

Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas¹

Isabel M. R. Mendes Drumond Braga

Resumo: O presente texto tem como objetivo o estudo dos primeiros livros de cozinha escritos por portuguesas durante o século XX, tendo em conta o enquadramento sócio político da época.

Palavras-chave: livros de culinária; mulheres; Portugal.

Abstract: The present text aims to study the first cookbooks written by the Portuguese during the 20th century, taking into account the social and political framework of that age.

Key words: Cookbooks; women; Portugal.

Isabel M. R. Mendes Drumond Braga, Professora Auxiliar com Agregação da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.
isabeldrumondbraga@hotmail.com

¹ Texto recebido: 10/06/2008.

Texto aprovado: 28/07/2008.

² Veja-se o elenco que dá conta das existências da Biblioteca Nacional de Portugal, *Livros portugueses de cozinha*. 2. ed., coordenação e pesquisa bibliográfica de Manuela Rêgo. Lisboa: Biblioteca Nacional, 1998.

³ SIMON PALMER, Carmen. *Bibliografía de la gastronomía española*: Notas para su realización. Madrid: Ediciones Velazquez, 1978; MENNELL, Stephen. *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*. 2. ed. Urbana and Chicago: University of Illinois Press, 1996, pp. 166-199; HYMAN, Philip; HYMAN, Mary. *Imprimer la Cuisine: Les Livres de Cuisine en France entre le XV^e et le XVI^e siècles*. In: FLANDRIN, Jean Paul, MONTANARI, Massimo (dir.). *Histoire de l'Alimentation*. Paris: Fayard, 1996, p. 643-655; HYMAN, Philip; HYMAN, Mary. *Livres et Cuisine au XIX^e siècle*. In: *A Table au XIX^e siècle*. Paris: Musée d'Orsay, Flammarion, 2001, p. 80-89; LAURIOUX, Bruno. *Le Règne de Taillevent: Livres et pratiques culinaires à la fin du Moyen Age*. Paris: Publications de la Sorbonne, 1997; EHLERT, Trude. *Les manuscrits culinaires médiévaux témoignent-ils d'un modèle alimentaire Allemand?*. In: BRUEGL, Martin; LAURIOUX, Bruno (dir.). *Histoire et identités alimentaires en Europe*. [s.l.]: Hachette, 2002, p. 121-136; LEHMANN, Gilly. *The British Housewife: Cookery books, cooking and society in Eighteenth-Century Britain*. [s.n.]: Prospect Books, 2003.

Introdução

Antes do século XX, a publicação de livros de receitas em Portugal foi escassa² comparativamente com outros espaços europeus³, tais como Espanha, França, Inglaterra e Itália. De qualquer modo, duas obras marcaram o panorama nacional durante séculos, a de Domingos Rodrigues, intitulada *Arte de Cozinha*, publicada pela primeira vez em 1680⁴, e a de Lucas Rigaud, saída dos prelos cem anos depois e intitulada *Nova Arte de Cozinha*⁵. Ambas conheceram sucessivas edições e foram objecto de plágio quer em outros livros quer em publicações periódicas de Oitocentos⁶. Exclusivamente dedicada à doçaria, apareceu, em 1788, a discreta *Arte Nova e Curiosa para Conserveiros, Confeiteiros e Copeiros*⁷.

Foi necessário esperar pelo século XX para as mulheres portuguesas se aventurarem na escrita da denominada “culinária de papel”, na expressão de Laura Graziela Gomes e Lívia Barbosa⁸. Efectivamente, se bem que, desde sempre, muitas mulheres se tenham dedicado à cozinha foi só tardiamente que passaram a produzir receituários publicados, embora os cadernos de receitas manuscritos para uso particular fizessem parte do quotidiano, tanto de freiras⁹ como de leigas. Por exemplo, em 1818, D. José Trasimundo, futuro marquês de Fronteira e Alorna, deu conta da circulação de receitas familiares manuscritas. A propósito de certo jantar em Portalegre, pôde registar nas suas *Memórias*:

tivemos um esplêndido jantar, onde a doçaria era imensa e a velha senhora, forte conserveira, queria dar-nos a receita de todos os bons doces que, com gosto, provámos. Eu fiz a aquisição de várias receitas que trouxe a minha sogra, que muito as apreciou, porque tinha estado em Portalegre e lembrava-se sempre das guloseimas da terra¹⁰.

Um primeiro paradoxo se faz notar. Isto é, se desde sempre abundaram as cozinheiras, também é verdade que os grandes nomes da arte culinária foram quase sempre do sexo masculino. E tal verificação é tanto mais verdadeira quanto se recua cronologicamente. Imagem estereotipada ou não, certo é que, segundo Leo Moulin, por toda a Europa, a cozinheira estava associada à confecção dos pratos tradicionais e saborosos, que se repetiam sem perspectivas de inovação, enquanto o cozinheiro era o artista artesão, o monarca absoluto da cozinha, dotado de espírito inventivo¹¹. Assim se compreende que o século XIX tenha assistido, um pouco por todo o lado, à diferenciação clara entre o cozinheiro profissional, o *maître*, e o cozinheiro doméstico, frequentemente uma cozinheira¹².

Em Portugal, a situação foi semelhante à de outros países europeus¹³. Isto é, no século XIX, foram comuns os anúncios publicados nos jornais solicitando cozinheiras e criadas que dominassem a arte culinária, como por exemplo, “precisa-se de uma criada que saiba bem cozinhar, dando boas abonações” ou “precisa-se de uma criada que saiba coser e engomar e de uma cozinheira”¹⁴, mas o destaque foi para João da Mata, o mais célebre e emblemático *chef* de então. Este começou por ser moço de cozinha, passou a cozinheiro em várias casas de Lisboa, depois de ter feito a sua aprendizagem com especialistas franceses. Em 1848, abriu uma casa de pasto na rua do Alecrim, em Lisboa. Mais tarde, em 1858, optou por um espaço maior na rua do Ouro e, em 1864, criou os hotéis Mata. Foi autor de um opúsculo denominado *Arte de Servir à Mesa ou Preceitos Uteis para Creados e Dono de Casas* (1872) e de um famoso livro intitulado *Arte de Cozinhar*, publicado em 1876, com quatro edições até 1900¹⁵.

A culinária no feminino passava quer pela contratação de uma cozinheira para as casas abastadas quer pelo ensino das mulheres de acordo com a secular

⁴ RODRIGUES, Domingos. *Arte de Cozinhar*. Leitura, apresentação, notas e glossário por Maria da Graça Pericão e Maria Isabel Faria. [Lisboa]: Imprensa Nacional-Casa da Moeda, 1987 [a primeira edição é de 1680].

⁵ RIGAUD, Lucas, *Cozinheiro Moderno ou Nova Arte de Cozinhar* [...]. 3. ed. Lisboa: Oficina de Simão Tadeu Ferreira, 1798 [a primeira edição é de 1780].

⁶ Sobre estas obras, cf. BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. *Portugal à Mesa: Alimentação, Etiqueta e Sociabilidade (1800-1815)*. Lisboa: Hugin, 2000, p. 103-114; Idem, *Alimentação e Códigos Comportamentais* na segunda metade do século XIX. In BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. *Do Primeiro Almoço à Ceia: Estudos de História da Alimentação*. Sintra: Colares Editora, 2004, p. 119-156.

