuguesa
de Maria de Lourdes Modesto:

**Contributos para a construção das identidades e
do património culinário português**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre
em Ciências Gastronómicas

Orientador: Professora Doutora Carmen Soares,
Professora Associada com Agregação, Faculdade de Letras,
Universidade de Coimbra

Presidente: Professora Doutora Paulina Mata,
Professora Auxiliar, Faculdade de Ciências e Tecnologia,
Universidade Nova de Lisboa

Arguente: Professor Doutor José Manuel Sobral,
Investigador Principal, Instituto de Ciências Sociais,
Universidade de Lisboa

Vogal: Professora Doutora Carmen Soares,
Professora Associada com Agregação, Faculdade de Letras,
Universidade de Coimbra



FACULDADE DE
CIÊNCIAS E TECNOLOGIA
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

Setembro 2018

Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto de Abreu
Licenciada em Ciências Farmacêuticas

Cozinha Tradicional Portuguesa
de Maria de Lourdes Modesto:

**Contributos para a construção das identidades e
do património culinário português**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre
em Ciências Gastronómicas

Orientador: Professora Doutora Carmen Soares,
Professora Associada com Agregação, Faculdade de Letras,
Universidade de Coimbra

Presidente: Professora Doutora Paulina Mata,
Professora Auxiliar, Faculdade de Ciências e Tecnologia,
Universidade Nova de Lisboa

Arguente: Professor Doutor José Manuel Sobral,
Investigador Principal, Instituto de Ciências Sociais,
Universidade de Lisboa

Vogal: Professora Doutora Carmen Soares,
Professora Associada com Agregação, Faculdade de Letras,
Universidade de Coimbra

Setembro, 2018

***Cozinha Tradicional Portuguesa* de Maria de Lourdes Modesto: contributos para a construção das identidades e do património culinário português.**

Copyright © Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto de Abreu, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa.

A Faculdade de Ciências e Tecnologia e a Universidade Nova de Lisboa têm o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar esta dissertação através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, e de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Ao meu marido, aos meus filhos e à minha neta, pela força e inspiração.

Agradecimentos

À Professora Doutora Carmen Soares pelo seu incentivo e pelo desafio em alargar o meu olhar à dimensão plurívoca que os estudos da alimentação requerem. Sem os seus ensinamentos, apoio e disponibilidade este trabalho teria sido mais restrito e o meu percurso muito menos enriquecedor.

À Professora Doutora Paulina Mata que me deu a oportunidade de aprofundar os meus conhecimentos no mundo fantástico da alimentação, ao mesmo tempo que iniciava uma nova fase da minha vida. Sem os seus ensinamentos e sem o desafio na escolha do tema da dissertação, este trabalho não teria existido.

À Professora Doutora Catarina Prista que me deu a conhecer novas áreas de interesse, numa Faculdade que me acolheu desde o início da minha atividade profissional. Sem os seus conhecimentos, eu não teria chegado onde estou.

A todos os Professores do Mestrado em Ciências Gastronómicas que me transmitiram saberes e sabores. Sem as suas aulas os meus horizontes seriam mais curtos.

À minha amiga Matusaila e a todos os outros colegas de Mestrado que partilharam as muitas horas de trabalhos, estudos e conversas. Sem a ajuda entre todos, tudo teria sido mais difícil.

À minha família pela força, pela ajuda e por terem acreditado em mim. Sem o incentivo e o apoio de todos, este trabalho não teria feito sentido.

A todos os meus sentidos agradecimentos.

Resumo

Esta dissertação centra-se na importância que a comida tem como elemento de identidade coletiva e no interesse em aprofundar o conhecimento sobre a *Cozinha Tradicional Portuguesa* de Maria de Lourdes Modesto, de grande sucesso editorial. Nesta investigação pretendeu-se responder a dois problemas: 1. compreender o contributo da *Cozinha Tradicional Portuguesa* para a construção em Portugal da narrativa sobre cozinha tradicional; 2. proceder ao estudo dos sabores das receitas que a integram. Partindo de obras do século XX, foi realizado um breve percurso retrospectivo por esse histórico editorial para melhor se analisar o contributo da obra em estudo para a construção da narrativa sobre cozinha tradicional. A consagração da cozinha tradicional portuguesa surgiu pelo confronto com a cozinha estrangeira, em articulação com o processo histórico e social de evolução e afirmação da identidade nacional. Aplicando-lhes uma grelha interpretativa capaz de colocar em relevo a sua multidimensionalidade, concluiu-se que a obra reflete várias dimensões sociais e culturais, conjugando a herança de distintas cozinhas, as quais coexistem e são essenciais à construção da identidade culinária local e nacional: a *cozinha dos territórios*, a *cozinha honorífica*, a *cozinha dos afetos*, a *cozinha comunitária* e a *cozinha das festas*. A estas dimensões estão associados os sabores dos pratos das várias regiões de Portugal que também nos identificam e nos quais os temperos têm um papel importante. A análise de livros portugueses de medicina e de cozinha, entre os séculos XVI e XX, mostrou a influência dos princípios dietéticos de matriz clássica e a evolução do gosto na sociedade portuguesa, apontando para uma linha de continuidade na utilização de temperos no receituário português. Os temperos têm tido um papel importante na cozinha portuguesa, existindo diferenças de região para região, mas com elementos transversais a todas elas.

Palavras-chave: Cozinha portuguesa; Cozinha tradicional; Maria de Lourdes Modesto; o livro *Cozinha Tradicional Portuguesa*; Sabor; Tempero.

Abstract

This dissertation focuses on the importance that food has as an element of collective identity and in the interest of deepening the knowledge about Portuguese Traditional Cuisine, by Maria de Lourdes Modesto, a great publishing success. In this investigation we tried to answer two problems: 1. to understand the contribution of Traditional Portuguese Cuisine to the construction in Portugal of the narrative about traditional cooking; 2. to study the flavors of the recipes that integrate it. Starting from 20th century works, a brief retrospective of this historical review was carried out to better analyze the contribution of the work under study for the construction of the narrative about traditional cuisine. The consecration of traditional Portuguese cuisine arose from the confrontation with the foreign kitchen, in articulation with the historical and social process of evolution and affirmation of the national identity. Applying an interpretive grid capable of highlighting its multidimensionality, it was concluded that the work reflects several social and cultural dimensions, combining the heritage of different cuisines, which coexist and are essential to the construction of the local and national culinary identity: the cuisine of the territories, the honorific kitchen, the kitchen of affections, the kitchen community cooking and the party cooking. To these dimensions are associated the flavors of the dishes of the various regions of Portugal that also identify us and in which the spices have an important role. The analysis of Portuguese books on Portuguese medicine and cuisine between the 16th and 20th centuries showed the influence of dietetic principles of classical matrix and the evolution of taste in Portuguese society, pointing to a continuity line in the use of seasonings in the Portuguese recipe. Spices have played an important role in Portuguese cuisine, there are differences from region to region, but with elements transversal to all of them.

Keywords: Portuguese cuisine; Traditional cuisine; Maria de Lourdes Modesto; The book *Cozinha Tradicional Portuguesa*; Flavor; Seasoning.

Conteúdo

RESUMO.....	IX
ABSTRACT	XI
1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1. CONTEXTO DA PESQUISA.....	1
1.2. PROBLEMA DA PESQUISA.....	2
1.3. JUSTIFICAÇÃO E RELEVÂNCIA	2
1.4. OBJETIVOS	3
1.4.1. <i>Objetivo geral</i>	3
1.4.2. <i>Objetivos específicos</i>	3
1.5. METODOLOGIA DO ESTUDO.....	4
1.5.1. <i>Natureza e características do estudo</i>	4
1.5.2. <i>Amostra</i>	5
1.5.3. <i>Estrutura do estudo</i>	7
2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS	9
2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA.....	9
2.1.1. <i>O século XIX</i>	9
2.1.2. <i>O século XX</i>	10
2.2. PERCURSOS DA CULINÁRIA TRADICIONAL PORTUGUESA ATRAVÉS DOS LIVROS DE COZINHA	13
2.2.1. <i>Cosinha Portuguesa, Arte Culinária Nacional e Preliminares Anexos, Colaboração de Senhoras, 1902 (2ª ed.)</i>	14
2.2.2. <i>Culinária Portuguesa, Olleboma, 1936, Edição de autor</i>	15
2.2.3. <i>Cozinha Regional Portuguesa, Maria Odette Cortes Valente, 1973</i> ...16	
2.2.4. <i>Cozinha Tradicional da Ilha Terceira, Augusto Gomes, 1979</i>17	
2.2.5. <i>Cozinha Tradicional Portuguesa, Maria de Lourdes Modesto, 1982</i> ..17	
2.3. PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DA COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA.....	18
2.3.1. <i>A publicação do livro</i>	18
2.3.2. <i>Os autores</i>	18
2.3.2. <i>Contributos e intervenções</i>	20
2.3.3. <i>Motivação, objetivos e público-alvo</i>	23

2.4. TIPOLOGIA DAS CONSTRUÇÕES NARRATIVAS	25
2.4.1. Cozinha dos territórios	25
2.4.2. Cozinha honorífica.....	25
2.4.3. Cozinha dos afetos.....	26
2.4.4. Cozinha das festas.....	26
2.4.5. Cozinha comunitária.....	27
2.5. OS SABORES NA COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA	27
2.5.1. A utilização e o consumo de temperos.....	28
2.5.2. O valor dietético dos temperos.....	34
2.5.3. O gosto dos temperos.....	41
3. RESULTADOS	47
3.1. TIPOLOGIAS DA CONSTRUÇÃO NARRATIVA NA COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA.....	47
3.1.1. Cozinha dos territórios	48
3.1.2. Cozinha honorífica.....	50
3.1.3. Cozinha dos afetos.....	50
3.1.4. Cozinha das festas.....	52
3.1.5. Cozinha comunitária.....	54
3.2. O TEMPERO NA COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA.....	55
3.2.1. Especiarias e plantas aromáticas	56
3.2.2. Lípidos alimentares.....	64
4. CONCLUSÕES.....	71
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
6. ANEXOS.....	81
ANEXO 1 – EMENTAS DA COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA.....	83
ANEXO 2 – CITAÇÕES NAS NARRATIVAS INTRODUTÓRIAS DAS REGIÕES.....	85
ANEXO 3 – DESCRIÇÃO DAS VARIÁVEIS DA ANÁLISE ESTATÍSTICA	87

Índice de Figuras

Figura 1.1. Tipologia e representatividade das receitas.....	5
Figura 1.2. Tipologia e representatividade das receitas de doces.....	6
Figura 1.3. Mapeamento geográfico das receitas (% por região).....	7
Figura 1.4. Percurso da culinária tradicional portuguesa através dos livros de cozinha do século XX.....	14
Figura 2.1. Percurso da utilização de temperos através de livros portugueses de cozinha, dos séculos XVI ao XX.....	42
Figura 3.1. Classificação das receitas pelos diferentes tipos de cozinha.....	48
Figura 3.2. Mapeamento geográfico do receituário (nº de receitas por região).....	49
Figura 3.3. Tipologia das fotografias.....	51
Figura 3.4. Tipologia dos pratos de pescado.....	52
Figura 3.5. Tipologia dos pratos de carne.....	53
Figura 3.6. Porções nas receitas.....	53
Figura 3.7. Dimensão dos Agregados Domésticos (AD) em Portugal (1960-2011).....	54
Figura 3.8. Utilização de temperos (% de receitas).....	56
Figura 3.9. Mapeamento geográfico da utilização de ingredientes ácidos.....	57
Figura 3.10. Mapeamento geográfico da utilização de cebola e alho, tomate, colorau e pimento.....	59
Figura 3.11. Evolução da utilização de temperos em Portugal, dos séculos XVI ao XX.....	62
Figura 3.12. Mapeamento geográfico da utilização de especiarias.....	63
Figura 3.13. Mapeamento geográfico da utilização das especiarias mais associadas à doçaria.....	63
Figura 3.14. Mapeamento geográfico da utilização de plantas aromáticas.....	64
Figura 3.15. Evolução da utilização de lípidos alimentares em Portugal, dos séculos XVI ao XX.....	66
Figura 3.16. Utilização de lípidos alimentares em pratos identitários.....	67
Figura 3.17. Mapeamento geográfico da utilização dos três principais lípidos alimentares.....	68
Figura 3.18. Mapeamento geográfico da utilização de presunto e de enchidos.....	68

Lista de Tabelas

Tabela 1.1. Mapeamento geográfico das receitas (nº por região).....	6
Tabela 2.1. Distribuição por região das receitas originais recebidas e publicadas no livro (nº e %).....	21
Tabela 2.2. Os Quatro Humores, Aromas e Condimentos.....	38
Tabela 3.1. Fotografias tiradas a pessoas.....	51
Tabela 3.2. Utilização de lípidos alimentares nos pratos do receituário por região.....	67



1. INTRODUÇÃO

1.1. Contexto da pesquisa

O tema de investigação foi selecionado pela importância que a comida tem como elemento de identidade coletiva e pelo interesse em aprofundar o conhecimento sobre a obra *Cozinha Tradicional Portuguesa*, de Maria de Lourdes Modesto, de grande sucesso editorial e, por isso, presente em milhares de lares portugueses, desde 1982 até ao presente¹. O seu lançamento foi capa do jornal *Diário de Lisboa*, a 16 de janeiro de 1982, com o título “Vinte anos a recolher séculos de receitas”, em que aparece uma fotografia de Maria de Lourdes Modesto e de Augusto Cabrita com a obra nas mãos². A 4 de Março de 1987, o *New York Times* publicou a notícia “In Portugal, cooking via Moliere”, de Jean Anderson, onde é lançada a questão “How did Maria de Lourdes Modesto become Portugal's Julia Child?”. Para José Quitério, “Maria de Lourdes Modesto é, por direito próprio, e para empregar uma expressão de Pierre Andrieu, uma das cada vez mais raras Guardiãs do Fogo – as que mantêm o fogo sagrado e o sacrário das nossas tradições culinárias”³. Sobre a opinião da autora quanto ao seu objeto de “pesquisa” e escrita, refiram-se as suas afirmações, proferidas numa produção da RTP sobre Maria de Lourdes Modesto, a 7 Agosto de 2017⁴: “Eu acho que a cozinha portuguesa não é só uma cozinha de sabores. É principalmente uma cozinha de emoções”.⁵

¹ Esta obra, com mais de 400.000 exemplares vendidos, teve a primeira edição em janeiro de 1982, logo seguida de uma 2ª edição nesse mesmo mês, a 3ª edição em setembro de 1982, a 4ª edição em setembro de 1983, a 5ª edição em abril de 1984, a 6ª edição em março de 1986, a sétima edição em março de 1988, seguindo-se muitas outras edições até ao presente. A 24ª edição é de 2015.

² Dessa notícia, citamos o seguinte trecho: “Um livro pode ser um pitéu. Sossegue, leitor, que não o estamos a convidar para saborear um às fatias. Mas se uma editora decide lançar uma recolha das delícias gastronómica da Cozinha Tradicional Portuguesa, o caso muda de figura. Uma mulher levou vinte anos da sua vida nesse trabalho. O resultado é uma saborosa edição, apresentada ontem à Imprensa. Para experimentar nos seu fim-de-semana, oferecemos-lhe duas receitas. São apenas um ‘modesto’ apetitivo, mas de lamber os beiços e chorar por mais”.

³ Quitério, 1992, p. 80.

⁴ Disponível em: <https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>

Com estas palavras destaca as dimensões que considera a essência da cozinha tradicional portuguesa. E quando lhe é perguntado “Consegue definir esse sabor português?”, Maria de Lourdes Modesto responde “Não sei defini-lo, sei senti-lo. Sabemos que a gastronomia é uma das coisas de que os estrangeiros mais gostam em Portugal. O que lhes fica quando partem é esse nosso sabor.”⁶

O processo de construção da obra *Cozinha Tradicional Portuguesa* foi longo e contou com o contributo de numerosas pessoas, tendo por base um levantamento do património culinário português das diversas regiões de Portugal. Torna-se, pois, importante aprofundar o estudo da construção narrativa desta obra e caracterizar os sabores das receitas que a integram.

1.2. Problema da pesquisa

Nesta investigação pretendeu-se responder a dois problemas: 1. compreender o contributo da obra *Cozinha Tradicional Portuguesa* para a construção em Portugal da narrativa sobre cozinha tradicional; 2. proceder ao estudo dos sabores das receitas que a integram, aplicando-lhes uma grelha interpretativa capaz de colocar em relevo a sua multidimensionalidade.

Não foram encontrados estudos específicos sobre a obra, embora existam algumas reflexões sobre o assunto dispersas em muito poucos estudos científicos.

1.3. Justificação e relevância

As cozinhas tradicionais surgem de diversas dinâmicas convergentes, que contribuem para a construção da gastronomia identitária de uma nação. O termo “tradicional” remete-nos para a transmissão oral ou escrita de usos e costumes, de pais para filhos, de geração em geração⁷. Essas práticas, muitas vezes conservadas por ação da memória⁸, adquirem um valor ritual e simbólico. Por outro lado, a palavra “nacional” aparece, muitas vezes, associada às culinárias regionais, que, desta forma, integram a chamada “culinária nacional” (Sobral, 2007, p.14).

Também os Estados têm produzido doutrina sobre esta matéria, que importa ter presente. Ao nível da atuação política portuguesa, recorde-se a Resolução do Conselho de Ministros (RCM) nº 96/2000, que estabelece que a gastronomia nacional “entendida como o fruto de saberes tradicionais ... integra, pois, o património intangível que cumpre salvaguardar e promover”. O reconhecimento oficial do Património Cultural Imaterial da Humanidade foi estabelecido

⁶ Filipa Melo, blogue *Coração Duplo*, 1 abril de 2010, consultado a 25 de julho de 2018, <https://coracaoduplo.blogspot.com/search?q=maria+de+lourdes+modesto>.

⁷ Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa, 2005, tomo XVII7, p. 7851.

⁸ Dicionário de António de Moraes Silva, 1789, p. 793.

pela UNESCO, em 2003⁹, e por diplomas legais em diversos países, para garantir a preservação e a proteção dos patrimónios culturais intangíveis em todo o mundo, e para aumentar a consciência da sua importância.

O conceito “património”, central ao nosso estudo, está relacionado com as ideias de passado, herança e de pertença, apresentando várias dimensões e materialidades que atestam e representam um passado com o qual existe uma forte ligação afetiva. A construção do património gastronómico é um processo multidimensional, de trajetórias centrípetas, centradas no primeiro elemento identitário, o “eu” individual, e com vários níveis de identidade¹⁰: individual, familiar, comunitário, local, regional e nacional. Este processo de construção de uma identidade coletiva seguiu os acontecimentos políticos, económicos e culturais que marcaram sobretudo os séculos XIX e XX¹¹.

A bibliografia existente sobre o surgimento e a identidade das cozinhas regionais na Europa aborda principalmente o caso francês e o italiano¹². Daí a pertinência de estudarmos o caso português. Em Portugal, o primeiro livro com um título que evoca simultaneamente a cozinha tradicional e a cozinha portuguesa e que apresenta uma estrutura por regiões é o livro que temos sob análise.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo geral

O presente texto tem como objetivo principal conhecer os contributos do livro *Cozinha Tradicional Portuguesa* para a construção narrativa do património e da identidade portuguesas nesta matéria.

1.4.2. Objetivos específicos

Partindo da análise do livro *Cozinha Tradicional Portuguesa* como documento histórico¹³, procura-se dar resposta às seguintes interrogações: Quem escreveu? Quando e onde foi publi-

⁹ Em 2003, a “Conferência Geral da Unesco adotou a Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial” (consultado em <https://www.unescoportugal.mne.pt/pt/a-unesco/sobre-a-unesco/historia>, a 20 agosto de 2018).

¹⁰ Leia-se Soares (2018, p. 166): “Quanto ao entendimento de ‘nacional’ e ‘português’ convém ter presente que, além da dimensão geográfica e político-administrativa, para o caso de um domínio cultural como é o da alimentação, em primeira instância (ou seja no período da vivência do sujeito no seio da família) os níveis primordiais de identidade são os hábitos e gostos do agregado familiar e do indivíduo. É, por conseguinte, natural que se tome por sinónimo de ‘português/nacional’ a ‘culinária dos afetos’ aquela que diretamente se diz (muitas vezes no próprio título) ter sido transmitida por familiares e amigos. (...) Outro nível de ‘portugalidade’ é a localidade em que se vive, a que se associam práticas culinárias e comidas. Ampliando o espectro geográfico, as regiões que constituem um país também veem associar-se-lhes uma culinária própria. O patamar mais abrangente e unificador dessas variedades familiares, locais e regionais que integram o património culinário de um coletivo passível de se identificar com a categorização político-administrativa de um país é a ‘culinária nacional’.”

¹¹ Csergo, 2001, p. 396.

¹² Montanari, 2013; Csergo, 2001; Bienassis, 2011.

¹³ Os historiadores usam os livros de receitas como documentos originais primários da mesma maneira que usam qualquer registo escrito do passado. Como em qualquer documento, o historiador deve ten-

cado? Qual o contexto no momento da publicação? Quem é o público alvo? Qual é a motivação e quais são os objetivos? Quais são as dimensões ou as cozinhas presentes? Qual é o mapeamento geográfico do receituário? Qual é a tipologia e a representatividade das receitas? Quais são os sabores presentes?

1.5. Metodologia do estudo

1.5.1. Natureza e características do estudo

Este estudo baseia-se numa abordagem descritiva, de característica exploratória, consistindo num processo de recolha de dados submetidos à análise quantitativa de dados qualitativos¹⁴. Segundo Vergara e Gil¹⁵, a pesquisa pode ser classificada como descritiva por retratar as características de determinado fenómeno, neste caso, a cozinha tradicional portuguesa, e identificar a existência de relações entre as variáveis, determinando a natureza dessas relações. A presente investigação teve igualmente um carácter exploratório porque não foram encontrados estudos sobre a obra em estudo¹⁶. Com base na caracterização descrita por Gil¹⁷, as pesquisas exploratórias “têm como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenómenos” e por objetivo “proporcionar uma visão geral de tipo aproximativo, acerca de determinado fato”, o que está de acordo como os objetivos do presente estudo.

Em relação aos métodos utilizados, a pesquisa pode ainda ser considerada bibliográfica, documental e um estudo de caso. A fundamentação teórico-metodológica foi realizada mediante um levantamento bibliográfico com base em material publicado impresso ou em redes eletrónicas, acessível ao público em geral. Trata-se de um estudo de caso, um método muito utili-

tar responder a cinco questões básicas, se possível: Quem escreveu o livro de receitas? Qual foi o público pretendido? Onde foi produzido e quando? Por que foi escrito? Existem maneiras de o historiador ler nas entre linhas das receitas e de responder às questões que não estão diretamente relacionadas com a culinária ou com aspetos culturais, mas que estão relacionadas com questões de género, questões de classe, etnia e raça. Mesmo tópicos como a política, a religião e a visão de mundo são revelados nos comentários sobre livros de receitas e, às vezes, incorporados numa simples receita. Os livros de culinária e os textos culinários também revelam o que se poderia chamar de *ideologias alimentares completas* (Albala, 2012, p. 1).

¹⁴ Existem várias classificações para os diversos tipos de pesquisa que diferem segundo o autor. Vd. Fernandes e Gomes, 2003.

¹⁵ Vergara, 2000 in Fernandes e Gomes, 2003, p. 7; Gil, 2008, p. 28.

¹⁶ Fernandes e Gomes, 2003, p. 7.

¹⁷ Gil, 2008, p. 27-28.

zado em pesquisas exploratórias, pela profundidade da análise realizada a uma determinada obra¹⁸.

Numa primeira fase, delimitou-se o conjunto de dimensões e de fatores através de uma sistematização da literatura científica sobre as cozinhas regionais e a cozinha tradicional portuguesa e numa segunda fase procedeu-se à análise quantitativa dos dados qualitativos, procurando estabelecer relações entre as variáveis que foram analisadas e discutidas sob diferentes perspetivas. Foi consultado o acervo completo de receitas que estiveram na base da seleção de receitas que integra o livro, disponível nos formatos de papel e digital¹⁹, e recolhida informação através de entrevistas publicadas.

A presente investigação alicerça-se no interesse em conhecer e caracterizar melhor a cozinha tradicional portuguesa, através de uma abordagem multidisciplinar, utilizando como caso de estudo a obra *Cozinha Tradicional Portuguesa* de Maria de Lourdes Modesto, 1ª edição de 1982.

1.5.2. Amostra

No estudo realizado foram selecionadas as 832 receitas publicadas na *Cozinha Tradicional Portuguesa*, constituindo um universo com dimensão suficiente para se poder fazer a análise quantitativa dos dados. Algumas das receitas (n=23) não apresentam uma lista de ingredientes, mas foram consideradas no estudo porque os respetivos ingredientes estão mencionados ao longo do modo de preparação, apesar de não serem referidas as quantidades.

Pelo facto de não existir na obra uma categorização uniforme das receitas por região, optou-se, para fins de caracterização da amostra, pela classificação do tipo de receitas em petiscos, sopas, pescado, carne, aves e caça, cereais, legumes e doces, cuja distribuição é a seguir apresentada na Figura 1.1:

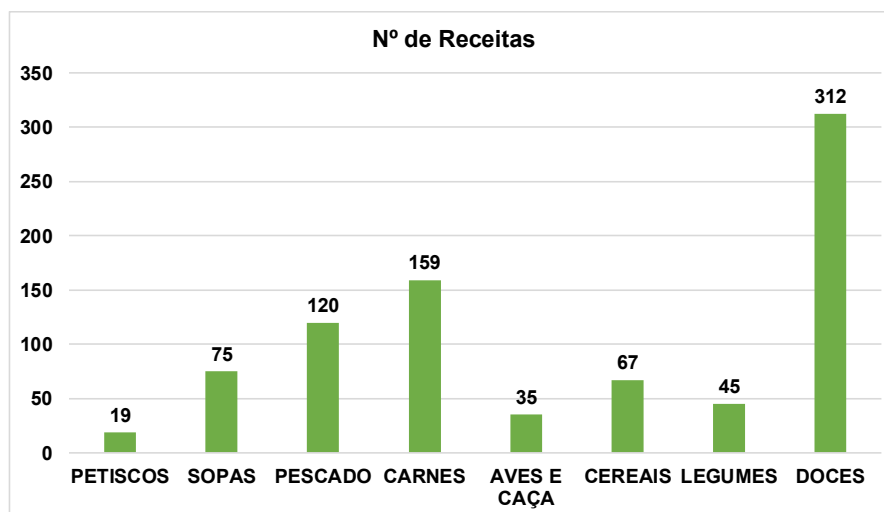


Figura 1.1. Tipologia e representatividade das receitas;
Fonte dos dados: MLM, 1982.

¹⁸ Fernandes e Gomes, 2003, p. 15.

¹⁹ O acervo das receitas originais pode ser consultado na Associação dos Cozinheiros de Portugal ou em <https://www.acpp.pt/maria-de-lourdes-modesto>.

A categoria dos doces é a que tem um maior número de receitas (312), seguindo-se as categorias de carnes (159) e do pescado (120). Através do índice remissivo, foi realizada uma análise mais fina da distribuição dos doces, segundo a categorização da própria autora, permitindo uma melhor caracterização da amostra, conforme se mostra na Figura 1.2. No índice remisso estão incluídas 308 receitas de doces.

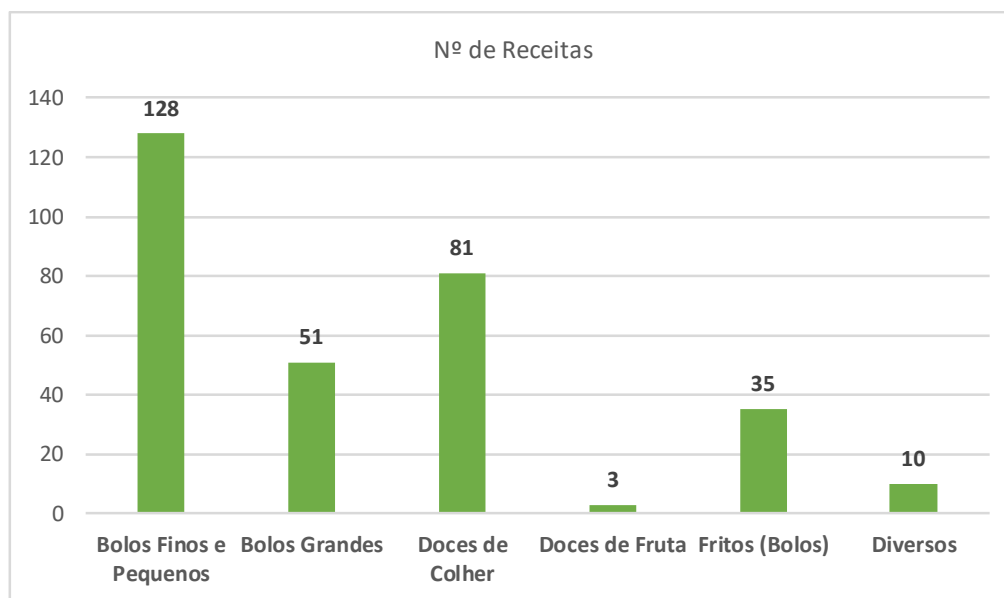


Figura 1.2. Tipologia e representatividade das receitas de doces;
Fonte dos dados: MLM, 1982.

Foi considerada a divisão de Portugal Continental em onze regiões, segundo a proposta do livro objeto de estudo: Entre Douro e Minho, Trás-os-Montes e Alto Douro, Beira Alta, Beira Baixa, Beira Litoral, Ribatejo, Estremadura, Alentejo, Algarve, Madeira, Açores. Em termos de mapeamento geográfico, as receitas das várias categorias estão distribuídas da forma apresentada na Tabela 1.1:

Tabela 1.1. Mapeamento geográfico das receitas (nº por região);
Fonte dos dados: MLM, 1982.

	PETISCOS	SOPAS	PESCADO	CARNES	AVES E CAÇA	CEREAIS	LEGUMES	DOCES	TOTAL
Entre Douro e Minho	0	7	32	18	0	8	0	37	102
Trás-os-Montes e Alto Douro	0	6	5	22	7	13	9	23	85
Beira Alta	0	4	7	23	3	6	6	28	77
Beira Baixa	0	8	7	10	8	3	7	35	78
Beira Litoral	0	4	16	16	2	6	1	37	82
Ribatejo	0	7	9	5	0	8	5	23	57
Estremadura	7	5	17	19	3	4	0	29	84
Alentejo	0	16	2	28	10	7	6	46	115
Algarve	9	8	8	3	2	7	6	20	63
Madeira	0	3	11	7	0	3	4	15	43
Açores	3	7	6	8	0	2	1	19	46
									832

Pela análise da Figura 1.3, nota-se a maior presença de receitas das regiões do Alentejo (14%) e de Entre Douro e Minho (12%), de onde são originários os autores da obra:

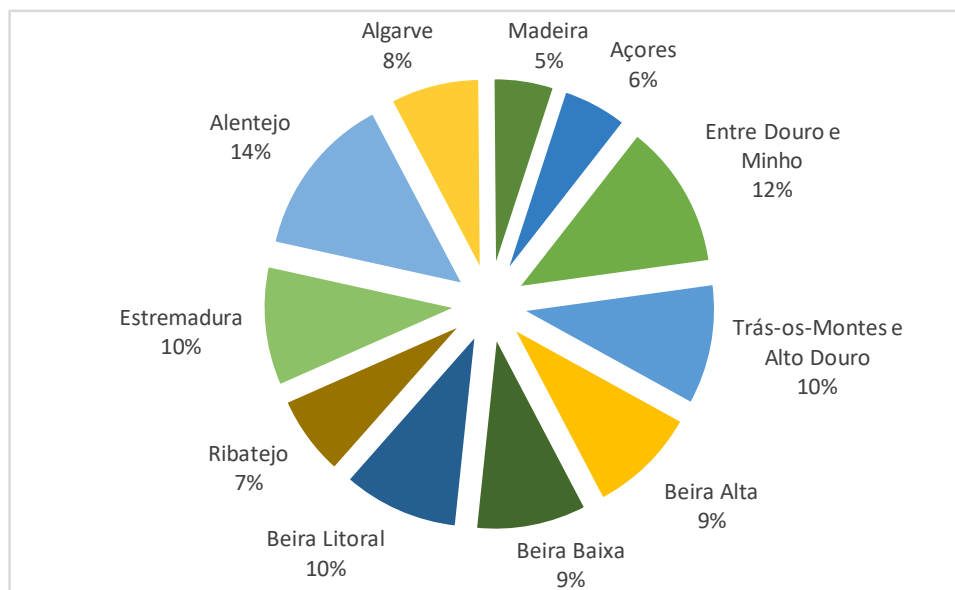


Figura 1.3. Mapeamento geográfico das receitas (% por região);
Fonte dos dados: MLM, 1982.

O âmbito deste trabalho abrangeu um vasto espectro temporal, desde o século XVI até ao século XX, para se poder efetuar a análise evolutiva da utilização de temperos em Portugal, no contexto Europeu.

1.5.3. Estrutura do estudo

Para o desenvolvimento deste trabalho, foram realizadas pesquisas e análises documentais da literatura científica e dos livros de cozinha considerados mais relevantes. As análises da informação e dos dados recolhidos foram efetuadas de acordo com a seguinte estrutura:

- Enquadramento histórico sobre a cozinha tradicional portuguesa e a utilização de temperos;
- Identificação das funções dos *temperos*, através de fontes médicas generalistas;
- Análise da evolução da utilização dos *temperos*, através dos livros de cozinha;
- Análise qualitativa e quantitativa das 67 receitas do *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*;
- Análise qualitativa e quantitativa das 566 receitas do livro a *Arte de Cozinha*, de João da Mata;
- Análise qualitativa e quantitativa das 832 receitas do livro *Cozinha tradicional portuguesa*, de Maria de Lourdes Modesto.

Os critérios aplicados para fazer a seleção das fontes utilizadas tiveram por base documentos escritos dos séculos XVI ao XX, as primeiras obras médicas generalistas escritas em português e os livros de cozinha portugueses representativos dos períodos em estudo.

Por não terem sido encontrados dados suficientes na pesquisa bibliográfica efetuada, tivemos de realizar as análises qualitativas e quantitativas dos livros de *Cozinha da Infanta D. Maria* e da *Arte de Cozinha* e *Cozinha Tradicional Portuguesa*, de modo a ter uma linha de continuidade temporal, desde o século XVI ao século XX, nas obras de culinária estudadas. Em relação às restantes obras de culinária consideradas, valemo-nos de estudos já realizados. Todos os dados recolhidos foram inseridos numa base de dados, via programa Microsoft Excel®, onde foram codificados os casos e parametrizadas as variáveis, para se proceder à análise estatística (veja-se Anexo 3).

2

2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1. Contextualização histórica

2.1.1. O século XIX

O reconhecimento das “tradições culinárias” como património cultural imaterial pela UNESCO é muito recente, mas as raízes deste processo remetem-nos para o fim do século XVIII e para o século XIX²⁰. Foi a partir do século XVIII, no contexto da Revolução Francesa (1789-1799), que os ideais nacionalistas se “inflamaram”²¹. Durante a Revolução Francesa, os atos de vandalismo e de destruição de edifícios levaram à necessidade de proteção de bens materiais edificados, bem como à apropriação de bens privados²². Apesar de o conceito de “monumento histórico” ter ganho destaque, o património imaterial não foi desprezado pelos pensadores do século XVIII da Europa²³.

