



## Helena de Aragão e a culinária portuguesa entre as duas Guerras Mundiais: *A Cosinha Familiar* (1926)\*

*Helena de Aragão and the Portuguese cuisine between the two World Wars:  
A Cosinha Familiar (1926)*

*Isabel Drumond Braga*<sup>1</sup>

### RESUMO

Helena de Aragão (1880-1961) foi escritora, tradutora, jornalista e diretora de diversas revistas femininas, publicadas em Portugal durante a primeira metade do século XX, designadamente *Modas & Bordados*, *Eva* e *Fêmeina*. Foi ainda responsável pela publicação de um livro e de uma brochura sobre culinária. Neste texto procura perceber-se a relação entre colunas de culinária em revistas femininas e publicação de livros de receitas.

### PALAVRAS-CHAVE:

Helena de Aragão. Livros de Receitas. Revistas Femininas. Portugal. Século XX.

### ABSTRACT

Helena de Aragão (1880-1961) was a writer, translator, journalist and director of several women's magazines published in Portugal during the first half of the 20th century, namely *Modas & Bordados*, *Eva* and *Fêmeina*. She was also published a book and a brochure on cooking. This paper seeks to understand the relationship between cooking columns in women's magazines and the publication of cookbooks.

### KEYWORDS:

Helena de Aragão, Cookbooks. Portugal. Women's Magazines. 20<sup>th</sup> Century.

\* \* \*

---

\* O presente texto faz parte de um projeto sobre revistas femininas portuguesas e brasileiras que já deu origem a diversas iniciativas, designadamente, o seminário de História e Género – Seminários Centro de História da ULisboa, sob o título *Informar, distrair e disciplinar: revistas femininas dos séculos XIX e XX*, organizado por Isabel Drumond Braga e Teresa Sousa Nunes, levado a efeito em 14 de maio de 2019; o dossiê temático coordenado por Isabel Drumond Braga, “Revistas femininas em debate (Brasil e Portugal no século XX)”, *Caderno Espaço Feminino*, vol. 32, n.º 1, Uberlândia, 2019 e a obra coletiva dirigida pela mesma e por Maria Cecília Amorim Pilla, intitulada *O Corpo feminino em revista: alimentação, higiene e cosmética em Portugal e no Brasil (séculos XIX- XX)*, Évora: CIDEHUS, 2022. Disponível em <https://books.openedition.org/cidehus/18532>.

<sup>1</sup> \*Universidade de Lisboa, Faculdade de Letras e CIDEHUS-UE.

[isabeldrumondbraga@gmail.com](mailto:isabeldrumondbraga@gmail.com)

I believe recipes to be invaluable artifacts. They teach us about societies and the social order in which they were created. They tell us what life were like at the time those dishes were first cooked.

Mark Kurlansky<sup>2</sup>

O mundo dos livros de receitas culinárias é vastíssimo, mesmo em países que apresentaram publicações não particularmente abundantes para a Época Moderna, como é o caso de Portugal. Nos séculos XIX e XX, a edição deste tipo de obras destinadas a públicos diferenciados conheceu um vigor significativo, situação que se mantém até aos nossos dias. Efetivamente, se, até ao século XIX, as edições de receituários visavam destinatários com elevados recursos económicos, na centúria seguinte, a esses públicos juntaram-se outros, com menos meios, mas desejosos de apresentar uma mesa com pratos diversificados. Ao mesmo tempo, surgiram obras pensadas para momentos de dificuldades económicas e de falta de alguns produtos, sem esquecer livros destinados a explicar como se preparam pratos de uma mesma tipologia, por exemplo sopas, preparados de peixe, de carne, de ovos, etc., ou ainda os livros destinados a nichos específicos, tais são os casos dos vegetarianos, dos veganos, dos celíacos, de entre muitos outros.