⁷ *Arte Nova e Curiosa para Conserveiros, Confeiteiros e Copeiros*. Estudo e actualização do texto de Isabel M. R. Mendes Drumond Braga. Sintra: Colares, 2004.

⁸ GOMES, Laura Graziela; BARBOSA Livia. Culinária de Papel. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, n. 33, p. 1-22, 2004 (consultado na versão on-line disponível in <http://www.cpdoc.fgv.br/revista/asp/dsp>).

⁹ *O Livro da Última Freira de Odivelas*. Introdução, actualização do texto e notas de Maria Isabel de Vasconcelos Cabral. Lisboa: Verbo, 1999.

¹⁰ *Memórias de Marquês de Fronteira e d' Alorna D. José Trazimundo Mascarenhas Barreto ditadas por ele próprio em 1861*. Revistas e coordenadas por Ernesto Campos de Andrada. Edição em fac-símile da edição de Coimbra: Imprensa da Universidade, 1926-1932, vol. 1: [Lisboa], Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1986, p. 365.

¹¹ MOULIN, Leo. *Les Liturgies de la Table : Une Histoire Culturelle du Manger et du Boire*. [Paris]: Albin Michelle, 1989, p. 184.

¹² MENNELL, Stephen. *All Manners of Food* [...], p. 200-201.

¹³ Para França, cf. PERROT, Michelle, Personagens e Papéis. In: ARIÈS, Philippe; DUBY, Georges (dir.). *História da Vida Privada*. Tradução portuguesa com revisão científica de Armando Luís de Carvalho Homem. vol. 4 (*Da Revolução à Grande Guerra*). Porto: Afrontamento, 1990, p. 179-184. Para o Brasil, marcado por outras realidades, o recurso a negros para cozinheiros era igualmente uma realidade. Cf. EL-KAREH, Almir Chaiban, HERNÁN BRUIT, Héctor. *Cozinhar e Comer, em Casa e na Rua: Culinária e Gastronomia na Corte do Império do Brasil*. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, n. 33, 2004, p. 1-23 (consultável na versão on-line disponível in <http://www.cpdoc.fgv.br/revista/asp/dsp>).

¹⁴ O *Grátis*: Jornal de Anúncios e do Comércio, n. 33, de 1 mar. 1837.

trilogia de boas esposas, boas mães e boas donas de casa¹⁶. Efectivamente, ao longo dos séculos XIX e XX, em leituras recreativas com fins moralizantes e de acordo, inclusivamente, com os programas escolares, incutiam-se noções de economia doméstica visando a formação das boas donas de casa. Por exemplo, numa obra de Julie Fertiault, traduzida para português por Alfredo Pimenta, em 1877, pode ler-se “a ciência da economia é para a mulher a ciência por excelência. Não há situação alguma pecuniária que isente uma dona de casa, uma mãe de família, da obrigação de ser económica”¹⁷. Uma outra obra, do final do século XIX, igualmente traduzida, intitulada *Economia Doméstica*, dedicou muitas páginas à questão alimentar, sempre na perspectiva de definir as necessidades, os diferentes tipos de alimentos, a maneira de os preparar e os utensílios necessários para tal¹⁸.

No século XX, as mesmas práticas mantiveram-se. Sendo de salientar dois tipos de obras, umas dedicadas às senhoras endinheiradas e outras às mulheres mais pobres. Exemplificativa do primeiro grupo é, por exemplo, um volumoso livro de Virgínia de Castro e Almeida, publicado em 1906 e com sucessivas edições, intitulado *Como devo Governar a minha Casa*, no qual a cozinha, os alimentos e as práticas alimentares ocuparam papel de relevo. Aí pode ler-se: “a cozinha está completamente entregue ao cozinheiro ou cozinheira, mas exige o especial cuidado da dona de casa [...] a cozinha é a grande consumidora dos recursos financeiros e é preciso que dela não saia apenas o sustento indispensável mas sim um pouco de prazer, sobretudo para o dono da casa que tanto contribui para as despesas”¹⁹. Em dado momento, a autora lembra que não é necessário ter-se um cozinheiro, pois o segredo é “saber dirigir bem a cozinheira”²⁰, naturalmente a quem se paga menos, numa clara hierarquia masculino feminino à volta dos tachos.

Outra parcela de mulheres jovens e com poucos recursos era visada por um pequeno manual de

Economia Doméstica. Este, destinado às alunas das terceira e quarta classes do ensino primário (actual terceiro e quarto anos do ensino básico), publicado em 1928, em harmonia com a legislação daquele ano²¹, definiu a dita economia doméstica, como “a ciência da felicidade e da prosperidade da família”²², nela englobando, entre os deveres da dona de casa, “saber cozinhar, fazer a barrela, olhar pela casa, talhar, coser, consertar as peças de vestuário simples da família e conhecer a higiene, que é a arte de conservar e melhorar a saúde e de evitar as doenças”²³. As alunas da terceira classe acabavam o ano com a matéria do capítulo 10, sobre a cozinha, a baixela de preparar os alimentos, os utensílios e sua conservação e, finalmente, a lavagem da louça. Assim, recomendava-se que a cozinha, fosse arejada, iluminada e asseada, que o trem de cozinha fosse composto por tábua de picar, tábua de amassar peixe, tábua de estender massas, máquina de preparar picados, espremedor, batedeira para ovos, passador, funil, aparelho para cortar batatas, facas e serrate; sugeria-se especialmente louça de barro e de alumínio e indicavam-se os produtos específicos para a limpeza de determinados utensílios (por exemplo, sal e vinagre para limpar cobre e água carbonatada para barro)²⁴. A matéria da quarta classe era toda dedicada à alimentação, nomeadamente objectivos da mesma, necessidades humanas, escolha dos alimentos, refeições, papel das mulheres na luta contra o alcoolismo, conservação dos alimentos, receitas de ovos, sopas, carne e peixe, além de indicações acerca das compras. Sobressaem conselhos acerca da maneira de poupar. Por exemplo, “ao caldo de porco juntam-se batatas, feijões, couves que dizem bem com o excesso de gordura do caldo. Obtém-se, assim, duma só vez, uma refeição inteira e consegue-se desta forma economizar tempo e dinheiro”²⁵. Um capítulo é integralmente dedicado ao aproveitamento dos restos de comida, aliando conselhos práticos e reflexões morais, ligadas à importância da poupança.

¹⁵ FERRO, João Pedro. *Arqueologia dos hábitos alimentares*. Introdução de MARQUES, A. H. de Oliveira. Lisboa: Dom Quixote, 1996, p. 127-129.

¹⁶ BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. A Educação Feminina em Portugal no século XVIII: Tradição ou Inovação. In BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. *Cultura, Religião e Quotidiano: Portugal século XVIII*. Lisboa: Hugin, 2005, p. 135-163.

¹⁷ FERTIAULT, Julie. *A felicidade na família: Cartas d' uma Mãe a sua Filha*. Tradução de Alfredo Pimenta. Porto: Ernesto Chardron. Braga: Eugénio Chardron, 1877, p. 69.

¹⁸ NEWSHOLME, Arthur; SCOTT, Margarida Leonor. *Economia domestica com os preceitos de hygiene applicados á vida e arranjos da casa*. Tradução de Alberto Telles. Lisboa: Tipografia da Academia Real das Ciências, 1893.