Os ideais nacionalistas desenvolvidos ao longo do século XIX²⁴, levaram ao interesse e ao regresso do folclore e das tradições populares, aos quais estavam associados sentimentos de pertença. Dentro do espírito desses ideais, a herança comum (onde se inclui a culinária) tinha de ser preservada e recuperada.

O fenómeno da industrialização foi determinante para a alteração dos hábitos alimentares. As populações movimentaram-se para os centros urbanos, o que causou alterações do modo de vida e o descontentamento das elites. A perda de ruralidade e o medo de perder a identidade ancestral levaram ao impulso de recolha e salvaguarda das tradições. É da parte da elite que surge o interesse pela recuperação e preservação do património imaterial. A iniciativa não partiu, portanto, do povo, que era ator, mas sim das elites, que estavam de fora

²⁰ Sobral, 2008, p. 99; Csergo, 2001, p. 385-386.

²¹ Soares, 2018, p. 161.

²² Bienassis, 2011, p. 49.

²³ Ibidem, p. 60 e Csergo, 2001, p. 384.

²⁴ Soares, 2018, p. 161; Sobral 2008, p.99.

(dessa ruralidade humilde) a ver o mundo em transformação. No entanto, a visão que as elites transmitiam sobre a realidade rural era idealizada, tendo ganho plena força no Romantismo²⁵. Em suma, no século XIX, houve por parte desses agentes da sociedade um interesse muito grande no povo, sentimento sempre envolvido por um forte idealismo. As políticas dos Estados e dos órgãos institucionais também refletiram estas preocupações, promovendo a recuperação de tradições, criando museus e exposições²⁶.

Nesta época, a cozinha da corte, da aristocracia, da alta burguesia, dos círculos políticos e da elite literária era muito influenciada pelas cozinhas internacionais, principalmente a francesa e a italiana²⁷, sendo um meio importante de diferenciação social²⁸. As cozinhas regionais, plebeias e da maioria da população não eram socialmente valorizadas²⁹. Em Portugal, publicavam-se livros de cozinha sofisticada, destinados às elites, e, no final do século, alguns elementos desse setor começaram a valorizar a cozinha portuguesa. Evidência dessa realidade encontramos-na, por exemplo, na literatura realista da época, como: *Os Gatos* (1889) de Fialho de Almeida; *Os Maias* (1888) e *A cidade e as serras* (1899) de Eça de Queiroz; *As pupilas do Senhor Reitor* (1866) de Júlio Dinis³⁰.

A partir do final do século XIX, o alargamento da prática turística, associada ao desenvolvimento dos comboios, barcos a vapor e automóveis, bem como a melhoria das condições de vida promoveram a utilização de estâncias de lazer, em particular das praias e das termas, e a exploração e a descoberta de novos locais, conduzindo “à utilização do recurso local como fator de valorização”³¹. No caso de Portugal, desde a 2ª metade do século XIX, verificaram-se práticas turísticas com algum significado, mas limitadas a grupos com poder económico, destacando-se, ao nível da literatura especializada, o aparecimento dos guias turísticos³².

2.1.2. O século XX

No século XX, deu-se a ampliação do conceito de património, tendo sido substituídos os termos ‘monumento natural’ e ‘monumento histórico’ por ‘património nacional’, que visava garantir a conservação e a transmissão às gerações futuras desse bem inalienável, em todas as suas formas³³. O património reforça o sentimento de segurança e tranquilidade, sendo um porto de abrigo, num presente inconstante e incerto. O ‘local’ dá identidade, face ao ‘mundial’, que

²⁵ Sobral, 2008, p.100.

²⁶ Como exemplos, refiram-se o Museu de Arte Popular inaugurado em 1948, tendo sido criado para a Exposição do Mundo Português de 1940. “Foi concebido de acordo com o programa formulado, em 1946, por António Ferro, então diretor do Secretariado de Propaganda Nacional (SPN) sob a denominação de “Museu do Povo” e organizado de acordo com a divisão administrativa do território nacional da Constituição Portuguesa de 1933” (<http://www.patrimoniocultural.gov.pt/pt/museus-e-monumentos/rede-portuguesa/m/museu-de-arte-popular/>) e a “Exposição Etnográfica Portuguesa projectada para as comemorações do ‘Centenário da Descoberta da Índia’ por Adolfo Coelho, cujo propósito era o de contribuir para o ‘renascimento nacional’...” (Sobral, 2008, p. 116).

²⁷ Soares 2018, p. 161.

²⁸ Sobral, 2008, p. 103.

²⁹ Sobral, 2007, p. 15.

³⁰ Sobral, 2008, p. 110.

³¹ Csergo, 2001, p. 392.

³² Braga, 2014, p.136-137.

³³ Bienassis, 2011, p. 59.

empurra para o anonimato, é conhecido face ao desconhecido, é permanente face ao instável e dá um sentimento de âncora, enraizamento, de transmissão e memória face à confusão. O 'tradicional' é, portanto, apreciado, valorizado e tem valor simbólico. Não é só uma tentativa de conservação e de luta contra a perda, mas também é uma nostalgia e uma tentativa de ajudar a aceitar e a compensar essa perda³⁴.

A partir da Implantação da República (1910), o turismo desenvolveu-se de uma forma acentuada, apoiado pelo Novo Regime e posteriormente pelo Estado Novo - regime nacionalista corporativo (1933-1974). Em 1906, deu-se a criação da Sociedade de Propaganda de Portugal, com a tutela do turismo, e em 1911 realizou-se o IV Congresso de Turismo em Lisboa, dando-se a integração de Portugal nos principais órgãos internacionais do sector. O primeiro guia turístico, de apresentação moderna, foi lançado em 1907: o *Manual do Viajante em Portugal*, de Leonildo de Mendonça e Costa. Neste guia, não havia referências às cozinhas regionais, à semelhança do que aconteceu com o *Guia Michelin*, de 1901 até à década de 20. Em 1924 e 1927, foram publicados os dois primeiros volumes do *Guia de Portugal*, de Raul Proença, em 1934 o *Guia de hotéis e turismo de Portugal* e as pousadas portuguesas nasceram a partir dos anos 40³⁵.

Paralelamente ao que aconteceu em França na década de 20, houve uma grande expansão do turismo automóvel³⁶. Segundo Csergo, existe uma relação direta entre o turismo automóvel e as cozinhas regionais, o que está na génese da *economia turística*: "Pelo advento do turismo automóvel é que, através da descoberta dos percursos, se favorece a exploração do espaço local, para que as cozinhas regionais ganhem sentido no que se tornou a *economia turística*"³⁷.

Em Portugal, durante o Estado Novo, deu-se o desenvolvimento do turismo assente na valorização do nacional e do regional, sendo neste contexto reforçado o "interesse pelos costumes locais e por uma certa *portugalidade*"³⁸. Também se verificou a consagração do nacionalismo culinário, sendo de referir, como exemplo, as Pousadas de Portugal, estabelecimentos da rede estatal em que a decoração e a cozinha incluíam elementos regionalistas³⁹. As cozinhas regionais adquiriram, então, uma grande importância e determinados pratos foram consagrados como símbolos de territórios⁴⁰. Ainda segundo Sobral, "era clara a defesa de uma articulação entre cozinha e identidade nacional"⁴¹. De alguma forma, assistiu-se a uma substituição do cosmopolitismo pelo nacionalismo, também ao nível culinário.

Contudo, a seguir à Revolução de 1974, houve um aumento da oferta da cozinha internacional em vários pontos do país⁴², o que não obstou a que a culinária nacional fosse promovida através de livros e festivais, como foi o caso do Festival Nacional de Gastronomia de San-

³⁴ Bienassis, 2011, p. 71.

³⁵ Braga, 2014, p.137.

³⁶ Sobral, 2007, p.42-43.

³⁷ Csergo, 2001, (p.393).

³⁸ Braga, 2014, p.137.

³⁹ Melo, D. (2001), "Salazarismo e cultura popular (1933-1958)", Lisboa, Imprensa de Ciências Sociais, p. 250-258 in Sobral, 2008, p. 116.

⁴⁰ Sobral, 2007, p.19.

⁴¹ Sobral, 2008, p. 112.

⁴² Sobral, 2007, p.14.

tarém, com início em 1981, onde a culinária nacional se fazia representar pelo conjunto das diversas culinárias regionais⁴³. O clima de liberdade após o 25 de Abril alterou o papel e a intervenção das mulheres na família e na sociedade, refletindo-se na inspiração dos livros de cozinha⁴⁴. O discurso conservador do Estado Novo e a educação das mulheres para serem boas donas de casa deixou de fazer sentido. A mulher passou a ter o espaço público aberto, “ainda que com limitações”⁴⁵.

Como observa Sobral⁴⁶, “A valorização dos elementos nacionais e regionais da cozinha é um produto histórico, como tem sido sublinhado por diversos historiadores⁴⁷. Essa valorização no caso português, de que há exemplos no Romantismo, ocorre sobretudo no contexto do nacionalismo finissecular (século XIX), reforçado pelo Estado Novo e prosseguido no novo regime democrático”, ou seja, a mudança de regime político na década de 70 não levou ao abandono da valorização dos nacionalismos e regionalismos culinários. Importa, no entanto, ter presente que a afirmação da identidade culinária portuguesa se deu pelo confronto entre a cozinha nacional e a estrangeira, expresso nos contrastes entre as características das duas cozinhas⁴⁸. Em oposição a uma cozinha estrangeira, importada, universal, sofisticada, dispendiosa, que valoriza as representações e se destina às elites, é valorizada uma cozinha local, autóctone, particular, mais simples, económica, que valoriza os afetos e é para todos⁴⁹. Sob a influência de um discurso regionalizante, todas estas dimensões conjugaram-se numa mesma cultura culinária e conduziram à construção de uma memória nacional, transmitida de geração em geração, sob a forma denominada de cozinha tradicional portuguesa.

Em Portugal, até ao século XIX, as receitas de pratos nacionais e regionais não constituíam uma prática dos primeiros livros de cozinha⁵⁰, apesar de existir algum receituário anterior com essa abrangência⁵¹. No século XX surgiram os primeiros livros de receitas em cujos títulos

⁴³ Sobral, 2007, p.15.

⁴⁴ Veja-se, para o período do Estado Novo, a referência às “análises das disposições do regime político relativamente às mulheres, salientando-se, em particular, a apologia do ‘regresso ao lar’, a ‘glorificação da maternidade’ e de um certo modelo de ‘família’, enquanto célula vital da sociedade” e as principais etapas e balizas cronológicas da “história das mulheres em Portugal”, em Vaquinhas, 2009, p. 243-249. Isabel e Paulo Drumond Braga também referem a “trilogia cara ao Estado Novo: Deus, Pátria e Família” (2012, p. 203) e o papel da *mulher ideal* durante esta época é “muito visível que se pretende que a futura esposa e mãe seja uma excelente dona de casa” (2012, p. 207-208). Isabel Drumond Braga acrescenta ainda que “toda a atividade feminina deveria ser orientada para o serviço da família” (2007, p.216).

⁴⁵ Vaquinhas, 2009, p. 249.

⁴⁶ Sobral, 2008, p.100.

⁴⁷ Montanari, 2006 e Flandrin, 1996.

⁴⁸ Soares, 2018, p.164; Csergo, 2001, p. 385.

⁴⁹ Soares, 2018, p 164.

⁵⁰ Braga, 2014, p.133.

⁵¹ Na obra de Domingos Rodrigues, *A Arte de Cozinha*, de 1680 (vd. Pericão, 2017), são indicados alguns pratos com produtos locais, como por exemplo, *Peixe frito com mexilhões de Aveiro* (p. 222), para além de surgirem alguns pratos “à portuguesa”, nomeadamente, *Perdizes à portuguesa* (p. 101), *Pastéis de barquinhos folhados portugueses* (p. 220), *Olha-podrida portuguesa* (p. 220). No livro de receitas *Arte de cozinha*, de Lucas Rigaud, de 1780 (vd. Rigaud, 1999), também surgem receitas “à portuguesa”, como por exemplo, *Galinha com arroz à portuguesa* (p. 109), *Chicória à portuguesa* (p. 263), *Favas à portuguesa* (p. 261), *Sopa dourada à portuguesa* (p. 276) e no livro de *Arte de cozinha*, de João da Mata, de 1876 (vd. Mata, 1993), referem-se como exemplos, as receitas de *Costeletas de porco fritas à portuguesa* (p. 143), *Sopa de pão à portuguesa* (p. 77), *Bifes de cebolada à portuguesa* (p. 216) e *Doce de ovos à portuguesa* (p. 257).

é evidente a ideia da cozinha portuguesa ou a designação tradicional. Assim, para o nosso estudo partimos de obras do século XX, fazendo um breve percurso retrospectivo por esse histórico editorial, com base em estudos já realizados, para melhor se analisar o contributo da obra de Maria de Lourdes Modesto para a construção/promoção do discurso de uma identidade culinária tradicional portuguesa. A utilização dos livros de culinária como documentos históricos deve ser realizada de uma forma sistematizada e científica⁵², tendo em consideração as limitações já levantadas por alguns autores quando se recorre a estas fontes primárias⁵³. Segundo Grieco, para se trabalhar com estas fontes deve-se tentar responder a várias questões referentes à relação entre os livros e as práticas culinárias, ao contexto, ao grupo alvo e às finalidades com que as receitas eram preparadas e comidas, bem como, à frequência da utilização dessas receitas⁵⁴. Laurioux alerta para o facto de estas obras deverem ser cruzadas com fontes de outra natureza⁵⁵.

2.2. Percursos da culinária tradicional portuguesa através dos livros de cozinha

No breve percurso retrospectivo realizado através dos livros de cozinha em cujos títulos é evidente a ideia de cozinha portuguesa ou a designação tradicional, foram seleccionadas as fontes incluídas na Figura 1.4:

⁵² Laurioux, 1985, p. 43

⁵³ Albala, 2012; Grieco, 1992; Laurioux, 1997; Sobral, 2014, p.116.

⁵⁴ Os livros de culinária antigos refletem realmente a prática culinária, ou não? Qual é o grupo alvo? Qual o objetivo? Qual é a classe social que o usa? A receita destinava-se a banquetes, a refeições do dia-a-dia ou para doentes (ou outra finalidade)? Todas as receitas são igualmente conhecidas e preparadas ou algumas praticamente nunca eram comidas? (Grieco, 1992, p. 29-30).

⁵⁵ Laurioux, 1997, p. 464.



Figura 1.4. Percurso da culinária tradicional portuguesa através dos livros de cozinha do século XX.

2.2.1. *Cosinha Portuguesa, Arte Culinária Nacional e Preliminares Anexos, Colaboração de Senhoras, 1902 (2ª ed.)*

A *Cozinha Portuguesa, Arte Culinária Nacional e Preliminares Anexos, 2ª edição muito melhorada*, foi editada pela Imprensa Académica Coimbra, em 1902⁵⁶. Este livro, recentemente estudado por Soares (2018), de cuja análise nos valem para esta breve apresentação, faz parte da tipologia de obras coletivas de uma comunidade, feito pela dádiva de senhoras para fins caritativos. Trata-se de uma obra de cariz religioso, promovida por um núcleo do Instituto do Pão dos Olivais, dirigida “Às boas donas de casa”, conforme referido na obra com o objetivo de ensinar e promover a economia doméstica. Foi compilada “por e para a mulher burguesa e não para a mulher do povo”⁵⁷ e é o “primeiro livro de culinária português a cunhar na capa a sua filiação nacionalista”⁵⁸, promovendo, igualmente, a elevação do saber da culinária ao nível da Arte, conforme atesta o próprio subtítulo. Embora a cozinha nacional ganhe especial visibilidade no Estado Novo, esta é a primeira obra impressa onde vem expresso de forma inequívoca o discurso nacionalista, conforme palavras da dedicatória: “A cosinha portuguesa de nossas avós era simples, mas substancial e boa ... Sejam também patriotas nesta especialidade que tanto nos interessa”⁵⁹. Ainda que o número de receitas de pratos com títulos a remeterem para uma origem portuguesa seja reduzido, a afirmação da identidade portuguesa faz-se, como sugere o editor da obra nas palavras introdutórias, pelo confronto de uma gastronomia simples e boa com a sofisticada e estrangeira⁶⁰. Segundo Sobral⁶¹, nesta obra “a marca de uma tradição culinária portuguesa faz-se notar sobretudo na abundância do recurso ao bacalhau e em matéria de doçaria”.

⁵⁶ A 1ª ed. data de 1899, mas não tivemos acesso a ela em tempo útil para a nossa investigação.

⁵⁷ Soares, 2018, p. 162.

⁵⁸ Ibidem, p. 158.

⁵⁹ Ibidem, p.114.

⁶⁰ Ibidem, p.164.

⁶¹ Sobral, 2008, p. 114.

2.2.2. *Culinária Portuguesa*, Olleboma, 1936, Edição de autor

Esta obra⁶² é “o primeiro grande conjunto de receitas de várias regiões do país”⁶³ e “codifica um *corpus* culinário definido como nacional (português), promovendo a sua defesa”⁶⁴, representando uma evolução do que é considerado nacional. Para António Maria de Oliveira Bello, a cozinha nacional também inclui a *cozinha dos afetos*⁶⁵, construída a partir da identidade individual de quem participou no livro: “Muitas das receitas que publicamos foram-nos fornecidas muito amavelmente por senhoras de Lisboa e das províncias, para quem a culinária constitui uma arte realizada com prazer e carinho”⁶⁶. Tal como sucedeu com a obra anterior, Olleboma apresenta-se como compilador de receitas oferecidas por senhoras, que, na sua quase totalidade, pediram o anonimato, o que pode ser explicado pelo código feminino de discrição e pela moral da época.

Não se pode esquecer que este livro tem uma ideologia política por detrás. Olleboma foi um homem da alta burguesia, político de cariz conservador, ligado ao Antigo Regime, e membro da Sociedade de Propaganda Nacional⁶⁷. O seu interesse pela promoção da culinária nacional traduziu-se, ao nível de cargos, no papel de presidente e sócio fundador da Sociedade Portuguesa de Gastronomia, em 1933, juntamente com outras figuras importantes do cenário político⁶⁸. Destacamos desta obra a consagração da ideia de pratos nacionais, pela atribuição do subtítulo “prato nacional” a um conjunto de 6 receitas⁶⁹ e da afirmação da existência de um preparado culinário identitário português, a sopa⁷⁰.

Na época da publicação do livro, o padrão e a moda era comer à francesa. O livro tem um público-alvo diversificado, sendo dirigido a uma população elitista, a homens, figuras de importância política e ao sector de hotelaria e restaurantes, “especialmente das regiões turísticas e de passagem mais ou menos forçada do automobilismo”⁷¹, mas também às

⁶² Foi consultada a edição de 1994, Assírio & Alvim.

⁶³ Braga, 2014, p.138.

⁶⁴ Sobral (2008, p. 114-115) especifica aquilo que é representado como português: “Sem contabilizarmos os doces, do vasto número de receitas compiladas – 393 – 148 (37,7%) não possuem uma identificação específica. As identificadas dividem-se entre as que são “à portuguesa” – 71 (18%) – as que possuem uma identificação regional – 148 (37,7%) – e as que possuem uma identificação colonial: 26 (6,7%). A identidade culinária portuguesa concebia-se assim como compondo-se de várias regiões, e as colónias eram uma parte integrante dela”.

⁶⁵ Soares (2018, p. 166) inclui no conceito de ‘nacional’ e ‘português’, para além das dimensões geográficas e político-administrativas, a dimensão dos afetos: “para o caso de um domínio cultural como é o da alimentação, em primeira instância (ou seja, no período da vivência do sujeito no seio da família) os níveis primordiais de identidade são os hábitos e gostos do agregado familiar e do indivíduo. É, por conseguinte, *natural* que se tome por sinónimo de ‘português/nacional’ a “culinária dos afetos”, aquela que diretamente se diz (muitas vezes no próprio título) ter sido transmitida por familiares e amigos”.

⁶⁶ Olleboma, 1994, p. 23.

⁶⁷ Preâmbulo de José Quitério à obra Olleboma, 1994, p. 7-8.

⁶⁸ *Ibidem*, p. 9-10.

⁶⁹ *Sardas ou cavalas cozidas, Sável de escabeche, Fatias de pão recheadas com picado de carne, Cabeça de porco com feijão-branco e hortaliça, Frango estufado à portuguesa sem tomate e Abóbora carneira guisada com tomate.*

⁷⁰ Segundo Olleboma, uma refeição sem a sopa não é completa: “Para os portugueses à refeição sem caldo ou sopa, faltar-lhe-ia de entrada, qualquer coisa de indispensável” (1994, p. 26). Para Olleboma, as quatro sopas fundamentais e mais características da identidade nacional são a canja, o caldo verde, a sopa do cozido nacional e as sopas de peixe dos portos portugueses (1994, p. 26).

⁷¹ Olleboma, 1994, p. 25.

senhoras. O objectivo é incentivar os lugares públicos a fazerem cozinha portuguesa e a promoverem os produtos alimentares do país e as culinárias dos territórios. No receituário da obra, há, contudo, também uma integração da cozinha cosmopolita e internacional, a par da portuguesa, incluindo as então colónias do Ultramar.

Note-se que o prefácio do livro foi escrito para ser apresentado no 1º Congresso Nacional de Turismo, evidenciando a ligação entre esta obra e o turismo⁷². Com *Olleboma*, a *Culinária Portuguesa* ganhou a visibilidade que não foi obtida com a obra pioneira, mas pouco conhecida, do nacionalismo culinário, a *Cosinha Portuguesa*.

2.2.3. Cozinha Regional Portuguesa, Maria Odette Cortes Valente, 1973

Em 1962, surge, em edição de autor, o livro *Cozinha Regional Portuguesa*, mais tarde publicada pela Almedina em 1973⁷³. Segundo Sobral⁷⁴, a *Cozinha Regional Portuguesa*, de 1973, é “a primeira compilação em larga escala de receitas regionais”. Nesta obra a Nação engloba as colónias portuguesas no Ultramar (em África, Macau e Índia) e, de um modo geral, os pratos estão organizados de acordo com a ordem pela qual vão à mesa. O objetivo é a promoção da “boa Cozinha Portuguesa”⁷⁵, que, nas palavras da autora, se encontrava esquecida. Também Cortes Valente insiste na elevação do saber culinário ao nível da arte e na sua dignificação, considerando o saber cozinhar uma honra e um dever. A obra é dirigida às donas de casa, às elites e ao sector de hotelaria e restaurantes: “Nem só as donas de casa dos nossos tempos se interessam por culinária, pois já os nossos escritores e poetas por ela se interessaram, invocando-a nos seus cantares”⁷⁶.

Maria Odette Cortes Valente tomou a noção de nacional em sentido abrangente (e não circunscrito às denominações territoriais), incluindo a cozinha de autor (*à minha moda*) e dos afetos (*à moda de minha mãe; à moda da avó Maria Rita, à moda da minha sogra*). Ou seja, no seu livro foram compiladas algumas receitas de família e de amigas, bem como resgatadas antigas memórias culinárias, de locais recônditos e da diáspora portuguesa.

O livro encontra-se organizado em dezoito capítulos classificados pelas tipologias de pratos⁷⁷, com um total de 568 receitas e no final tem uma página com as indicações técnicas dos pontos de açúcar. Cada capítulo é constituído por receitas apresentadas por ordem alfabética. A ligação ao território é feita através da indicação no título do nome do local, da região ou através da designação de *nacional* ou *à portuguesa*. Referem-se como exemplos as receitas: *Lombo de bacalhau à Melo – Lamego; Carapaus alimados – Algarve* e *Carne estufada*

⁷² A promoção da cozinha nacional e regional também está relacionada com o desenvolvimento do turismo automóvel (Sobral, 2007, p.42), tendo *Olleboma* sido Director do Automóvel Clube de Portugal.

⁷³ Foram consultadas as edições de autor de 1962 e da Almedina de 1973 e de 1986. Em 1987, esta obra foi revista e aumentada para 4 volumes, tendo sido publicada pelo Círculo de Leitores.

⁷⁴ Sobral, 2008, p. 118.

⁷⁵ Valente, 1973, prefácio.

⁷⁶ *Ibidem*.

⁷⁷ Capítulos: I - Aperitivos; II - Sopas; III - Açordas e Migas; IV - Ovos; V - Peixes; VI - Crustáceos, Mariscos e Moluscos; VII - Arroz; VIII - Carnes; IX - Caça; X - Bolas, Empadas, Folares, Massas, Pastéis; XI - Legumes e Hortaliças; XII - Biscoitos e Broas; XIII - Bolos Inteiros; XIV - Bolos de Massa Finta; XV - Bolos Pequenos; XVI - Doces de Colher; XVII - Fruta; XVIII - Doces de Fruta.

à *Portuguesa*. A autora considera que as cozinhas de Norte a Sul do país têm as suas características bem diferentes e destaca a cozinha alentejana por ser a mais rica e aromática⁷⁸.

2.2.4. *Cozinha Tradicional da Ilha Terceira*, Augusto Gomes, 1979

Em 1979 foi editado pela Direção Regional dos Assuntos Culturais do Governo Regional dos Açores o livro de autoria de Augusto Gomes, a *Cozinha Tradicional da Ilha Terceira*, com fotografias nos capítulos de Ângelo Sande⁷⁹.

Augusto Gomes foi um escritor, gastrónomo, investigador, contista, colaborador da rádio e da televisão, homem de teatro e autor de diversas publicações na área da Culinária, História e Etnografia dos Açores. Esta obra foi “considerada pela crítica, uma das melhores, senão a melhor, monografia gastronómica publicada no nosso país e uma das melhores da Europa”⁸⁰ e teve como objetivo preservar as memórias locais. Não é apenas um livro de cozinha do território, mas também de identidade cultural de uma determinada região, com vários elementos sobre o modo de vida específico na ilha e dos seus recursos⁸¹. É apresentada uma “breve resenha dos principais fenómenos e acontecimentos que influíram no desenvolvimento da Ilha Terceira e conseqüentemente na linha evolutiva da alimentação dos seus habitantes”, que se encontram refletidos nas receitas de cozinha inglesa e de cozinha hebraica. As receitas do livro estão estruturadas em várias partes: *pão, papas, bolos e massas; açordas, sopas e caldos; carnes; peixes; mariscos; matança do porco e doçaria*. Na doçaria foi incluído um vasto receituário de *doces diversos; doces de tacho; rebuçados, caramelos e amêndoas; cremes; licores; doces de fruta e geleias*. Realçam-se também os *pratos do cabido* para situações de *endoenças*, ou seja, “pratos simples, nutritivos e fácil digestão, confeccionados à base de hortaliças, frutos e legumes” (p. 239). Cada uma das partes do livro tem um texto introdutório que transcreve a descrição oral feita pela “Tia Gertrudes” sobre o tema⁸². Por último, referem-se ainda as frases comparativas e os adágios que foram incluídos, segundo ao autor, para dar a conhecer não apenas o que um povo come, mas “o que ele diz daquilo que come” (p. 275-279).

2.2.5. *Cozinha Tradicional Portuguesa*, Maria de Lourdes Modesto, 1982

Maria de Lourdes Modesto (doravante MLM) teve o papel de projetar a cozinha portuguesa na comunicação social a um nível nunca antes alcançado, tirando partido da visibilidade que lhe foi dada pela televisão, protagonismo que lhe reconheceu já a historiadora Isabel Drummond Braga: “No final do século, tudo mudou, veja-se o caso de MLM que, no contexto português, conheceu alguma mediatização, a par de outras autoras que apareceram a partir dos

⁷⁸ Valente, 1973, prefácio.

⁷⁹ Foi consultada a 2ª edição, de 1982. Vd. Rêgo, 1988, p. 54.

⁸⁰ Região Autónoma dos Açores, 2003, p. 2.

⁸¹ São fornecidos quadros com os peixes existentes nos mares dos Açores, processo de conservação e preparação culinária, épocas piscatórias (p. 106-108), quadros com as plantas existentes na ilha Terceira com aplicação na culinária e medicina caseira (p. 285-285), quadro com os frutos existentes e processo de aproveitamento (p. 286-287), quadro com o calendário gastronómico (p. 283).

⁸² “A Tia Gertrudes é uma simpática velhota que vive no remanso da sua casinha, lá no fim duma canada, rodeada dos “trastes” que trouxe, quando para ali se casou” (p. 31).

anos 80, se bem que sem conseguirem destronar a pioneira da culinária na televisão e na rádio⁸³. A obra em apreço constitui, na história editorial do género da cozinha de pendor nacionalista, o primeiro livro organizado por regiões do país, incluindo os arquipélagos da Madeira e dos Açores.

2.3. Processo de construção da *Cozinha Tradicional Portuguesa*

2.3.1. A publicação do livro

A obra em estudo, publicada pela primeira vez em janeiro de 1982 pela editora Verbo, tem textos introdutórios sobre as regiões de António Manuel Couto Viana, fotografias de Augusto Cabrita e de Homem Cardoso e maquete de Sebastião Rodrigues. É um livro cartonado, de formato de 23x30 cm, com um número total de 336 páginas a cores, com cerca de 800 receitas (832 títulos) e um preço de 900 escudos⁸⁴. Esta obra tem mais de 20 edições⁸⁵ e 400.000 exemplares vendidos⁸⁶. O idioma é português, mas também existem edições em inglês, *Traditional Portuguese Cooking*, sendo a 1ª edição de junho 1989, cartonada, com 335 páginas a cores⁸⁷.

Em termos de estrutura, as receitas encontram-se agrupadas por regiões, incluindo os Açores e a Madeira. Foi realizada a comparação da 1ª edição com a 24ª edição, de 2015, também cartonada, com o mesmo formato, com 360 páginas e com um preço atual de 59,95€, o que indica que se destina a um público-alvo com capacidade económica. Não existem diferenças significativas entre as duas edições.

2.3.2. Os autores

A obra é indissociável dos seus autores e muitas vezes reflete uma autobiografia coletiva, em parte histórica, em parte ficcional ou idealizada, incorporando os valores e qualidades, tanto individuais como do grupo⁸⁸. Os livros de cozinha têm uma história para contar e é preciso entrar no mundo dos seus autores para conseguir apreendê-la⁸⁹. Por seu lado, como observa José Machado Pais, “os documentos biográficos não podem ser considerados como reflexos passivos de uma entidade individual, isolada” e “cada biografia aparece como síntese de

⁸³ Braga, 2008, p. 134.

⁸⁴ Preço confirmado por Maria de Lourdes Modesto, a 17 de outubro de 2018.

⁸⁵ Foram consultadas a 1ª edição de janeiro de 1982, a 2ª edição de junho de 1982, a 3ª edição de setembro de 1982, a 18ª edição de fevereiro de 1999 e a 24ª edição de 2015. Alerta-se que, na 18ª edição, estão listadas todas as edições anteriores onde é referida a primeira edição com a data de outubro de 1981. No entanto, após consulta da 1ª edição, verificou-se que a data da mesma é de janeiro de 1982.

⁸⁶ Braga e Braga, 2012, p. 211.

⁸⁷ A 2ª edição em inglês é de dezembro de 1993 e a 3ª edição de junho de 1998.

⁸⁸ Bower, 1997a, p. 2 e 5.

⁸⁹ Ibidem, p. 3.

uma história social ... de práticas coletivas a que os comportamentos individuais estão subordinados”⁹⁰.

Maria de Lourdes Modesto nasceu em Beja, a 1 de junho de 1930. Primeiro viveu e estudou em Évora e depois mudou-se para um lar no Estoril, destinado a pessoas da província que estavam a estudar na área urbana da grande Lisboa, altura em que surgiu a oportunidade de fazer um curso profissional⁹¹. De 1947 a 1949, frequentou o curso de Economia Doméstica, patrocinado pela Mocidade Portuguesa Feminina, ministrado em Lisboa⁹². O seu primeiro trabalho foi dar aulas a crianças deficientes, depois no Liceu Filipa de Lencastre e, posteriormente, num centro universitário⁹³. Trabalhou 8 anos no Liceu Charles Lepierre, como professora de Trabalhos Manuais, onde integrou o elenco de uma peça teatral de Molière (*Monsieur de Pourceaugnac*)⁹⁴, “a qual foi objeto de uma reportagem televisiva”, tendo sido “catapultada para a Rádio Televisão Portuguesa (RTP), a convite de Miguel de Araújo, responsável pelos programas culturais”⁹⁵. Em 1958 ganhou uma bolsa de estudo e foi estudar um mês literatura contemporânea para Paris. A 15 de Maio de 1958, iniciou a sua carreira na RTP com a apresentação de um programa de índole cultural e apresentou ao longo de 12 anos um programa pioneiro de *Culinária*⁹⁶ em direto, tendo ganho muitos admiradores. Foi autora de fichas culinárias⁹⁷, sob o pseudónimo francês de Francine Dupré⁹⁸, com o patrocínio do Instituto Culinário Vaqueiro (Fima-Lever), onde trabalhou 31 anos, tendo dirigido o serviço de apoio ao consumidor e desempenhado funções nas áreas de publicidade e marketing. Foi membro fundador da Fundação Portuguesa de Cardiologia e em 1978 realizou programas de prevenção alimentar na RTP. De 1982 a 1988, foi professora de Técnicas Culinárias na Escola Superior de Dietistas de Coimbra. É autora de diversos livros de cozinha e gastronomia e colaborou em várias publica-

⁹⁰ Pais, 1984, p. 509-510.

⁹¹ Entrevista por Carolina Reis e Tiago Miranda a Maria de Lourdes Modesto, “Nunca via televisão como meu modo de vida”, *Expresso*, de 14 de agosto de 2016, às 10h00.

⁹² Braga e Braga, 2012, p. 210.

⁹³ Na entrevista realizada por Carolina Reis e Tiago Miranda a Maria de Lourdes Modesto, “Nunca via televisão como meu modo de vida”, *Expresso*, de 14 de agosto de 2016, às 10h00, verifica-se que o trabalho no Liceu Charles Lepierre foi determinante na sua trajetória profissional e social: “Trabalhei num centro universitário e tive a sorte de nessas aulas me ter calhado o Liceu Francês e me terem convidado para professora de trabalhos manuais. E essa é que foi a grande reviravolta na minha vida. Não há dúvida nenhuma de que o que despoletou todo o resto do meu trabalho foi isso. (...) Convidaram-me para ficar efetiva. Nessa altura nem sequer tínhamos descontos para a Segurança Social. Foi um grande salto, porque passei a ter um ordenado certo, que era coisa que eu não tinha. Ganhávamos consoante as horas que trabalhávamos. Se havia feriado já não trabalhava, logo já não ganhava. Também ao nível da abertura intelectual, proporcionou-me uma convivência com pessoas de grande qualidade intelectual, tinha um conjunto de professores notável e que me tratavam com muito carinho”.

⁹⁴ In *Portugal, cooking via Moliere*, por Jean Anderson, New York Times, 4 março de 1987.

⁹⁵ Braga e Braga, 2012, p. 210.

⁹⁶ O programa intitulado “Culinária”, apresentado pela Maria de Lourdes Modesto é referido no resumo do documentário da RTP sobre a “Década de 1960 em Portugal – II Parte”, consultado em <https://arquivos.rtp.pt/conteudos/a-decada-de-1960-em-portugal-ii-parte/>, a 5.09.2018.