Embora o interesse e o valor dos receituários enquanto fontes históricas já tenham sido evidenciados, importa lembrar que o estudo dos mesmos permite perceber as práticas alimentares e os gostos, independentemente de fornecerem informações acerca do que se poderia comer e não necessariamente do que se comia. Isto significa que os livros de receitas são, como bem os definiu Bruno Laurioux<sup>3</sup>, objetos plurais, isto é, podem e merecem igualmente ser abordados na ótica das artes mecânicas e dos saberes práticos e até na do estudo da história do livro. Por outro lado, Henry Notaker fixou-se nos textos, autorias, conteúdos, formatos e públicos e considerou que:

Scholars from various fields – historians, sociologists, anthropologists, linguistics, and others – have found these books [cookbooks and house-hold books] to be important sources of information about mentalities, costumes, ideas, daily life, technical developments, and more. But they have not been interested in the texts of these works per se; rather, they see these books only as possible sources for the

---

<sup>2</sup> Mark Kurlansky, *Milk! A 10,000 year food fracas*, Nova Iorque, Londres: Bloomsbury Publishing, 2018, p. XIII.

<sup>3</sup> Bruno Laurioux, *Le règne de Taillevent : livres et pratiques culinaires à la fin du Moyen Âge*, Paris: Publications de la Sorbonne, 1997, p. 13.

subjects they are investigating, such as food history, culinary development, table manners and social distinction<sup>4</sup>.

A análise dos livros de cozinha deve, portanto, focar-se nos autores e nos leitores, nos conteúdos, designadamente nas permanências e nas inovações culinárias, mas também nos utensílios referenciados e nas artes da mesa, cujas abordagens mais completas parecem ser as de Lehmann<sup>5</sup> relativa a Inglaterra, a de Notaker<sup>6</sup>, vocacionada para diversos espaços europeus, em especial do Norte da Europa, e a de vários autores, numa obra coletiva, para Espanha<sup>7</sup>. É a partir destas perspetivas concetuais que iremos realizar o nosso estudo, fixando-nos numa pequena obra, uma brochura ou folheto, intitulado *A Cosinha familiar*, da autoria de Helena de Aragão, publicado em 1926. Por outro lado, pretende igualmente perceber-se a relação entre as colunas de culinária editadas nas revistas e a saída de livros de cozinha.

## 1. A autora

Helena de Aragão (Lisboa, 16 de junho de 1880 – Lisboa, 20 de fevereiro de 1961) destacou-se como escritora (publicou novelas, romances, contos e poesia) e tradutora, além de ter composto obras musicais e ter sido jornalista. Usou o anagrama de Agarena de Leão, quando publicou o *Livro d'ouro de Vénus* (1925), *A Cosinha familiar* (1926) e diversos artigos na *Fémina*, com destaque para os que se ocupavam de educação infantil. Esteve à frente de várias revistas femininas, tendo sido uma das diretoras da *Modas e Bordados*, de onde transitou para fundar a *Eva*, em 1925, e a *Fémina*, anos depois, em 1933. Foi redatora de *O Mundo*, tendo ainda colaborado em jornais como o *Século da Noite* e *O Primeiro de Janeiro* e em revistas como a *Ilustração* e a *Ilustração Portuguesa*. Como tradutora, destaque-se a sua atividade na Agência Portuguesa de Revistas, para a qual trabalhou até ao fim da vida<sup>8</sup>. Em vários momentos, Helena de Aragão deu

---

<sup>4</sup> Henry Notaker, *A history of cookbooks: from kitchen to page over seven centuries*, Oakland: University of California Press, 2017, p. IX.

<sup>5</sup> Gilly Lehmann, *The British housewife: cookery books, cooking and society in eighteenth-century Britain*, [s. l.]: Prospect Books, 2003.

<sup>6</sup> Henry Notaker, *A history of cookbooks...cit.*

<sup>7</sup> *La Cocina en su Tinta*, Madrid: Biblioteca Nacional de España, 2010.