¹⁹ ALMEIDA, Virgínia de Castro e. *Como devo governar a minha casa*. Modificação e adaptação do livro italiano de Giulia Ferraris Tamburini. 3. ed. Lisboa: Clássica, 1924, p. 135.

²⁰ *Ibidem*, p. 136.

²¹ Concretamente decreto n.º 16077, publicado no *Diário do Governo*, 1.ª série, n. 247, de 26 out. 1928.

²² *Economia Doméstica*: 3.ª e 4.ª Classes para o Ensino Primário Elementar. Porto: Figueirinhas, 1928, p. 3.

²³ *Ibidem*, p. 4.

²⁴ *Ibidem*, pp. 27-30.

²⁵ *Ibidem*, p. 51.

Além dos manuais escolares e dos livros de conselhos úteis para o governo da casa dedicados às mulheres, em algumas revistas, mesmo de carácter mundano, estas temáticas chegaram a aparecer. Tal é o caso, por exemplo, da *ABC*. Durante os últimos anos da Primeira República (1910-1926), a revista incluiu nas suas páginas alguns artigos sobre alimentação e, mais raramente, etiqueta ou, mais genericamente, sobre os cuidados do lar. Não eram estas as temáticas preferidas desta revista que nunca teve nenhuma secção sobre estes assuntos mas, mesmo assim, de forma esporádica, incluiu alguns artigos. Nestas poucas contribuições, as preocupações abrangeram sobretudo a área da culinária, através da indicação de algumas receitas, uma parte delas de teor regional, sem esquecer a apresentação e decoração da mesa das refeições, em particular das familiares²⁶.

Durante o Estado Novo (1933-1974), Salazar não descuroou as mulheres tentando mantê-las em casa e moldá-las de acordo com os seus ideais políticos²⁷. Assim, os manuais escolares dedicados ao sexo feminino fizeram eco do ideal educativo que privilegiava o governo da casa²⁸, ao mesmo tempo que se tornou obrigatória a inscrição na Mocidade Portuguesa Feminina das jovens entre os sete e os 14 anos e das alunas que frequentassem o primeiro ciclo do liceu, por decreto de 1937²⁹. A organização deveria educar a mulher nas perspectivas moral, cívica, física e social. Era nesta última vertente que se incluía a vida doméstica. A presidente do Movimento, Maria Guardiola, não deixou de notar que toda a mulher deveria ser educada para defender a trilogia Deus, Pátria e Família³⁰.

A Mocidade Portuguesa Feminina levava a efeito publicações de entre as quais vale a pena referir um *Suplemento Auxiliar ao Programa de Culinária*, aparecido em 1969³¹. Nele, alude-se a dois tipos de mulheres, as que faziam as tarefas domésticas e as que as superintendem. Por exemplo, logo no início da

²⁶ BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. Alimentação e Publicidade Alimentar na Revista *ABC* (1920-1926). In: SILVA, Carlos Guardado da (Coord.). *Turres Veteres IX. História da Alimentação*. Lisboa: Colibri. Torres Vedras: Câmara Municipal, 2006, p. 215-225.

²⁷ Sobre esta realidade, cf. BELO, Maria; ALÃO, Ana Paula; CABRAL, Iolanda Neves. O Estado Novo e as Mulheres. In: *O Estado Novo: das origens ao fim da autarcia* (1926-1959), v. 2, Lisboa: Fragmentos, 1987, p. 263-279.

²⁸ MÁXIMO, Maria Elsa dos Santos Costa. *A Política Educativa no Estado Novo em Relação à Mulher, no Tempo do Ministro António Faria Carneiro Pacheco (1936-1940): Contributo para a História do Género em Portugal*. Lisboa: Dissertação de Mestrado em Didáctica da História, 2007.

²⁹ Trata-se do decreto n.º 28262, de 8 de Dezembro de 1937. Cf. PIMENTEL, Irene Flunser. *História das organizações femininas do Estado Novo*. Lisboa: Temas e Debates, 2001, p. 202.

³⁰ *Ibidem*, p. 220.

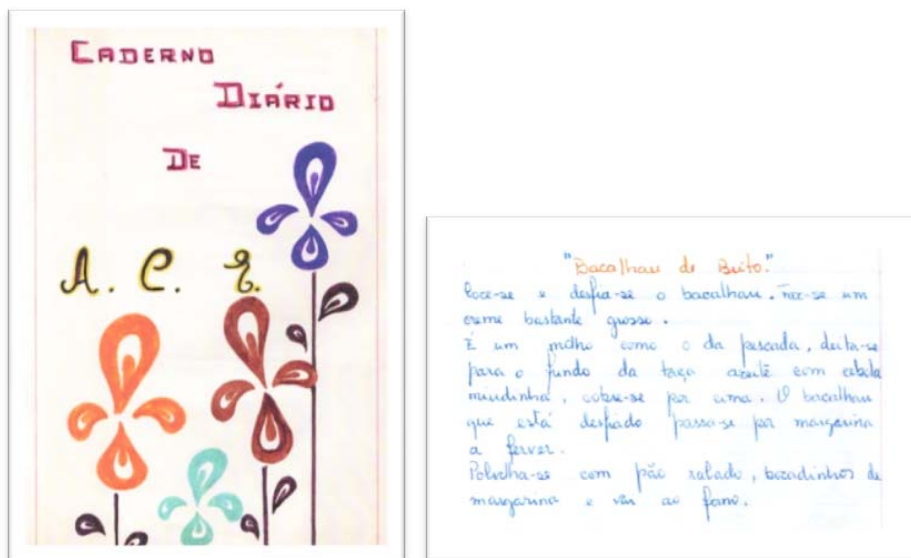
³¹ *Suplemento Auxiliar do Programa de Culinária*. Lisboa: Mocidade Portuguesa Feminina, 1969.

brochura, pode ler-se: “mesmo dispondo de uma cozinheira e, embora o emprego (se o tiver) lhe ocupe grande parte do seu tempo, não deve [a mulher] deixar de aproveitar alguns momentos diários para dar um pouco de assistência à cozinha”³². Seguem-se informações acerca das condições físicas das cozinhas, dos materiais para preparar os alimentos e higienizar o equipamento, além da explicação técnica dos termos cozedura, guisado, estufado, assado, grelhado, fritura, salteado e pontos de açúcar, tendo em conta que alimentos poderiam sofrer determinadas operações e como essas mesmas operações deveriam ser levadas a efeito.

A análise de um caderno de actividades circum-escolares, do final do Estado Novo, concretamente do ano lectivo de 1970-1971, pertença de Isabel Maria Henriques Pedro, então aluna do Liceu Nacional Infanta D. Maria (Coimbra), mostra-nos a vertente prática da transmissão dos conhecimentos formativos das futuras donas de casa³³. Efectivamente, as actividades circum-escolares eram compostas por aulas teóricas sobre economia doméstica, governo da casa e alimentação e aulas práticas de culinária, durante as quais se procedia à elaboração de um prato (não particularmente requintado) e, enquanto aquele cozia, era ditada a receita, lavada a louça e arrumada a cozinha. No final, eram dadas indicações acerca do modo de apresentar o prato, finalizando a aula prática com a prova. As receitas nem sempre indicam separadamente ingredientes e processos de execução, as quantidades e os tipos de carne ficaram quase sempre omissas tal como os tempos de cozedura e os tipos de fornos. De notar ainda que a maior parte das receitas de carne era preparada com aquele ingrediente passado, o que, naturalmente, pressupõe a possibilidade de aproveitamento de restos.