⁹⁷ Dupré, Francine, “Boa cozinha todos os dias”, Instituto Culinário da Margarida Vaqueiro.

⁹⁸ “Não sendo, no início do século XX, a culinária entendida como algo particularmente importante, do ponto de vista da obtenção de notoriedade social, nota-se, tanto no feminino como no masculino, o recurso a anagramas e a pseudónimos para esconder o verdadeiro nome. Assim, ... Francine Dupré, o de Maria de Lourdes Modesto que, entretanto, o abandonou, acompanhando o crescente interesse e popularidade que o público lhe foi dispensando” (Braga, 2008, p. 132).

ções periódicas. Recebeu diversos prémios e, em 2004, foi agraciada com o grau de Comendador da Ordem de Mérito. É membro de várias confrarias gastronómicas e associações⁹⁹.

António Manuel Couto Viana¹⁰⁰ (Viana do Castelo, 24 de janeiro de 1923 — Lisboa, 8 de junho de 2010) foi um encenador, tradutor, poeta, dramaturgo e ensaísta português. Foi empresário e diretor de vários Teatros (Teatro da Mocidade, Teatro do Gerifalto, Teatro Sá de Miranda, Teatro da Mocidade) e da Companhia Nacional de Teatro. Encenou e dirigiu companhias de ópera. Tem mais de uma centena de livros publicados e a sua poesia está traduzida em francês, inglês, espanhol¹⁰¹. Participou como ator e encenador em diversas peças e programas da RTP (nomeadamente, *O cão do jardineiro*, *Frei Luís de Sousa*, *O processo de Camilo*, *O contrato de Mário de Carvalho*)¹⁰². Recebeu várias distinções, das quais se destacam o Prémio Nacional da Poesia, o Prémio da Academia das Ciências de Lisboa e o Prémio da Fundação Oriente.

2.3.2. Contributos e intervenções

Na introdução do livro, MLM reconhece e agradece profundamente a todos aqueles com os quais trabalhou diretamente, “desde os autores das fotografias, que comigo percorreram Portugal de lés a lés, ao editor, que pacientemente aguardou durante anos a publicação desta obra, necessariamente morosa, possibilitando-me todas as condições para um trabalho completo e refletido” e às numerosas pessoas de quem recebeu o contributo, em cada região: “os seus nomes (não todos, infelizmente, pois seriam largas centenas) aí ficam para que conste e eu, assim, singelamente, lhes agradeça. Agradecimento que desejaria extensivo a tantos e tantos participantes do “Concurso de Cozinha e Doçaria Regional Portuguesa”, realizado em 1961, através da televisão, cujas informações recuperei para este trabalho” (1982, p. 5).

O livro baseou-se, sobretudo, nas receitas recolhidas nesse concurso televisivo, organizado pelo Secretariado Nacional de Informação, que surgiu por “exigência dos telespectadores”¹⁰³ a MLM, pedindo que fizesse cozinha tradicional portuguesa em oposição às receitas de

⁹⁹ Sobre a biografia de MLM, leia-se Braga e Braga, 2012, p. 210-211, e as entrevistas a MLM: por Raquel Santos, na série, *Entre Nós*, da RTP, a 7-4-2004 (<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-de-lourdes-modesto-2/>); por Filipa Melo, no blogue *Coração Duplo*, de 1 abril, de 2010 (<https://coracaoduplo.blogspot.com/search?q=maria+de+lourdes+modesto>); por Tiago Pais, no *Observador*, a 31 de julho de 2016; por Anabela Mota Ribeiro, publicado originalmente no *Diário de Notícias* (<https://anabelamotaribeiro.pt/15389.html>); em *Notícias Magazine* de 1 de outubro de 2014 (<https://www.noticiasmagazine.pt/2014/maria-de-lourdes-modesto/>); por Marta Cerqueira, no *Jornal Sol*, de 10 de outubro de 2017; e no blogue *À Mesa Portuguesa*, de 19 de fevereiro de 2016 (<http://www.amesaportuguesa.pt/maria-de-lourdes-modesto/>), consultados a 25 de julho de 2018.

¹⁰⁰ António Manuel Couto Viana, Casa da Leitura, Fundação Gulbenkian, consultado em http://www.casadaleitura.org/portalpha/bo/documentos/vo_dossier_couto_viana_c.pdf, a 5 de setembro 2018.

¹⁰¹ Veja-se nota biográfica na Biblioteca Nacional de Portugal, consultado em http://www.bnportugal.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=525%3A2010&Itemid=573&lang=pt

¹⁰² Veja-se o programa de Nunes Forte e Paulo Alexandre “O que é feito de si? (III)” sobre António Manuel Couto Viana, consultado em <https://www.rtp.pt/play/p4520/e336854/o-que-e-feito-de-si> a 05.09.2018

¹⁰³ Entrevista por Marta Cerqueira, Maria de Lourdes Modesto, “Não sou contra a inovação na cozinha, sou contra o disparate”, *Jornal Sol*, de 10 de outubro de 2017

cozinha francesa e, assim, “a cada mês, os espetadores — que eram mais as senhoras, mas também havia muitos homens que colaboravam —, ... mandavam as receitas da sua região, da sua casa, da sua família”¹⁰⁴.

Os milhares de receitas recolhidas pela autora foram selecionados, trabalhados e experimentados durante vários anos, tendo sido publicadas cerca de oitocentas receitas que compõem o volume (veja-se Tabela 2.1): “Recolhi então milhares de receitas, enviadas de todos os recantos do País, a maior parte com genuínas raízes locais. Trabalhei-as durante estes vinte anos. Tentei desvendar-lhes as origens – algumas bem humildes e perdidas na noite dos tempos. Procurei fixar-lhes, experiência após experiência, os tempos e as medidas adequadas, por entre a infinidade de variantes que cada receita comporta. Fui o mais rigorosa possível na descrição da confecção e dos ingredientes. Mas a precisão das fórmulas matemáticas não tem lugar na cozinha tradicional, em que pontifica uma certa dose de salutar criatividade e intuição. Por fim, desse labor de duas décadas, seleccionei as oito centenas de receitas que compõem este volume” (1982, p. 5)¹⁰⁵.

Tabela 2.1. Distribuição por região do número de receitas recebidas e publicadas no livro;
Fonte: MLM, 1982.

REGIÃO	Nº Originais	Nº Receitas Livro	%
Entre Douro e Minho	394	102	25,9
Trás-os-Montes e Alto Douro	444	85	19,1
Beira Alta	129	77	59,7
Beira Baixa	210	79	37,6
Beira Litoral	270	79	29,3
Ribatejo	301	59	19,6
Estremadura	234	84	35,9
Alentejo	624	115	18,4
Algarve	266	63	23,7
Madeira	70	43	61,4
Açores	239	46	19,2
TOTAL	3181	832	26,2

¹⁰⁴ Entrevista a MLM por Tiago Pais, *Observador*, 31 de julho de 2016: “Não só eu, toda a cultura portuguesa da época era muito influenciada pela França. E eu ainda mais, porque vivia entre franceses, levava muitas horas a falar francês, os meus amigos eram franceses, portanto estava muito influenciada. Além de que tenho uma grande admiração pela verdadeira cozinha francesa. Por isso fazia muita cozinha francesa e os espetadores começaram, e bem, a reclamar e a exigir-me que fizesse cozinha tradicional portuguesa. Só que cada vez que eu fazia uma coisa tradicional, vinha uma chuva de opiniões a dizer que a tia não fazia assim, que a avó não era assim que fazia, que a prima que não sei quantos, e eu pensei: “Não sei como é que vou resolver este problema. Se faço é porque faço, se não faço é porque não faço, como é que vou resolver isto?”

¹⁰⁵ MLM esclarece na entrevista, realizada por Tiago Pais, *Observador*, 31 de julho de 2016, os anos que o projeto demorou a fazer: “Três anos. Mas há uma diferença de 20 anos entre a recolha [das receitas] e a saída do livro, foi o tempo que andei a namorar aquele material. Dizia “ai que engraçado, ai mas que giro, como isto se faz, que imaginação, que coisa extraordinária”. Levava a vida em admiração, mas sem ser capaz de pegar, sem ser capaz de mexer. Porque depois começava a falar com as pessoas, às vezes por escrito: “A senhora mandou-me uma receita assim assim, importa-se de me dizer quanto é que punha de colorau ou quanto é que punha de fígado e tal?”. A maneira como me respondiam era sempre tão rica, tão emotiva, que cada vez me metia mais medo. Cada vez tinha mais medo”.

MLM explica, assim, a sua intervenção na construção da obra. Trata-se de uma “construção, passo a passo” de um “roteiro gastronómico”, realizado pela própria autora, com base na recolha de um receituário coletivo, posteriormente trabalhado e normalizado, com alguma “criatividade e intuição”. O receituário originalmente recebido por MLM era, segundo as palavras da autora, “puro”, tendo vindo direto das “casas de família”, sem sofrer qualquer intervenção da autora ou dos media ¹⁰⁶.

Através da consulta do acervo completo das receitas originais em papel recebidas por MLM¹⁰⁷, foi possível identificar os vários tipos de intervenção realizados na normalização e seleção das receitas. Todas as receitas originais estão numeradas, algumas estão manuscritas e outras escritas à máquina, podendo recolher-se diversas informações, que variam de receita para receita, sobre o nome e a morada do remetente, bem como, a região das receitas. As notas manuscritas dão indicações e esclarecimentos sobre:

- Os passos, os ingredientes e as técnicas utilizadas (“Sítio de onde é tirada a carne”, “Com que se come?”, “Escrever a saber o que quer dizer *faz aos pudins*”);
- As quantidades e as porções que foram definidas e acrescentadas pela autora - principalmente nas receitas salgadas (“Faltam quantidades”, “Dá para 20 pessoas”, “Para 4 pessoas”);
- A publicação ou atribuição de prémio no concurso (“Não publicada”; “Teve um prémio no concurso”);
- Os contactos realizados, por carta ou telefone, para obter esclarecimentos (“Aguarda resposta”, “Escrever ou telefonar a esta senhora saber se a receita não leva açúcar na massa”, “Falar D. M^a Eugénia”, “telefone 0034-22930”);
- A comparação entre receitas e a redação/alteração do texto (“Esta receita à igual às outras”, “Há outra receita - juntar a esta para comparar”, “Já redigido, pasta base”);
- A procura da autenticidade das receitas (“Ver outros livros é de algum livro”, “Bento da Maia”, “Olleboma”, “Parece-me receita tirada de livro muito antigo”, “Não consegui saber nada sobre esta receita”, “Não é copiada”, “Autênticos”, “Esta está muito bem explicado e é autêntica”, “Estes pasteis de Marvão são afamados como especialidade da terra”, “Em uso”, “Colhi informações, é autêntica e muito típica no distrito de Portalegre”, “Não creio que seja regional, não conheço na minha região”);
- As receitas variantes (“Mais uma receita igual”, “São um pouco diferentes, mas é a diferença normal de terra para terra”, “Mais uma receita das muitas e muito variadas que há”).

¹⁰⁶ Entrevista a MLM no blogue *À Mesa Portuguesa*, de 19 de fevereiro de 2016: “O receituário que deu origem a este livro de que os portugueses gostam – não vale a pena escamotear essa realidade – tem uma data, e isso para mim é muito importante. Foi recolhido em 1961, quando eu tinha acabado de começar a minha colaboração na televisão, em 1958. Não tem nem a minha intervenção nem a dos media, portanto, é puro. Vem direto das casas de família para as minhas mãos, através de um concurso que eu promovi na televisão. É um material que foi sujeito a apreciação de um júri muito qualificado, donde selecionei cerca de 800 receitas, uma vez que não podíamos fazer um livro com os milhares de receitas que nos chegaram”.

¹⁰⁷ O acervo de cerca de 3.180 receitas originais encontra-se disponível para consulta na Associação dos Cozinheiros Profissionais de Portugal (ACPP).

O facto de aparecerem variantes (em ingredientes ou nome) de uma mesma receita pode interpretar-se como evidência de que esses pratos eram consumidos comumente ou que eram populares¹⁰⁸. Segundo Smith, numa microescala, todos os alimentos “tradicionais” são realmente alimentos familiares e as receitas tradicionais são simplesmente aquelas transmitidas através de gerações, muitas vezes através de uma única família¹⁰⁹. Como resultado, há muitas variantes possíveis de um único prato associado a um grupo específico e não, inevitavelmente, uma versão por excelência que possa representar todos os membros de um grupo¹¹⁰. Além disso, a estratificação social leva a que muitas vezes haja uma variação significativa entre os as dietas normais dentro de uma determinada região¹¹¹. Para escolher o melhor exemplar de cada receita, MLM “comparava as várias versões e depois contactava as pessoas diretamente. A primeira página tem o nome das pessoas que me ajudaram, quer por telefone, carta ou pessoalmente” (1982, p. 5)¹¹². Ainda nas palavras de MLM, os critérios que presidiram à seleção das receitas foram a representatividade e autenticidade: “De cada região, incluíram-se os pratos mais característicos, confeccionados e apresentados como é de uso e costume na terra portuguesa que os conheceu. E cada um acompanhado de uma nota *biográfica*, localizando-lhe a origem e traçando-lhe a evolução” (1982, p. 5). Por último realça-se a importância da função memorial e dos sabores que estão refletidos nas notas manuscritas: “Usa-se e é bom”, “Não conheço”, “Prefiro a que vem a seguir”, “É bom. Em Coimbra quando eu era pequena faziam isto”, “Minha avó fazia este lombo em Coimbra”.

2.3.3. *Motivação, objetivos e público-alvo*

Anne Bower chamou a atenção para as construções narrativas por detrás dos livros de cozinha¹¹³ e identificou vários tipos de enredos¹¹⁴. Dessas categorias narrativas, aplica-se ao livro de MLM o chamado “enredo de diferenciação”, que assenta no contraste entre a cozinha nacional e a cozinha estrangeira, conforme fica claro das palavras da autora no prefácio: “Nesse sentido, entendo também este livro como uma forma de combate em prol da revitalização do nosso património culinário e contra a insidiosa invasão de uma certa “cozinha internacional”, impessoal, soturna e monótona, que já alastrou por muitos restaurantes e ameaça também entrar-nos pela casa dentro”¹¹⁵. Ainda nessas palavras do prefácio, ao dar conta da motivação e dos objectivos que a moveram, MLM revela a presença, na sua narrativa,

¹⁰⁸ Ireland, 1981, p. 110.

¹⁰⁹ Smith, 2016, p.7.

¹¹⁰ Ibidem.

¹¹¹ Ibidem.

¹¹² São realizados os agradecimentos a noventa e sete pessoas (oitenta e sete do género feminino e dez do género masculino) e às Direções Regionais de Turismo da Madeira, dos Açores e de Coimbra.

¹¹³ Bower, 1997a, p. 3.

¹¹⁴ Anne Bower (1997b) identifica quatro tipos de enredos: enredo de integração (p. 38), quando certa comunidade assimila a cultura de outra comunidade; enredo de diferenciação (p. 40) pelo confronto, como no caso do contraste entre a cozinha nacional e a estrangeira; enredo do triunfo moral e religioso (p. 43), utilizado para definir o papel e o código de valores da mulher em casa e/ou para demonstrar as maneiras pelas quais os rituais alimentares podem reforçar os aspetos religiosos; enredo histórico (p. 44), construído a partir de dados recolhidos, cujo enredo termina com o desaparecimento ou a vitória de uma causa ou de um grupo.

¹¹⁵ MLM, 1982, p. 6.

do “enredo histórico”, através da afirmação que nos seguintes termos faz da identidade nacional: “É sempre possível fazer melhor. Mas já sentirei que a minha missão foi cumprida se aqueles que lerem este livro – e sobretudo aqueles que me confiaram as receitas e segredos da cozinha tradicional portuguesa – reconhecerem nele a imagem gastronómica da velha Nação que somos. Foi esse o meu objetivo. Oxalá, no final, todos sintam que esta é a verdadeira cozinha portuguesa”. A obra em estudo fornece, para cada região, pequenas narrativas a respeito das características da região, hábitos e costumes da mesa, com inúmeras citações de palavras proferidas por indivíduos das elites literárias, políticas e artísticas portuguesas (veja-se Anexo 2). Estas referências, que de momento não analisaremos, têm o interesse de evidenciar as ligações entre a história local, regional e nacional.

É interessante notar que, ainda no prefácio, ficam patentes os marcadores distintivos do conceito de património, como são a ligação aos antepassados, o dever moral de transmissão às gerações futuras das memórias herdadas, mas também das práticas do dia-a-dia, que importa não perder e transmitir. Nas palavras de MLM: “Mas não é só do passado que se trata neste livro. As oitocentas receitas que contém estão vivas e saudáveis como as mãos que diariamente ainda as preparam em milhares de lares portugueses, conservando a nossa tradição gastronómica e projetando-a no futuro” (1982, p. 5-6). O que as receitas encobrem são narrativas de vidas, tanto da sua compiladora-autora, MLM, como de quem as ofereceu. Dessa multiplicidade de vozes autorais, entretecidas na forma final da publicação, nos dá conta MLM. É ainda no prefácio que revela que foi o sentimento de emoção que conduziu o levantamento do património culinário português durante vinte anos e a relação com o “outro” que permitiu vencer relutâncias, conhecer os segredos e as origens do receituário: “Desde há vinte anos que me dedico a um lento, mas emocionante, levantamento do património culinário português. Lento, porque se nos deparam segredos a desvendar, relutâncias a vencer, variantes a ensaiar; tempos, misturas e doseamentos a experimentar. Mas levantamento emocionante, porque se revelam sabedorias seculares, usos, costumes e, sobretudo, imaginação que, as mais das vezes, nos fazem sentir o pulsar de uma vida, de uma família, de uma região, de um país” (1982, p. 5).

Quanto à caracterização do público-alvo da obra, depreende-se que é dirigida a um público erudito, com capacidade económica e que valoriza a cozinha tradicional portuguesa, mas também não são esquecidas as famílias e as dificuldades do dia-a-dia: “Os constrangimentos da vida moderna não são obstáculo: o receituário das nossas avós também tem soluções para a falta de tempo e de meios” (1982, p. 6). Para o público que procura um conhecimento alargado dos métodos e receituários tradicionais, MLM enriqueceu a obra com vários textos descritivos, sobre a qualidade dos produtos, a preparação e utilização dos mesmos, intitulados: *Do porco e da qualidade da sua carne, Preparação do Presunto, Alheiras de Valpaços, Os cogumelos, O almoço das morcelas na Guarda, Leitão assado à moda da Bairrada, Ovos moles, Os enchidos Alentejano*. A autora, com estas redações, não só demonstra e transmite conhecimento técnico, especializado e experiência, mas também revela, na pertinência de tratar estes assuntos, a consciência do perigo que correm determinadas tradições de perderem sentido para um cada vez maior número de indivíduos.

2.4. Tipologia das construções narrativas

Na construção narrativa, a intenção é expressa maioritariamente através dos títulos, sendo o primeiro elemento de identidade de uma receita¹¹⁶. O título dá indicação ao leitor de como deve ler a receita e, mais importante ainda, é onde se encontra concentrado o sentido, o valor da autorepresentação. Os títulos podem ter diversas alusões, as quais permitem a classificação das receitas em diferentes categorias, sem esquecermos, contudo, que as construções narrativas não devem ser vistas como estanques¹¹⁷: *cozinhas dos territórios*, *cozinha honorífica*, *cozinha dos afetos*, *cozinha das festas* e *cozinha comunitária*.

2.4.1. Cozinha dos territórios

Esta classificação é feita com base no critério de que os títulos das receitas apresentam uma indicação geográfica, um adjetivo ou substantivo, que remete para um dos três âmbitos: local - para uma localidade; regional – para uma região; nacional - nome do país ou a utilização do adjectivo “nacional” e “português”¹¹⁸.

A ligação inequívoca ao território é transmitida através do título da receita, enquanto que, de um modo geral, as técnicas e os ingredientes não são identitários de um território específico. A ideia fundamental e a importância do nome de um lugar, do qual essa receita é típica, é a ilusão criada no consumidor de viagem, ou seja, a deslocalização mental do sujeito. Seja real, presumido ou inventado, o consumidor substitui a viagem através do prato, uma viagem sensorial realizada através da “visão” (e implicitamente através do “gosto”)¹¹⁹. Estas experiências fazem parte do turismo gastronómico e as geografias estão associadas aos sentimentos de pertença e de segurança, valorizados pelo consumidor.

2.4.2. Cozinha honorífica

Outro aspeto incluído no conceito de nação são os nomes das receitas que homenageiam sujeitos, grupos e instituições, como reconhecimento do seu prestígio e valor¹²⁰, fazendo a ligação da cozinha honorífica nacional ao enredo histórico. Também se incorpora numa Nação a distinção de certos indivíduos, grupos e instituições, que são o espelho do patriotismo, da honra de ser de um país e representam a sua história local e nacional. “A afirmação da identidade culinária só aos poucos se foi tornando algo concreto... Foram surgindo pratos à portuguesa... ou com certas designações que apelaram a uma personagem que os inventou ou os comeu em determinadas circunstâncias especiais”¹²¹.

¹¹⁶ Cotter, 1997, p. 59.

¹¹⁷ Soares, 2018, p. 166-167; Hubert, 2000, p. 8-11; Scholliers, 2001, p. 6-9

¹¹⁸ Soares, 2018, p. 166.

¹¹⁹ Ceccarelli *et al.*, 2010, p. 53.

¹²⁰ Soares, 2018, p. 166, Scholliers, 2001, p. 6

¹²¹ Braga, 2006, p. 238.

Conforme anteriormente referido, as construções narrativas não devem ser vistas como estanques e, por isso, na cozinha honorífica também se encontram outras dimensões, como a cozinha comunitária, referente às receitas das ordens religiosas.

2.4.3. Cozinha dos afetos

Segundo Fischler¹²², “a comida é central na identidade individual” e o ato de comer está relacionado não apenas com os aspetos biológicos, mas também com os aspetos psicológicos e sociais. O nível básico de identidade, o “eu” individual, está integrado num universo familiar, em que há uma relação de afetos com entes queridos e muito próximos¹²³. Essa identidade familiar também faz parte da matriz da identidade nacional. Este conceito que remete para a cozinha dos afetos cria laços emocionais, nostalgia e uma memória gustativa dos sabores ligados às pessoas, amigos e família, que se transmitem geracionalmente. A cozinha tradicional constitui um apelo às memórias e afetos que a comida evoca. É quando se deixa o próprio território e a cultura com a qual nos identificamos, que entendemos a importância da culinária dos afetos. São os sabores que tranquilizam, o sentimento de segurança, os produtos e as técnicas familiares, que são bons para a alma e essenciais para o bem-estar e para a felicidade¹²⁴. É então que nascem os pratos emblemáticos, em torno dos quais nos reunimos em grupo, reforçando os laços de coesão, de segurança e conforto¹²⁵. Esta sociabilidade em torno dos hábitos alimentares e das cozinhas regionais permite, “através da função memorial” estreitar e manter “os laços com a província, com o prato consagrado pela recordação”.¹²⁶

2.4.4. Cozinha das festas

A história de um país faz-se de uma série de forças que estão expressas nos nomes de receitas, dos quais fazem parte as ocasiões de festas religiosas (como a Páscoa, Natal e os Santos Populares) ou a celebração de outros acontecimentos importantes (como, por exemplo, o casamento e a matança do porco). De acordo com um questionário realizado por Ireland¹²⁷, os autores que oferecem receitas, contribuem com receitas dos pratos favoritos frequentemente consumidos ou com receitas de pratos de festa, o que faz com que esta dimensão também esteja presente na obra em estudo. MLM, em entrevista dada a Tiago Pais¹²⁸, refere que no livro *Cozinha Tradicional Portuguesa* “deparamo-nos com uma coisa que dá a impressão de que foge à realidade do dia-a-dia. Estão lá principalmente os dias de festa. Chegando as festas é que acontecia a grande fartura”. Por exemplo, no caso dos ovos, as pessoas começavam a guardar os ovos com um mês e tal de antecedência, principalmente no Norte, para depois terem muitos ovos para o Natal. Ou guardavam a abóbora que servia para

¹²² Fischler, 1998, p. 275.

¹²³ Ibidem.

¹²⁴ Hubbert, (2000, p.10) denomina esta comida por *soul food*; Scholliers (2001, p. 8) refere que as pessoas que comem alimentos semelhantes são confiáveis, boas e seguras.

¹²⁵ Hubbert, 2000, p.10.

¹²⁶ Csergo, 2001, p. 390.

¹²⁷ Ireland, 1981, p.112.

¹²⁸ *Observador*, 31 de julho de 2016.

fazer os bolos. Havia a preocupação de uma grande exuberância. (...) No fundo, no dia-a-dia, as pessoas alimentavam-se do «caldo», como se diz no Norte, e da «sopa», como se diz no Sul”¹²⁹.

2.4.5. Cozinha comunitária

Este tipo de cozinha nasce em coletividades religiosas (femininas ou masculinas) ou civis (como no caso de instituições com fins caritativos). Na obra em estudo, a cozinha comunitária está associada a conventos e a receitas ditas conventuais, ou seja, aquelas que no título remetem ao universo conventual e “atestam o legado da doçaria conventual, difundido em todo o país”¹³⁰.

2.5. Os sabores na *Cozinha Tradicional Portuguesa*

Ao falarmos do sabor dos alimentos, estamos a considerar não apenas o “gosto, paladar, efeito que os alimentos provocam nas papilas gustativas”¹³¹, mas também as sensações provocadas nos recetores olfativos localizados nas cavidades nasais¹³². A evolução no gosto foi muito influenciada pelos textos médicos onde as especiarias e as ervas aparecem referidas pelo seu papel dietético e gastronómico¹³³. No *Vocabulario Portuguez & Latino* composto pelo padre Rafael Bluteau, 1728, o “gosto” é descrito como um dos cinco sentidos “O sentido, com o qual conhecemos a diferença dos sabores”, mas também numa dimensão gastronómica “O sabor dos comeres, & bebidas. Cousa, que tem bom gosto. Gosto fino, gosto delicado na escolha dos comeres mais exquisitos”, destacando-se a relação entre o gosto e o sabor dos alimentos, nos quais os temperos têm uma grande importância. Para Brillat-Savarin (séculos XVIII-XIX), o gosto origina três níveis de sentimentos, a *sensação direta*, a *sensação completa* e a *sensação refletida*, ou seja, impressões em relação aos gostos elementares e ao aroma, bem como, o “juízo feito pela alma sobre as impressões que o órgão lhe transmite”¹³⁴. Durante os séculos XVI-XVIII, verificou-se que “foi em matéria de condimentação que se realizaram as maiores transformações, confirmando uma autêntica mutação do gosto”¹³⁵.

¹²⁹ Ibidem.

¹³⁰ Sobral 2007, p. 18

¹³¹ Pereira e Pericão, 2015, p. 436. Considera-se a existência de cinco gostos elementares: o doce, o salgado, o azedo, o amargo e o umami.

¹³² McGee, 2017, p. 430.

¹³³ Lauriou, 2001; Lauriou, 1985 p. 43-76. McGee, 2017, p. 430, especifica que “As ervas e as especiarias intensificam o sabor na medida em que se acrescentam ao alimento as suas moléculas odoríferas características. As exceções a esta regra são as ervas e as especiarias picantes, que estimulam e irritam os nervos da boca”.

¹³⁴ Savarin, Brillat-, 2017, p. 51-52.

¹³⁵ Flandrin, 2001c, p. 246-250.

2.5.1. A utilização e o consumo de temperos

Os temperos têm sido utilizados na alimentação, desde a Antiguidade até ao presente, para diversos fins, estando muitas vezes associados à alimentação saudável, por se considerar que realçam o sabor, o aroma e a cor dos alimentos, que ajudam na digestão, que aumentam a conservação dos alimentos e por lhes serem atribuídas algumas propriedades terapêuticas¹³⁶. Para temperar a comida são usadas, frequentemente, as especiarias e as ervas aromáticas, adicionadas diretamente à preparação ou utilizadas na confeção de diversos molhos. Esta prática ancestral é evidenciada nos “primeiros livros de cozinha da Antiguidade greco-latina, que chegaram até nós, [que] constituem verdadeiros catálogos de molhos. Na verdade, os *salsamenta* estavam longe de ser meros temperos para avivar o sabor dos alimentos, os ingredientes frequentemente obedeciam a combinações passíveis de valorizar as virtudes dietéticas dos produtos”¹³⁷. A dupla função dietética e culinária dos temperos remete-nos para a dietética baseada na teoria hipocrático-galénica, que vigorou até ao século XVIII¹³⁸, em que a alimentação estava interligada à medicina. As ervas e as especiarias eram utilizadas com fins terapêuticos, para conferir sabor e para melhorar as propriedades digestivas dos alimentos¹³⁹.

As duas aceções, dietética e culinária, também são evidenciadas na etimologia do termo “temperar”, do verbo latino *tempero*, que significa *juntar*, *misturar*, tendo mantido “em Latim os significados originais de combinar, de misturar e de temperar no sentido culinário, assim como, por evolução semântica, *moderar*, que encontramos mais explicitado nos derivados *temperies*, literalmente mistura, e *temperatus*, cujo significado é a combinação justa, equilíbrio ou moderação. *Temperare* será, antes de mais, equilibrar para permitir ao organismo harmonia entre os humores e evitar a intempérie. A harmonia entre o tempero e sabor surge associada desde a Antiguidade”¹⁴⁰.

No supra referido *Vocabulario Portuguez & Latino*, *temperar* significa *moderar* e para o termo *tempero* são apresentadas duas entradas: “Tempêro. O sal, & mais adubos com que se tempera o comer” e “Tempero (Termo de Medico). O effeyto de remedio atemperante, que tempêra o calor, ou o frio da parte doente”. Como sinónimos de *tempero* são indicados os termos *condimento* e *adubo*.

Em 1789, António de Morais Silva, no *Diccionario da lingua portugueza*, define *tempero* como “o sal, e adubos da panela; o efeito do remedio temperante” e considera temperar “o ato de adubar o comer para lhe dar bom sabor” ou do ponto de vista da medicina “abrandar, moderar”, realçando as dimensões do sabor e da harmonia.

¹³⁶ Diversos estudos científicos evidenciam as propriedades antioxidantes, antimicrobianas e os benefícios para a saúde da utilização de diversas especiarias e plantas aromáticas (Peters *et al.*, 2018; Yashin *et al.*, 2017; Cunha *et al.*, 2016; Binatti, Geromel e Fazio, 2016; Raj *et al.*, 2014; Opara e Chohan, 2014; Carrijo *et al.* 2012; Tapsell *et al.*, 2006, Sherman e Billing, 1999). Existem benefícios potenciais para a saúde, mas ainda são necessários mais estudos para compreender a biodisponibilidade e interações dos seus constituintes (Opara e Chohan, 2014, p.19191).

¹³⁷ Ornellas e Castro, 2018, p. 330.

¹³⁸ Vd. Montanari, 2015, p. 32, 166; Flandrin, 2001a, p. 97-98; Laurioux, 2006, p. 230-231; Braga, 2014, p. 130.

¹³⁹ Ornellas e Castro, 2018, p. 327, Tapsell *et al.*, 2006, p.5.

¹⁴⁰ Ornellas e Castro, 2018, p. 328.

Na definição do termo *tempero*, Pereira e Pericão também destacam a utilização dos temperos para realçar o sabor dos alimentos: “Tempero – Nome que se dá ao sal e outros condimentos que se deitam nos alimentos para lhes realçar o sabor”¹⁴¹ e na definição do termo *condimento* acrescentam a utilização para facilitar a digestão: “Condimento (*condimentum*) – substância usada em culinária para salientar o gosto dos alimentos e facilitar a digestão. Tempero”¹⁴².

Por fim, “note-se que a própria etimologia do vocábulo grego para ‘tempero’ (*hedysma*), palavra formada da raiz *hedy* - (comum aos nomes ‘prazer’/*hedone*) e ‘doce’ (*hedy*), confirma que esses ingredientes se destinavam, antes de mais, a dar um gosto ‘agradável’ (*hedy*) aos pratos”¹⁴³.

As diferentes designações para referir os temperos, nomeadamente, condimentos, aromas, especiarias, plantas condimentares, ervas ou plantas aromáticas, podem originar algumas dúvidas, sendo, por isso, importante esclarecer as definições de especiarias e de ervas aromáticas. “Tradicionalmente, a palavra *especiarias* designava não qualquer produto aromático utilizado na cozinha, mas apenas produtos exóticos, vindos de longe. Entre esses produtos importados do Oriente, muitos não tinham uma função culinária, mas sim uma função terapêutica. Quanto àqueles de que se serviam os cozinheiros, todos eles tinham também utilizações médicas”¹⁴⁴.

No vocabulário de Bluteau, é explicado que “especiaria deriva de Species, que na Baixa Latinidade se dizia antigamente por Drogas” e que “em Portugal por *Especies entendemos Drogas aromáticas, como cravo, canella, &c. para adubos*”.

Em 1789, António de Morais Silva, no *Diccionario da lingua portugueza*, explicita a dupla função dietética e culinária das especiarias, definindo especiaria como “todas as drogas aromáticas, como canela, cravo, cominhos, massas, pimenta; &c. que servem de adubar, e na Medicina”.

Em 1832, no *Diccionario da Lingua Brasileira*, Luís Maria da Silva Pinto define *especiaria* como “qualquer droga, que serve para adubar”, entendendo-se por “adubar - temperar a comida com adubos”.

Já no início do séc. XX, no *Primeiro Congresso Internacional para Repressão da Fraude*, em Genebra, 1908, foi estabelecido que se designam por *especiarias* “as substâncias vegetais de origem indígena ou exótica, aromáticas ou de sabor forte, picante, utilizadas para realçar o gosto dos alimentos ou adicionar-lhes os princípios estimulantes nelas contidas”¹⁴⁵.

Por último, na definição do termo especiaria, Pereira e Pericão (2015) destacam as propriedades de conservação das especiarias, para além do sabor e da cor que conferem aos alimentos:

¹⁴¹ *Novo dicionário da Língua Portuguesa*, 1835, in Pereira e Pericão, 2015, p. 469.

¹⁴² Pereira e Pericão, 2015, p. 181.

¹⁴³ Soares, 2016, p. 484.

¹⁴⁴ Flandrin, 2001a, p. 97.

¹⁴⁵ Cunha e Roque, 2015, p. 19.

“Especiaria - condimento seco de origem vegetal que se destina a realçar o sabor dos alimentos quando usada com moderação, tais como, canela, cravo, mostarda, gengibre, noz-moscada, pimenta, açafraão, etc.; é igualmente usada para colorir os alimentos e também para os conservar, o que explica o seu uso mais abundante nos países de clima quente”¹⁴⁶.

As ervas aromáticas frescas ou secas, principalmente autóctones, também foram empregues ao longo dos tempos nas preparações culinárias para temperar, dependendo da época histórica, da cultura, do poder económico e da classe social¹⁴⁷. Como se lê ainda na *Enciclopédia Luso-Brasileira de Cultura*, “Por ervas aromáticas, designam-se as partes vegetais mais suaves e em geral menos ou nada picantes, provenientes de climas temperados”¹⁴⁸.