<sup>8</sup> Sobre Helena de Aragão, cf. Américo Lopes de Oliveira, *Dicionário de Mulheres Célebres*, Porto: Lello & Irmão Editores, 1981, p. 71, Virgínia Dias, “Lisboa, toponímia no feminino VIII”, *Faces de Eva*, n.º 8, Lisboa, 2002, pp. 199-215; Idem, “Helena Augusta Teixeira de Aragão Breia”, *Dicionário no Feminino (séculos XIX-XX)*, direção de Zília de Castro Osório e João Esteves, Lisboa: Livros Horizonte, 2005, p. 385. Sobre a Agência Portuguesa de Revistas, cf. João Manuel Mimoso, Carlos Gonçalves, *A Fábrica de sonhos: os primeiros 25 anos da Agência Portuguesa de Revistas (1948-1973)*, [Lisboa]: Biblioteca Nacional de Portugal, [2018].

informações sobre a sua vida profissional. Por exemplo, em fevereiro de 1934, no meio de uma reportagem acerca do Instituto de Odivelas, publicado na *Fémina*, fez saber:

durante a minha vida dirigi três revistas ou jornais femininos de que me afastei porque não me era consentido seguir a diretriz que traçava. Se amanhã não puder manter para a *Fémina* essa linha bem feminina e bem portuguesa, acima de todos os interesses das empresas proprietárias, morrerá a *Fémina* para sempre, mas nunca ninguém a poderá acusar de exploração mercantil, de jogo de interesses, de jogo, enfim<sup>9</sup>.

A partir de 1934, Helena de Aragão passou a colaborar às quintas-feiras com a Emissora Nacional, ali fazendo um conjunto de palestras, algumas das quais publicadas posteriormente, nas páginas da *Fémina*. Foi convidada pelo escritor, poeta e dramaturgo João Silva Tavares (1893-1964), responsável pela seção literária daquela emissora radiofônica. Esta atividade foi dada a conhecer às leitoras por uma colaboradora da revista, Elvira Pais dos Santos<sup>10</sup>.



Fig. 1 – Helena de Aragão, em 1934.  
*Fémina*, n.º 46, Lisboa, 28 de setembro de 1934.

Em 17 de novembro de 1935, para comemorar dois anos da referida publicação, foi feita uma festa de homenagem à diretora, no *Grémio de Trás-os-Montes*, à qual assistiu Maria do Carmo Carmona (1879-1956), mulher do presidente da república, Óscar Carmona. O programa contou com uma conferência sobre Helena de Aragão, pelo jornalista Alberto Bramão, tendo atuado a soprano Maria Amélia Melo, a declamadora Amália Proença Norte, o violinista Mário Borges da Fonseca, a cantora Alcina Borges da

<sup>9</sup> *Fémina*, n.º 12, Lisboa, 02 de fevereiro de 1934.

<sup>10</sup> Elvira Pais dos Santos, “A Emissora Nacional e D. Helena de Aragão”, *Fémina*, n.º 46, Lisboa, 28 de setembro de 1934.

Fonseca, o tenor Morgado Maurício e o pianista Tomás Firmino. A orquestra foi dirigida por Francisco Martins e o chá foi servido pela *Casa Ferrari* (Lisboa)<sup>11</sup>.



Fig. 2 – Fotografias da festa de homenagem a Helena de Aragão, realizada em novembro de 1935. Na do cima, a homenageada no palco, na outra, ao centro Maria do Carmo Carmona, à esquerda, sua filha Cesaltina da Silva Costa, e à direita Helena de Aragão *Fémína*, n.º 111, Lisboa, 22 de novembro de 1935, p. 12.