³² *Ibidem*, p. 5.

³³ Estas informações foram obtidas através de um trabalho prático apresentado por Isabel Maria Henriques Pedro, no seminário de Temas de História Moderna, do Mestrado em Didáctica da História, da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, no ano lectivo de 2007-2008, por nós leccionado.



Figs 1 e 2 - Capa do Caderno de Actividades Circum-Escolares e Receita do mesmo Caderno pertença de Isabel Pedro, enquanto aluna do Liceu Nacional Infanta D. Maria (1970-1971). (Arquivo Particular).

A culinária aparece, pois, muito mais ligada à satisfação das necessidades básicas das famílias do que à ostentação, ao luxo e à criatividade proporcionados pelos *chefs*. Assim, no quadro doméstico reinam as cozinheiras que são simultaneamente as donas de casa, ou as cozinheiras que servem pessoas mais abastadas. A coadjuvar esta verificação, atente-se na publicidade que, de forma sistemática, explora a ligação entre os elementos do sexo feminino e a cozinha, no que se refere aos diferentes produtos que se relacionam com a preparação e confecção dos alimentos.



Figs 3 e 4 – Publicidade que associa mulheres e preparações alimentares (Lisboa, Biblioteca Nacional).

2. Apesar do quadro em questão não ser o mais favorável à produção de livros de cozinha no feminino nem todas as mulheres se limitaram a “preparar as receitas de cabeça”. De facto, no século XX, algumas passaram à impressão das suas criações. Sem pretensões de exaustividade, quer de autores quer de obras, e excluindo compilações, colunas de jornais e agendas com receitas de cozinha, salientaremos as mais relevantes obras escritas por mulheres durante a última centúria, centrando-nos nas pioneiras.

É certo que a I Guerra Mundial (1914-1918) implicou uma simplificação dietética, aliada à escassez dos géneros alimentares e ao conseqüente racionamento, o que levou a alterações nos hábitos gastronómicos, com a diminuição de pratos por refeição³⁴, pondo fim à longa herança de sumptuosas refeições quotidianas entre os abastados. Mas, é certo

³⁴ MARQUES, A. H. de Oliveira. A Alimentação. In: MARQUES, A. H. de Oliveira (Coord.). *Portugal da Monarquia para a República (Nova História de Portugal, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, v. 11)*. Lisboa: Presença, 1991, p. 619.

³⁵ SOUSA, Sofia de. *Real confeitiro português e brasileiro*. Lisboa: Livraria Clássica Editora de A. M. Teixeira, 1904.

³⁶ *O cosinheiro dos cosinheiros*: Coleção de mais de 1000 Receitas. Lisboa: Tipografia Luso-Britânica, 1870.

³⁷ Isalita, *Dôces e cosinhados*: Receitas Escolhidas. Lisboa: Centro Gráfico Colonial, 1925.

também que é antes do conflito bélico que aparece o primeiro livro de doçaria publicado por uma mulher. Trata-se de Sofia de Sousa, a autora do *Real Confeitiro Português e Brasileiro*, publicado em 1904³⁵, obra tributária de uma outra anónima publicada no século XIX, *O Cosinheiro dos Cosinheiros*³⁶, conseqüentemente apresentando um conjunto de receitas não inovadoras.

Se passarmos para os livros de cozinha mais generalistas, então a primeira autora foi Isalita, com *Doces e Cosinhados: Receitas Escolhidas*, publicado em 1925 e com 25 edições até 1977³⁷. Na obra, a autora propôs *menus* diários de almoços e jantares quotidianos e de refeições mais sumptuosas, uma lista de *hors-d'oeuvres* e um vasto conjunto de receitas agrupadas nas seguintes tipologias: sopas, molhos, ovos, peixe, entradas, *soufflés*, carnes, aves e caça, *galantines*, *mousses*, aproveitamentos de carnes assadas e aves, massas, massas italianas, batatas, tomates, pimentos, alcachofras, espargos, beringelas, cenouras, couves, couve-flor, pepinos, chuchus, espinafres, favas, ervilhas, feijão, alfaces, castanhas, brócolos, nabos, arroz, saladas, geleia, doces de fruta, pudins, doces de fim de jantar, *soufflés*, massas (para doces), doces para chá, bolachas, biscoitos, pães para chá e sorvetes. Como se pode verificar, Isalita começou pelos pratos salgados e terminou nos doces, criando muitas subdivisões nas preparações à base de legumes. A obra é importante, serviu de inspiração a outros livros e foi objecto de cópia por parte de autoras menores. De notar algumas constantes entre os *menus* de almoços e jantares.

Quadro I

Exemplos de *Menus* de Almoço e de Jantar propostos por Isalita

<i>Menus</i> de Almoço	<i>Menus</i> de Jantar
Peixe ensopado com ervilhas Entrecôte florentino com batatas à inglesa	Sopa de camarão Croquetes de carne Pato assado com batatas palha Esparregado de espinafres Maçãs no forno
Ovos com cerveja <i>Soufflé</i> de várias hortaliças Coelho à caçador	Sopa de grão com espinafres Filetes de linguado Marinetta Rolo de carne picada com hortaliça à jardineira Pudim de couve-flor Creme de baunilha
Bacalhau com queijo Bifes à Sorel com batatas salteadas	Sopa de puré de cenouras e tomates Pudim de peixe Lombo de porco assado Pepinos recheados Tigelinhas finas
Ovos mexidos com espinafres Gnocci ao <i>gratin</i> Pombos fritos à burguesa	Sopa de pargo Rissóis de galinha Lombo à tirolês Favas estufadas com coentros Doce de castanhas inteiras

Isalita, de cujos *menus* propostos escolhemos alguns patentes no quadro acima, investiu sobretudo nos jantares compostos sempre por sopa e, regra geral, prato de peixe, prato de carne, acompanhamento de legumes e sobremesa. Quando não havia prato de peixe a sopa era preparada com alguma espécie marítima. Os almoços apresentados eram mais sóbrios. Não apresentaram nem sopa nem sobremesa mas insistiram ou num prato de peixe e num de carne ou em preparados de ovos, hortaliças e carne ou ovos, massas e carne.