Os temperos, em geral, e as especiarias e as ervas/plantas aromáticas, em particular, têm sido utilizadas desde a Antiguidade até ao presente para diversos fins, tendo assumido uma grande importância do ponto de vista medicinal e dietético, como se pode constatar na revisão bibliográfica a seguir apresentada. É, por isso, importante perceber em que medida é que na utilização dos temperos na cozinha tradicional portuguesa ainda sobrevive esse património secular de associar saúde e gosto, no que se refere ao campo dos ingredientes privilegiados no “temperar” a comida, as especiarias e as plantas aromáticas

O tratado médico da época do imperador chinês Chen-Nung, por volta de 3000 a.C., evidencia o conhecimento médico e a utilização de plantas para fins curativos, sendo referido o interesse do gengibre, da canela-da-china (*cassia*) e da curcuma na saúde e na longevidade¹⁴⁹. Confúcio, filósofo chinês (550 a.C.), refere que as especiarias devem fazer parte das refeições¹⁵⁰ e os egípcios reverenciavam especiarias, usando canela e cássia para mumificação, colocando-as nos túmulos dos faraós como um acompanhamento necessário na vida após a morte¹⁵¹. Os médicos egípcios já conheciam as propriedades terapêuticas do alho, cardamomo, cominhos, funcho, entre outros¹⁵². Os romanos viam as especiarias como produtos de luxo e utilizavam-nas para perfumar lugares e templos e também para dar sabor a comidas e vinhos. As especiarias assumiram uma tal importância que chegaram a desempenhar o papel de moeda.¹⁵³

As especiarias e as plantas aromáticas também faziam parte dos medicamentos propostos pelos médicos da Antiguidade: Hipócrates, Teofrasto, ambos do período clássico

¹⁴⁶ Pereira e Pericão, 2015, p. 233.

¹⁴⁷ Ferreira, 2008, p. 109; Flandrin, 2001b, p. 208. Segundo Arnaut, na Idade Média em Portugal “ao lado das especiarias propriamente ditas, mas sem dúvida alguma muito mais frequentemente, usavam-se outros condimentos, produzidos no nosso país” (2000, p. 24).

¹⁴⁸ Emílio Peres, *Enciclopédia Luso-Brasileira de Cultura*, apud Pereira-Muller, 2012, p. 9.

¹⁴⁹ Cunha e Roque, 2015, p.17; Juma, 1992, p.11; Pereira-Muller, 2012, p. 16; Tapsell *et al.* 2006, p. 5.

¹⁵⁰ Cunha e Roque, 2015, p. 17.

¹⁵¹ Aggarwal, 2011, p. 3.

¹⁵² Juma, 1992, p. 12.

¹⁵³ Vd. Ramos (2009, p. 25): “Em Alexandria, o principal centro de comércio de mercadorias exóticas, os romanos cobravam direitos alfandegários tributáveis em pimenta”.

grego, e Dioscórides e Galeno, do período romano¹⁵⁴. Hipócrates (460 a.C. – 370 a.C.), no *Corpus Hipocraticum*, descreveu para cada enfermidade o remédio vegetal e o tratamento adequado, sendo referidas, nomeadamente, a pimenta, o cardamomo, os cominhos, o anis, o tomilho, os coentros, a hortelã e o alho¹⁵⁵. Teofrasto (371 a.C. – 287 a.C.), considerado o criador da Botânica, tem por obra magna neste campo a *História das Plantas*¹⁵⁶, em que registou informações botânicas sobre especiarias¹⁵⁷. Na Grécia, à excepção do sílfio, as especiarias eram utilizadas em perfumes, óleos perfumados, medicamentos, vinhos e apenas raramente para aromatizar a comida¹⁵⁸. Teofrasto questionou porque é que as especiarias e outras fragrâncias melhoravam o sabor dos vinhos, mas estavam tão longe de ter esse efeito na comida (cozinhada ou não), arruinando-a invariavelmente¹⁵⁹. Na Era Cristã, Dioscórides (40 d.C. – 90 d.C.), médico grego, botânico e considerado fundador da farmacologia, autor da obra *De materia medica*¹⁶⁰, separou as plantas em quatro categorias: alimentares, aromáticas, medicinais e venenosas, e descreveu cerca de mil atributos de cerca de seiscentas espécies de plantas¹⁶¹. Galeno (130 d.C. – III d.C.) dedicou várias obras ao estudo dos *temperamentos* e das *faculdades* dos medicamentos¹⁶². Em suma, como observa Soares (2018, p. 99), “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”.

Fundamental nesse processo diacrónico do papel dos temperos e plantas aromáticas na medicina e na culinária, foi a ação dos Árabes, mesmo ao nível da sua comercialização¹⁶³. Por vezes, os nomes de alimentos árabes, especialmente, de especiarias, ao tornarem-se bem conhecidos suplantavam os nomes nativos¹⁶⁴. Os europeus consideravam as especiarias alimentos/drogas de consumo gustativo, medicinal e afrodisíaco, uma espécie de panaceia para a cura das afeições e para a longevidade¹⁶⁵. Na alimentação da aristocracia árabe “a busca do

¹⁵⁴ Dalby e Dalby, 2017, p. 85-90; Dalby, 2010, p. 47; Cunha e Roque, 2015, p. 17-18; Gomes, 2016, p. 63; Silva, 2015, p. 14.

¹⁵⁵ Juma, 1992, p. 12; Dias, 2005, p. 19.

¹⁵⁶ Silva, 2015, p. 14; Gomes, 2016, p. 63.

¹⁵⁷ Gomes, 2016, p. 63.

¹⁵⁸ Dalby e Dalby, 2017, p. 85.

¹⁵⁹ Ibidem, p. 85-86.

¹⁶⁰ Dioscórides foi “o autor do texto de matéria medica mais conhecido e estudado até ao fim do século XVI” Juma, 1992, p. 15-16.

¹⁶¹ Juma, 1992, p. 16; Gomes, 2016, p. 63.

¹⁶² Juma, 1992, p. 14; Dias, 2005, p. 18. Galeno distingue cuidadosamente entre qualidades básicas e derivadas. As qualidades elementares ou básicas de uma substância são as mesmas qualidades elementares da medicina hipocrática e da fisiologia aristotélica, constituindo a própria natureza da substância: quente e frio, seco e húmido. (...) As qualidades derivadas são os efeitos das substâncias que podem ser observados apenas no contacto com o corpo (aquecimento e arrefecimento, secagem e humedecimento, amolecimento, queimadura, eliminação, apodrecimento, supuração e similares) (Hankinson, 2008, p. 308). Por exemplo, a pimenta é fria ao toque, mas tem um sabor quente (picante) e um efeito de aquecimento no corpo (Hankinson, 2008, p. 308). A pimenta é referida por Galeno no tempero de preparações (Powell, 2007, p. 32).

¹⁶³ Leia-se Ramos (2009, p. 25-26): “Com o declínio do Império Romano, o comércio das especiarias exóticas passou para as mãos dos árabes, confirmando-se como produtos apenas ao alcance dos realmente ricos e poderosos”.

¹⁶⁴ Dalby, 2010, p. 28.

¹⁶⁵ Ritchie, 1995, p. 122.

prazer era tão importante como a preocupação com a saúde”¹⁶⁶. Os árabes abasteciam-se de especiarias (açafrão, cardamomo, gengibre, curcuma, pimentas várias, cominhos, canela, noz-moscada, cravinho, galanga) na Índia¹⁶⁷ e noutros povos do Oriente, que depois transportavam em caravanas ou por mar, pelo Golfo Pérsico, para o Egipto, Pérsia, Afeganistão e daí para o Mediterrâneo e para o resto do Mundo¹⁶⁸.

Aliás, as especiarias foram “em larga medida importadas até ao século XVI através dos países muçulmanos. Muitas eram conhecidas dos gregos e dos romanos, especialmente a pimenta, muito utilizada. O livro de receitas de Apício, que testemunha das pretensões da cozinha elegante do século III, aconselha-a [a pimenta] em 80% dos preparados”¹⁶⁹. Já as invasões da Europa pelos povos bárbaros Visigodos fizeram decair o consumo de especiarias¹⁷⁰ e “só com as expedições dos Cruzados à Terra Santa, que aí tomaram contacto com comidas orientais bem condimentadas, as especiarias voltaram à Europa, onde na Idade Média atingiram o auge”¹⁷¹. O prestígio e a utilização de especiarias no Ocidente parecem estar ligados ao fascínio e mistério do Oriente¹⁷², explicados “pelo domínio cultural e comercial do mundo árabe na Idade Média”¹⁷³.

Têm sido avançadas muitas explicações para os motivos da utilização das especiarias na cozinha medieval: para disfarçar o gosto do sal na carne, para mascarar a podridão, para disfarçar o mau sabor de carnes mal conservadas, para encobrir pequenos defeitos e para evitar o processo de decomposição rápida, principalmente, nos países quentes¹⁷⁴. Contudo, segundo a opinião do renomado historiador da alimentação Jean-Louis Flandrin, é inadmissível justificar a utilização das especiarias para ocultar o mau gosto derivado da má conservação ou para conservar a carne ou o peixe, por um lado, pelo facto de o sal, o vinagre e o azeite serem ingredientes muito mais baratos e habitualmente utilizados na conservação desses produtos e, por outro lado, porque as carnes eram consumidas muito frescas à exceção das carnes salgadas¹⁷⁵. Aliás, as classes mais abastadas eram as que consumiam mais especiarias¹⁷⁶ e as que tinham menos necessidade de ocultar ou disfarçar qualquer mau gosto¹⁷⁷.

¹⁶⁶ Rosenberger, 1998, p. 308-309.

¹⁶⁷ Rocha, 1998, p. 25; Cunha e Roque, 2015, p. 18.

¹⁶⁸ Cunha e Roque, 2015, p. 18.

¹⁶⁹ Rocha, 1998, p. 25.

¹⁷⁰ Cunha e Roque, 2015, p.18.

¹⁷¹ Ramos, 2009, p. 26.

¹⁷² Ritchie, 1995, p. 96-97.

¹⁷³ Flandrin, 2001a, p. 96-97.

¹⁷⁴ Amorim, 1987, p. 37; Neirinck e Poulain, 2006, p. 24.

¹⁷⁵ Flandrin, 2001a, p. 95; Arnaut, 2000, p. 17-18.

¹⁷⁶ Flandrin, 2001a, p. 95; Arnaut, 2000, p. 109.

¹⁷⁷ Flandrin, 2001a, p. 95; Montanari (2015, p. 29-30, 45) refere que as especiarias estavam limitadas a um grupo exclusivo de consumidores com acesso aos mercados de produtos de luxo. As técnicas de conservação mais usadas eram a secagem pelo calor do sol (em climas que o permitissem) e o fumeiro (em climas frios), mas o mais generalizado, em todos os climas, era a utilização de sal porque, para além de contribuir para o sabor dos alimentos, tem a capacidade de secar e por isso preservar os alimentos ao longo do tempo. A carne, o peixe e os legumes conservados com sal constituíam a principal garantia de sobrevivência numa economia rural que não podia contar com o mercado diário ou com os ‘caprichos’ das estações do ano. Outros procedimentos de conservação eram baseados em vinagre, azeite (o primeiro muito mais acessível do que o segundo), mel e açúcar (este último introduzido na Europa próximo do fim da Idade Média, permanecendo por muito tempo um privilégio de poucos). O contraste entre o gosto doce

Tem de se buscar noutra ordem de razões (de natureza socioeconómica) as motivações para esse consumo elevado de temperos. Como referem Neirinck e Poulain, “Durante toda a Idade Média e o Renascimento, as especiarias são o principal meio de distinção da cozinha aristocrática. O seu interesse gastronómico vem, antes de mais, da sua raridade e do seu preço”¹⁷⁸. A sua utilização não estava, por conseguinte, ao alcance do povo e a quantidade e a variedade aumentavam em função da capacidade económica e da categoria social do consumidor¹⁷⁹. Nessa época, as especiarias eram tão indispensáveis nas cozinhas de prestígio como o sal e eram utilizadas de forma exagerada, como se pode constatar no primeiro tratado de culinária francesa, *Le Viandier*, de Guillaume Tirel (1310-1395), conhecido como *Taillevent*¹⁸⁰. Os sabores agrídoces tornaram-se o símbolo da cozinha aristocrática¹⁸¹, fazendo parte das principais obras de culinária da Idade Média¹⁸². Os molhos eram preparados com um líquido de sabor ácido (vinagre, mosto, agraço, sumo de limão, de laranja, de groselha verde, entre outros) aos quais se adicionavam elementos aromáticos, como os referidos por *Taillevent*: “gingibre, canela, cravo-de-cabecinha, grão do paraíso, pimentão, macis, especiarias em pó, flor de canela, açafraão, noz-moscada, de plantas aromáticas, alho, salsa, cebolinho...e açúcar ou mel, considerados na época como especiarias”¹⁸³.

As cidades italianas, sobretudo Veneza e Génova, tiveram um papel relevante no comércio das especiarias, porque eram os mercadores genoveses e venezianos que faziam chegar as especiarias ao restante mercado europeu¹⁸⁴. A pimenta, o cravinho, o gengibre e canela contribuíram para a riqueza destas cidades, mas o seu poder “terminou no século XV, quando Portugal e Espanha decidiram enviar os seus melhores navegadores à procura das rotas de comércio ligadas à compra e venda de especiarias exóticas”¹⁸⁵. Em 1492, Cristóvão Colombo, ao tentar encontrar o caminho para a Índia, chegou à América Central e, em 1498, foi descoberto o caminho marítimo para a Índia por Vasco da Gama¹⁸⁶. Com a abertura do caminho ma-

e o gosto salgado passou a ser considerado como um atributo alimentar das diferenças sociais. Outra técnica de conservação também muito usada era a fermentação.

¹⁷⁸ Neirinck e Poulain, 2006, p. 33.

¹⁷⁹ Flandrin, 2001a, p. 96.

¹⁸⁰ Ramos, 2009, p. 27-28.

¹⁸¹ *Ibidem*.

¹⁸² Neirinck e Poulain, 2006, p. 23-24.

¹⁸³ *Ibidem*.

¹⁸⁴ Ramos, 2009, p. 26.

¹⁸⁵ *Ibidem*.

¹⁸⁶ Portugal, 2001, p. 11 e 55; Ramos, 2009, p. 27.

rítimo para o Oriente, deixou de haver a necessidade de intermediários no comércio da Europa com o continente asiático¹⁸⁷.

A partir do século XVI, Portugal passou a abastecer “uma Europa ávida de gengibre, noz-moscada, pimenta, cravinho ou canela, pelas quais paga exorbitantemente, já que a utilização das especiarias, pela sua carestia, constitui um símbolo de distinção social...”¹⁸⁸. Os aumentos nas importações e consumos de especiarias foram muito significativos.¹⁸⁹ A Europa dos Descobrimentos teve contacto com muitas especiarias orientais, mas apenas o comércio da pimenta, canela, cravo, noz-moscada e gengibre tiveram impacto político e económico¹⁹⁰. Em 1505, “toda a pimenta dava entrada na Casa da Índia em Lisboa, que a vendia, pagando às partes um preço tabelado, assegurando assim o monopólio régio da sua distribuição na Europa”¹⁹¹. Lisboa dominou o comércio das especiarias exóticas durante muitos anos, tendo este comércio sido disputado por holandeses, espanhóis, franceses e ingleses¹⁹². Contudo, “com a descoberta das rotas do comércio e o início da globalização, as especiarias exóticas tornaram-se menos raras e menos caras”¹⁹³ e por isso deixaram de ser tão apreciadas¹⁹⁴. A globalização deu-se tanto ao nível da alimentação, como ao nível científico e dos conhecimentos práticos, tendo provocado uma revolução nos hábitos alimentares mundiais¹⁹⁵.

2.5.2. O valor dietético dos temperos

Conforme referido anteriormente, as especiarias eram consideradas essenciais à saúde, tendo uma dupla função dietética e culinária. Ainda nas palavras de Flandrin, “Considerava-se que cada especiaria tinha virtudes análogas. Ora, esta função médica, mais característica das especiarias do que a sua utilização como condimento, é também historicamente a primeira: B. Laurioux demonstrou que cada uma das especiarias utilizadas no fim da Idade Média foi inicialmente importada como medicamento, antes de o ser para condimentar alimentos. Resta saber se, na cozinha, estes produtos farmacêuticos eram utilizados por razões médicas ou com objetivos puramente gustativos”¹⁹⁶.

Como vimos atrás, até ao século XVIII, a medicina esteve interligada com a culinária que tinha como principal função tornar os alimentos digestos. Com base na conceção humoral hipocrático-galénica para conservar a saúde, era necessário manter o equilíbrio dos quatro ‘humores’ (fluidos ou massas líquidas) produzidos pelo homem: o sangue, a bÍlis amarela, a bÍlis

¹⁸⁷ Ramos, 2009, p. 21.

¹⁸⁸ José Bentos dos Santos, in Ramos, 2009, Prefácio; Meneses e Carneiro, 1997, p. 47-48.

¹⁸⁹ Segundo Flandrin e Montanari (2001, p.153), “No que se refere à pimenta, de longe a especiaria predominante, as importações e, portanto, o seu consumo teria aumentado, no conjunto da Europa, cerca de 50 por cento durante o século XV e apenas 27 por cento ao longo do século XVI - o que implicaria uma redução do consumo por habitante. No que se refere às outras especiarias, as importações teriam aumentado 177 por cento no século XV e cerca de 500 por cento entre 1500 e 1620”.

¹⁹⁰ Domingues, 2016, p. 362

¹⁹¹ Ibidem.

¹⁹² Ramos, 2009, p. 27; Domingues, 2016, p. 361-368.

¹⁹³ Ibidem.

¹⁹⁴ Neirinck e Poulain, 2006, p. 33.

¹⁹⁵ Meneses e Carneiro, 1997, p. 47-48, Ramos, 2009, p. 27.

¹⁹⁶ Flandrin, 2001a, p. 97.

negra e a pituíta ou fleuma. Este discurso médico teve como matriz a escola pitagórica, que se baseava no princípio de que o homem era um microcosmo do universo e, como tal, era constituído pelos quatro elementos universais, aos quais eram atribuídas determinadas qualidades: ar (quente e húmido), água (fria e húmida), fogo (quente e seco) e terra (fria e seca)¹⁹⁷. Cada ser humano era formado pela combinação dos quatro elementos, apresentando uma maior ou menor disposição para determinado humor, podendo o seu temperamento ser do tipo sanguíneo (quente e húmido), colérico ou bilioso (quente e seco), melancólico (frio e seco) e fleumático (frio e húmido)¹⁹⁸. A cocção ocorrida no interior do organismo modificava os humores interiores, cujo desequilíbrio estava na base da doença¹⁹⁹.

Para além de diversos fatores internos, a conservação da saúde também dependia de fatores externos, as seis “coisas não naturais”, nos quais se incluíam o ar, o exercício, o sono e a vigília, o movimento e o repouso, as paixões da alma e a comida e a bebida²⁰⁰. Relativamente a esta última categoria, a da alimentação, como resume Ornellas e Castro, “A preservação da saúde, ou, pelo contrário, a origem das doenças, acreditava-se, dependeria da qualidade dos alimentos ou na quantidade a ingerir”²⁰¹. Para se restabelecer a harmonia era necessário contrariar o humor que estivesse em excesso, através de uma alimentação que incluísse alimentos com propriedades contrárias “indo ao encontro do célebre adágio hipocrático-galénico *contraria contrariis curantur*”²⁰². Os alimentos tinham qualidades ativas (frio, quente) e qualidades passivas (húmido e seco)²⁰³. A culinária permitia corrigir “as características dos alimentos tornando-os digeríveis, através do modo de cozinhar e da adição de temperos como especiarias”²⁰⁴. A alimentação adequada dependia da idade, temperamento, género, esforço físico e da estação do ano²⁰⁵, estando inserida nos princípios de prevenção da doença e, por isso, nos tratados médicos, em especial os de bromatologia, e nas farmacopeias, destinados a um público profissional, ou em obras sobre a higiene alimentar em geral, para um público alvo não especializado e, por isso, os primeiros a terem edições em língua vernácula²⁰⁶.

Das obras médicas escritas em português destaca-se os *Colóquios dos Simples e Drogas da Índia*, de Garcia da Orta, 1563, pela sua singularidade e multidisciplinaridade nas áreas da botânica, da medicina e de cultura²⁰⁷. Garcia da Orta, nas palavras do Conde Ficalho, era um cientista e académico “especialmente pródigo de erudição”²⁰⁸. Os seus conhecimentos fitoterapêuticos foram baseados na obra de Dioscórides, tendo sido enriquecidos com os conhe-

¹⁹⁷ Dias, 2005, p. 13-15; Ornellas e Castro, 2018, p. 320-322.

¹⁹⁸ Ibidem.

¹⁹⁹ Ibidem.

²⁰⁰ Ibidem.

²⁰¹ Ornellas e Castro, 2011, p. 82.

²⁰² Ornellas e Castro, 2011, p. 83.

²⁰³ Ornellas e Castro, 2018, p. 322.

²⁰⁴ Flandrin e Montanari, 2001, p. 157-158 in Rodrigues, 2014, p. 612. Ornellas e Castro, 2018, p. 327 e Soares, 2013, p. 20-21 também referem que se considerava que as qualidades dos alimentos podiam ser corrigidas através da culinária.

²⁰⁵ Ornellas e Castro, 2018, p. 320-322; Soares, 2013, p. 29-34.

²⁰⁶ Ornellas e Castro, 2018, p. 323.

²⁰⁷ Cardoso e Costa, 2015, p. 9.; Segundo Ornellas e Castro (2015, p. 88), os *Colóquios dos Simples e Drogas da Índia* são simultaneamente uma lição de etnobotânica, farmacologia, bromatologia e ética.

²⁰⁸ Jesus, 2015, p. 52.

cimentos das práticas médicas Ayurveda indiana²⁰⁹ e Yunani²¹⁰. Garcia da Orta era admirado pelos indianos e os seus serviços médicos solicitados para o tratamento de reis e grandes senhores, o que lhe deu acesso ao receituário tradicional da Índia, que tinha permanecido restrito ao subcontinente indiano e inacessível aos cientistas europeus²¹¹. Segundo Fanny Xavier da Cunha, os *Colóquios dos Simples* tiveram um grande impacto no campo da Botânica e do ponto de vista da terapêutica, “pois que a obra revelou o uso dos simples e das drogas vegetais para o tratamento de doenças desconhecidas no sistema médico de Galeno”²¹². O contributo de Garcia de Orta também foi importante para a sistematização e aprofundamento do conhecimento Indiano sobre a sua própria flora²¹³. Para além do interesse científico, evidenciado pelas diversas versões e adaptações que surgiram na Europa de Quinhentos, os *Colóquios dos Simples* eram “um manual prático para todos os leitores de português que precisavam de sobreviver no Oriente e cumprir, de forma eficaz, os regimentos régios então em vigor”²¹⁴, evidenciando o diálogo cultural entre o Oriente e o Ocidente.

Os *Colóquios dos Simples e Drogas da Índia* estão estruturados em cinquenta e nove colóquios, fornecendo informações sobre quarenta e três espécies de condimentos e frutos usados para fins medicinais e alimentares²¹⁵. Para além das vinte e seis espécies de frutas, são descritos outros 20 produtos vegetais, dos quais 17 são usados tanto em medicamentos como em preparações culinárias²¹⁶ e 3 são citados pelas suas qualidades como alimentos ou condimentos²¹⁷. Assim, ao longo da obra, em forma de diálogo entre 2 médicos (*Orta*, português, e *Ruano*, médico espanhol)²¹⁸, são referidas e descritas as propriedades e as formas de utilização de vários condimentos. Por exemplo, no *Coloquio Decimo Quinto Da Canella, e da Cassia lígnea, e do Cinamomo*, é evidenciada a preferência gustativa pela canela e o seu modo de utilização, para além de referências à utilização de outras especiarias noutras culturas:

“Nenhuma espezzeria se póde comer com gosto, senam *canela*: verdade he que os Alemães e Framenguos vejo comer *pimenta*; e aqui estas vossas negras vejo comer

²⁰⁹ Madaleno, 2015, p. 110; Ornellas e Castro, 2015, p. 78.

²¹⁰ Ornellas e Castro, 2015, p. 78.

²¹¹ Juma, 1992, p. 46.

²¹² Ibidem.

²¹³ Ornellas e Castro (2015, p. 78), ao afirmar a importância da contribuição do trabalho de Garcia de Orta refere que, tanto quanto se sabe, Orta foi responsável pela primeira sistematização das áreas de origem de certas espécies, por exemplo, o cravo das cinco ilhas de Molucas ou a pimenta longa de Bengala, juntamente com observações metodológicas sobre as transplantações de algumas plantas ou as formas de propagação.

²¹⁴ Carvalho, 2015, p.165.

²¹⁵ Ornellas e Castro, 2015, p. 80.

²¹⁶ Os produtos vegetais com propriedades medicinais e alimentares presentes nos Colóquios estão listados por Ornellas e Castro (2015; p. 82): *Arvore triste*, Colóquio sexto; *Assa fetida*, Colóquio Sétimo; *Betele*, Colóquio Sétimo; *Benjuy*, Colóquios Sétimo e Nono; *Cardamomo*, Colóquio Décimo Terceiro; *Cassia fistola*, Colóquio Décimo Quarto; *Canela*, Colóquio Décimo Quinto; *Costo*, Colóquio Décimo Sétimo; *Croco Indiaco, que he Açafraão da India*, Colóquio Décimo Oitavo; *Galanga*, Colóquio Vigésimo Quarto; *Cravo*, Colóquio Vigésimo Quinto; *Gengivre*, Colóquio Vigésimo Sexto; *Maça e noz*, Colóquio Trigésimo Segundo; *Mungo*, Colóquio Trigésimo Sexto; *Pimenta* (branca ou preta e longa), Colóquio Quadragésimo Sexto; *Zedoría*, Colóquio Quinquagésimo Sétimo.

²¹⁷ Ornellas e Castro (2015; p. 82) refere os 3 produtos vegetais que são usados como alimento ou condimento, mas que não têm utilização medicinal: *Ambares*, Colóquio Sétimo; *Palmito*, Colóquio Decimo Sexto; *Ruibarbo*, Colóquio Quadragésimo Oitavo.

²¹⁸ Ornellas e Castro (2015, p. 68), refere que Orta conhecia as virtudes didáticas do estilo dialógico.

cravo; mas os Espanhoes nam comem destas especerias, senam *canela*. E veome isto à memoria, porque os comeres cheiravam muito a ella, e nam a vy; e perguntey á cozi-nheira se a levavam ao cozer, e disseme que nam, senam que muitos comeres hião temperados com agua de canela. E por quanto, em logar da que chamamos cassia líg-nea, põem canela muitas vezes, será bom que falemos nella agora”²¹⁹

Além da relação de que temos falado entre culinária e medicina, as plantas também são reveladoras do diálogo desses “alimentos” com outra ciência, a botânica.²²⁰ As questões do sabor e da harmonia, nos campos da culinária e da medicina, são bem visíveis no *Coloquio Vigésimo Sexto Do Gengivre*²²¹:

“Segue-se o gengivre, que nos dias de peixe nos dá sabor ás mesas, e excita o apetito com as saladas feitas delle em conserva (a que vosas escravas chamam achar); e pa-reçeme que isto foi para reitificar o peixe, e está escrito polos nossos doutores”.²²²

Por último, destacamos a diversidade de alimentos mencionados por Orta, que “descreveu a sua casa como um espaço onde as pessoas, frutos e objetos se cruzavam em perfeita harmonia”²²³. Na sua obra “a mesa, tal como a biblioteca e o jardim de Garcia de Orta, aparece nos Colóquios como um laboratório experimental”²²⁴, permitindo a troca de experiências gustativas²²⁵. Segundo Ornellas e Castro²²⁶, a frase “Eu não tenho odio senão aos erros; nem tenho amor senão à verdade”²²⁷ pode resumir bem Garcia de Orta.

No século XVIII, o Latim deu lugar ao Português, o que deve ter originado a grande divulgação de outra obra redigida em português *Âncora medicinal para conservar a vida com saúde*, de Francisco da Fonseca Henriques²²⁸, médico do rei D. João V, que teve quatro edições (1721, 1731, 1749, 1754). A obra foi inspirada no texto de André António de Castro (15??-1642), marcadamente arábico-galénico, *De qualitatibus alimentorum*, mas que apenas teve uma edição²²⁹.

Na introdução dirigida *Ao leitor*, Francisco da Fonseca Henriques esclarece que a obra é para um público-alvo não profissional, “para os que não são médicos”, e que tem por objetivo “não achar nem adoecer”. No *Antelóquio*, o autor refere que “A conservação da saúde consiste na reta observância das seis coisas não naturais... Porque ... quem, com moderação e prudência, usar bons alimentos...” e respeitar os fatores que influenciam a “harmonia dos humores (...) não pode deixar de ter boa saúde, ou pelo menos não terá tantas ocasiões de a

²¹⁹ Orta, 2011, v. I, p. 201.

²²⁰ Veja-se a esse respeito o comentário de Lima (2015, p. 114-115): “Ao analisarmos as experiências do paladar que Garcia de Orta transcreve em muitas passagens da obra, é possível entender a ligação que existe entre uma ação quotidiana – a alimentação – e um processo epistemológico de construção dum saber botânico.”

²²¹ Câmara, 2010, p. 107.

²²² Orta, 2011, vol. II, p. 5.

²²³ Carvalho, 2015, p. 97

²²⁴ Lima, 2015, 2015, p.123.

²²⁵ Ornellas e Castro, 2015, p. 73.

²²⁶ Ornellas e Castro, 2015, p. 88.

²²⁷ Orta, 2011, Vol I., p, 255.

²²⁸ Henriques, 2004

²²⁹ Ornellas e Castro, 2011, p. 87-89.

perder, como os que usam estas coisa sem reparo”, aspetos que permitem inserir a *Âncora medicinal* nas obras de origens hipocráticas da medicina preventiva²³⁰. Aliás, Francisco Henriques intitulou a sua obra de *Âncora medicinal* porque o conhecimento e a aplicação dos princípios de conservação da saúde relativos às *seis coisas não naturais*, permitem ao indivíduo, através de uma conduta responsável, evitar “que se caia na procela da doença, estabilizando-o, qual âncora de um barco”²³¹.

A *Âncora medicinal para conservar a vida com saúde* está estruturada em cinco secções (subdividida em vários capítulos), em que a primeira é *Do ar ambiente*, a segunda *Dos alimentos em comum*, a terceira *Dos alimentos em particular*, a quarta *Da água, do vinho e de outras bebidas alimentares e medicamentosas que no presente século se frequentam* e a última secção *Do sono e vigília; do movimento e descanso, dos excretos e retentos e das paixões da alma*. O alimento é definido como “tudo aquilo que nutre o corpo e o que o melhor o nutre, esse é para ele o melhor alimento”²³².

Na secção *Dos Alimentos em Particular*, no capítulo XVIII *Dos Condimentos*²³³, são descritas as qualidades e as virtudes medicinais, de acordo com a teoria humoral, do azeite, do vinagre, do sal, do mel, do açúcar e da aguardente do açúcar e no capítulo XIX *Dos Aromas*²³⁴ são descritas as qualidades e as virtudes medicinais da canela, pimenta, cravo, gengibre, açafraão, mostarda. Na Tabela 2.2, elaborada a partir das indicações de Francisco da Fonseca Henriques, verifica-se que todos estes aromas são quentes e secos. No entanto, as suas qualidades têm diferentes graus: a pimenta “em sumo grau”, o gengibre “menos seco do que quente, e alguns o fazem húmido”, o açafraão além de quente e seco também é “adstringente” e “a mostarda é quente e seca em tão alto grau que alguns latinos lhe chamam *Mustum ardens*”²³⁵.

Tabela 2.2. Os Quatro Humores, Aromas e Condimentos;
Fonte de dados de Henriques, 2004.

Elemento	Humor	Órgão	Qualidade	Constituição	Aroma	Condimento
Ar	Sangue	Coração	Quente e húmido	Sanguínea	O gengibre pode ser húmido, pimenta longa	Azeite
Água	Fleuma, linfa ou pituíta	Cérebro	Frio e húmido	Fleumática		
Fogo	Bílis amarela	Fígado	Quente e seco	Colérica ou biliosa	Canela, pimenta, cravo, gengibre, açafraão e mostarda.	Sal, Mel e açúcar
Terra	Bílis negra	Baço	Frio e seco	Melancólica		Vinagre

²³⁰ Soares, 2018, p. 117.

²³¹ Soares, 2018, p. 118.

²³² Henriques, 2004, p. 45.

²³³ Ibidem, p. 205.

²³⁴ Ibidem, p. 209.

²³⁵ Ibidem, p. 209-212.

Todos os aromas referidos na Tabela 2.2 ajudam o “cozimento do estômago”²³⁶, mas “de todos os aromas que servem para tempero dos alimentos e bom condimento deles, tem a **canela** o lugar primeiro”²³⁷ tal como era considerado na obra de Garcia da Orta ²³⁸. As qualidades dos alimentos podiam ser alteradas, acentuadas ou atenuadas, de acordo com as condições do meio, a preparação e o tratamento culinário²³⁹. Como exemplo, refira-se que do século XIII até ao início do século XVII, os médicos recomendavam a utilização de especiarias na condimentação das carnes para as tornar mais digestas, porque eram quentes e maioritariamente secas, e ajudavam a cozê-las e a equilibrar a eventual frieza dos outros ingredientes²⁴⁰. “Os condimentos autóctones eram igualmente considerados quentes e secos: o alho e a mostarda, a salsa, a salva, os poejos, o alho-porro, o agrião-da-horta, o funcho, a chicória, a hortelã-pimenta, etc.” e por isso predominavam nalguns molhos de comida popular ²⁴¹.

Como bem sumaria Flandrin, “de um modo geral, todos os condimentos e toda a cozedura, numa palavra toda a cozinha, desempenhavam duas funções: tornar os alimentos simultaneamente mais apetitosos, mais agradáveis ao paladar, e mais digestos. Enquanto certos livros de cozinha se apresentavam como autênticas obras de dietética prática, a maioria dos tratados de dietética fornecia verdadeiras receitas culinárias explicadas”²⁴². Em relação ao **sal**, um dos condimentos mais comuns, Francisco Henriques descreve a sua dupla função dietética e gastronómica e a sua utilização na conservação dos alimentos:

“O sal é quente, seco e é muito necessário nos alimentos, porque os preserva de que se corrompam; excita o apetite e dá graça a toda a comida, ajuda o cozimento do estômago e estimula o ventre para a expulsão dos excrementos” ²⁴³

Também o **vinagre**, um condimento frio e seco, tinha a dupla função gastronómica e medicinal e na sua descrição destaca-se como era importante no estímulo do apetite, no processo de “cozimento” e contra as obstruções, pelo seu poder penetrativo nos canais mais estreitos, o que permitia levar o calor das especiarias a várias partes do corpo²⁴⁴:

“O vinagre é frio e seco, penetrativo e adstringente, ainda que pareçam coisas contrárias; penetra é agudo, e adstringente porque é seco. É muito conveniente aos alimentos, porque excita o apetite, vigora o ácido do estômago, ajuda a incindi-los, a penetrá-los e a cozê-los, e conduz muito para a sua distribuição” ²⁴⁵

²³⁶ Ibidem. Como observa o historiador Flandrin (2001a, p. 98): “Com efeito, nessa época, toda a gente imaginava a digestão como uma cozedura. O seu agente essencial era o calor animal que cozia suavemente os alimentos no estômago, uma panela natural”.