A *Fémína* foi publicada entre 17 de novembro de 1933 e 25 de março de 1938, antecedida pelo número espécime, em pequeno formato, datado de outubro de 1933. Sem interrupção saíram 177 números até 02 de abril de 1937, e mais quatro, cujo primeiro datou de 03 de março de 1938. A suspensão da revista, que acabou por não voltar a ser publicada, foi explicada no editorial do primeiro número desta nova série pela diretora e terá ficado a dever-se a “manejos cobiçosos crescidos à volta da sua direção e dos seus direitos de propriedade”<sup>12</sup>, aparentemente uma alusão a disputas judiciais pelo título. Com o fim da publicação da *Fémína*, Helena de Aragão parece ter-se dedicado profissionalmente a tempo inteiro à tradução para a Agência Portuguesa de Revistas, como já se referiu.

Nas revistas femininas *Modas & Bordados*, *Eva* e *Fémína* encontram-se colunas de culinária, nem sempre assinadas<sup>13</sup>, consequentemente não é possível averiguar a relevância que Helena de Aragão lhes conferiu nem tão pouco a sua participação nessa

<sup>11</sup> Antes e depois da homenagem, a *Fémína* publicou notícias sobre o evento. Cf. *Fémína*, n.º 105, Lisboa, 15 de novembro de 1935, e n.º 106, 22 de novembro de 1935, p. 12.

<sup>12</sup> Helena de Aragão, “Senhoras, muito saudar!”, *Fémína*, 2.ª série, n.º 1, Lisboa, 03 de março de 1938.

<sup>13</sup> Na *Modas & Bordados* a coluna de culinária foi particularmente relevante num período posterior à saída de Helena de Aragão da direção da revista. Cf. Isabel Drumond Braga, Inês de Ornelas e Castro, “Saberes e Fazeres de Berta Rosa Limpo. A Construção de um Êxito: o Livro de Pantagruel”, *Faces de Eva*, n.º 29, Lisboa, 2013, pp. 45-66. Disponível em: <<https://www.academia.edu/6581067/>>. O levantamento e estudo das colunas dedicadas à cozinha nas revistas *Eva* e *Fémína* está em curso, no âmbito de um projeto mais vasto. A publicação parcial do receituário da *Fémína*, pode ser visto em *Gastronomia portuguesa dos anos 30: guia completo da culinária portuguesa*, organização de Sónia Monteiro, Lisboa: Ulmeiro, 2000.

seção dos referidos periódicos. No entanto, parece claro que o receituário de cozinha não lhe era indiferente, uma vez que publicou *A Cozinha familiar* em 1926<sup>14</sup>, dando continuidade a um projeto anterior bem-sucedido, outorgando visibilidade à articulação entre revistas femininas e livros de culinária.

## 2. O momento

A publicação de *A Cozinha familiar* é anterior ao início do Estado Novo, durante o período compreendido entre as duas guerras mundiais e contemporânea da presença de Helena de Aragão na direção da revista *Eva*. Isto é, a pequena obra apareceu num contexto de simplificação dietética que começou com os problemas resultantes da I Guerra Mundial (1914-1918), designadamente a escassez dos géneros e o racionamento, os quais deram origem a alterações nos hábitos alimentares<sup>15</sup>, com a diminuição de pratos por refeição, pondo fim à longa herança de sumptuosas refeições quotidianas entre os abastados. Esta tendência consolidou-se com a II Guerra Mundial (1939-1945)<sup>16</sup>.

No período entre as duas guerras, e não obstante as adaptações aos novos tempos, foram publicadas obras generalistas a pensar nos menos abastados, caso por exemplo das de Rosa Maria, pseudónimo utilizado por Gaspar de Almeida, que deu à estampa desde a década de 1930 livros apelando aos baixos custos. São exemplos: *Como se almoça por 1\$50: 100 almoços diferentes* (1933), com terceira edição em 1936, e *Como se janta por 3\$00: 100 jantares diferentes*, cuja data de publicação se desconhece, mas com terceira edição igualmente em 1936. As receitas apresentadas eram naturalmente simples e económicas, sendo de destacar que entre elas não se contaram sobremesas e que apareceu sempre o preço dos géneros, de acordo com os que eram correntes em Lisboa. Presume-