- ³⁸ LEÃO, Agarena de. *A cosinheira familiar*. Lisboa: Tipografia a Rápida, 1926.
- ³⁹ ALINANDA. *Arte de bem comer*. Porto: Domingos de Oliveira, 1929.
- ⁴⁰ MARIA, Rosa. *A cosinheira das cosinheiras: higiene alimentar e mais de 500 receitas para cozinhar, fazer doces, gelados, compota, etc.* 30. ed. Porto: Civilização, 1982.
- ⁴¹ MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar acepipes, molhos e saladas*. Porto: Livraria Civilização, 1956.
- ⁴² MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar bacalhan*. Porto: Livraria Civilização, 1956.
- ⁴³ MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar aves*. Porto: Livraria Civilização, 1956.
- ⁴⁴ MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar ovos*. Porto: Livraria Civilização, 1956.
- ⁴⁵ MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar peixes*. Porto: Livraria Civilização, 1961.
- ⁴⁶ MARIA, Rosa. *100 maneiras de fazer sopas*. Porto: Livraria Civilização, 1965.
- ⁴⁷ MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar vegetariana para uso das famílias*. Porto: Livraria Civilização, 1956.
- ⁴⁸ MARIA, Rosa. *100 maneiras de fazer doces económicos: bolos, pudins, compotas, sorvetes, etc.* Lisboa: Empresa Literária Universal, [1958].
- ⁴⁹ MARIA, Rosa. *Como se almoça por 1\$50: 100 Almoços diferentes*. Lisboa: Empresa Literária Universal, 1933.
- ⁵⁰ MARIA, Rosa. *Como se janta por 3\$00: 100 jantares diferentes*. Lisboa: Empresa Literária Universal, [s.d.].
- ⁵¹ COSTA, Clara T. *Guia da*

Cronologicamente próxima surgiu Agarena de Leão, com a obra *A Cosinheira Familiar*, publicada em 1926³⁸. Em termos de título e de conteúdo, a autora marcou o toque dos livros de cozinha escritos a pensar nas donas de casa que tinham que preparar refeições com poucos recursos, toque esse que vai manter-se além dos efeitos da II Guerra Mundial (1939-1945). Por seu lado, em 1929, Alinanda ficou conhecida pela *Arte de Bem Comer*³⁹, com toque francês, desenhos para facilitar determinadas preparações e fotografias a preto e branco de alguns pratos já preparados. Alinanda terá inspirado, anos depois, o texto de Auronanda, uma obra um pouco mais sofisticada.

A partir dos anos 30, Rosa Maria, de quem nada se sabe, marcou gerações de mulheres na cozinha, através das suas diferentes obras, com destaque para *A Cosinheira das Cosinheiras* (com 30 edições em 1982)⁴⁰. Esta autora popularizou-se nos anos 50 através de títulos como *100 Maneiras de Cozinhar Acepipes, Molhos e Saladas*⁴¹, *100 Maneiras de Cozinhar Bacalhan*⁴², *100 Maneiras de Cozinhar Aves*⁴³, *100 Maneiras de Cozinhar Ovos*⁴⁴, *100 Maneiras de Cozinhar Peixes*⁴⁵, *100 Maneiras de fazer Sopas*⁴⁶, *100 Maneiras de Cozinhar Vegetariana*⁴⁷ e *100 Maneiras de Fazer Doces Económicos*⁴⁸ (todos com edições até ao final do século XX). Se bem que, em boa parte dos casos, se desconheça a data da primeira edição da maioria das suas obras, sabemos que no período entre as duas Grandes Guerras, já Rosa Maria publicava livros apelando aos baixos custos. São exemplos, *Como se Almoça por 1\$50: 100 Almoços Diferentes*⁴⁹, saída em 1933, e *Como se janta por 3\$00: 100 Jantares Diferentes*⁵⁰, cuja data de publicação se desconhece.

Rosa Maria terá tido como rival outra autora sua contemporânea, pois, em data desconhecida, mas entre os anos 30 e 50, apareceram as populares e pequenas obras de Clara T. Costa: *Guia da Cosinheira Familiar*⁵¹, cuja nona edição é de 1952 e a 10.^a de 1962, e *A Doceira Familiar: Método Práctico de Fazer Doces, Pudins,*

*Sorvetes, Compotas*⁵², cuja sétima edição, revista e aumentada é de 1957 e a oitava de 1964, obras que se pautaram por directrizes e interesses semelhantes.

As obras de Rosa Maria, mormente *A Cosinheira das Cosinheiras*, pretenderam aliar higiene, ideias sobre nutrição, sobriedade alimentar, saúde, receitas práticas e economia. Dirigidas às donas de casa, visavam facilitar as tarefas daquelas no que à alimentação familiar se referia. A autora teve em conta as necessidades calóricas das pessoas de acordo com a idade, a actividade física e as estações do ano, caracterizou os alimentos e propôs regimes específicos para diabéticos, artríticos e ainda os que apresentam problemas de estômago, fígado e rins. Antes de passar às receitas, apresentadas por ordem alfabética, primeiro os salgados e depois os doces, ainda apresentou um capítulo acerca da necessidade de cozinhar os alimentos. Em certos momentos não faltaram considerações de teor moral. Por exemplo, ao referir-se ao vinho, explicitou: “do abuso do vinho têm resultado terríveis enfermidades, como a *delirium tremens*, a loucura, doenças de fígado, etc. e não menor número de desordens e desgraças de ordem moral, que têm levado muitos ao degredo, à penitenciária e ao patíbulo”⁵³.

Rosa Maria, logo no início das receitas salgadas, incluiu açorda à andaluza, açorda de bacalhau à alentejana e açorda à portuguesa. Recordemos que esta última era um prato consumido por pobres e remediados desde sempre, além de ser o prato nacional infantil. Por exemplo, em *O Cozinheiro Indispensavel*, obra do final do século XIX, pode ler-se: “a açorda é um preparado de cozinha muito usado em grande parte do nosso país e fora dele e com que em muitas localidades alimentam de preferência as crianças, desde que as separam do leite até que atingem certa idade”⁵⁴. Por outro lado, já antes, nos anos 20 da mesma centúria, a inglesa Marianne Baillie sublinhou, em tom crítico, que as crianças portuguesas eram alimentadas

cosinheira familiar. 9. ed. Lisboa: Empresa Literária Universal, [1952].

⁵² COSTA, Clara T.. *A doceira familiar: método práctico de fazer doces, pudins, sorvetes, compotas...* 7. ed., rev. e aum. Lisboa: Empresa Literária Universal, 1957.

⁵³ MARIA, Rosa. *A cosinheira das cosinheiras* [...], p. 13.

⁵⁴ *O cozinheiro indispensavel: Repositorio dos melhores processos de preparar as mais saborosas iguarias* [...]. Porto: Livraria Internacional de Ernest Chardron, 1894, p. 21.

⁵⁵ BAILLIE, Marianne. *Lisbon in the years 1821, 1822, 1823*, v. 1, Londres: John Murray, 1824, p. 111.

exclusivamente com uma espécie de papa feita com pão, água, azeite e alho, isto é, açorda⁵⁵.



Fig. 5 – Capa de uma das obras de culinária portuguesa mais populares do século XX, da autoria de Rosa Maria (Lisboa, Coleção Particular).

⁵⁶ MARIA, Rosa: *A cosinheira das cosinheiras* [...], p. 23. Comentem-se alguns passos da receita, nomeadamente o uso do azeite da mais emblemática região produtora portuguesa, o do alho proveniente da região saloia, isto é, à volta de Lisboa, especialmente a zona de Sintra; e do sal português, de grande qualidade e objecto de exportação desde cedo.

Rosa Maria apresentou uma novidade pois serviu-se de uma forma poética⁵⁶ para dar a receita da açorda à portuguesa:

Pão de trigo, sem ter sombra de joio;
Azeite do melhor, de Santarém;
Alho do mais pequeno, e do saloio;
Ponha no lume brandinho e mexa bem;

Sal que não seja inglês – porque é remédio,
Toda a criança assim alimentada
É capaz de deitar abaixo um prédio
Quatro meses depois de desmamada.