²³⁷ Henriques, 2004, p. 209-212.

²³⁸ Orta, 2011, v. I, p. 201.

²³⁹ Flandrin e Montanari, 2001, p. 157-158, *in* Rodrigues, 2014, p. 612; Ornellas e Castro, 2018, p. 327; Soares, 2013, p. 20-21.

²⁴⁰ Ornellas e Castro, 2018, p. 332.

²⁴¹ Flandrin, 2001a, p. 98, 208.

²⁴² Ibidem, p. 95.

²⁴³ Henriques, 2004, p. 206.

²⁴⁴ Flandrin, 2001a, p. 100-101.

²⁴⁵ Henriques, 2004, p. 205.

O **azeite**, moderadamente quente e húmido, tinha uma função medicinal equilibrando os humores, era considerado um antídoto geral e também tinha o poder de conservação dos alimentos.

“O azeite...tempera a acrimónia dos humores, mata as lombrigas, resiste aos venenos e é antídoto geral para eles; conserva as coisas que nele se metem sem dano nem corrupção. Nele não se cria nenhum inseto, mas antes, em lhe chegando, logo morrem”²⁴⁶

No capítulo V, *Das Entranhas e Extremidades dos Animais Quadrúpedes*, “as **gorduras**, banhas ou manteigas dos quadrúpedes e de todos os animais” são consideradas quentes e húmidas, sendo recomendadas mais para condimento do que como alimento porque são pouco nutritivas e “ofendem muito” causando “náuseas, fastios e outros danos que destes se seguem”²⁴⁷. À **nata**, ou espuma de leite, eram atribuídas qualidades e virtudes semelhantes às da manteiga²⁴⁸.

Por outro lado, “a total ausência de especiarias nas receitas destinadas aos doentes é tão significativa como a sua presença nas que são concebidas para os que estão de boa saúde. Com efeito, as especiarias estavam proibidas às pessoas com febre, porque, por serem quentes e secas, apenas serviam para aumentarem a febre”²⁴⁹. Alguns médicos excluíam os condimentos das dietas dos doentes²⁵⁰, sem, no entanto, considerarem “a função gastronómica menos importante do que a função dietética: melhorar o gosto também era uma questão dietética”. Como observa Soares, “é caso para dizer que *comida de doente* não tem de ser (não deve ser) desprovida de (bom) gosto”²⁵¹. Na Idade Média considerava-se, por um lado, que o que se comia com prazer e o que era mais apreciado, era mais adequado ao temperamento e era melhor digerido, e que, por outro lado, ao alterar o sabor do alimento também se mudava a respetiva natureza do alimento, assumindo, assim, o gosto uma grande importância e uma dupla função: médica e gastronómica²⁵².

A libertação da culinária face à medicina na Europa ocorreu lentamente, a partir do século XVII e durante o século XVIII²⁵³, em que se deu “o menosprezo das questões de saúde e passou a valorizar-se, cada vez mais, o gosto, naturalmente, o bom gosto”²⁵⁴. No princípio do século XIX, a gastronomia passou a ocupar a posição de predomínio em detrimento da dietética²⁵⁵.

Nos séculos XIX e XX, a ocorrência de grandes fenómenos, nomeadamente, a revolução industrial, o êxodo rural, o desenvolvimento dos transportes e do comércio mundial, afetou

²⁴⁶ Ibidem.

²⁴⁷ Ibidem, p. 109.

²⁴⁸ Ibidem, p. 114.

²⁴⁹ Flandrin, 2001a, p.108.

²⁵⁰ Rodrigues, 2014, p. 613.

²⁵¹ Soares, 2018a, p. 9.

²⁵² Flandrin, 2001a, p.101-102.

²⁵³ Ibidem, p. 277.

²⁵⁴ Braga, 2014, p. 132. Como bem destaca Flandrin (2001d, p. 268): “Os cozinheiros e os consumidores franceses esquecem cada vez mais estas funções dietéticas e já só tomam em consideração a harmonia dos sabores”.

²⁵⁵ Ibidem, p. 278.

significativamente a história da alimentação²⁵⁶. O fenómeno da industrialização foi determinante na alteração dos hábitos alimentares. As populações movimentaram-se para os centros urbanos, o que levou a alterações do modo de vida e ao descontentamento das elites. A perda de ruralidade e o medo de perder a identidade ancestral levaram ao impulso para recolher e salvaguardar as tradições.

2.5.3. O gosto dos temperos

Podemos ter acesso à percepção do gosto de uma sociedade ao longo da história através dos livros de cozinha²⁵⁷. Existe uma controvérsia científica em relação à utilização de estudos quantitativos *versus* os estudos qualitativos na História da Alimentação, mas ambos continuam a ser utilizados²⁵⁸. Claude e Christiane Grignon defendem que os métodos quantitativos são os mais apropriados para conhecer as tendências dos consumos alimentares, nas quais se inclui a evolução dos sabores. As alterações em termos de gosto podem ser evidenciadas pelo número, frequência e quantidades utilizadas dos vários temperos nos livros de cozinha²⁵⁹. Como ponto de partida para a análise da evolução do gosto, refere-se a caracterização feita por Flandrin em relação às opções alimentares entre os séculos XVI-XVIII:

“As especiarias continuavam a ser usadas numa proporção das receitas quase tão grande como na Idade Média: entre 60 e 70 por cento. Mas observaram-se duas mudanças. Por um lado, o seu número foi consideravelmente reduzido: a semente-do-paráiso, a galanga, o macis, o “espicanardo”, o cardamomo, o anis, os cominhos, a almécega e a pimenta comprida desapareceram, enquanto a canela, o gengibre e o açafreão já só excepcionalmente são utilizados na cozinha – sendo a canela cada vez mais associada aos pratos doces e o gengibre aos enchidos. A partir de então, já quase só se servem de pimenta, de cravo-da-índia e de noz-moscada, estando aliás estas três especiarias presentes com muito mais frequência do que anteriormente. (...)”

Quanto aos ingredientes ácidos, são um pouco mais variados do que na Idade Média, visto que o sumo de laranja amarga, também chamada laranja-azedada, e mais ainda o sumo de limão vêm juntar-se ao vinho branco, ao vinagre e ao agraço. As receitas aciduladas apresentam-se numa proporção um pouco menor: entre 50 e 60 por cento consoante os livros, contra 69 a 72 por cento.

Enquanto as receitas de molhos medievais nunca mencionavam manteiga nem óleo [azeite], as dos séculos XVII e XVIII usam-nos quase com a mesma frequência que se usam na atualidade. (...) O recurso à nata só se desenvolve mais tarde e com muita moderação. (...) A manteiga, utilizada tanto em dias de carne como em dias de jejum, não eliminou o óleo [azeite] das cozinhas aristocráticas e burguesa e ainda menos o toucinho, a banha de porco e outras gorduras animais: só nos séculos XIX e XX é que

²⁵⁶ Ibidem, p. 289.

²⁵⁷ Devem ser tidas em consideração as limitações anteriormente mencionadas e levantadas por Albala, 2012; Grieco, 1992; Laurioux, 1997 e Sobral, 2014, p. 116.

²⁵⁸ Scholliers, 2001, p. 10.

²⁵⁹ Flandrin, 2001c, p. 246-249.

ela virá a caracterizar a grande cozinha, em contraste com as cozinhas populares e regionais feitas com outras gorduras animais ou com óleo [azeite].”²⁶⁰

De um modo geral, “em todo o mundo, até ao século XIX, as populações consumiram matérias gordas de produção local”, existindo, no entanto, um comércio desde a Antiguidade destas substâncias, como no caso do azeite no Mediterrâneo²⁶¹. “Há vários séculos que o azeite tem uma forte presença na alimentação dos povos do Mediterrâneo, nomeadamente na Península Ibérica”²⁶². Ao longo dos séculos XIX e XX deram-se várias transformações no consumo de lípidos de origem animal e vegetal, sendo, no entanto, o seu consumo bastante diferente consoante os países.

Do mesmo modo, as transformações do gosto e das práticas culinárias que definem a modernização à francesa não ocorreram da mesma maneira, nem com a mesma intensidade nos outros países da Europa²⁶³, pelo que se entendeu pertinente efetuar a análise do caso português. A análise da evolução da utilização de temperos em Portugal foi realizada através de livros portugueses de cozinha representativos dos períodos em estudo, ou seja, do século XVI ao século XX, tendo sido selecionadas as obras indicadas na Figura 2.1, pela sua importância e divulgação. A obra do séc. XX selecionada foi precisamente a *Cozinha Tradicional Portuguesa* de Maria de Lourdes Modesto.



Figura 2.1. Percurso da utilização de temperos através de livros portugueses de cozinha, dos séculos XVI ao XX.

O livro de receitas mais antigo que se conhece escrito em português, o *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria* (século XVI), permite conhecer algumas das iguarias que faziam as delícias da corte portuguesa²⁶⁴. Nesta obra “faz-se um uso parcimonioso de pimenta, açafão, canela, açúcar, então considerado uma especiaria, cravinho e gengibre”²⁶⁵. Esta obra inclui 67 receitas, das quais 26 pertencem ao *Caderno dos manjares de carne*, 4 ao *Caderno dos manjares de ovos*, 7 ao *Caderno dos manjares de leite*, 24 ao *Caderno das cousas de conservas*, 1 para

²⁶⁰ Flandrin, 2001c, p. 246-249.

²⁶¹ Dalby e Dalby, 2017, p. 24-25, 166; Péhaut, 2001, p. 317

²⁶² Reis, 2014, p. 7

²⁶³ Flandrin, 2001c, p. 246.

²⁶⁴ Buescu, 2010, p. 27-28.

²⁶⁵ Ramos, 2009, p. 29.

fazer *Vinho de açúcar que se bebe no Brasil* e as restantes 5 receitas não são relativas a pratos. Cerca de 42% das 67 receitas utilizam especiarias, as quais incluem, por ordem decrescente, a canela (em 25,4% das receitas), o cravo (em 19,4%), a pimenta (em 14,9%), o açafrão (em 13,4%), o gengibre (em 11,9%) e os cominhos e a noz-moscada (ambos em 1,5 % das receitas). Realça-se o fato de que o açúcar surge em 70% das receitas, das quais 10 receitas, ou seja, 15% são do *Caderno dos manjares de carne*. Nesta obra, 19% das receitas têm ingredientes ácidos, sendo utilizados o vinagre (11,9%), o limão (4,5%), o vinho (3%), e o agraço (3%). A associação do uso de especiarias com elementos ácidos é visível na obra em 9% das receitas. As cebolas aparecem em 12% das receitas e o alho não figura nas receitas. Nesta obra, também são utilizadas diversas plantas aromáticas: coentros (9%), salsa (7,5%), hortelã (6%), alecrim (1,5%). Em relação à utilização de lípidos alimentares, a manteiga é utilizada em cerca de 35% das receitas (ou em 38% se considerarmos só as receitas de comida, ou seja, 61 receitas), o toucinho em 13% do total das receitas, o azeite em 6% e a banha em 3%. Pela análise efetuada, podemos considerar que se trata de uma cozinha ainda com características medievais²⁶⁶.

A *Arte de Cozinha* (1680), de Domingos Rodrigues, foi o primeiro livro de cozinha impresso em Portugal, com várias edições conhecidas até ao século XIX, sendo a última de 1836²⁶⁷. Na *Arte de Cozinha* as receitas evidenciam “um acentuado gosto por pratos agrídoces e abundantemente sazonados com especiarias”²⁶⁸. Domingos Rodrigues refere o caril que ele próprio fazia, a pimenta, o cardamomo e a canela (mesmo em pratos salgados, como se usava na cozinha quinhentista), o cravo, a noz moscada, a açafrão e o coentro [em grãos] secos²⁶⁹. No último capítulo da obra, o autor faz “algumas advertências muito necessárias para a inteligência, e bom exercício desta Arte”, em que na “primeira advertência” esclarece o que se entende por “espécies pretas” e por “adubos” e indica as várias especiarias e ervas utilizadas:

“Primeira advertência. Primeiramente em qualquer capítulo, em que se nomearem espécies pretas, entendam por pimenta, cravo-da-índia, noz-moscada; e onde se nomearem todos os adubos, se entende pimenta, cravo, noz-moscada, canela, açafrão, e coentro seco.”²⁷⁰

Cerca de 76% das 270 receitas apresentadas na *Arte de Cozinha* utilizam especiarias²⁷¹, e a associação do uso de especiarias com elementos ácidos é bem visível na obra em 76% das receitas, sendo, portanto, uma cozinha ainda com fortes características medievais²⁷². Nes-

²⁶⁶ Amorim, 1987, p. 182.

²⁶⁷ “A última edição que Inocêncio [bibliógrafo] tem presente é esta, embora creia que depois dela mais alguma ou algumas se fizeram, como o comprovam as sucessivas edições até ao século XX” (Pericão e Faria, 2017, p. 20-21). Em 2017, foram editadas duas obras: de Maria da Graça Pericão e Isabel Faria, *Relógio d'Água*, na série *Artes da Mesa*, dirigida por Inês de Ornellas e Castro, e, posteriormente, a edição de Isabel Drumond Braga, pelo Círculo de Leitores, *Obras Pioneiras Portuguesas - Primeiro Livro de Cozinha*, Braga, 2017. João Pedro Gomes (in Soares, 2018, p. 42) refere que a última edição é de 1844.

²⁶⁸ *Ibidem*.

²⁶⁹ Ramos, 2009, p. 28; Viana Junior, 2015, p. 109-114.

²⁷⁰ Pericão e Faria, 2017, p. 239.

²⁷¹ Viana Junior, 2015, p. 71.

²⁷² *Ibidem*, p. 72-73; Amorim, 1987, p. 182.

ta obra, os principais ingredientes ácidos utilizados são o limão, o vinagre e a laranja²⁷³. A utilização de vinho é apenas referida em 2,5% das receitas. As cebolas e os alhos aparecem em 74% das receitas, quase sempre associadas ao uso de especiarias e ingredientes ácidos, não fazendo parte das receitas com características mais *agro doces* (de sabores salgado e doce)²⁷⁴. Nesta obra, também são utilizadas diversas plantas aromáticas: cebolinha, coentro, hortelã, manjerona, orégão, salsa, louro²⁷⁵, sálvia, e tomilho fresco²⁷⁶. Relativamente ao uso de lípidos alimentares, o azeite surge em 60% das receitas, o toucinho em 46%, a manteiga em 33% e as natas em 6,3%. Refere-se, ainda, a utilização do presunto, sozinho ou em conjunto com o toucinho, em 5% dos pratos²⁷⁷.

No *Cozinheiro Moderno ou Nova Arte de Cozinha* (1780), Lucas Rigaud amplia o leque de especiarias, havendo, no entanto, um uso parcimonioso das especiarias, afastando-se deste modo do paradigma medieval de comidas saturadas de especiarias e açúcar²⁷⁸. Os adubos apresentados são: sal, pimenta, cravo, canela, noz moscada, macir (ou flor de noz moscada), gengibre, pimenta longa, semente de coentro, erva doce, cominho e semente de funcho²⁷⁹. Daí que Gomes seja da opinião de que “Lucas Rigaud, certamente inspirado por Vincent La Chapelle (...) pretendeu 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”²⁸⁰. Verifica-se o uso das especiarias em 72% das receitas, constituindo uma redução pequena quando comparada com a *Arte de Cozinha* (76%)²⁸¹, sendo utilizada a pimenta em 42% do total de receitas, o cravo em 17% e a noz moscada em 5%. No *Cozinheiro Moderno* os ingredientes ácidos aparecem em 34% das receitas, sendo o limão o mais utilizado (em 32% das receitas). O agraço é pouco usado na obra de Rigaud (0,6%) e em alternativa é dada a indicação da sua substituição pelo limão. Destaca-se ainda a presença do “vinho – especialmente o branco, mais ácido que o tinto”²⁸², que aparece com uma frequência significativamente maior (30%) do que na obra de Domingos Rodrigues (2,5%)²⁸³. Consta-se ainda a associação do uso de especiarias com elementos ácidos em 34% das receitas, constituindo uma redução significativa em relação à obra de Domingos Rodrigues (76%).

Em matéria de lípidos alimentares dão-se alterações assinaláveis, em que há um decréscimo do consumo de azeite apenas para 10% das receitas, o toucinho também reduz a sua presença para valores de 37% e as natas ficam reduzidas a uma expressão muito pequena de 1,25% das receitas. Em contraste, a manteiga tem uma subida de 33% para 50% e o

²⁷³ Viana Junior, 2015, p. 110.

²⁷⁴ Ibidem, p. 73.

²⁷⁵ Por imprecisão botânica, por vezes o louro é incluído na categoria das ervas aromáticas.

²⁷⁶ Ibidem, p.74.

²⁷⁷ Ibidem, p. 116-118

²⁷⁸ Ibidem, p.109.

²⁷⁹ Ibidem, p. 109-114.

²⁸⁰ João Pedro Gomes in Soares, 2018, p. 44.

²⁸¹ Viana Junior, 2015, p. 109.

²⁸² Ibidem, p. 111.

²⁸³ Ibidem, p. 109-114.

presunto de 5% para 20%, respectivamente da obra de Domingos Rodrigues para a obra de Lucas Rigaud²⁸⁴.

No *Cozinheiro Moderno* também surgem 0,4% das receitas temperadas com as chamadas “espécias” ou “espécias finas”, sem, contudo, existir uma explicação do que se seriam essas “espécias”²⁸⁵. Em relação ao uso de cebolas e alhos, 25% das receitas no *Cozinheiro Moderno* apresentam cebola e em 13% também o alho, o que constitui uma presença menor que na obra de Domingos Rodrigues, onde o uso desses ingredientes ultrapassa 50% das receitas²⁸⁶. O uso das “ervas finas”²⁸⁷, incluindo, “tomilho, louro, manjeriço e salsa”, aparecem em 186 receitas, correspondendo a 24% do total de preparações²⁸⁸.

A *Arte de Cozinha* (1876) é da autoria de João da Mata, que “descreveu várias dezenas de receitas de diversas inspirações, com grande destaque para a França, de tal modo que seria fastidioso enunciar contudo usou e abusou de termos franceses quer na designação das receitas quer até nos ingredientes e nos utensílios”²⁸⁹. Conforme referido, a sua obra inclui receitas de diversas inspirações, tanto nacional como internacional, das quais se referem alguns exemplos: *Torta de sardinhas à portuguesa*²⁹⁰, *Alcachofras à espanhola*²⁹¹, *Bife à francesa*²⁹², *Torta de hortaliças à italiana*²⁹³, *Linguados à holandesa*²⁹⁴, *Biscoitos alemães*²⁹⁵, *Pudim à brasileira*²⁹⁶, *Pudim à turca* e *Rissóis à la russe*²⁹⁷.

Nesta obra são utilizados diversos molhos e são dadas várias alternativas de aplicação na mesma receita, pelo que torna o processo de quantificação de maior complexidade e com diferentes interpretações. No entanto, pode-se constatar a utilização de especiarias em cerca de 70% das 566 receitas, constituindo uma pequena redução quando comparada com o *Cozinheiro Moderno* (72%). Também se verifica uma redução na variedade das especiarias utilizada. A principal especiaria empregue continua a ser a pimenta, em 56% das receitas, seguindo-se, por ordem decrescente de frequência, a canela (10%), a noz-moscada (8%), a baunilha (4%), a mostarda (3%), o cravo (2%), o açafrão (0,2%). Já os ingredientes ácidos aparecem em 57% das receitas, sendo o limão o mais utilizado (em 32% das receitas), seguindo-se tanto o vinho branco como o vinagre (com 17%), e em menor frequência a laranja (8%) e o vinho tinto (1%). Constata-se também a associação do uso de especiarias a elementos ácidos em 40% das receitas, constituindo um aumento em relação à obra de 1780 (32%). O agraço já não é referido e surgem três receitas que são temperadas com “uma pitada

²⁸⁴ Ibidem, p. 116-118.

²⁸⁵ Ibidem, p. 110.

²⁸⁶ Ibidem, p. 112.

²⁸⁷ Por imprecisão botânica, o louro nesta citação está incluído na categoria das “ervas finas”, devendo ser considerado como uma planta aromática.

²⁸⁸ Ibidem, p. 114.

²⁸⁹ Braga, 2014, p. 135.

²⁹⁰ Mata, 1993, p. 139.

²⁹¹ Ibidem, p.100.

²⁹² Ibidem, p. 192.

²⁹³ Ibidem, p. 166.

²⁹⁴ Ibidem, p. 162.

²⁹⁵ Ibidem, p. 334.

²⁹⁶ Ibidem, p. 68.

²⁹⁷ Ibidem, p. 43.

de adubos finos” (*Sopa de ravioli à la Tivoli*²⁹⁸, *Pequenos pastéis folhados de fígado com trufas*²⁹⁹, *Salmonetes à la regence*³⁰⁰), sem, contudo, existir um esclarecimento do que seriam esses adubos. Em relação ao uso de cebolas e alhos, 29% das receitas apresentam cebola e 25% o alho, representando uma presença maior do que na obra de Lucas Rigaud. O uso das ervas e de outras plantas aromáticas (incluindo, salsa, coentros, tomilho, louro, manjerona, salsa, cerefólio, estragão, pimpinela, hortelã, salva, azedas, mestrunço e aipo) aparece em 259 receitas, correspondendo a 46% do total de preparações, sendo a salsa (39%) e o louro (21%) as mais utilizadas. Por fim, realce-se que a associação pimenta, limão e salsa é utilizada em 15% das receitas. Relativamente ao uso de lípidos alimentares, o azeite surge em 13% das receitas, o toucinho em 21%, a manteiga de porco em 14%, o presunto em 17%, a manteiga em 59% e as natas em 2%.

²⁹⁸ Ibidem, p. 50.

²⁹⁹ Ibidem, p. 70.

³⁰⁰ Ibidem, p. 71.

3

3. RESULTADOS

3.1. Tipologias da construção narrativa na *Cozinha Tradicional Portuguesa*

Conforme anteriormente referido, os títulos podem ter diversas alusões, as quais permitem a classificação das receitas em diferentes categorias, sem esquecermos, contudo, que as construções narrativas não devem ser vistas como estanques: *cozinhas dos territórios*, *cozinha honorífica*, *cozinha dos afetos*, *cozinha das festas* e *cozinha comunitária*. Com base nesta classificação, foi realizada a análise qualitativa das receitas incluídas na obra *Cozinha Tradicional Portuguesa*, com o objetivo de identificar e avaliar a dimensão plurívoca da construção de uma narrativa culinária nacional.

Aplicando esse critério de análise ao livro *Cozinha Tradicional Portuguesa* verificamos que existem muitas variantes de pratos-base, de que referimos os exemplos mais expressivos: 6 variantes de *bacalhau assado*, 5 de *cabrito assado*, 6 de *bucho recheado*, 6 de *morcelas salgadas* (e 3 de *morcelas doces*), 10 de *pão de ló*, 7 de *arroz doce*, 6 de *tigeladas*. Este aspeto é mais notório nos originais recebidos³⁰¹ e pode ser confirmado por alguns dos comentários manuscritos nas receitas, dos quais se dão alguns exemplos ilustrativos: "quanto a receitas de filhós há largas dezenas todas diferentes, são sempre trabalhosas...", "também igualmente apreciados é uma das variantes", "É alentejano das mais usadas e apreciada, tem também outras pequenas variantes de família para família", "Esta receita à igual às outras". Daqui ressalta que as "transversalidades" dos preparados tem maior incidência em receitas que entram na

³⁰¹ Ao se consultar o acervo digital disponível pela ACPP, pode-se verificar que, por exemplo, na região do Minho existem 34 receitas de *papas de Sarrabulho*, das quais 18 não têm outro elemento de identificação no título (<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/80-carnes>).

construção narrativa das *cozinhas das festas* ou do dia-a-dia e podem abranger várias regiões³⁰².

Considerando o critério supramencionado de classificação dos diferentes tipos de receitas a partir dos títulos, podemos constatar que há uma forte presença da *cozinha dos territórios* (20% do total das receitas), seguindo-se a *cozinha das festas* (5%), a *cozinha honorífica* (3%), a *cozinha comunitária* (3%) e a *cozinha dos afetos* (1%), como mostra a Figura 3.1:

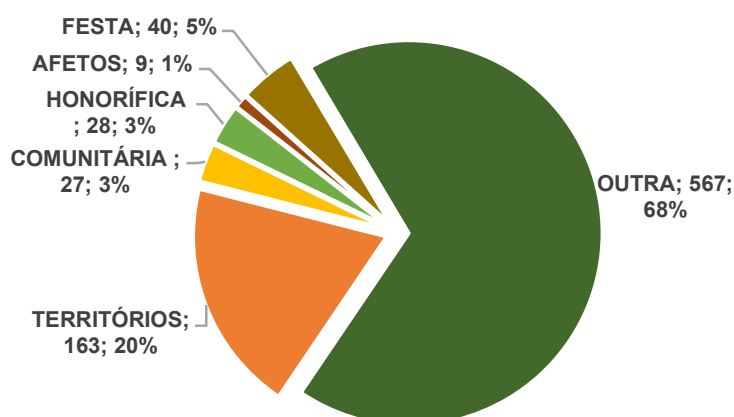


Figura 3.1. Classificação das receitas pelos diferentes tipos de cozinha;
Fonte dos dados: MLM, 1982.

Em 42 receitas, os títulos remetem para mais do que um dos tipos de cozinha, pelo que as receitas foram integradas nas várias categorias correspondentes³⁰³. O facto de mais de metade das receitas ficar sem categoria atribuída deriva de se tomar o título da receita como elemento determinante de qualificação. Contudo, tendo em conta que a obra se estrutura por regiões, esses 68% são convertíveis, na narrativa construída pela obra em estudo, em “cozinha dos territórios”. Do mesmo modo que o que se individualiza como cozinha dos afetos, honorífica e comunitária, dentro da lógica de territorialização geral do receituário, também entra na categoria “cozinha dos territórios”.

3.1.1. Cozinha dos territórios

A afirmação explícita de *nacional* ou *à portuguesa* constitui uma autoafirmação contra um contexto estrangeiro, pelo que dá corpo ao denominado “enredo de diferenciação”, apostado em conferir visibilidade à cozinha portuguesa nacional. No livro encontram-se 5 pratos de identidade nacional: 2 variantes de *Cozido à Portuguesa*, *Caracóis à Portuguesa*,

³⁰² Por exemplo, das vinte e oito receitas originais de Bolo de mel, dez são da Madeira, dez do Alentejo, quatro da Beira Baixa, três do Ribatejo e uma do Algarve (disponíveis para consulta na ACPP).

³⁰³ Como exemplos referem-se os *Pastéis de Santa Clara do Convento de Coimbra* e os *Bolos de Páscoa de Vila Nova do Ceira, em que estão presentes as cozinhas dos territórios e a comunitária* ou das festas, respetivamente (MLM, 1982, p. 163 e 164).

Feijoada à Portuguesa e Favada à Portuguesa. O diálogo com outras culturas alimentares, ou seja, o convívio e a relação com o Outro (real ou imaginário), só aparece expresso no nome de uma receita: *Fatias de Tomar* ou *Fatias da China*. Implícita nessa residualíssima alusão a outra cultura alimentar está o reforço da ideia da promoção da cozinha portuguesa. Contudo, seria errado depreender daqui um “purismo” da cozinha portuguesa, pois, como bem observa Sobral, “nenhuma culinária evoluiu isoladamente”³⁰⁴. Assim, considerando a cozinha portuguesa como um espaço aberto em que há encontros e trânsitos com cozinhas estrangeiras, a integração de temperos e técnicas de outras cozinhas ou que possam fazer alusão a essa interação podem constituir objeto de reflexão³⁰⁵. Estes são temas que não estão incluídos no âmbito do presente estudo, mas que, pelo seu interesse, podem constituir objeto de reflexão numa investigação futura.

Vejamos em detalhe a distribuição geográfica da “cozinha dos territórios” na estrutura geral da obra. O receituário encontra-se dividido por 11 regiões, 9 relativas a Portugal Continental e 2 às regiões autónomas dos Açores e da Madeira, tendo sido quantificado o número de receitas integradas em cada uma dessas regiões, conforme se vê na Figura 3.2:

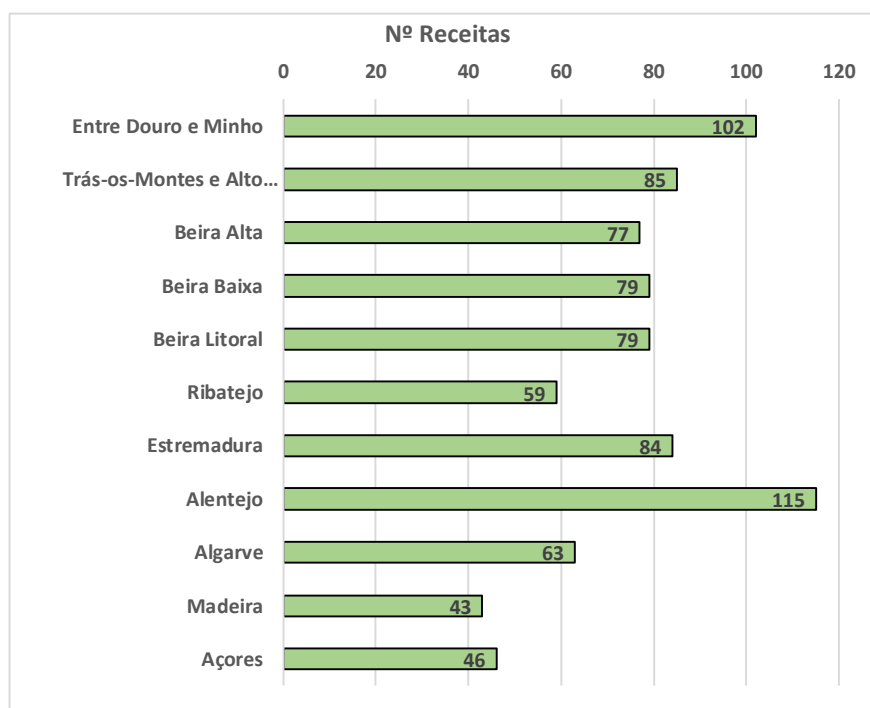


Figura 3.2. Mapeamento geográfico do receituário (nº de receitas por região);
Fonte dos dados: MLM, 1982.

Da análise dos dados, podemos verificar que existe um predomínio de receitas do Alentejo, seguindo-se a Região Entre Douro e Minho, o que parece concordar com a identidade

³⁰⁴ Sobral, 2008, p. 115.

³⁰⁵ Braga, 2006, p. 243.

geográfica dos autores, de Maria de Lourdes Modesto e de António Manuel Couto Viana, respetivamente.

Em cada uma das regiões, surgem nomes de receitas alusivos a diferentes localidades (um total de 112 receitas) ou à própria região onde estão integradas (46 receitas). A territorialidade é um fator identitário tão importante que a autora teve a necessidade de, em 262 receitas, incluir um subtítulo para especificar a localidade ou em alguns casos a região, quando não estava explícita no respetivo título. Constatamos ainda que existem 46 receitas que na sua nomenclatura têm a indicação “à moda de”, podendo acontecer que a combinação de ingredientes e os modos de preparação sejam típicos de um determinado local ou região, sem que, contudo, se faça nesse local a receita dessa maneira, ou seja, “uma receita de determinado espaço, poderia ser diferente de uma *receita à moda de*”³⁰⁶.

3.1.2. Cozinha honorífica

Outro aspeto do conceito de nação e tido em conta para analisar o livro, são os nomes das receitas que homenageiam sujeitos, grupos e instituições, como reconhecimento do seu prestígio e valor, fazendo a ligação da cozinha honorífica nacional ao enredo histórico. Como exemplos de receitas que fazem a homenagem a indivíduos, temos o *Bacalhau à Zé do Pipo*, *Bacalhau à Gomes de Sá*, *Bacalhau à Margarida da Praça*; a grupos profissionais, *Caldeirada à Pescador*, *Sopa de Bacalhau dos Campinos*, *Enguias à Pescadora*; a grupos sociais, *Biscoitos Fidalgos ou Fidalguinhos de Braga*, *Bolo Príncipe*, *Bolos de Conde*; e a ordens religiosas, *Queijinhos do Céu do Convento das Donas*, *Pastéis de Toucinho do Convento da Esperança*, *Pudim de Ovos dos Frades do Convento de Alcobaça*.

3.1.3. Cozinha dos afetos

Em todo o livro existem 9 receitas onde é visível a ligação do título à cozinha dos afetos: *Açorda da Mãe*, *Rabanadas ou Fatias-de-paridas*, *Perdizes Lá de Casa*, *Modo Familiar de Aproveitar o Cabrito*, *Broinhas da Tia Mariquinhas*, *Pão-de-ló da Avó*, *Pão de Casa ou Pão de Família* e duas versões de *Bolo de Família*.

Da leitura do prefácio de MLM, é visível o confronto entre a cozinha familiar e a estrangeira anónima, em que a autora diz que a melhor barreira contra a praga da cozinha estrangeira “é, sem dúvida, a cozinha familiar, em que se preservam e renovam as preciosas receitas ancestrais. Os constrangimentos da vida moderna não são obstáculo: o receituário das nossas avós também tem soluções para a falta de tempo e de meios. Mas sempre, preservando o que é essencial: a alegria, a imaginação, o prazer de estar à mesa” (1982, p. 6).

Destaca-se, ainda, a ligação aos pratos regionais e o apelo às memórias, refletido nas centenas de receitas enviadas por pessoas cuja morada é numa região distinta da da própria receita. A maioria dos casos está relacionada com o deslocamento para os grandes centros

³⁰⁶ Ibidem, p. 242-243.

urbanos de Lisboa (355) e do Porto (80), em que há um afastamento em relação ao território com o qual se identificam, conforme referido por Hubbert³⁰⁷.

Outro aspecto importante para a análise da construção narrativa e da cozinha dos afetos são as fotografias escolhidas para integrar a obra, as quais retratam pratos confeccionados, demonstram os processos utilizados ou captam paisagens nostálgicas (veja-se Figura 3.3), criando um cenário da topografia da região, elemento característico dos livros de cozinha do século XX³⁰⁸.

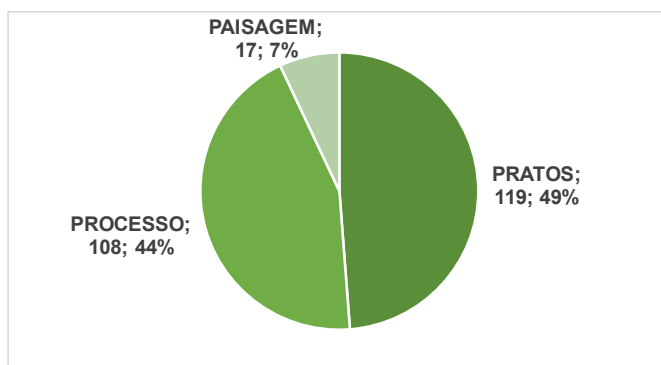


Figura 3.3. Tipologia das fotografias;
Fonte dos dados: MLM, 1982.