---

<sup>14</sup> Sobre a autoria feminina de livros de cozinha, cf., para Portugal, Isabel Drumond Braga, “Culinária no Feminino: Os Primeiros Livros de Receitas Escritos por Portuguesas”, *Caderno Espaço Feminino*, vol. 19, n.º 1, Uberlândia Minas Gerais, 2008, pp. 117-141. Disponível em: <<https://www.academia.edu/7580709/>>. Para o estrangeiro, cf., por exemplo, Henry Notaker, *A history of cookbooks...cit.*

<sup>15</sup> Sobre o impacto da guerra na alimentação, cf., por exemplo, as soluções propostas por May Byron, *The great war cook book from trench pudding to carrot marmalade*, introdução de Eleri Pipien, The Hill: Amberley, 2014 e os estudos *Manger et boire entre 1914 et 1918*, direção de Caroline Poulain, Dijon: Bibliothèque Municipale de Dijon, Snoeck, 2015; Davide Bagnaresi, *Vivere a Rimini negli anni della Grande Guerra: la quotidianità tra bombardamenti, terremoti, fame e profughi*, Rimini: Panozzo Editore, 2015. Para Portugal, cf. A. H. de Oliveira Marques, “Aspectos da vida quotidiana”, *Nova História de Portugal*, vol. 11, coordenação de A. H. de Oliveira Marques, Lisboa: Presença, 1991, pp. 617-627.

<sup>16</sup> Isabel Drumond Braga, *Vida familiar à mesa: Portugal 1914-1945*, Lisboa: CTT, 2022.

se que os pratos se destinavam a duas pessoas<sup>17</sup>. Porém, o mais famoso de todos *A Cosineira das cosineiras*, com 30 edições até 1982, pretendeu aliar higiene, ideias sobre nutrição, sobriedade alimentar, saúde, receitas práticas e economia. Dirigida às donas de casa, visava facilitar as tarefas daquelas no que à alimentação familiar se referia. Salientaram-se as necessidades calóricas das pessoas de acordo com a idade, a atividade física e as estações do ano, caracterizaram-se os alimentos e propuseram-se 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 escreveu um capítulo acerca da necessidade de cozinhar os alimentos. Em certos momentos não faltaram considerações de teor moral.

Um outro grupo de obras continuou a preocupar-se com o requinte e a sofisticação. Cite-se, por exemplo Isalita, com *Doces e cosinhados: receitas escolhidas*, um livro publicado em 1925, com 25 edições até 1977. Na obra, a autora propôs *menus* diários de almoços e jantares quotidianos e de refeições mais sumptuosas, uma lista de *hors d'œuvre* 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.

Apareceram também, cada vez mais, obras específicas sobre peixe, carne, doces, vegetais, etc., especialmente a partir da década de 1950, porém com antecedentes de relevo. Veja-se, por exemplo, o caso de Emanuel Ribeiro, com *O Doce nunca amargou* (1923-1925).

### 3. A obra

*A Cosinha familiar*, da autoria de Helena de Aragão, publicada em 1926, sob o pseudónimo de Agarena de Leão, é um folheto de 32 páginas, editado a preto e branco, sem imagens e em papel de má qualidade, sem capa dura. A brochura, aparentemente, seguiu-se a uma obra esgotada naquela data intitulada *A Cosinha familiar: tratado de*

---

<sup>17</sup> Sobre estas obras e o seu contexto, cf. Isabel Drumond Braga, “A Culinária Portuguesa no Tempo da II Guerra Mundial: as Receitas, o Racionamento e as Soluções Alternativas”, *Revista de História Helikon*, Curitiba, vol. 2, n.º 3, 2015, pp. 1-23. Disponível em: <<https://www.academia.edu/13496103/>> e Isabel Drumond Braga, Maria Cecília Amorim Pilla, “Rosa Maria para a elite, Rosa Maria para o povo: culinária brasileira e culinária portuguesa na primeira metade do século XX”, *Revista de História*, n.º 177, São Paulo, 2018, pp. 1-28. Disponível em: <<https://www.academia.edu/36613342/>>.