Com este bom pitéu, sem refogados,
Invenção puramente lusitana,
Os ilustres varões assinalados
Passaram além da Taprobana.

Fortes p'la açorda, demos nós aos mouros,
Como se sabe, uma fatal derrota;
E abiscoitámos majestosos louros
Para os nobres troféus de Aljubarrota.

A assinalar o final da II Guerra Mundial, a cantora lírica Berta Rosa Limpo (1981), publicou em 1945, *O Livro de Pantagruel*, um clássico que, em 1997, deu ao prelo a 63ª. ed., com revisão e actualização de Maria Manuela Limpo Caetano. Esta é uma obra ímpar no panorama editorial culinário português, contando originariamente com 1500 receitas, muitas delas de cunho vincadamente internacional. Ao contrário de quase todas as obras anteriores, este livro de culinária não foi escrito a pensar nos remediados. No prefácio da primeira edição, a autora confessou a sua paixão pela culinária, a primeira compilação das receitas de família, que levou a efeito em 1914, e o contacto directo com chefes cozinheiros franceses e italianos dos diferentes hotéis europeus por onde passava em digressão, que lhe forneceram receitas diversas. Deu igualmente conta que todas as receitas haviam sido experimentadas e que todas davam bons resultados se seguidas as instruções à risca⁵⁷.

Nos anos 50, destaque para Auronanda com a *Arte de bem Saborear*, saída dos prelos em 1952⁵⁸, um volumoso livro que faz lembrar o de Alinanda e o de Berta Rosa Limpo e em cujo prefácio se alude à importância da culinária para agradar ao marido. A obra refere a preparação dos alimentos e o material de cozinha e de limpeza, incluiu o desenho de diversos objectos para preparar os alimentos, de um glossário, onde aparecem termos portugueses e franceses (como por exemplo *chifonnade, ciseler, glacer...*), uma tabela de

⁵⁷ LIMPO, Berta Rosa: *O Livro de Pantagruel*. Lisboa: Círculo de Leitores, 1997, que inclui o prefácio da primeira edição em páginas não numeradas.

⁵⁸ AURONANDA. *Arte de bem saborear*. Porto: Livraria Simões Lopes, 1952.

⁵⁹ ALVES, Libânia de Sousa. *As melhores receitas de cozinha*. [s.l.]: Edição do Autor, [1955].

⁶⁰ ALVES, Libânia de Sousa. *As melhores receitas de cozinha natural*. [s.l.]: Edição do Autor, [1956].

⁶¹ ALVES, Libânia de Sousa. *Doces seleccionados*. Porto: Edição do Autor, [1955].

⁶² MIRENE. *Tesouro das cozinheiras*. Porto: Porto Editora, [s.d.].

⁶³ AREAL, Maria Olímpia. *Doces familiares*. 2. ed. Porto: Asa, 1959. Desconhecemos a data da primeira edição.

⁶⁴ AREAL, Maria Olímpia. *O meu livro de doces: receitas seleccionadas e experimentadas*. Porto: Edição do Autor, 1953.

⁶⁵ MODESTO, Maria de Lurdes. *Receitas escolhidas*. Lisboa: Verbo, 1978.

⁶⁶ MODESTO, Maria de Lurdes. *Cozinha Tradicional Portuguesa*. 3. ed. Lisboa: Verbo, 1982.

⁶⁷ Sobre Maria de Lurdes Modesto, cf. <http://www.iplb.pt> (Maria de Lurdes Modesto) consultado a 13 abr. 2008.

equivalência de pesos e medidas e muitas receitas de carácter internacional, a par de estampas coloridas de pratos preparados.

Na mesma década de 50, Libânia de Sousa Alves, publicou pequenas obras de cozinha e de doçaria, nomeadamente *As Melhores Receitas de Cozinha*⁵⁹, *As Melhores Receitas de Cozinha Natural*⁶⁰ e *Doces Seleccionados*⁶¹, enquanto Mirene ficou conhecida como autora do *Tesouro das Cozinheiras*⁶², cuja terceira edição é de 1957. Estas autoras e estas obras pouco ou nada acrescentaram de relevante ao panorama editorial de então, o mesmo se pode afirmar em relação aos livros de doçaria de Maria Olímpia Areal: *Doces Familiares*⁶³, esta com quatro edições, e *O Meu Livro de Doces*⁶⁴.

Finalmente, referência para Maria de Lurdes Modesto (1930-...), a mais mediática autora, com vasta obra publicada desde a década de 50 e cuja fama começou por se alicerçar em programas de televisão, onde preparava receitas em directo. Foi professora em várias escolas femininas, manteve programas de culinária na rádio e tem colaborado activamente em jornais e revistas com colunas de cozinha. Entre os seus livros destaque para *Receitas Escolhidas*⁶⁵ e para *Cozinha Tradicional Portuguesa*⁶⁶, uma área que tem privilegiado em termos de divulgação. Trata-se de um livro ilustrado e organizado tendo em conta as diferentes regiões do país, incluindo os arquipélagos da Madeira e dos Açores⁶⁷.

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, Agarena de Leão é o anagrama de Helena de Aragão, enquanto Auronanda é o pseudónimo de Aurora Jardim Aranha, Isalita o de Maria Isabel Campos Henriques, Mirene o de Maria Irene Andrade Braga da Silva Teixeira e Francine Dupré, o de Maria de Lurdes Modesto que, entretanto

o abandonou, acompanhando o crescente interesse e popularidade que o público lhe foi dispensando.

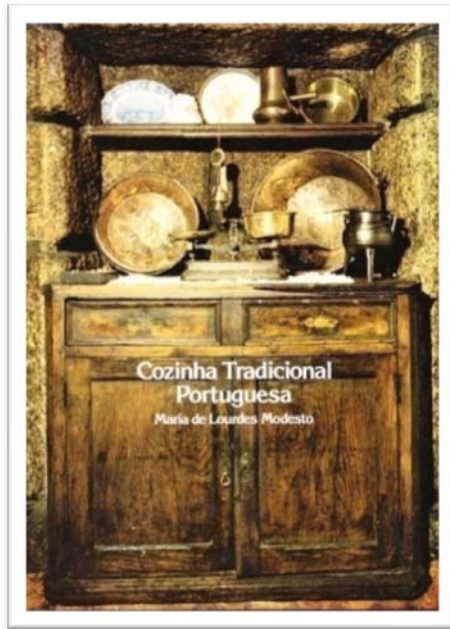


Fig. 6 – Capa de uma das obras de culinária de Maria de Lurdes Modesto (Lisboa, Coleção Particular).