Do total de 244 fotografias, que ocupam 163 páginas (48,5% da dimensão do livro), 57 (23%), são tiradas a pessoas, numa postura natural e de atividade, em que não há uma preocupação com a câmara que regista o momento. Nessas 57 fotografias foi possível quantificar a presença de um total de 108 pessoas, onde é possível identificar 37 do género feminino e 30 do género masculino. A visualização parcial das atividades realizadas não permitiu identificar todos os indivíduos presentes. Refira-se ainda que em 18 dessas fotografias as atividades são realizadas em grupos de diversos tamanhos, conforme se mostra na Tabela 3.1, valorizando a relação com “o outro” e o afeto.

Tabela 3.1. Fotografias tiradas a pessoas;
Fonte dos dados: MLM, 1982.

<i>Nº de fotografias</i>	<i>Nº de pessoas na fotografia</i>	<i>Nº total de pessoas</i>
39	1	39
8	2	16
4	3	12
2	4	8
1	5	5
1	8	8
2	10	20
57		108

³⁰⁷ Hubbert, 2000, p.10.

³⁰⁸ Bower, 1997b, p.33.

3.1.4. Cozinha das festas

A história de um país faz-se de uma série de forças expressas nos nomes de receitas, dos quais fazem parte as ocasiões de festas religiosas (como a Páscoa, Natal e os Santos Populares) ou a celebração de outros acontecimentos importantes (como, por exemplo, o casamento e a matança do porco). Em todo o livro encontram-se apenas 4 ementas, o que mostra a relevância dada às respetivas festividades e a identidade dos autores, pelas regiões de onde são originários: *Ceia de Natal Minhota* e *Almoço da Matança* (de Viana do Castelo)³⁰⁹; *Almoço de Carnaval (Domingo ou Terça-feira)* e *Almoço de Domingo de Páscoa* (do Alentejo)³¹⁰ (veja-se Anexo 1).

Note-se a presença do bacalhau na ceia de Natal, que outros estudos têm revelado um marcador simbólico da identidade cultural gastronómica de Portugal³¹¹ e que, segundo a categorização utilizada no índice remissivo, aparece em 45 receitas, conforme representado na Figura 3.4:

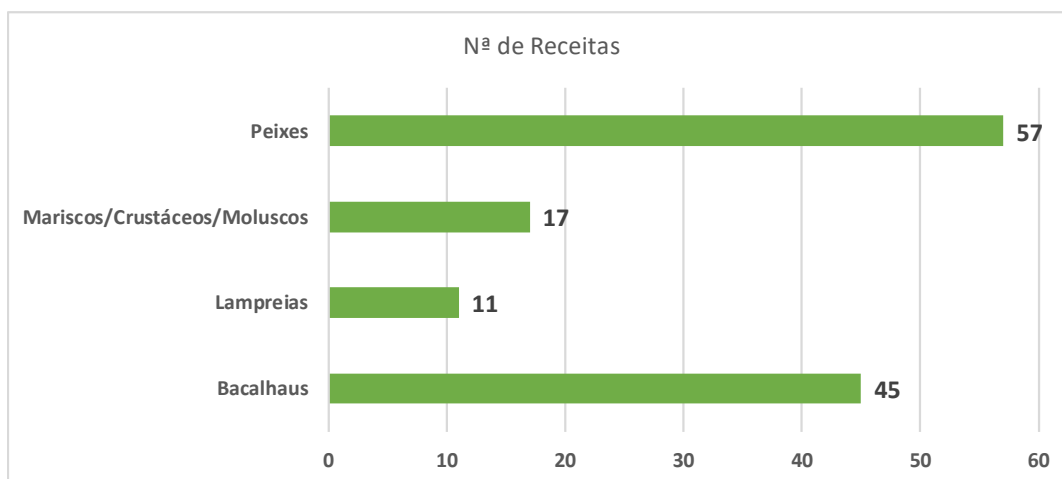


Figura 3.4. Tipologia dos pratos de pescado;
Fonte dos dados: MLM, 1982.

A utilização do bacalhau é muito diversificada, estando presente nos pratos de petiscos (1), nas sopas (3), nas açordas e migas (4), no arroz (1), para além das restantes receitas classificadas como pratos de peixes ou de bacalhau.

Outra das ementas escolhidas remete para a festa da Matança do porco, cuja importância é visível pela análise da frequência das receitas incluídas, que pode dar informações da preferência de determinados alimentos em relação outros³¹², neste caso do porco e dos enchidos em relação a outras carnes, como é evidenciado na Figura 3.5:

³⁰⁹ MLM, 1982, p. 42.

³¹⁰ Ibidem, p. 228.

³¹¹ Sobral e Rodrigues, 2013, p. 619: "O bacalhau possui um estatuto único na cozinha portuguesa, pois é ao mesmo tempo um alimento muito frequente no seu receituário e um símbolo da própria identidade nacional".

³¹² Ireland, 1981, p.109.

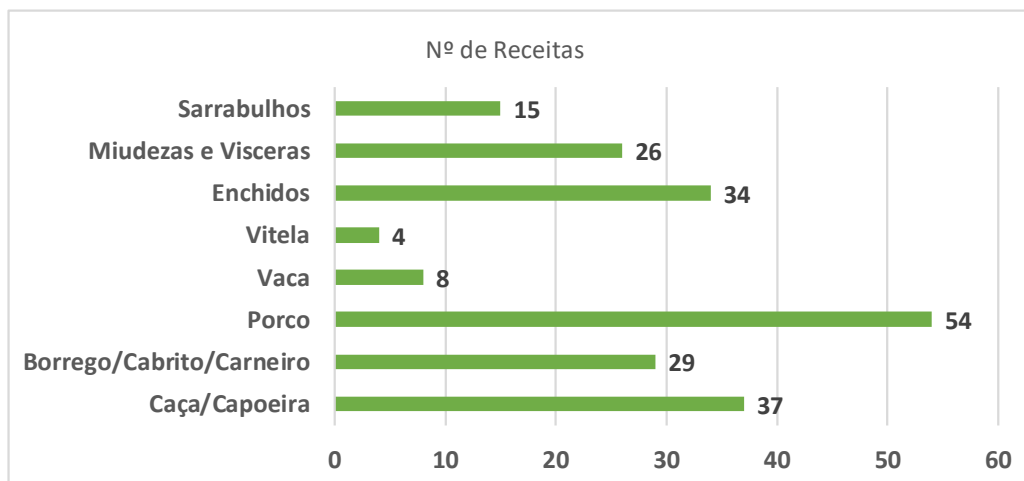


Figura 3.5. Tipologia dos pratos de carne;
Fonte dos dados: MLM, 1982.

De um modo geral, as receitas, à exceção dos doces, apresentam as porções com indicação do número de pessoas. No total das receitas, cerca de 58% apresentam porções em que se verifica a distribuição, representada na Figura 3.6, sendo que 45% das receitas apresentam porções iguais ou superiores a cinco:

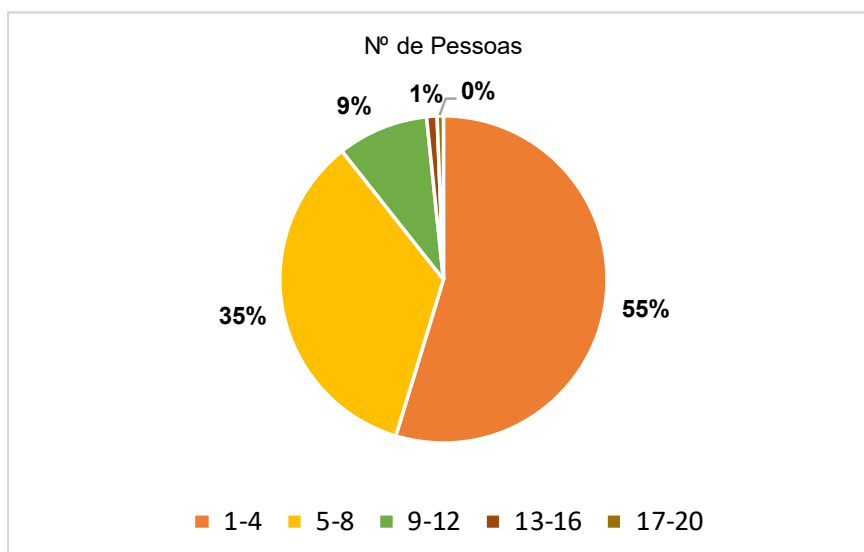


Figura 3.6. Porções nas receitas;
Fonte dos dados: MLM, 1982.

Por outro lado, com base nos Censos de 1960, 1991 e 2001³¹³, podemos verificar que a dimensão média do agregado doméstico diminuiu ao longo dos últimos anos do século XX, passando de 3,8 em 1960 para 2,8 em 2001, o que também se verificou nos agregados com

³¹³ Wall, Cunha e Ramos, 2014, p. 47.

mais de 5 pessoas, passando de 17% em 1960 para 3% em 2001, considerando o total dos agregados, tendências que continuaram nos anos seguintes (veja-se Figura 3.7).

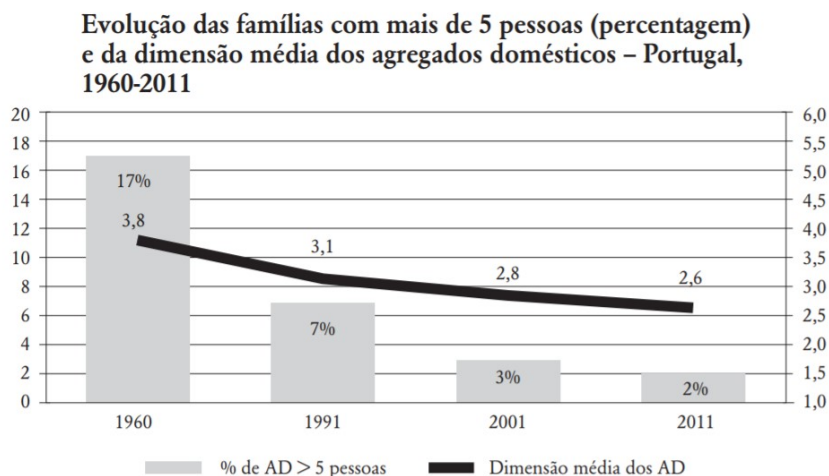


Figura 3.7. Dimensão dos Agregados Domésticos (AD) em Portugal (1960-2011);
Fonte dos dados: Wall, Cunha e Ramos, 2014.

Dos dados de 1991, podemos inferir que, para 93% dos agregados domésticos, as receitas com porções superiores a cinco são de dimensão para festas, entendidas no seu âmbito mais alargado de relacionamento com indivíduos próximos, mas que não fazem parte do agregado doméstico. Deste modo, muitas das receitas não refletem a comida da maioria nem do quotidiano, mas o facto de estarem ligadas a ocasiões especiais, revela a sua importância³¹⁴. Como MLM esclarece na entrevista dada a Filipa Melo, de Março de 2010: “É preciso dizer que o meu livro *Cozinha Tradicional Portuguesa* quase só traz a comida das festas. Foi para salientar isso que, logo depois, senti necessidade de fazer o *Livro das Festas*. Para explicar que determinado prato só se comia uma vez por ano”. De acordo com um questionário realizado por Ireland³¹⁵, os autores que oferecem receitas contribuem com receitas dos pratos favoritos frequentemente consumidos ou com pratos de festa. As 55% das receitas com porções de um a quatro remetem para a cozinha do dia-a-dia, conforme anteriormente referido nos pontos 3.4 e 4.

3.1.5. Cozinha comunitária

Nesta obra, a cozinha comunitária está associada a conventos e a receitas ditas conventuais. MLM incluiu um conjunto de receitas cujos nomes identificam expressamente 8 conventos diferentes: *Convento da Ribeira*, *Convento de Coimbra*, *Convento da Vidigueira*, *Convento das Donas*, *Convento de Alcobaça*, *Convento de Santa Clara*, *Convento da Esperança* e *Convento da Conceição*.

³¹⁴ Sobral, 2008, p.108.

³¹⁵ Ireland, 1981, p.112.

Conforme anteriormente referido, as receitas ditas conventuais estão muito ligadas a receitas que “atestam o legado da doçaria conventual, difundido em todo o país”³¹⁶. Quase todas as receitas de cozinha comunitária do livro, à exceção da receita de *Lampreia à Moda da Freira*, estão integradas nesta tipologia.

3.2. O tempero na cozinha tradicional portuguesa

Às várias dimensões socioculturais presentes na cozinha portuguesa estão associados os sabores dos pratos das várias regiões. São também esses sabores que se sentem e que permanecem na memória gustativa transmitida de geração em geração, que nos identificam e nos quais os temperos têm um papel importante. Conforme anteriormente referido, as maiores transformações do gosto foram realizadas em matéria de condimentação, pelo que importa analisar a evolução da utilização dos temperos no receituário português no processo de construção do património culinário português e fazer a sua caracterização.

Para identificar os ingredientes considerados como temperos, foi realizado um levantamento dos elementos associados às seguintes expressões usadas na obra: “temperada com”, “tempera-se com”, “retifica-se o tempero” e “que o temperou”. Dessa análise constatou-se que no termo *tempero* estão incluídas as especiarias, as ervas/plantas aromáticas, os ingredientes ácidos, o sal, o azeite, o colorau, o alho, a cebola, o tomate, de que se dão alguns exemplos:

- “Tempera-se com azeite e sal”, *Caldo de pobres*³¹⁷;
- “Tempera-se com a pimenta e o colorau”, *Bacalhau às postas*³¹⁸;
- “Tempera-se com os dentes de alho cortados às rodelas, sal, pimenta e sumo de limão”, *Bacalhau à Lagareiro*³¹⁹;
- “Tempera-se com o vinho branco, a salsa, sal e pimenta”, *Arroz de Lampreia*³²⁰;
- “Tempera-se com sal, o vinho tinto e o colorau e deixa-se ficar assim durante alguns dias até que a carne fique bem temperada...Tempera-se então com a cebola e a salsa picadas muito finamente”, *Sanguineiras*³²¹;
- “Tempera-se com um pouco de sal e umas gotas de piri-piri”, *Caldeirada Rica*³²²;
- “Tempera-se com o vinagre, os dentes de alho esmagados, o louro, a manjerona e sal”, *Bifes de atum*³²³;
- “Faz-se um refogado muito bem apurado com a cebola, os dentes de alho, os tomates picados e o azeite. (...) Retifica-se o tempero”, *Arroz de feijão*³²⁴;
- “Temperada com sal, açúcar a gosto”, *Sopa Seca Doca*³²⁵.

³¹⁶ Sobral 2007, p. 18

³¹⁷ Modesto, 1982, Entre Douro e Minho, p. 13.

³¹⁸ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 14.

³¹⁹ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 14.

³²⁰ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 19.

³²¹ Ibidem, Trás-os-Montes e Alto Douro, p. 62.

³²² Ibidem, Estremadura, p. 198.

³²³ Ibidem, Madeira, p. 299.

³²⁴ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 32.

³²⁵ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 34.

Com base neste levantamento, foi contruída uma base de dados e foi quantificada a frequência com que esses ingredientes eram utilizados nas 832 receitas da obra. Na Figura 3.8 mostram-se os resultados obtidos:

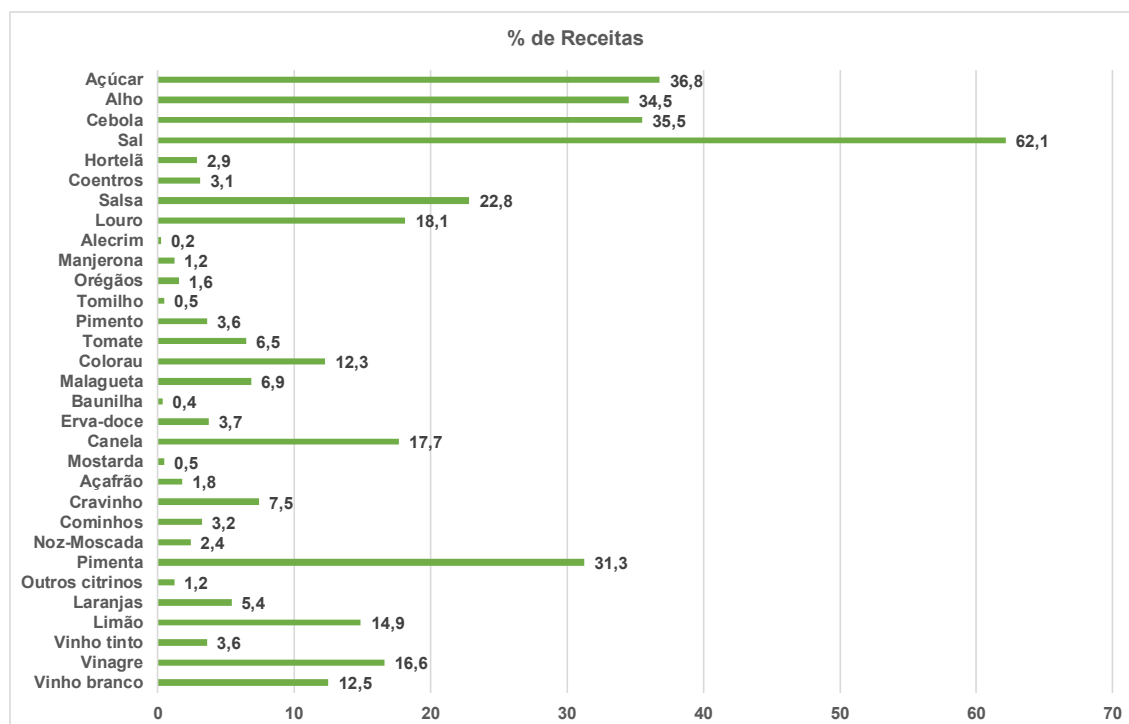


Figura 3.8. Utilização de temperos (% de receitas);
Fonte dos dados: MLM, 1982.

3.2.1. Especiarias e plantas aromáticas

Da análise realizada, constatou-se a utilização de especiarias em 55% das receitas, constituindo uma redução significativa quando comparada com a obra de finais do séc. XIX atrás analisada, de João da Mata (70%). Verificou-se ainda a utilização de todas as especiarias referidas na obra anterior, tendo sido acrescentados à lista os cominhos, a erva-doce e a malagueta. A pimenta continua a ser a principal especiaria empregue, em 31,3% das receitas, seguindo-se, por ordem decrescente de frequência, a canela (17,7%), o cravinho (7,5), a malagueta (6,9%), a erva-doce (3,7%), os cominhos (3,2%), a noz noz-moscada (2,4%), o açafrão (1,8%), a mostarda (0,5%) e a baunilha (0,4%).

A frequência de utilização da pimenta mostra a continuação de uma preferência por esta especiaria, já evidenciada nas outras obras anteriormente analisadas, que pode refletir a importância de Portugal no comércio da especiaria com os Descobrimentos, em articulação com as suas virtudes médicas, acabando por influenciar o “gosto” dos portugueses por esta especiaria. Destaca-se igualmente a utilização abundante da canela e, segundo Francisco Henriques, o

seu “lugar primeiro” entre “todos os aromas que servem para tempero dos alimentos e bom condimento deles”³²⁶.

Quanto aos ingredientes ácidos, aparecem em 37% das receitas, sendo o vinagre o mais utilizado (em 17% das receitas), em segundo lugar o limão (15%), em terceiro o vinho branco (13%), em quarto a laranja (5%) e em último o vinho tinto (4%). Foi realizado o mapeamento geográfico de utilização de ingredientes ácidos (veja-se Figura 3.9) que evidencia as diferenças entre as regiões, relativamente à preferência pelo ingrediente que confere a acidez:

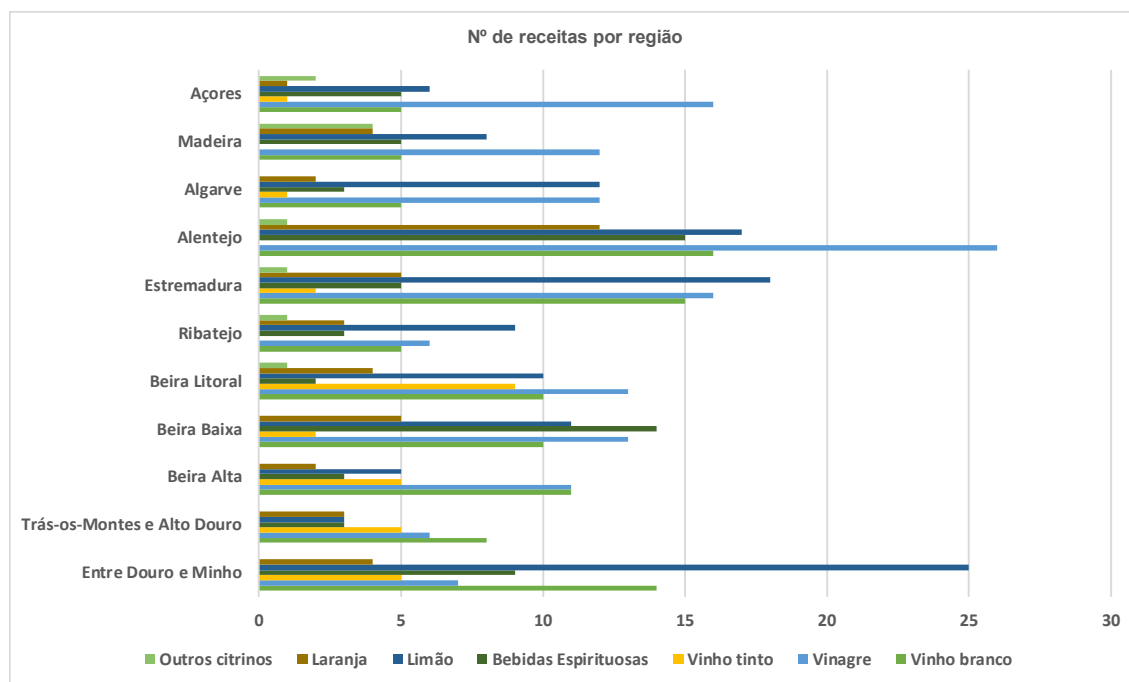


Figura 3.9. Mapeamento geográfico da utilização de ingredientes ácidos;
Fonte de dados: MLM, 1982

Constata-se também a associação do uso de especiarias com elementos ácidos em 28% das receitas, constituindo uma redução em relação à obra de João da Mata. No entanto, destaca-se a utilização dessas associações de ingredientes em cerca de 11% das receitas em que se fazem marinadas na preparação dos pratos³²⁷. Refere-se, igualmente, a utilização do vinagre ou do vinho em várias receitas para manter o sangue líquido e “evitar que coalhe”³²⁸.

³²⁶ Henriques, 2004, p. 209.

³²⁷ Segundo Pereira e Pericão, entende-se por "marinada - molho aromático preparado à base de vinagre ou vinho, sal, alho e cebola e outros condimentos, no qual a carne ou o peixe ficam imersos durante algum tempo para alterar o gosto, conservar ou torná-los mais macios" (2015, p. 325-326). Segundo McGee, 2016, p. 443, as marinadas à base de água ou óleo revestem os pedaços de carne ou peixe e “põem as substâncias aromáticas em contato mais direto com a superfície do alimento”. As pastas ou marinadas secas também protegem do calor direto do forno ou de uma. O vinagre e o vinho matam as bactérias, ou inibem a multiplicação destas, e ajudam na extração dos aromas.

³²⁸ Na obra em estudo há cinquenta e oito receitas que utilizam sangue, das quais 70% (41 receitas) utilizam sangue em associação com um ingrediente ácido. Por exemplo, na receita de *Cabidela de Galinha, de Peru ou de Frango* é descrito que "quando se mata a ave (galinha, peru ou frango), sangra-se esta para dentro de uma tigela onde previamente se deitou o vinagre ou o vinho. À medida que o sangue

Em relação ao uso de cebolas e alhos, cerca de 35% das receitas apresentam cebola e outras tantas o alho, representando uma presença maior do que na obra de João da Mata. Em 17% desses pratos (140), a cebola é frita, geralmente, em azeite (em 110 pratos), para se fazer um refogado ou estrugido como base para a confecção dos pratos³²⁹. No mapeamento geográfico por regiões também se incluiu o tomate porque é muito usado nos refogados e o colorau que em certas regiões é mais utilizado que o tomate, como se mostra na Figura 3.10. O pimento também é utilizado em refogados e em certas receitas é adicionado em massa de pimentão ou de pimenta³³⁰, podendo ter ainda outras utilizações.

cai na tigela, vai-se mexendo e misturando com o vinagre para evita que coalhe" (MLM, 1982, 53). O sangue é considerado um espessante tradicional quando utilizado a temperaturas superiores a 75°C (McGee, 2016, p. 673).

³²⁹ Segundo Pereira e Pericão, entende-se por "refogado – fritura de cebola picada em gordura, geralmente azeite, de modo a torná-la transparente ou loura, como base para pratos como arroz, carne peixe, marisco, etc., por vezes adicionam-se outros produtos como tomate, alhos, cenoura, louro, etc, Estrugido." (2015, p. 425). A pré-cocção da cebola em gordura ou num óleo (geralmente azeite) apresenta duas vantagens: acrescenta novos sabores e dissolve melhor que a água muitas moléculas aromáticas. Na preparação dos refogados, podemos considerar que há uma linha ténue entre a caramelização (de açúcares) e uma série de reações químicas complexas (que se dão entre alguns açúcares e proteínas e são designadas por reações Maillard), contribuindo, em ambos os casos, para o desenvolvimento da cor, sabor e aromas (McGee, 2016, p. 731).

³³⁰ Nos Açores a pimenta utilizada para a *Massa ou calda de pimenta* "é feita com um pimento local, vermelho e triangular, que pode ser doce ou picante. Pelo mesmo processo prepara-se a massa de malaqueta (comprida) picante", MLM, 1982, p. 318.

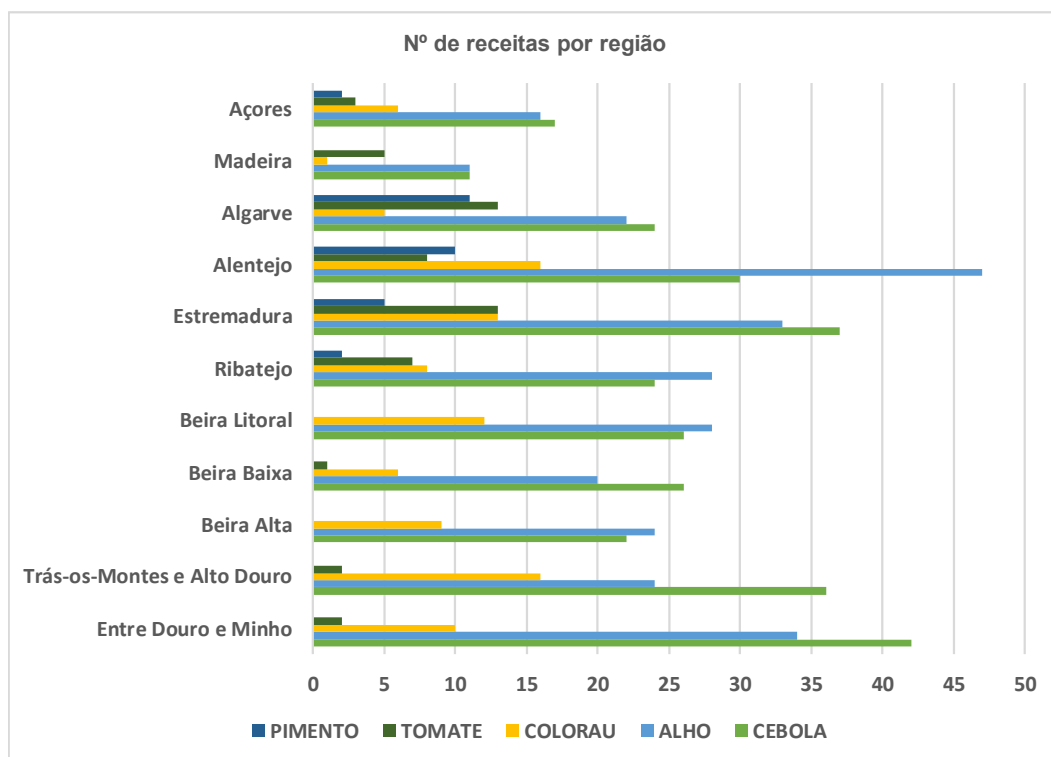


Figura 3.10. Mapeamento geográfico da utilização de cebola e alho, tomate, colorau e pimento; Fonte de dados: MLM, 1982

A tendência de decréscimo em relação à utilização de especiarias e à sua associação com os ingredientes ácidos é oposta à tendência de crescimento verificada no uso de ervas/plantas aromáticas. O uso das ervas e de outras plantas aromáticas (incluindo, salsa, coentros, tomilho, louro, manjerona, salsa, hortelã, estragão, hortelã, salva, serpão, urze, carqueja, orégãos, alecrim, poejos, beldroegas e endro) aparece em 53% das preparações, destacando-se a grande diversidade de plantas e a utilização predominante da salsa (22,8%) e do louro (18,1%). Todas as outras plantas aromáticas são muito menos usadas (em percentagens inferiores a 5%). Note-se que o gengibre só aparece em 3 receitas: na composição do pó de enguias utilizado para temperar as *Caldeiradas de Enguias à Moda de Aveiro* e de *Enguias à Moda da Murtosa*³³¹, e como alternativa ao açafrão na *receita de Arroz Amarelo e do Outro*³³².

Quanto às doses utilizadas “é difícil de demonstrar exclusivamente por intermédio dos livros de cozinha, devido à persistente imprecisão das receitas”³³³. Na maioria das receitas não existe uma indicação da quantidade de especiarias a adicionar, ficando ao critério e “a gosto” de cada um. Do levantamento realizado em relação às expressões indicativas da valência gastronómica e que caracterizam o gosto, dão-se alguns exemplos: “de bom gosto” (*Bolo de Bom*

³³¹ Modesto, 1982, Beira Litoral, p. 143.

³³² Ibidem, Alentejo, p. 248. Nesta receita são preparados dois tipos de arroz: um arroz amarelo (com açafrão ou em alternativa com gengibre amarelo) e um arroz branco (o *Outro*), que são empratados lado a lado.

³³³ Flandrin, 2001c, p. 247.

*Gosto do Convento da Esperança*³³⁴); “segundo o gosto” (*Tripas à Moda do Porto*³³⁵); “a gosto” (*Sopa seca doce*³³⁶); “tomar o gosto” (*Maranhos*³³⁷); “conforme o gosto” (*Papas de carolo*³³⁸); “depende...do gosto de cada um” (*Fatias de Carne Frita à Moda do Landa*³³⁹); “temperando cada um a seu gosto” (*Caldeira*³⁴⁰); “serve apenas para dar gosto” (*Sopa de funcho*³⁴¹).

A prova durante a preparação e a cocção dos alimentos também é considerada essencial, como é visível pelos exemplos: “Passado esse tempo, prova-se, assando um pedaço de carne na brasa” nos *Chouriços*³⁴²; “Prova-se a calda e verifica-se se está bem temperada de sal” nas *Alheiras de Valpaços*³⁴³; “Mergulha-se então uma fatia de pão no caldo e prova-se a sopa” na receita de *Laburdo*³⁴⁴. São também dadas indicações de que o tempero e o paladar devem ser “retificados” e de que se deve deixar “apurar”, como por exemplo na *Sopa de Chicharros Verdes*³⁴⁵: “retifica-se o paladar e deixa-se apurar”.

Noutras receitas, pode-se perceber a valorização do *paladar*, como no caso das *Migas de Caldeirada de Bacalhau*³⁴⁶, em que se refere que “o azeite tem que ser de muita boa qualidade pois o seu paladar é essencial neste prato”. Também existem variantes aos ingredientes utilizados, como no caso dos *Pastéis de Molho*³⁴⁷, de modo a ajustar a determinado paladar: “Atualmente, os pasteis de molho também se servem regados com chá, ficando assim mais acessíveis ao paladar dos forasteiros”.

Na avaliação sensorial também é incluída a via retronasal, sendo especificada a influência do olfato: “Prova-se a caldeirada, tendo em conta a influência do olfato sobre o paladar. Se ao provar a caldeirada, esta nos parecer boa, deve fazer-se um buraco na caldeirada com o cabo da colher de pau e deitar aí um pouco mais de sal e de piri-piri...deixa-se apurar”, na receita de *Caldeirada Rica*³⁴⁸. Nalgumas receitas são dadas outras indicações sensoriais sobre os sabores, a cor e a consistência: “o recheio deverá ficar picante, mas não exagerado”, na *Santola no Carro ou Caranguejola*³⁴⁹; “devendo ficar bem doce”, na *Sopa Seca Doce*³⁵⁰; “as folhas de orégãos não devem fazer parte deste tempero porque transmitem aos caracóis um sabor amargo que não é apreciado no Algarve”, nos *Caracóis à Algarvia*³⁵¹; “o caldo deve ficar a saber fortemente a cominhos”, na *Sopa de Matação*³⁵²; “a sopa deve ficar “forte” mas não seca”,

³³⁴ Modesto, 1982, Beira Litoral, p. 143.

³³⁵ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 250.

³³⁶ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 34.

³³⁷ Ibidem, Beira Baixa, p. 125.

³³⁸ Ibidem, Beira Baixa, p. 128.

³³⁹ Ibidem, Estremadura, p. 205.

³⁴⁰ Ibidem, Madeira, p. 296.

³⁴¹ Ibidem, Açores, p. 310.

³⁴² Ibidem, Alentejo, p. 243.

³⁴³ Ibidem, Trás-os-Montes e Alto Douro, p. 58.

³⁴⁴ Ibidem, Beira Baixa, p. 122.

³⁴⁵ Ibidem, Trás-os-Montes e Alto Douro, p. 49.

³⁴⁶ Ibidem, Trás-os-Montes e Alto Douro, p. 50.

³⁴⁷ Ibidem, Beira Baixa, p. 116.

³⁴⁸ Ibidem, Estremadura, p. 198.

³⁴⁹ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 22.

³⁵⁰ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 34.

³⁵¹ Ibidem, Algarve, p. 269.

³⁵² Ibidem, Beira Baixa, p. 115.

nas *Misturadas*³⁵³; “o cozinhado não deverá ficar muito testo (seco, grosso)”, no *Sarrabulho*³⁵⁴; “Serve-se em travessas, devendo o doce ficar ralo e fino”, nos *Mexidos de Ovos com Amêndoa*³⁵⁵; “polvilha-se o doce abundantemente com canela (deve ficar bem castanho)”, no *Sericá*³⁵⁶; “Adiciona-se um pouco de canela em pó para tornar o merengue castanho-claro”, nos *Jesuítas*³⁵⁷.

Realça-se também a existência de uma consciência de que é a mistura dos vários ingredientes, numa matriz alimentar complexa, que vai contribuir para o sabor final do prato, o que torna fundamental a prova e a retificação dos temperos, bem como a contribuição de determinados ingredientes específicos para a obtenção de um prato saboroso:

- “Agita-se o tacho só para os sabores se misturarem”, *Bacalhau Podre*³⁵⁸;
- “Todas as carnes...devem ter os ossos, que contribuirão para o bom sabor da calda das alheiras;
 - Prova-se a calda, retifica-se o sal”, *Alheiras (Tabafeias) à Moda de Macedo de Cavaleiros*³⁵⁹;
 - “O unto fumado dá um caldo mais saboroso”, *Choquinhos com Tinta*³⁶⁰;
 - “Querendo pode-se reduzir a quantidade de nozes ou de outros ingredientes caros; nesse caso aumentam-se as especiarias dando lugar a outro tipo de bolo, o bolo podre. Os primeiros são mais saborosos e os segundos mais apimentados”, *Bolo de Mel da Madeira*³⁶¹.