*culinária prática*, cuja segunda edição datou de 1924. Não existe na Biblioteca Nacional de Portugal e Sónia Monteiro, que a viu e dela citou diversas passagens, esclareceu ser composta por 15 ementas para almoço e outras tantas para jantar, notando que não se verifica repetição de receitas do livro na revista *Fémina*, que a obra foi composta por preparados obtidos com ingredientes baratos, sem esquecer o aproveitamento de restos e fazendo alusão a receitas regionais<sup>18</sup>. Os jantares obedeceram ao esquema: sopa, entrada, primeiro prato, segundo prato e sobremesa<sup>19</sup>.

A avaliarmos pelo que se pode ler no introito da brochura quase homónima dedicado às leitoras e que se fixa em ementas para o mês de dezembro, “época de festas brilhantes” e de cuidados acrescidos para as senhoras, percebe-se que seria um expediente para continuar a vender, focando-se numa época específica do ano:

para a dona de casa principiam, com os primeiros dias do mês do Natal, as mil preocupações, por vezes seriamente embaraçosas, da organização dos jantares e ceias de festa mais ou menos cerimoniais, mas que sempre lhe exigem redobrada atenção e cuidado apuro<sup>20</sup>.

O objetivo do folheto consistiu em ajudar a escolher ementas festivas para o mês de dezembro, tendo em conta a observância criteriosa da economia, os conhecimentos das regras modernas para a organização deste tipo de refeições e a apresentação de um conjunto de receitas “absolutamente inéditas”, compostas umas por um mestre de cozinha francesa e outras recolhidas nos vastíssimos receituários particulares portugueses, espanhóis, franceses e italianos. As leitoras ficaram ainda informadas de que todas as ementas foram organizadas por um *maître d’hotel*, que exerceu funções em casas aristocráticas parisienses, e que as receitas haviam sido meticulosamente escolhidas e experimentadas, sendo seguras e de prática execução<sup>21</sup>.

Claramente, apesar da aparência, está-se perante uma brochura dedicada a leitoras com meios ou, no mínimo, com alguns meios. Embora o título remeta para o ambiente doméstico, o seio da família, e a capa presente, tal como foi comum na época, quer em

---

<sup>18</sup> Sobre as preocupações com a culinária regional portuguesa, cf. Isabel Drumond Braga, “Da Dietética à Gastronomia Regional Portuguesa. Um Estudo de Caso”, *ArtCultura. Revista de História, Cultura e Arte*, vol. 16, n.º 28, Uberlândia, 2014, pp. 129-142. Disponível em: < <https://www.academia.edu/13749726/>>; Francisco Pardal, “Sabores ao Sul do Tejo: alimentos e pratos típicos do Alentejo e do Algarve no *Guia de Portugal (1927)*”, *Revista Trilhas da História*, vol. 8, n.º 15, Três Lagoas, 2018, pp. 204-220; Fábio Banza Guerreiro, “Uma Cozinha Portuguesa, com certeza: A ‘Culinária Portuguesa’ de António Maria de Oliveira Bello”, *Revista Trilhas da História*, vol. 8, n.º 15, Três Lagoas, 2018, pp. 221-236.

<sup>19</sup> Cf. *Gastronomia portuguesa dos anos 30... cit.*, pp. 13-16.

<sup>20</sup> Agarena de Leão, *A Cosinha Familiar*, [Lisboa]: [s.n.], 1926, p. 2.