3. Ao longo do século XX, as mulheres portuguesas despertaram para a publicação de livros de cozinha. Das autoras, com exceção de Maria de Lurdes Modesto, pouco ou nada sabemos, contudo, as obras que existem permitem levar a efeito estudos mais desenvolvidos. De qualquer modo, algumas ideias parecem claras. As autoras do princípio do século foram particularmente tributárias das obras escritas na centúria de Oitocentos, recolhendo e copiando o que de mais simples essas obras apresentavam. Por outro lado, como as principais preocupações de uma boa parte das autoras foram no sentido de produzir textos básicos para o serviço das donas de casa, tentando fornecer receitas apetitosas e económicas, a

que não foram alheios a austeridade, a escassez de alimentos, o racionamento e a pobreza de uma parte significativa da população, em especial mas não exclusivamente durante os períodos de guerra, as propostas apresentadas passaram muito pela insistência na simplicidade e sobriedade, ao mesmo tempo que forneceram indicações nutricionais, o que não deixava de ser coadjuvado na publicidade e no ensino ministrado às raparigas na área da economia doméstica, uma matéria sob a atenção da Mocidade Portuguesa Feminina. No final do século, tudo mudou, veja-se o caso de Maria de Lurdes Modesto que, no contexto português, conheceu alguma mediatização, a par de outras autoras que apareceram a partir dos anos 80, se bem que sem conseguirem destronar a pioneira da culinária na televisão e na rádio.

Tal como nos manuais de economia doméstica, nos livros de receitas também se perfilam duas grandes linhas. As obras sofisticadas, com referências à culinária internacional, mormente à francesa e, secundariamente à italiana, e as obras mais populares. Entre as primeiras refiram-se as de Alinanda, Berta Rosa Limpo e Auronanda, pois todas as restantes visaram um público mais modesto, mas desejoso de aprender a cozinhar e a poupar, a bem do equilíbrio do orçamento familiar. Note-se que um autor, que comungava destes ideais e escreveu obras afins às referidas, Manuel da Mata, assinou os seus livros como Febrónia Mimoso, eventualmente para chegar mais facilmente às donas de casa.

A par dos livros das autoras referidas também deveremos juntar os que foram escritos e assinados por homens, quer os generalistas quer os exclusivamente dedicados à doçaria, e cujos conteúdos também não se afastam cabalmente do que foi enunciado ao longo deste estudo. Efectivamente, a culinária no masculino, conheceu alguns nomes com relevância, seja-nos permitido lembrar Carlos Bento da Maia e Olleboma, isto é, António Maria de Oliveira Belo, sem esquecer Emanuel Ribeiro, que só se

interessou por doçaria. Nestes casos, particularmente nos dois primeiros, estamos perante obras que marcaram gerações de cozinheiros.

Finalmente realcemos três aspectos: por um lado, a longevidade de muitos títulos com sucessivas edições ao longo dos tempos, o que se relaciona com o facto de o Estado Novo ter incutido na população não só a trilogia Deus, Pátria e Família como ter incentivado quer a prática da poupança familiar quer a má vontade face à mudança, assegurando que sucessivas gerações continuassem a adquirir as mesmas obras, reproduzindo, assim, os mesmos modelos, realidade aliás que ultrapassou o final da Ditadura; por outro lado, o pouco apreço da culinária enquanto actividade que estava longe de assegurar a quem a praticava o sucesso mediático que os actuais *chefs* alcançam. Ou seja, durante uma boa parte do século XX, a culinária no feminino era, antes de mais, a possibilidade de bem alimentar as famílias, uma tarefa eminentemente pertença das mulheres e, em especial, das donas de casa; e, finalmente, a necessidade de se proceder ao estudo comparativo de todas as obras de culinária para, perceber as inspirações e os plágios, tão frequentes nestas matérias. Para isso, o apuramento das datas das primeiras edições e a comparação dos receituários, quer ao nível dos títulos quer dos conteúdos, revela-se fundamental enquanto linha de investigação susceptível de aprofundar os conhecimentos nestas matérias.

Referências

FONTES

ALINANDA. *Arte de bem comer*. Porto: Domingos de Oliveira, 1929.

ALMEIDA, Virgínia de Castro. *Como devo governar a minha casa*. Modificação e adaptação do livro italiano de Giulia Ferraris Tamburini. 3. ed. Lisboa: Clássica, 1924.

ALVES, Libânia de Sousa. *As melhores receitas de cozinha*. [s.l.]: Edição do Autor, [1955].

ALVES, Libânia de Sousa. *Doces seleccionados*. Porto: Edição do Autor, [1955].

ALVES, Libânia de Sousa: *As melhores receitas de cozinha natural*. [s.l.], Edição do Autor, [1956].

AREAL, Maria Olímpia. *Doces familiares*. 2. ed. Porto: Asa, 1959.

AREAL, Maria Olímpia. *O meu livro de doces: receitas seleccionadas e experimentadas*. Porto: Edição do Autor, 1953.

ARTE nova e curiosa para conserveiros, confeitheiros e copeiros. Estudo e actualização do texto de Isabel M. R. Mendes Drumond Braga. Sintra: Colares, 2004.

AURONANDA. *Arte de bem saborear*. Porto: Livraria Simões Lopes, 1952.

BAILLIE, Marianne. *Lisbon in the years 1821, 1822, 1823*. v. 1. Londres: John Murray, 1824.

COSINHEIRO (O) dos cosinheiros: colecção de mais de 1000 receitas. Lisboa: Tipografia Luso-Britânica, 1870.

COSTA, Clara T. *A doceira familiar: método práctico de fazer doces, pudins, sorvetes, compotas...* 7. ed., rev. e aum. Lisboa: Empresa Literária Universal, 1957.

COSTA, Clara T. *Guia da Cosinheira Familiar*. 9. ed. Lisboa: Empresa Literária Universal, [1952].

COZINHEIRO (O) Indispensavel: repositório dos melhores processos de preparar as mais saborosas iguarias [...]. Porto: Livraria Internacional de Ernest Chardron, 1894.

DLÁRIO do Governo, 1.ª série, n. 247, de 26 de Outubro de 1928.

ECONOMIA Doméstica: 3.^a e 4.^a Classes para o Ensino Primário Elementar. Porto: Figueirinhas, 1928.

GRÁTIS (O): Jornal de Anuncios e do Comercio, n. 33, de 1 de Março de 1837.

ISALITA. *Dóces e cosinhados*: receitas escolhidas. Lisboa: Centro Gráfico Colonial, 1925.

LEÃO, Agarena de. *A cosinheira familiar*. Lisboa: Tipografia a Rápida, 1926.

LIMPO, Berta Rosa. *O Livro de Pantagruel*. Lisboa: Círculo de Leitores, 1997.

LIVRO (O) da última freira de Odivelas. Introdução, actualização do texto e notas de Maria Isabel de Vasconcelos Cabral. Lisboa: Verbo, 1999.

MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar vegetariana para uso das famílias*. Porto: Livraria Civilização, 1956.

———. *100 maneiras de cozinhar azeitonas, molhos e saladas*. Porto: Livraria Civilização, 1956.

———. *100 maneiras de cozinhar aves*. Porto: Livraria Civilização, 1956.

———. *100 maneiras de cozinhar bacalhau*. Porto: Livraria Civilização, 1956.

———. *100 maneiras de cozinhar ovos*. Porto: Livraria Civilização, 1956.

———. *100 maneiras de cozinhar peixes*. Porto: Livraria Civilização, 1961.

———. *100 maneiras de fazer doces económicos*: bolos, pudins, compotas, sorvetes, etc. Lisboa: Empresa Literária Universal, [1958].

MARIA, Rosa. *100 maneiras de fazer sopas*. Porto: Livraria Civilização, 1965.