Para investigações futuras, podem ser considerados outros aspetos que estão relacionados com a forma e o tempo em que são utilizados os temperos, ou seja, com os métodos de preparação, de cocção e com o momento em que são utilizados os diferentes temperos. Por exemplo, no *Lombo de Porco Assado*³⁶², “faz-se uma papa com o vinho, o colorau, os dentes de alho, sal e pimenta e barra-se o lombo com esta papa”; nas *Tripas à Moda do Porto*³⁶³, “serve-se em terrina de porcelana ou de barro, polvilhado segundo o gosto, com cominhos ou salsa picada; nos *Rojões*³⁶⁴, “deixa-se marinar durante algumas horas ou de um dia para o outro”; na *Sopa dourada*³⁶⁵, “polvilha-se tudo com canela” e no *Toucinho do Céu*³⁶⁶, no final é “polvilhado com açúcar pilé”. No total da obra, há 29 receitas em que se polvilha com açúcar e/ou com canela, sendo esta prática considerada um hábito ibérico antigo³⁶⁷.

Por último, é de referir que a utilização de canela e de açúcar está associada aos pratos doces, à exceção de 11 receitas de pratos salgados com canela (*Cabidela de Galinha, de*

³⁵³ Ibidem, Estremadura, p. 196.

³⁵⁴ Ibidem, Estremadura, p. 209.

³⁵⁵ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 32.

³⁵⁶ Ibidem, Alentejo, p. 250.

³⁵⁷ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 45.

³⁵⁸ Ibidem, Trás-os-Montes e Alto Douro, p. 50.

³⁵⁹ Ibidem, Trás-os-Montes e Alto Douro, p. 58.

³⁶⁰ Ibidem, Algarve, p. 269.

³⁶¹ Ibidem, Madeira, p. 304.

³⁶² Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 26.

³⁶³ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 28.

³⁶⁴ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 25.

³⁶⁵ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 34.

³⁶⁶ Ibidem, Entre Douro e Minho, p. 34.

³⁶⁷ Lauriou, 2001, p. 74.

*Peru ou de Frango*³⁶⁸, *Fricassé de Pato com Canela*³⁶⁹, *Carne Assada no Forno*³⁷⁰, duas receitas de *Sopa Azeda*³⁷¹, duas receitas de *Sopa do Espírito Santo*³⁷², *Alcatra*³⁷³, *Carne de Vaca à Antiga*³⁷⁴, *Debulho*³⁷⁵, *Morcelas de São Miguel*³⁷⁶, uma receita de acompanhamento (*Massa Sovada*³⁷⁷), bem como de oito receitas de pratos salgados com açúcar (*Ovos de Tomatada*³⁷⁸, *Favada à Portuguesa*³⁷⁹, *Ervilhas com Ovos Escalfados*³⁸⁰, *Sopa de Feijão Manteiga*³⁸¹, *Ervilhas à Moda do Algarve*³⁸², *Bacalhau Rápido*³⁸³, *Sarapatel*³⁸⁴ e *Sopa Azeda*³⁸⁵). Note-se que destas 20 receitas, 13 são das Regiões Autónomas.

Com base nos dados anteriormente referidos nas várias obras analisadas, construiu-se a Figura 3.11, para se avaliar a evolução no tempo da utilização dos principais temperos. Dos dados apresentados, destaca-se a tendência de decréscimo na utilização das especiarias, acompanhada por uma tendência de crescimento na utilização de ervas e plantas aromáticas.

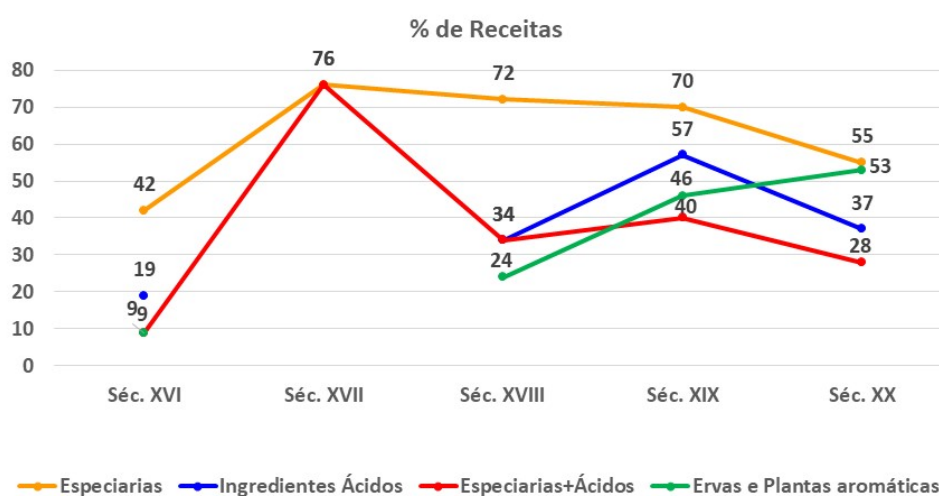


Figura 3.11. Evolução da utilização de temperos em Portugal, dos séculos XVI ao XX;
Fonte de dados: Manupella, 1986; Viana, 2015; Mata, 1993; MLM, 1982.

³⁶⁸ Modesto, 1982, Trás-os-Montes e Alto Douro, p. 53.

³⁶⁹ Ibidem, Trás-os-Montes e Alto Douro, p. 53.

³⁷⁰ Ibidem, Madeira, p. 303.

³⁷¹ Ibidem, Açores, p. 309-310.

³⁷² Ibidem, Açores, p. 310.

³⁷³ Ibidem, Açores, p. 314.

³⁷⁴ Ibidem, Açores, p. 314.

³⁷⁵ Ibidem, Açores, p. 317.

³⁷⁶ Ibidem, Açores, p. 317.

³⁷⁷ Ibidem, Açores, p. 318.

³⁷⁸ Ibidem, Ribatejo, p. 182.

³⁷⁹ Ibidem, Estremadura, p. 209.

³⁸⁰ Ibidem, Estremadura, p. 209.

³⁸¹ Ibidem, Algarve, p. 270.

³⁸² Ibidem, Algarve, p. 280.

³⁸³ Ibidem, Madeira, p. 299.

³⁸⁴ Ibidem, Madeira, p. 303.

³⁸⁵ Ibidem, Açores, p. 310.

Foi realizado o mapeamento geográfico da utilização das diferentes especiarias e plantas aromáticas para permitir identificar as principais diferenças entre as várias regiões, conforme apresentado na Figura 3.12:

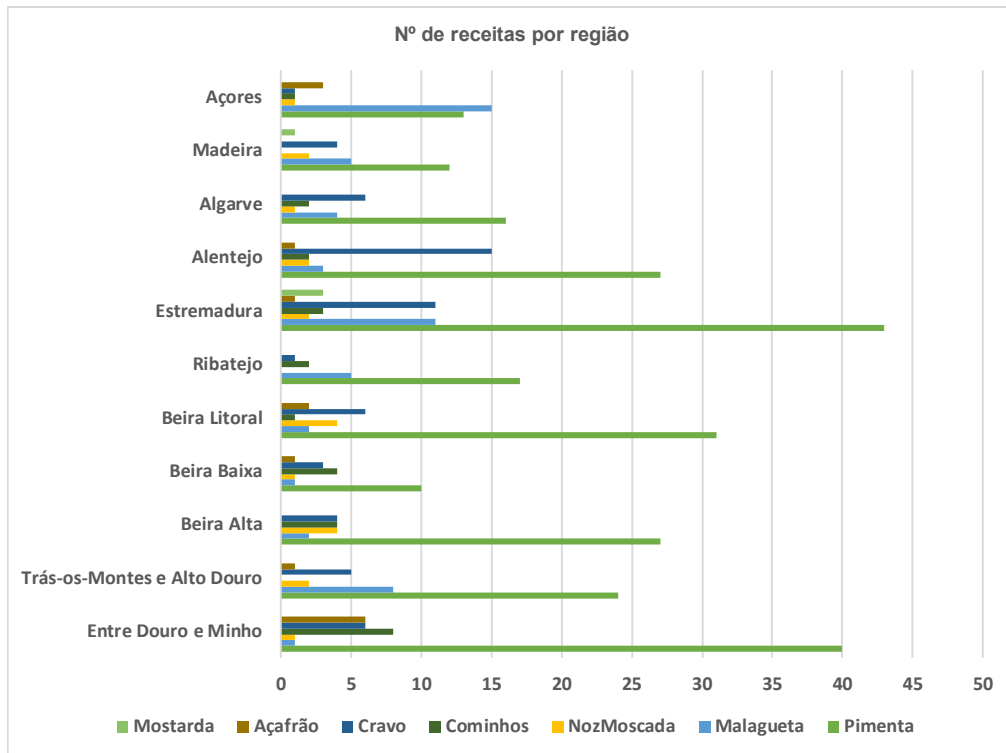


Figura 3.12. Mapeamento geográfico da utilização de especiarias;
Fonte de dados: MLM, 1982

Relativamente à utilização da canela, da baunilha e da erva doce, especiarias mais utilizadas em doces, pode-se verificar as diferenças entre regiões através da Figura 3.13:

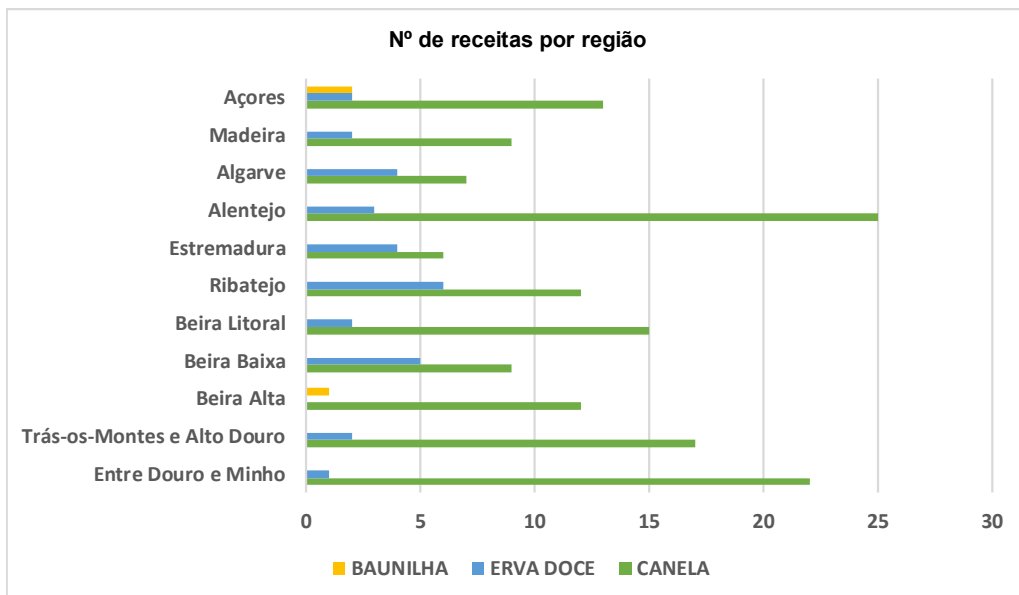


Figura 3.13. Mapeamento geográfico da utilização de especiarias mais associadas à doçaria;
Fonte de dados: MLM, 1982

A canela tem uma presença transversal a todas as regiões, surgindo, no entanto, num maior número de receitas do Alentejo. A baunilha é utilizada em poucas receitas e a erva-doce está mais presente nas regiões do Ribatejo, Beira Baixa e Estremadura.

Em relação à utilização de plantas aromáticas o perfil das regiões varia muito, mas é de notar a transversalidade da utilização da salsa e do louro, conforme se mostra na Figura 3.14:

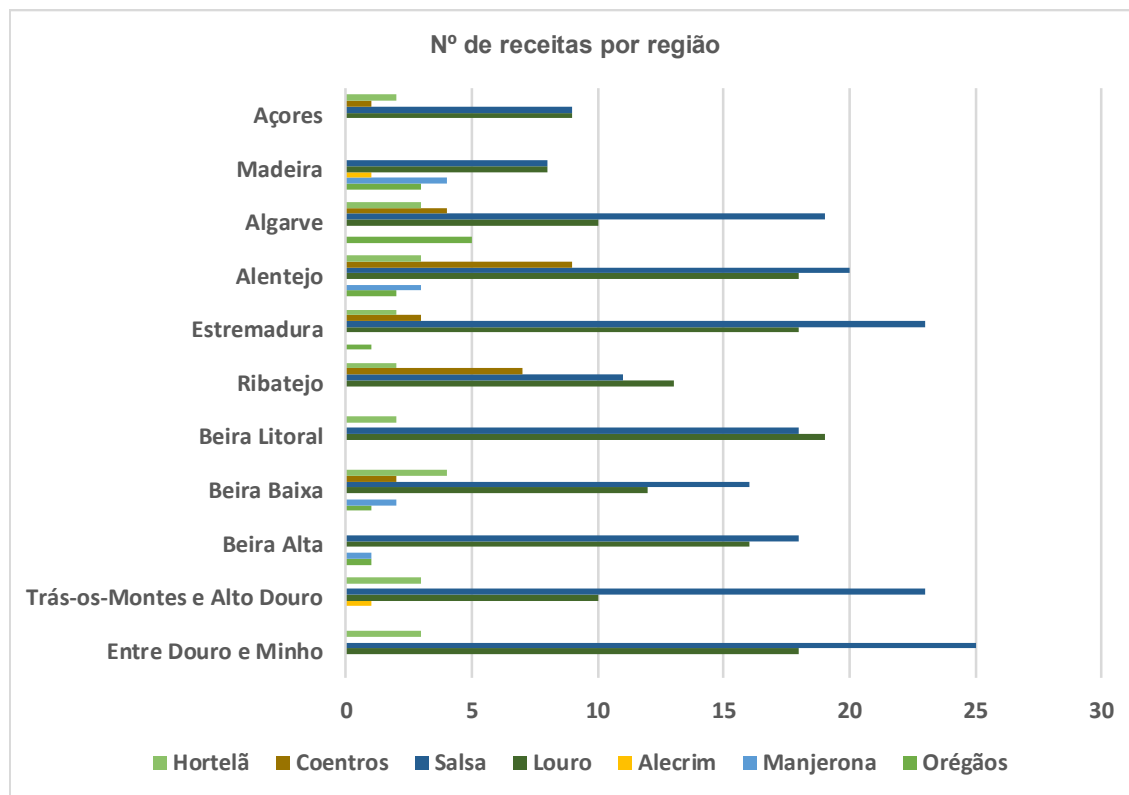


Figura 3.14. Mapeamento geográfico da utilização de plantas aromáticas;
Fonte de dados: MLM, 1982

3.2.2. Lípidos alimentares

Conforme anteriormente referido, as várias transformações que ocorreram no consumo de lípidos de origem animal e vegetal variaram bastante consoante os países³⁸⁶. “As cozinhas dos países da Europa do Sul estão longe de ser iguais”, apesar de partilharem de elementos comuns que fazem parte de um património cultural imaterial da humanidade, desde 2013, a Dieta Mediterrânica³⁸⁷. Este modo de vida está associado aos alimentos da designada trilogia mediterrânica (o pão, o vinho e o azeite), privilegiando o azeite em relação às gorduras animais. Na análise realizada pretendeu-se conhecer a evolução da utilização dos diferentes lípidos alimentares nos livros portugueses de cozinha estudados.

³⁸⁶ Teuteberg e Flandrin, 2001, p. 309.

³⁸⁷ Braga, 2015, p. 178.

No entanto, importa começar por destacar, em primeiro lugar, a evolução da superfície do olival e da produção e consumo de azeite, em Portugal. Até finais do séc. XIX, a oliveira era cultivada de uma forma dispersa, sendo o azeite, de má qualidade, utilizado na iluminação, alimentação, lubrificação de máquinas e saponificação³⁸⁸. No final dos anos de 1850, são introduzidas grandes alterações, tanto na olivicultura como na extração de azeite, levando a que o azeite português melhore a qualidade e conquiste os primeiros prémios internacionais nos finais do século XIX³⁸⁹. “No centenário entre 1850 e 1950, há uma forte especialização na produção de azeite para a alimentação humana. O azeite deixa de ser usado na iluminação e na indústria”³⁹⁰. Durante o período da II Guerra Mundial, “embora Portugal fosse produtor tradicional de azeite, a falta da principal gordura alimentar far-se-ia sentir até ao início dos anos 50 permitindo a gorduras animais de uso corrente com a banha, a manteiga e, posteriormente, a margarina ganharem maior adesão”³⁹¹. A época áurea da produção de azeite foi a década de 50 do séc. XX, em que se verificou um forte apoio do Estado. Mas, devido a alterações de políticas na década de 60, o setor entra num período de regressão, levando a que “em 30 anos [1960-1990], a produção diminuiu quase 60% e o consumo caiu para cerca de metade”³⁹². O azeite passou a ter a concorrência de óleos alimentares mais baratos, devido a autorizações de comercialização em Portugal, aos apoios ao cultivo de algumas oleaginosas e às várias campanhas publicitárias promovidas pela indústria dos óleos alimentares e margarinas. “Nos anos sessenta, a olivicultura, assim como toda a atividade agrícola, sofreram os efeitos do grande êxodo rural”,³⁹³ o que se reflete nos custos de produção do azeite e na sua competitividade. O reconhecimento pela comunidade científica e pela OMS dos benefícios para a saúde da dieta mediterrânica, dá-se nos anos 90, em que é privilegiada a utilização do azeite³⁹⁴.

Com base nos dados das várias obras analisadas, podemos perceber a evolução do peso dos diferentes óleos e gorduras alimentares utilizadas nos respetivos receituários, expressa na Figura 3.15:

³⁸⁸ Reis, 2014, p. 10. Cf. Idem, p. 11: “Até esta época, o azeite que se consumia era, na maioria das vezes, rançoso e de acidez muito elevada, servindo essencialmente para dar consistência às refeições ou era usado na iluminação”.

³⁸⁹ Reis, 2014, p. 12.

³⁹⁰ Ibidem, p. 13

³⁹¹ Braga e Castro, 2013, p. 63.

³⁹² Ibidem, p. 17

³⁹³ Ibidem, p. 18

³⁹⁴ Dermini e Berry, 2015, p. 2.

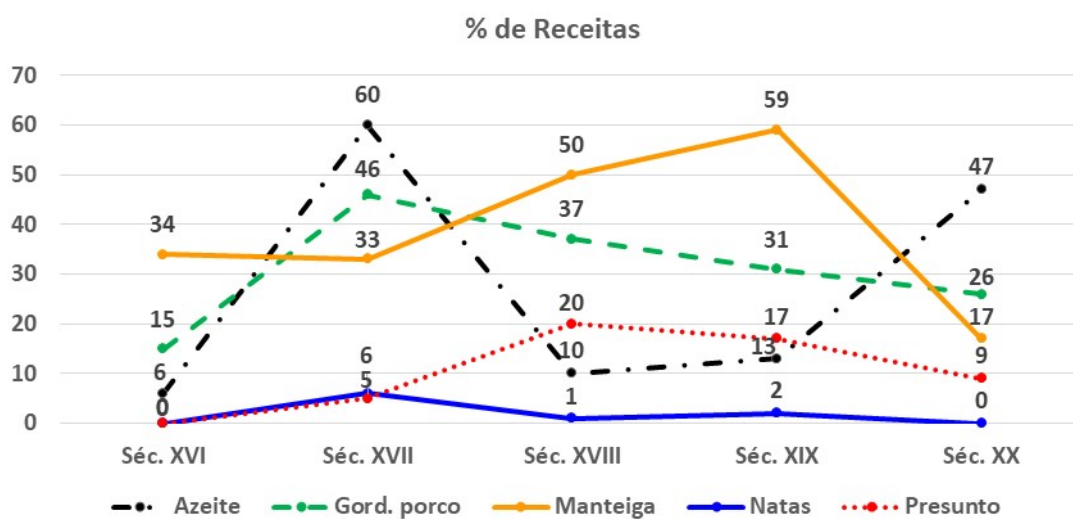


Figura 3.15. Evolução da utilização de lípidos alimentares em Portugal, dos séculos XVI ao XX.
 Fonte de dados: Manupella, 1986; Viana, 2015; Mata, 1993; MLM, 1982

O azeite mostra uma utilização oscilatória ao longo do tempo, o presunto uma tendência de subida, a manteiga e a gordura de porco, apresentam ambas uma tendência de descida e as natas mantêm uma expressão pequena. Refira-se ainda que na obra de MLM, nos pratos que utilizam gordura suína 19,2% têm banha e/ou 9,4% têm toucinho. Para além do presunto, também são utilizados os enchidos em cerca de 10% das receitas.

Numa análise mais detalhada da obra, pudemos verificar diferentes pesos na utilização de lípidos na preparação de pratos considerados identitários da cozinha portuguesa, ou seja, sopas³⁹⁵ e pratos de bacalhau³⁹⁶ e na doçaria que tem uma forte presença, conforme se mostra na Figura 3.16:

³⁹⁵ Segundo Olleboma, uma refeição sem a sopa não é completa (1994, p. 26). Valagão considera que "na imensa diversidade de pratos regionais, podíamos apontar as "sopas, os caldos e as canjas", tudo pratos aquosos, como um dos traços dominantes da tradição alimentar portuguesa que se enquadra na tipologia mediterrânica (2014, p. 31-32).

³⁹⁶ Sobral e Rodrigues, 2013, p. 619.

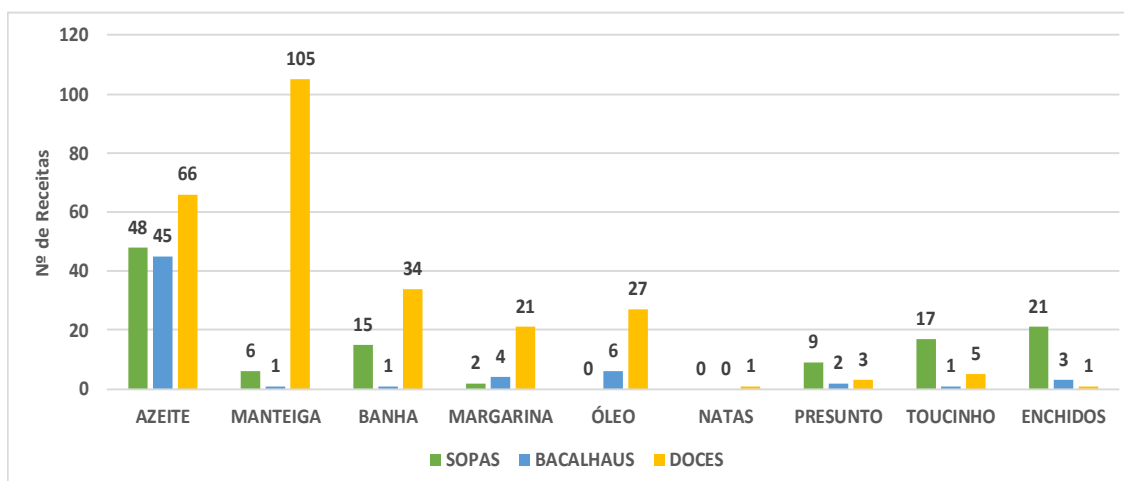


Figura 3.16. Utilização de lípidos alimentares em pratos identitários;
Fonte de dados: MLM, 1982

No que respeita à utilização de lípidos na sopa, existe um predomínio do azeite, seguido das gorduras de origem suína. As natas não aparecem nesta categoria e a manteiga e a margarina são pouco usadas. Nos pratos de bacalhau, o azeite tem uma posição dominante e todas as outras gorduras e óleos não têm grande expressão. Quanto aos doces, a situação é contrastante e o lípido mais utilizado é a manteiga.

Para se poder fazer uma análise mais fina da distribuição da utilização de lípidos por região, foi construída a Tabela 3.2:

Tabela 3.2. Utilização de lípidos alimentares nos pratos do receituário por região;
Fonte de dados: MLM, 1982.

	AZEITE	MANTEIGA	BANHA	MARGARINA	ÓLEO	NATAS	PRESUNTO	TOUCINHO	ENCHIDOS
Entre Douro e Minho	47	17	16	3	11	0	13	9	19
Trás-os-Montes e Alto Douro	49	11	27	8	3	0	30	5	12
Beira Alta	37	6	19	2	2	0	8	3	6
Beira Baixa	50	12	12	4	1	0	7	4	5
Beira Litoral	38	17	19	1	1	0	3	7	7
Ribatejo	38	7	2	1	2	0	0	5	6
Estremadura	33	17	7	18	6	2	3	9	4
Alentejo	43	15	29	3	8	0	4	18	14
Algarve	32	4	9	2	2	0	3	10	8
Madeira	12	18	9	4	5	0	0	1	0
Açores	12	21	13	3	4	0	0	7	3
Total	391	145	162	49	45	2	71	78	84

Tendo por base os três lípidos predominantes, foi construído um gráfico para melhor visualização das características de cada uma das regiões (veja-se Figura 3.17). Da análise dos dados, podemos constatar que há uma maior utilização do azeite em relação aos outros lípidos em todas as regiões, à exceção dos Açores e da Madeira, onde se destaca o uso de manteiga, e no Alentejo onde há predomínio da gordura suína. Estes resultados parecem refletir a produção e a disponibilidade das diversas gorduras nos diversos territórios.

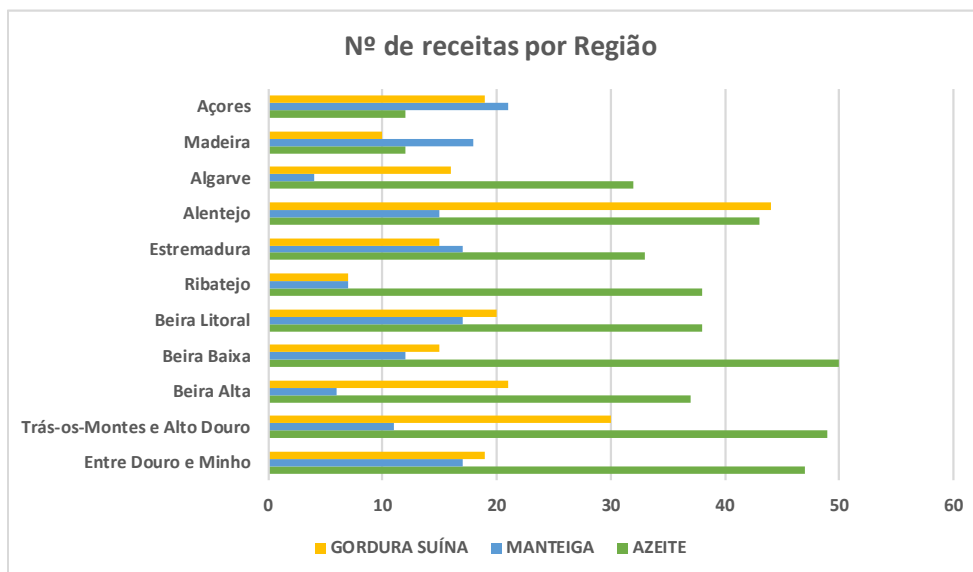


Figura 3.17. Mapeamento geográfico da utilização dos três principais lípidos alimentares; Fonte de dados: MLM, 1982

Para além da utilização do toucinho e da banha, também foram analisadas outras fontes de gordura animal relacionadas com o porco, nomeadamente o presunto e os enchidos em geral³⁹⁷. Destacamos a grande utilização de presunto nas receitas das regiões de Trás-os-Montes e Alto Douro, dos enchidos nas regiões do Alentejo e Entre Douro e Minho e, em contraste, a ausência de enchidos no receituário da Madeira (veja-se Figura 3.18). Resultados, uma vez mais, concordantes com a respetiva disponibilidade dos produtos nos diversos territórios.

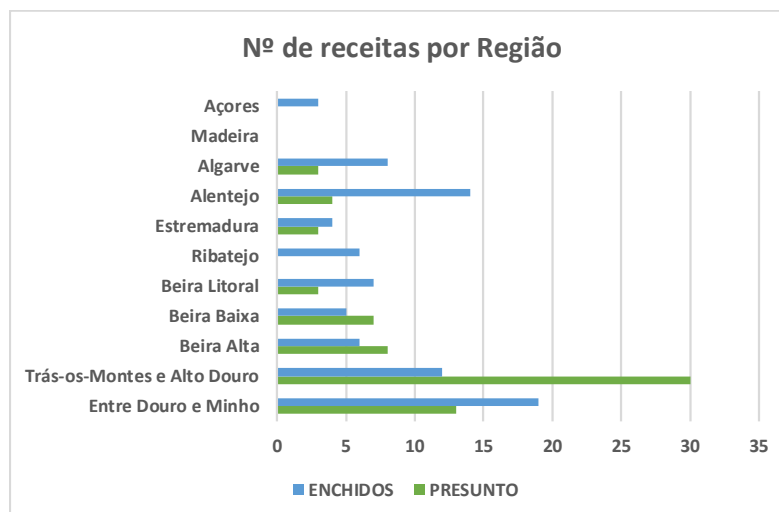


Figura 3.18. Mapeamento geográfico da utilização de presunto e de enchidos; Fonte de dados: MLM, 1982.

³⁹⁷ Os produtos de salsicharia e fumados tradicionais portugueses têm um teor de matéria gorda que varia de acordo com o tipo de produto, podendo constituir cerca de 40% nalguns produtos, como se pode confirmar através dos cadernos de especificações disponíveis em <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/>.

Outro aspeto importante é o modo de utilização da gordura ou óleo alimentar na preparação dos pratos. Nos 45 pratos que utilizam óleo, este ingrediente é usado para fritar, à exceção de três pratos, nas *Cavacas de Romaria* da Beira Alta (p. 106), em que pode ser utilizado em alternativa ao azeite, no *Polvo Guisado* de São Miguel (p. 314), que surge em simultâneo com o azeite, e na *Carne de vaca à antiga* dos Açores (p. 314), em que é utilizado simultaneamente com azeite e banha.

A presença do azeite também está refletida nos títulos das 10 receitas em que é utilizado o próprio nome ou o termo à *lagareiro*³⁹⁸: três receitas de *Biscoitos de Azeite*³⁹⁹, *Favas de Azeite*⁴⁰⁰, *Borreguinhos de Azeite*⁴⁰¹, *Bacalhau à Lagareiro*⁴⁰², *Migas Lagareiras à Lafões*⁴⁰³, *Migas à Lagareiro*⁴⁰⁴ e nos pratos *Couves do Lagar*⁴⁰⁵ e *Batatas a Murro ou Tibornada no Lagar*⁴⁰⁶. O toucinho aparece em nove receitas, tanto doces (três receitas diferentes de *Toucinho-do-céu*⁴⁰⁷, *Toucinho-do-céu de Murça*⁴⁰⁸, *Toucinho rançoso*⁴⁰⁹, *Pastéis de toucinho do Convento da Esperança*⁴¹⁰) como salgadas (*Sargalheta ou Sopa de toucinho*⁴¹¹, *Toucinho fumado ou Toucinho de fumo*⁴¹² e *Angulas com toucinho*⁴¹³). Para além da receita do próprio *Presunto*⁴¹⁴, este ingrediente surge nos títulos das receitas de *Bola de Presunto*⁴¹⁵, *Bifes de presunto*⁴¹⁶ e *Presunto afiambrado*⁴¹⁷. A manteiga, com muito menos expressão, aparece na *Bola de manteiga*⁴¹⁸ e as natas, presentes em apenas duas receitas do livro, faz parte do nome *Pastéis de Nata*⁴¹⁹.

³⁹⁸ Segundo Pereira e Pericão, "à lagareiro é a expressão aplicada em culinária ao alimento que é servido com azeite quente e alhos" (2015, p. 301).

³⁹⁹ MLM, p. 106 e 131.

⁴⁰⁰ Ibidem, p. 182.

⁴⁰¹ Ibidem, p. 239.

⁴⁰² MLM, 1982, p. 14.

⁴⁰³ Ibidem, p. 86.

⁴⁰⁴ Ibidem.

⁴⁰⁵ Ibidem, p. 119.

⁴⁰⁶ Ibidem, p. 156.

⁴⁰⁷ Ibidem, p. 34, 252 e 283.

⁴⁰⁸ Ibidem, p. 74.

⁴⁰⁹ Ibidem, p. 252.

⁴¹⁰ Ibidem, p. 258.

⁴¹¹ Ibidem, p. 277.

⁴¹² Ibidem, p. 317.

⁴¹³ Ibidem, p. 20.

⁴¹⁴ Ibidem, p. 243.

⁴¹⁵ Ibidem, p. 67.

⁴¹⁶ Ibidem, p. 91.

⁴¹⁷ Ibidem, p. 91.

⁴¹⁸ Ibidem, p. 109.

⁴¹⁹ Ibidem, p. 216. A outra receita onde são utilizadas natas é a receita de *Bife à Marrare*, p. 206.

4

4. CONCLUSÕES

A consagração da cozinha tradicional portuguesa surge pelo confronto com a cozinha estrangeira, em articulação com o processo histórico e social de evolução e afirmação da identidade nacional. A obra *Cozinha Tradicional Portuguesa* reflete as várias dimensões sociais e culturais, conjugando a herança de distintas cozinhas essenciais à construção da identidade culinária local e nacional: a *cozinha dos territórios*, a *cozinha honorífica*, a *cozinha dos afetos*, a *cozinha comunitária* e a *cozinha das festas*.

A partir das diversas alusões que os títulos das receitas encerram procedemos à classificação das receitas em diferentes categorias, sem, contudo, se considerarem as construções narrativas como estanques. Dos resultados obtidos podemos concluir que há uma forte presença da *cozinha dos territórios*, seguindo-se, por ordem decrescente, a *cozinha das festas*, a *cozinha honorífica*, a *cozinha comunitária* e a *cozinha dos afetos*. Tendo em conta que a obra se estrutura por regiões, todas as receitas sem categoria atribuída são convertíveis, na narrativa construída pela obra em estudo, em “cozinha dos territórios”. Do mesmo modo que o que se individualiza como cozinha dos afetos, honorífica e comunitária, dentro da lógica de territorialização geral do receituário, também entra na categoria “cozinha dos territórios”. Esta constatação é a prova de que as categorizações operacionalizadas na análise da construção narrativa não são estanques, excludentes umas das outras. Pelo contrário, coexistem.

Da análise dos dados, verificamos que os quantitativos relativos ao mapeamento geográfico das receitas e os vários tipos de intervenção realizados na normalização e seleção das receitas encontram eco na proposta teórica de Anne Bower⁴²⁰ de analisar os livros de cozinha como narrativas moldadas por dados biográficos dos seus autores. É também de realçar a ligação aos pratos regionais e o apelo às memórias, referido por Hubbert⁴²¹, refletida nas centenas de receitas enviadas por pessoas deslocalizadas para os grandes centros

⁴²⁰ Bower, 1997a, p. 3.