———. *A cosinheira das cosinheiras*: higiene alimentar e mais de 500 receitas para cozinhar, fazer doces, gelados, compota, etc. 30. ed. Porto: Civilização, 1982.

———. *Como se almoça por 1\$50*: 100 almoços diferentes. Lisboa: Empresa Literária Universal, 1933.

———. *Como se janta por 3\$00*: 100 jantares diferentes. Lisboa, Empresa Literária Universal, [s.d.].

MEMÓRIAS de Marquês de Fronteira e d' Alorna D. José Trazimundo Mascarenhas Barreto ditadas por ele próprio em 1861. Revistas e coordenadas por Ernesto Campos de Andrada. Edição em fac-símile da edição de Coimbra: Imprensa da Universidade, 1926-1932, v. 1: [Lisboa], Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1986.

MIRENE. *Tesouro das cozinheiras*. Porto: Porto Editora, [s.d.].

MODESTO, Maria de Lurdes. *Cozinha tradicional portuguesa*. 3. ed. Lisboa: Verbo, 1982.

MODESTO, Maria de Lurdes. *Receitas escolhidas*. Lisboa: Verbo, 1978.

RIGAUD, Lucas, *Cozinheiro moderno ou nova arte de cozinhar [...]*. 3. ed. Lisboa, Oficina de Simão Tadeu Ferreira, 1798.

RODRIGUES, Domingos. *Arte de Cozinha*. Leitura, apresentação, notas e glossário por Maria da Graça Pericão e Maria Isabel Faria. [Lisboa]: Imprensa Nacional-Casa da Moeda, 1987.

SOUSA, Sofia de. *Real confeito português e brasileiro*. Lisboa: Livraria Clássica Editora de A. M. Teixeira, 1904.

SUPLEMENTO *Auxiliar do Programa de Culinária*. Lisboa: Mocidade Portuguesa Feminina, 1969.

OBRS DE REFERÊNCIA

LIVROS Portugueses de Cozinha. 2. ed., coordenação e pesquisa bibliográfica de Manuela Rêgo. Lisboa: Biblioteca Nacional, 1998.

SIMON PALMER, Carmen. *Bibliografía de la gastronomía española*: notas para su realización. Madrid: Ediciones Velazquez, 1978.

BIBLIOGRAFIA

BELO, Maria; ALÃO, Ana Paula; CABRAL, Iolanda Neves. O Estado Novo e as mulheres. In: *O Estado Novo*: das origens ao fim da autarcia (1926-1959), v. 2, Lisboa: Fragmentos, 1987, p. 263-279.

BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. Alimentação e códigos comportamentais na segunda metade do século XIX. In: BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. *Do primeiro almoço à ceia*: estudos de história da alimentação. Sintra: Colares, 2004, p. 119-156.

BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. Alimentação e publicidade alimentar na Revista *ABC* (1920-1926). In: SILVA, Carlos Guardado da (coordenação). *Turres Veteres IX. História da Alimentação*. Lisboa: Colibri. Torres Vedras: Câmara Municipal, 2006, p. 215-225.

BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. A Educação Feminina em Portugal no século XVIII: Tradição ou Inovação. In: BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. *Cultura, Religião e Quotidiano*. Portugal século XVIII. Lisboa: Hugin, 2005, p. 135-163.

BRAGA, Isabel M. R. Mendes Drumond. *Portugal à mesa*: alimentação, etiqueta e sociabilidade (1800-1815). Lisboa: Hugin, 2000.

EHLERT, Trude. Les manuscrits culinaires médiévaux témoignent-ils d'un modèle alimentaire allemand ? In : BRUEGL, Martin; LAURIOUX, Bruno (Dir.). *Histoire et identités alimentaires en Europe*. [s.l.]: Hachette, 2002, p. 121-136.

EL-KAREH, Almir Chaiban; BRUIT, Héctor, H. Cozinhar e comer, em casa e na rua: culinária e gastronomia na corte do império do Brasil. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, n. 33, 2004, p. 1-23 (consultável na versão on-line disponível in <http://www.cpdoc.fgv.br/revista/asp/dsp>).

FERRO, João Pedro. *Arqueologia dos hábitos alimentares*. Introdução de A. H. de Oliveira Marques. Lisboa: Dom Quixote, 1996.

FERTIAULT, Julie. *A felicidade na família: cartas d' uma mãe a sua filha*. Tradução de Alfredo Pimenta. Porto: Ernesto Chardron. Braga: Eugénio Chardron, 1877.

GOMES, Laura Graziela; BARBOSA, Lúvia. Culinária de papel. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, n. 33, p. 1-22, 2004 (consultado na versão on-line disponível in <http://www.cpdoc.fgv.br/revista/asp/dsp>).

HYMAN, Philip; HYMAN, Mary. Imprimer la cuisine: les livres de cuisine en France entre le XV^e et le XVI^e siècles. In : FLANDRIN, Jean Paul; MONTANARI, Massimo (Dir.). *Histoire de l'Alimentation*, Paris : Fayard, 1996, p. 643-655.

HYMAN, Philip; HYMAN, Mary. Livres et cuisine au XIX^e siècle. In : *A Table au XIX^e siècle*. Paris : Musée d'Orsay, Flammarion, 2001, p. 80-89.

LAURIOUX, Bruno. *Le Règne de Taillevent : livres et pratiques culinaires à la fin du Moyen Age*. Paris : Publications de la Sorbonne, 1997.

LEHMANN, Gilly. *The british housewife: cookery books, cooking and society in eighteenth-century Britain*. [s.n.]: Prospect Books, 2003.

MARQUES, A. H. de Oliveira. A alimentação. In: MARQUES, A. H. de Oliveira (Coord.). *Portugal da Monarquia para a República* (Nova História de Portugal, direcção de Joel Serrão e A. H. de Oliveira Marques, v. 11). Lisboa: Presença, 1991, p. 617-627.

MÁXIMO, Maria Elsa dos Santos Costa. *A política educativa no Estado Novo em relação à mulher, no tempo do ministro António Faria Carneiro Pacheco (1936-1940): contributo para a história do género em Portugal*. Lisboa: Dissertação de Mestrado em Didáctica da História, 2007.

MENNELL, Stephen. *All manners of food: eating and taste in England and France from the Middle Ages to the present*. 2. ed. Urbana and Chicago: University of Illinois Press, 1996.

MOULIN, Leo. *Les liturgies de la table : une histoire culturelle du manger et du boire*. [Paris] : Albin Michelle, 1989.

NEWSHOLME, Arthur; SCOTT, Margarida Leonor. *Economia domestica com os preceitos de hygiene applicados á vida e arranjos da casa*. Tradução de Alberto Telles. Lisboa: Tipografia da Academia Real das Ciências, 1893.

PERROT, Michelle, Personagens e Papéis. In: ARIÈS, Philippe; DUBY, Georges (Dir.). *História da Vida privada*. Tradução portuguesa com revisão científica de Armando Luís de Carvalho Homem. v. 4 (*Da revolução à grande guerra*). Porto: Afrontamento, 1990, p. 179-184.

PIMENTEL, Irene Flunser. *História das organizações femininas do Estado Novo*. Lisboa: Temas e Debates, 2001.

SÍTIOS NA INTERNET

<http://www.iplb.pt> (Maria de Lurdes Modesto) consultado a 13 abr. 2008.