⁴²¹ Hubbert, 2000, p.10.

urbanos, permitindo, assim, evidenciar a persistência de “laços com a província”⁴²² sobre a qual enviaram a receita. Destaca-se que, ainda no prefácio, ficam patentes os marcadores distintivos do conceito de património, como são a ligação aos antepassados, o dever moral de transmissão às gerações futuras das memórias herdadas, mas também das práticas do dia-a-dia, que importa não perder e transmitir. O elevado número de variantes de algumas receitas mostra que as “transversalidades” dos preparados têm maior incidência em receitas que entram na construção narrativa das *cozinhas das festas* ou do dia-a-dia e podem abranger várias regiões.

Às várias dimensões socioculturais presentes na cozinha portuguesa estão associados os sabores dos pratos das várias regiões. São também esses sabores que permanecem na nossa memória gustativa, transmitida geracionalmente, que nos identificam e nos quais os temperos têm um papel importante.

A análise de livros portugueses de medicina e de cozinha, produzidos entre os séculos XVI e XX, mostrou a influência dos princípios dietéticos de matriz clássica e a evolução do gosto na sociedade portuguesa. As especiarias estiveram na base da maior transformação em termos de paladar entre os períodos medieval e o moderno. Pudemos verificar que a utilização dos sabores fortes dos temperos, que caracterizou a Idade Média, foi diminuindo progressivamente ao longo das épocas Moderna e Contemporânea, através da redução de utilização de especiarias. O seu uso passou a ser parcimonioso, verificando-se, contudo, uma linha de continuidade na utilização de especiarias no receituário português desse período.

A frequência de utilização da pimenta mostra a continuidade da preferência por esta especiaria, o que pode refletir a importância de Portugal no comércio da especiaria com os Descobrimientos, em articulação com as suas virtudes médicas, acabando por influenciar o “gosto” dos portugueses por esta especiaria. Destaca-se igualmente a importância e a utilização abundante da canela, principalmente no receituário de doçaria.

Podemos também concluir que a tendência de decréscimo em relação à utilização de especiarias e à sua associação com os ingredientes ácidos é oposta à tendência de crescimento verificada no uso de ervas e plantas aromáticas, destacando-se a grande diversidade de plantas e a utilização predominante da salsa e do louro.

Em relação à utilização de lípidos, os resultados parecem refletir a produção e a disponibilidade das várias gorduras nos diversos territórios. Não obstante a dificuldade em quantificar as porções utilizadas nos pratos, podemos afirmar que os temperos têm tido um papel importante na cozinha portuguesa do século XVI ao século XX, existindo diferenças de região para região, mas com elementos transversais a todas elas.

Para investigações futuras nesta área do conhecimento, identificamos a necessidade de aprofundamento do estudo sobre as diferenças encontradas no mapeamento geográfico

⁴²² Csargo, 2001, p. 390.

realizado, tendo em consideração a sua multidimensionalidade. Poderão ser ainda considerados outros aspetos relacionados com a forma e o tempo em que são utilizados os temperos, ou seja, com os métodos de preparação, de cocção e com o momento em que são utilizados os diferentes temperos. Sendo a cozinha portuguesa um espaço aberto em que há encontros e trânsitos com cozinhas estrangeiras, também poderão constituir objeto de reflexão a integração de temperos e técnicas de outras cozinhas ou que possam fazer alusão a essa interação.

5.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aggarwal, B. e Yost, D. (2011), *Healing Spices*, Sterling, New York.
- Albala, K. (2012), “Cookbooks as Historical Documents”, em Pilcher, J. (ed.), *The Oxford Handbook of Food History*, Oxford University Press, New York, p. 227–240.
- Alison, K. (2012), “National Cuisines”, em Pilcher, J. (ed.), *The Oxford Handbook of Food History*, Oxford University Press, New York, p. 444-460.
- Amorim, R. (1987), *Da Mão à Boca – para uma História da Alimentação em Portugal*, Edições Salamandra, Lisboa.
- Andrade, A. M. L., Mora, C. M. e Torrão, J. M. N. (coords.) (2015), *Humanismo e Ciência: Antiguidade e Renascimento*, UA Editora, Imprensa da Universidade de Coimbra e Annablume, Aveiro, Coimbra, São Paulo.
- Arnaut, S. D. (2000), *A arte de comer em Portugal na Idade Média*, Colares Editora, Sintra.
- Bienassis, L. (2011), “Les chemins du patrimoine: de Notre-Dame au camembert”, em Campanini, A., et al. (eds.), *Manger en Europe: Patrimoine, échanges, identités*, Université François-Rabelais de Tours, Université François-Rabelais de Tours, France, p. 45-91.
- Bluteau, R. (1728), *Vocabulário Portuguez & Latino*, consultado em <http://dicionarios.bbm.usp.br/pt-br/dicionario/edicao/1>, a 5/06/2018.
- Bower, A. (1997a), “Bound Together: Recipes, Lives, Stories, and Readings”, em A. Bower (ed.), *Recipes for Reading: Community Cookbooks, Stories, Histories*. University of Massachusetts Press, Amherst, p. 1-14.
- Bower, A. (1997b), “Cooking up Stories: Narrative Elements in Community Cookbooks”, em A. Bower (ed.), *Recipes for Reading: Community Cookbooks, Stories, Histories*. University of Massachusetts Press, Amherst, p. 29-50.
- Braga, I. D. (2006), “Influências estrangeiras nos livros de cozinha portuguesas (séculos XVI-XIX): alguns problemas de análise”, em *Estudos em Homenagem ao Professor Doutor José Marques*, I Volume, FLUP, Porto, p. 237-247.
- Braga, I. D. (2007), “Alimentação e publicidade alimentar na revista ABC (1920-1926)”, em C.M. Torres Vedras, *Turres Veteras IX: História da Alimentação*, Torres Vedras IX, Edições Colibri, Lisboa, p. 215-225.
- Braga, I. D. (2008), “Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas”, *Cadernos Espaço Feminino*, v. 19, n. 01, p. 117-141.
- Braga, I. D. (2014), “Da dietética à gastronomia regional portuguesa: um estudo de caso”, *ArtCultura*, v. 16, n. 28, p. 129-142.

- Braga, I. D. (2015), “Azeite, manteiga ou margarina? As gorduras alimentares em Rosa Maria no Portugal de meados do século XX”, *Idomeneo*, n. 20, 1º sem, p. 177-196.
- Braga, I. D. (coord.) (2017), *Obras Pioneiras Portuguesas - Primeiro Livro de Cozinha*, Círculo de Leitores, v. 21, Maia.
- Braga, I. D. e Braga, P. D. (2012), “A Mocidade Portuguesa Feminina e a formação culinária em Menina e Moça (1947-1962)”, *Cadernos Pagu*, n. 39, p. 201-226.
- Braga, I. D. e Ornellas e Castro, I. O. (2013), “Saberes e Fazeres de Berta Rosa Limpo. A construção de um êxito: O Livro de Pantagrue”, *Faces de Eva*, n. 29, p. 45-66.
- Buescu, A. I. (2010), “À mesa do rei. Cultura alimentar e consumo no século XVI”, em Sá, I. e Fernández, M. (eds.), *Portas adentro, comer, vestir, habitar (sécs. XVI-XIX)*, Universidade de Coimbra e Universidad de Valladolid, Salamanca, p. 19-45.
- Câmara, F. (2010), *Alimentos ao Sabor da História – receitas e curiosidades*, Colares Editora, Sintra.
- Cardoso, A. e Costa, P. (org.) (2015), *Botânica, Medicina e cultura nos Colóquios de Garcia de Orta*, Edições Colibri, Lisboa.
- Carvalho, T. (2015), *Os desafios de Garcia de Orta – Colóquios dos Simples e Drogas da Índia*, Esfera do Caos Editores, Lisboa.
- Ceccarelli, G., Grandi, A., e Magagnoli, S. (2010), ““The “Taste” of “Typicalillty””, *Food & History*, v. 8, n. 2, p. 45-76.
- Costa, P. e Cardoso, A. (Org.) (2011), *Percursos na História do Livro Médico (1450-1800)*, Edições Colibri, Lisboa.
- Cotter, C. (1997), “Claiming a Piece of the Pie: How the Language of Recipes Defines Community”, em A. Bower (ed.), *Recipes for Reading: Community Cookbooks, Stories, Histories*. University of Massachusetts Press, Amherst, p. 51-71.
- Csergo, J. (2001), “O surgimento das cozinhas regionais”, em Flandrin, J. -L., Montanari, M. (dir.), *História da Alimentação*, Terramar, Lisboa, p. 383-398.
- Cunha, A. e Roque, O. (2015), *Especiarias e plantas condimentares – origem, composição e utilizações*, Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- Cunha, F. X. (2006), “A herança dos descobrimentos - Rotas de ciência e beleza” em Pita, J. R. e Pereira, A. L. (Coords.), *Rotas da Natureza, Cientistas, Viagens, Expedições e Instituições*, Universidade de Coimbra, Coimbra, p. 251-255.
- Dalby, A. (2010), *Tastes of Byzantium. The Cuisine of a Legendary Empire*, I. B. Tauris, New York.
- Dalby, A. e Dalby, R. (2017), *Gifts of the Gods, A History of Food in Greece*, Reaktion Books, London.
- Dernini, S. e Berry, E. (2015), “Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern”, *Frontiers in Nutrition*, v. 2, Article 15, p. 1-7.
- Dias, J. P. S. (2005), *A Farmácia e a História – Uma introdução à História da Farmácia, da Farmacologia e da Terapêutica*, Faculdade Farmácia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Fernandes, L. e Gomes, J. (2003), “Relatórios de pesquisa nas Ciências Sociais: Características e modalidades de investigação”, *ConTexto*, Porto Alegre, v. 3, n. 4, 1º semestre, p. 1-23.
- Ferreira, N. (2008), “A alimentação portuguesa na Idade Medieval”, *Alimentação Humana*, v. 14, n. 3, p. 104-114.
- Fischler, C. (1988), “Food, self and identity”, *Social Science Information*, v. 27, n. 2, p. 275-92.
- Flandrin, J.-L. (2001a), “Condimentação, cozinha e dietética nos séculos, XIV, XV e XVI”, em Flandrin, J.-L. e Montanari, M. (dir.), *História da Alimentação, da Idade Média aos tempos atuais*, v. 2, Terramar, Lisboa, p. 95-110.

- Flandrin, J. -L. (2001b), “A alimentação campesina em economia de subsistência”, em Flandrin, J. -L., Montanari (dir.), M., *História da Alimentação, da Idade Média aos tempos atuais*, v. 2, Terramar, Lisboa, p. 185-211.
- Flandrin, J.-L. (2001c), “Opções alimentares e arte culinária (séculos XVI-XVIII)”, em Flandrin, J.-L. e Montanari (dir.), M., *História da Alimentação, da Idade Média aos tempos atuais*, v. 2, Terramar, Lisboa, p. 237-259.
- Flandrin, J.-L. (2001d), “Da dietética à gastronomia, ou a libertação da gula”, em Flandrin, J.-L. e Montanari (dir.), M., *História da Alimentação, da Idade Média aos tempos atuais*, v. 2, Terramar, Lisboa, p. 261-286.
- Flandrin, J.-L. e Montanari, M. (dir.) (1998), *História da Alimentação, dos primórdios à Idade Média*, v.1, Terramar, Lisboa.
- Flandrin, J.-L. e Montanari, M. (dir.) (2001), *História da Alimentação, da Idade Média aos tempos atuais*, v. 2, Terramar, Lisboa.
- Gil, A. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*, (6ª ed.), Editora Atlas, São Paulo.
- Gomes, J. P. (2016), “Propriedades e usos do açafraão na Idade Moderna em Portugal”, *Rev. História Helikon*, v. 3., n. 5, p. 60-72.
- Grieco, A. (1992), “From the cookbook to the table: A Florentine table and Italian recipes of the fourteenth and fifteenth centuries, XXX”, em *Du manuscrit à la table. Essais sur la cuisine au Moyen Âge et répertoire des manuscrits médiévaux contenant des recettes culinaires*, ed. C. Lambert, Montréal/Paris: Presses de l'Université de Montréal/Champion/Slatkine, p. 29-38.
- Hankinson, R. J. (2008), *The Cambridge Companion to Galen*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Henriques, F. (2004), *Âncora Medicinal, para conservar a vida com saúde*, Ateliê Editorial, São Paulo.
- Houaiss, A. (2005), *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*, Instituto António Houaiss de Lexicografia Portugal. Lisboa.
- Hubbert, A. (2000), “Cuisine et Politique – le plat national existe-t-il?”, *Revue des Sciences Sociales*, n. 27, p. 8-11.
- Ireland, L. (1981), “The Compiled Cookbook as Foodways Autobiography”, *Western Folklore*, v. 40, p. 107-114.
- Jesus, C. (2015), “Orta, as edições e os Debuxos de Dioscórides. Subsídios para o estudo das fontes dos Colóquios”, em Cardoso, A. e Costa, P. (org.), *Botânica, Medicina e cultura nos Colóquios de Garcia de Orta*, Edições Colibri, Lisboa, p. 39-56.
- Juma, I. (1992), *Farmácias, Boticas e Mezinhas de Portugal*, Tribunapress – Editores e Comunicação Audiovisual, Lda, Lisboa.
- Laurioux, B. (1985), “Spices in the Medieval diet: a new approach”, *Food and Foodways*, v. 1, p. 43-76.
- Laurioux, B. (1997), “L’histoire de la cuisine: problèmes, sources e méthodes. L’exemple du Moyen Âge (XIII-XV siècles)”, em *Alimentazione e nutrizione, secc. XIII-XVIII*, éd. Simonetta Cavaciocchi, Prato, Istituto internazionale di storia economica “F. Datini”, Prato, Itália, p. 463-487.
- Laurioux, B. (2001), “Cozinhas Medievais (Séculos XIV e XV)”, in Flandrin, J. -L., Montanari, M. (dir.), *História da Alimentação – Da Idade Média aos tempos atuais*, v. 2, p. 67-82, Terramar, Lisboa.
- Laurioux, B. (2006), “Cuisine et médecine au Moyen Âge, Alliées ou ennemies?”, *Cahiers de recherches médiévales et humanistes*, 13 spécial, p. 223-238.
- Lima, D. (2015), “As experiências do paladar e a construção do saber botânico sobre os frutos tropicais nos Colóquios”, em Cardoso, A. e Costa, P. (org.), *Botânica, Medicina e cultura nos Colóquios de Garcia de Orta*, Edições Colibri, Lisboa, p. 113-132.
- Madaleno, I. (2015), “Plantas medicinais consumidas em Cochim, no século XVI e na atualidade”, *Bol. Mus. Para. Emílio Goeldi. Cienc. Hum.*, v. 10, n. 1, p. 109-142.

- Manupella, G. (1986), *O Livro de Cozinha da Infanta D. Maria* com Prólogo, Leitura, Notas aos Textos, Glossário e Índices por Giacinto Manuppella, Imprensa Nacional Casa da Moeda, Lisboa.
- Mata, J. (1993), *Arte de Cozinha*, 5ª ed., Vega, Lisboa.
- McGee, H. (2004), *On Food and Cooking: an Encyclopedia of Kitchen Science, History and Culture*, Hodder & Stoughton, São Paulo.
- Meneses, U. e Carneiro, H. (1997), “A História da Alimentação: balizas historiográficas”, *Anais do Museu Paulista*, v. 5, p. 9-91.
- Modesto, M.L. (1982), *Cozinha Tradicional Portuguesa*, Verbo, Lisboa, 1ª edição.
- Modesto, M.L. (2015), *Cozinha Tradicional Portuguesa*, Verbo, Lisboa, 24ª edição
- Montanari, M. (2013), *Italian Identity, in the kitchen, or Food and the nation*, Columbia University Press, New York.
- Montanari, M. (2015), *Medieval Tastes, Food, Cooking, and the Table*, Columbia University Press, New York.
- Neirinck, E. e Poulain, J. P. (2006), *História da cozinha e dos cozinheiros*, Colares Editora, Sintra.
- Olleboma (1994), *Culinária Portuguesa*, Assírio & Alvim, Lisboa.
- Opara, E. e Chohan, M. (2014), “Culinary herbs and spices: their bioactive properties, the contribution of polyphenols and the challenges in deducing their true health benefits”, *Int. J. Mol. Sci.*, 15, p. 19183-19202.
- Ornellas e Castro, I. (2011), “Prática médica e alimentação nos textos portugueses seiscentistas”, em Costa, P. e Cardoso, A. (org.), *Percursos na História do Livro Médico (1450-1800)*, Edições Colibri, Lisboa, p. 73-91.
- Ornellas e Castro, I. (2015), “A ‘pleasant banquet of words’: Therapeutic Virtues and Alimentary Consumption in Garcia de Orta’s Colloquies on the Simples and Drugs of India”, em Palmira Fontes da Costa (edit.), *Medicine, Trade and Empire. Garcia de Orta’s Colloquies on the Simples and Drugs of India (1563) in Context*. Farnham (UK), Burlington (USA), Ashgate, coll. The History of Medicine in Context, p. 67-88.
- Ornellas e Castro, I. (2018), “Corpos, palatos e sensibilidade médica”, in Cardoso, A. e Proença, N. M. (org.), *Dor, sofrimento e saúde mental na Arquipatologia de Filipe Montalto*, Edições Húmus, Ribeirão, Braga, p. 319-357.
- Orta, G. (2011), *Colóquios dos simples e das drogas da Índia*, Vol. I e Vol. II, INCM, Lisboa.
- Pais, J. M. (1984), “Fontes documentais em sociologia da vida quotidiana”, *Análise Social*, vol. XX, n. 83, 4º, p. 507-519.
- Pereira, A. M. e Pericão, G. (2015), *Do Comer e do Falar...Vocabulário Gastronómico*, Relógio d’Água, Lisboa.
- Pereira-Muller, M. (2012), *Ervas e mezinhas na cozinha e na saúde*, Colares Editora, Sintra.
- Pericão, M. G. e Faria, M. I., (2017), *A Arte de Cozinha de Domingos Rodrigues*, Relógio d’Água, Lisboa.
- Peters, J., Marker, R., Pan, Z., Breen, J. e Hill, J. (2018), “The influence of adding spices to reduced sugar foods on overall liking”, *Journal of Food Science*, vol. 83, n. 3, p. 814-821.
- Pinto, L. M. S., (1832), *Diccionario da Lingua Brasileira*, consultado em <http://dicionarios.bbm.usp.br/pt-br/dicionario/edicao/1, a 5/06/18>.
- Portugal (2001), *Outro Mundo Novo Mundo*, Comissão Nacional para as Comemorações dos Descobrimientos Portugueses, Edições Inapa, Lisboa.
- Powell, O. (2007), *Galen on the properties of foodstuffs = De alimentorum facultatibus / introduction, translation, and commentary by Owen Powell; with a foreword by John Wilkins*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Quitério, J. (1992), *Histórias e curiosidades gastronómicas*, Assírio & Alvim, Lisboa.

- Ramos, D. L. (2009), *Sabores da Lusofonia...com selos*, CTT, Portugal.
- RCM nº 96/2000, Resolução do Conselho de Ministros, *Diário da República*, 171 série 1-B, de 26 de julho 6-7-2000, p. 3618-3620.
- Região Autónoma do Açores (2003), “Voto de Pesar (Augusto Gomes)”, *Assembleia Legislativa Regional*, 9 de dezembro.
- Rêgo, M. (Coord.) (1998), *Livros Portugueses de Cozinha*, Biblioteca Nacional, 2ª edição, Lisboa.
- Reis, P. (2014), *O olival em Portugal. Dinâmicas, tecnologias e relação com o desenvolvimento rural*, Animar, ISA e INIAV, I. P., Lisboa.
- Rigaud, L. (1999), *Cozinheiro Moderno ou Nova Arte de Cozinha*, Colares Editora, Sintra.
- Ritchie, C. (1995), *Comida e Civilização – de como a história foi influenciada pelos gostos humanos*, Lisboa, Assírio & Alvim, Lisboa.
- Rocha, R. (1998), *A viagem dos sabores*, Edições Inapa e Expo-98, Lisboa.
- Rodrigues, E. (2014), “Discurso médico e práticas alimentares no Hospital Real de Moçambique no início do século XIX”, *História, Ciências, Saúde*, v. 21, n. 2, p. 609-627.
- Rosenberger, B. (1998), “A cozinha árabe e o seu contributo para a cozinha europeia”, em Flan-drin J. L. e Montanari, M. (dir.), *História da Alimentação*, v. 1, Terramar, Lisboa, p. 305-323.
- Savarin, Brillat- (2017), *A Fisiologia do Gosto*, tradução Paulo Neves, Companhia das Letras, São Paulo.
- Scholliers, P. (2001), “Meals, food, narratives and sentiments of belonging in Past and Present”, em *Food, drink and identity: cooking, eating and drinking in Europe since the Middle Ages*. P. Scholliers (ed.), Oxford, p. 3-22.
- Sherman, P. e Billing, J. (1999), “Darwinian Gastronomy: why we use spices”, *Bioscience*, v. 49, n. 6, p. 453-463.
- Silva, A. M., (1789), *Diccionario da lingua portugueza*, consultado em <http://dicionarios.bbm.usp.br/pt-br/dicionario/edicao/1, a 5/06/18>.
- Silva, M. F. (2015), “Teofrasto, Tratado das plantas. No alvor de uma nova ciência”, in Andrade, A. M. L., Mora, C. M. e Torrão, J. M. N. (coords.), *Humanismo e Ciência: Antiguidade e Renascimento*, UA Editora, Imprensa da Universidade de Coimbra e Annablume, Aveiro, Coimbra, São Paulo, p. 13-20.
- Soares, C. (2013), “Matrizes clássicas gregas da história da dieta: contributos da tratadística hipocrática”, em Soares, C. (ed.), *Espaços do Pensamento Científico da Antiguidade*. Conferências & Debates Interdisciplinares I. Imprensa da Universidade de Coimbra, Coimbra, p. 13-36.
- Soares, C. (2016), “Cozinha simples, mesa farta: os requintes da gastronomia mediterrânea grega antiga (Arquéstrato, séc. IV a.C.)”, em Pinheiro, J., Soares, C. (eds.), *Patrimónios Alimentares de Aquém e Além Mar*, Série DIAITA: Scripta & Realia, Imprensa da Universidade de Coimbra-Annablume, Coimbra-São Paulo, p. 591-610.
- Soares, C. (2018) (Cord.), *BiblioAlimenaria: Alimentação, Saúde e Sociabilidade à mesa no Acervo Bibliográfico da Universidade de Coimbra*, Imprensa da Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Soares, C. (2018a), “Mesas terapêuticas e mesas saudáveis: Platão em diálogo com a literatura médica e gastronómica”, *Archai: Revista sobre as Origens do Pensamento Ocidental*, n. 23, p. 229-264.
- Sobral, J. (2007), “Nacionalismo, culinária e classe: a cozinha portuguesa da obscuridade à consagração (séculos XIX-XX)”, *Revista Centro de Estudos Rurais – RURIS*, v.1, n.2, p.13-52.
- Sobral, J. (2008), “Cozinha, nacionalismo e cosmopolitismo em Portugal (séculos XIX-XX)”, in Cabral, M., Wall, K., Aboim, S. e Silva, F. (orgs.), *Itinerários – A Investigação nos 25 anos do ICS*, ICS, Viseu, p. 99-123.
- Sobral, J. (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. Palgrave Macmillan, U.K., p.108-134.

- Tapsell, L., Hemphill, I., Cobiac, L., Sullivan, D. e Fenech, M. (2006), "Health benefits of herbs and spices: the past, the presente, the future", *Medical Journal of Australia*, n. 185, v. 4, p. S1-S24.
- Valente, M. O. C. (1973), *Cozinha Regional Portuguesa*, Almedina, Coimbra.
- Vaquinhas, I. (2009), "Estudos sobre a história das mulheres em Portugal: as grandes linhas de força no início do século XXI", *INTERthesis*, v.6, n.1, p. 241-253.
- Viana Junior, F. (2015), *Dos sabores fortes aos suaves: os limites da modernização à francesa nos livros de cozinha da corte portuguesa, 1680-1780*, Dissertação de Mestrado, não publicada, mas acessível online em repositório da Universidade Federal do Espírito Santo, consultado em <http://repositorio.ufes.br/handle/10/3527?mode=full>.
- Wall, K., Cunha, V. e Ramos, V. (2014), "A evolução das estruturas domésticas em Portugal, de 1960-2011", em Wall, K. e Delgado, A. (coord.) (2014), *Famílias nos Censos 2011, Diversidade e Mudança*, INE e ICS, Lisboa, p. 43-60.
- Yashin, A., Yashin, Y., Xia, X. e Nemzer, B. (2017), "Antioxidant activity of spices and their impact in human health: a review", *Antioxidants*, 6, 70, p. 1-18.



6. ANEXOS

Anexo 1 – Ementas da Cozinha Tradicional Portuguesa

- Ceia de Natal Minhota – Viana do Castelo
 - 1º prato – Cozido de bacalhau com batatas, ovos cozidos, cenouras e couve penca
 - 2º prato – Polvo estufado com torradas finas
 - 3º prato – Bolos de bacalhau com esparregado de nabiças
 - Sobremesas – Rabanadas, mexidos de ovos, mexidos de mel, bolinhos de jerimu
 - Ornamentação da mesa – nozes, figos, passas, pinhões e avelãs
- Almoço da Matança – Viana do Castelo
 - Canja de galinha ou de carne com pevide
 - 1º prato – Cozido de carnes: porco, vaca, galinha, entrecosto, chouriço; legumes: batatas, cenouras e grelos
 - 2º prato – Arroz de sarrabulho
 - 3º prato – Rojões com batatinhas louras e sangue esfarelado
 - 4º prato – Lombo assado com belouras, farinhatos, batatas assadas e castanhas
 - Sobremesa – Torta de Viana, arroz-doce e fruta da época
- Almoço de Carnaval (Domingo ou Terça-feira) - Alentejo
 - 1º prato – Pezinhos de porco de coentrada
 - 2º prato – Linguiça nova assada com ovos mexidos
 - 3º prato – Lombo de porco assado com salada de alface
 - Sobremesas – Arroz-doce e fritos: filhós, azevias, nogados
- Almoço de Domingo de Páscoa - Alentejo
 - 1º prato – Ensopado de borrego
 - 2º prato – Perna de borrego assada com batatas assadas
 - Sobremesas – Arroz-doce, encharcada, bolo podre

Anexo 2 – Citações nas narrativas introdutórias das regiões

Entre Douro e Minho:

- *Há um só banquete português que desbanca todos os jantares de Paris, mas que os desbanca inteiramente: é a ceia da véspera de Natal nas nossas terras do Minho, **Ramalho Ortigão***
- *- Que haveis de provar aqui/Este vinho de Monção. / -E ele é tal? / -O melhor de Portugal), Prática de Compadres, **António Ribeiro Chiado***
- *As rabanadas “Essência da ceia de Natal”, Morgadinha dos Canaviais, **Júlio Dinis***
- *Ó lampreia divina! Ó divino arroz, /comidos noite velha (...) / Sem ter ceias assim, o que há-de ser de nós? / Sofre meu paladar, **Afonso Lopes Vieira***

Trás-os-Montes e Alto Douro

- *Uma alheira com a pele fendida; tostada do calor da fritura, a derrete aquele unto dourado e rescendente a alho – quem haverá aí senhores, que não se tente? Roteiro Sentimental Douro, **Manuel Mendes***

Beira Alta

- *Sobre a arca atalhada do mais puro linho apresentava-se o folar, rimas de queijos e de bolos, pratos de ovos, ou moedas entaladas em laranjas, à falha destas em peros, **Aquilino Ribeiro***
- *Muito me tarda/O meu amigo na Guarda, Cantiga de amigo, atribuído a **D. Sancho I***
- *Por todos estes montes e vales, feiras e romarias, jornadaou a esperteza ladina do Malhadinhas, **Aquilino Ribeiro***
- *Quinhentos queijos recentes/Todos feitos à candeia, bezerras, leite, ovelhas meirinhas e Dois mil sacos de castanha/Tão grossa, tão sã, tamanha/Que se maravilhará/Onde tal coisa se apanha, **Gil Vicente***

Beira Litoral

- *Tentúgal toda a rir de casas brancas! Vou lá comprar um pastelinho..., **António Nobre***
- *(Coimbra) a mágica cidade/que outra igual não gerou este país, **Alberto d’Oliveira***
- *Doces e claras águas do Mondego, ...pedra morena, **Luíz de Camões***
- *Do penedo da Saudade, /Lancei meus olhos além/Meu sonho de eternidade/com saudade rima bem, Balada de Coimbra, **José Régio***
- *(Leiria) O Crime do Padre Amaro, **Eça de Queirós***
- *Toda, toda, toda povoada/de mosteiros, castelos e Memórias, **Lopes Vieira***
- *(Leiria) Lerea, **Gil Vicente***

Beira Baixa

- *Setembro doira as maçãs, perfuma a folha, das melhores peras de Portugal e cada melancia como bojo de cântaro de telhado, pode encher um cesto vindimo de Alcon-gosta, **Hipólito Raposo***
- *(a Estrela) Padrão d’altos destinos, **Tomás Ribeiro***
- *(Monsanto) Águia real de garras de granito/E asas de glória abertas na planura, **Gustavo de Matos Sequeira***
- *(Covilhã) muitos panos/Finos que se fazem lá? **Gil Vicente***
- *Doce sumo, Mação excelente, **Árcade Cruz e Silva***
- *Almo elixir Mação, **Árcade Curvo Semedo***

Estremadura

- *As pescarias faziam-se em setembro, em manhãs em geral brumosas e frescas. Peixe de escama verde e ventre claro, ou o safio como um tronco de afogado; o tamboril e o lavagante ...*, **Agustina Bessa Luís**
- (Lisboa) *Varinas e marquesas*, **António Nobre**
- (O Pinhal d'El-Rei) *a catedral verde e sussurrante, aonde/a luz se ameiga e se esconde*, **Lopes Vieira**
- *Naus a haver, voz da terra ansiando pelo mar*, **Fernando Pessoa**
- *Sabedes novas do meu amigo / Ai Deus, e ué? Cantiga original - Ai flores, ai flores do verde pino*, **D. Dinis**

Ribatejo

- *Sem que a rapariga/Amainasse a ciranda/Com que se apressava/De um a outro fre-guês/Servindo a este o belo tinto do Cartaxo/Àquele o pires de azeitonas, para fazer peito/Àqueloutro o dedalzinho de bagaceira*, **Adelaide Félix**
- *Que nós somos portugueses /Não gostamos de ver sangue*, **Carlos Queirós**

Alentejo

- *Vai uma festa em casa/E agora a chama doira de glória o corpo do imolado/Matou-se o porco/É bem singelo o drama, mas como o ser nos freme alvorçado*, **António Sardinha**
- *Solidão, ai dão, ai dão!...ermos plainos de angústia, penitentes*, **Mário Beirão**
- *Em volta do lume/onde a lenha verde estoira...Lampejam na cantareira/os arames e os estanhos;perfilam-se em baixo, sobre/poiais, asados de cobre/que não há outros tamanhos...A açorda – que cheira a coentros! - /Nas barrinhoas fumeça:/Cada qual miga o seu pão. Ceiam. Em pouco a ventura/Da pobreza se resume/ Por isso muito os deleita/ Uma açordinha bem feita/ Comida em roda do lume*, **Conde de Monsaraz**
- *Pastor que serviu de modelo aos pincéis de* **Dordio Gomes**

Algarve

- *...Vem o jantar! /Coelho da Serra abrindo o pladar!/Os frutos de Monchique, em linha recta! De Pichão, boa pinga a espumegar/Nos copázios à tábola repleta...*, **Emiliano Costa**
- *Há neve perfumada/nas amendoeiras em flor!* **Afonso Lopes Vieira**

Madeira e Açores

- *E numa bandeja forrada de rendas e de mimo-de-estudante, um pequeno levava um serviço de alfenim todo de pombas de açúcar, com olhos de grão de ervilhaca*, **Vitorino Nemésio**
- *Pela paz da nossa terra*, **Côrtes Rodrigues**

Anexo 3 – Descrição das variáveis da análise estatística

REGIÃO	<ul style="list-style-type: none"> 1- ENTRE DOURO E MINHO 2- TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO 3- BEIRA ALTA 4- BEIRA BAIXA 5- BEIRA LITORAL 6- RIBATEJO 7- ESTREMADURA 8- ALENTEJO 9- ALGARVE 10- MADEIRA 11- AÇORES
LOCALIDADE	<ul style="list-style-type: none"> 1- COM INDICAÇÃO DE LOCALIDADE 2- SEM INDICAÇÃO DE LOCALIDADE
INGREDIENTES	<ul style="list-style-type: none"> 1- COM LISTA DE INGREDIENTES 2- SEM LISTA DE INGREDIENTES
PORÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> 1- 1 A 4 2- 5 A 8 3- 9 A 12 4- 13 A 16 5- 17 A 20 6- SEM INDICAÇÃO
DIMENSÕES	<ul style="list-style-type: none"> 1- TERITÓRIOS 2- COMUNITÁRIA 3- AFETOS 4- HONORÍFICA 5- FESTA 6- OUTRA
CATEGORIAS	<ul style="list-style-type: none"> 1- PETISCOS 2- SOPAS 3- PESCADO 4- CARNES 5- AVES E CAÇA 6- CEREAIS 7- LEGUMES 8- DOCES
TIPOLOGIA DOS PRATOS DE CARNE	<ul style="list-style-type: none"> 1- SARRABULHOS 2- MIUZZAS E VÍSCERAS 3- ENCHIDOS 4- VITELA 5- VACA 6- PORCO 7- BORREGO/CABRITO/CARNEIRO 8- CAÇA/CAPOEIRA
TIPOLOGIA DOS PRATOS DE PESCADO	<ul style="list-style-type: none"> 1- PEIXES 2- MARISCOS/CRUSTÁCEOS/MOLUSCOS 3- LAMPREIAS 4- BACALHAUS
TIPOLOGIA DOS DOCES	<ul style="list-style-type: none"> 1- BOLOS FINOS E PEQUENOS 2- BOLOS GRANDES 3- DOCES DE COLHER 4- DOCES DE FRUTA 5- FRITOS 6- DIVERSOS

TEMPEROS	<ol style="list-style-type: none"> 1- VINHO BRANCO 2- VINAGRE 3- VINHO TINTO 4- LIMÃO 5- LARANJAS 6- OUTROS CITRINOS 7- PIMENTA 8- NOZ-MOSCADA 9- COMINHOS 10- CRAVINHO 11- AÇAFRÃO 12- MOSTARDA 13- CANELA 14- ERVA-DOCE 15- BAUNILHA 16- MALAGUETA 17- COLORAU 18- TOMATE 19- TOMILHO 20- ORÉGÃOS 21- MANJERONA 22- ALECRIM 23- LOURO 24- SALSA 25- COENTROS 26- HORTELÃ 27- SAL 28- CEBOLA 29- ALHO 30- AÇÚCAR 31- PIMENTO
LÍPIDOS	<ol style="list-style-type: none"> 1- AZEITE 2- MANTEIGA 3- NATAS 4- BANHA 5- TOUCINHO 6- ENCHIDOS 7- PRESUNTO 8- ÓLEO 9- MARGARINA 10- GORDURA SUÍNA