<sup>21</sup> Agarena de Leão, *A Cosinha... cit.*, p. 2.

livros de receitas<sup>22</sup> quer em anúncios publicitários<sup>23</sup>, uma senhora na cozinha junto dos tachos e do fogão, envergando um avental, o conteúdo integrou receitas que só pessoas com algum poder de compra poderiam preparar. Isto é, estamos perante um público não muito diferente daquele que adquiria e lia as revistas femininas de então.



Fig. 3 – Capa de *A Cosinha Familiar*.

Nas páginas seguintes foram publicadas seis ementas, cinco de jantar e uma de ceia de Natal, utilizando o termo francês *menu*, igualmente corrente em Portugal desde o século XIX<sup>24</sup>. Nelas se pode verificar que as propostas oscilaram entre a apresentação de cinco a sete preparados, a que em três casos acresceram queijo e fruta, privilegiaram o início da refeição com sopa e deram escassa importância às sobremesas doces, apenas uma por refeição, com exceção da ementa três que apresentou duas. Naturalmente que foram fornecidas as receitas de todos os pratos, menos as de *hors d'œuvre*, além das de três molhos necessários a outros preparados. A saber, “Molho bechamel” para o “Pargo recheado”, “Molho de tomate” para os “Croquetes com molho de tomate” e um molho para o “Peru recheado com trufas”. Nas seis propostas, indicou-se uma sucessão de pratos

---

<sup>22</sup> Veja-se, por exemplo, o caso de *100 Receitas culinárias oferecidas às donas de casa pelos estabelecimentos Jerónimo Martins e Filhos*, Lisboa: [s.n.],[ s.d.], que incluiu um parecer do químico francês Charles Lepierre (1867-1945), sobre a margarina *Vaqueiro*, datado de 1926. Nesta pequena obra, composta por preparados doces e salgados em que um dos ingredientes é sempre a margarina *Vaqueiro*, a capa a cores apresenta uma senhora de avental junto de um livro de cozinha, uma forma, uma tigela e um pacote de margarina. Trata-se de uma brochura com 56 páginas. O exemplar observado pertenceu a Maria Otília Bertini F. Valle e está datado de Faro, 1933.

<sup>23</sup> Veja-se, por exemplo, Isabel Drumond Braga, “Anunciar alimentos e seduzir consumidores: a publicidade na revista *Ilustração* (1926-1939)”, *Mesas Luso-Brasileiras: alimentação, saúde e cultura*, coordenação de Carmen Soares e Cilene Gomes Ribeiro, vol. 1, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2018, pp. 163-191. Disponível em: <<https://www.academia.edu/38304633/>>.

<sup>24</sup> Sobre o uso do termo menu, cf. Isabel Drumond Braga, *Os Menus em Portugal. Para uma História das Artes de servir à Mesa*, Lisboa: Chaves Ferreira Publicações, 2006 e a bibliografia aí citada.

que, por norma, começou pelos de sopa, a que seguiram os de peixe ou marisco, depois os de carne, os de doce e, em três casos, os de queijo e fruta.

Curiosamente, uma ementa foi entendida como “à americana” e a da ceia, composta por quatro pratos de carne e uma sobremesa, apresentou o muito comum peru, igualmente presente em outra ementa, mas com uma receita diferente, referido como a “vítima do Natal”<sup>25</sup>. No entanto, a ementa da ceia não sugeriu nenhum dos doces típicos da época, tais como as filhós, as rabanadas ou o bolo-rei, se bem que com variantes de acordo com as várias regiões do país, especialmente no que se refere às duas primeiras.

Quadro  
Ementas para jantares e ceias de Natal

Ementa 1
Sopa aveludada (Printanière) Hors d'œuvre Terrina de camarões Pargo assado na grelha Frango à flamenga Vaca assada com molho de azedas Pudim surpresa Queijo e fruta
Ementa 2
Sopa parmentier Timbale de macarrões Eirós de molho pardo Pombos à crepau dine Carne de porco assada no forno Alexandrina de sambayon Queijo e fruta
Ementa 3
Sopa de azedas Ostras recheadas Pargo recheado Coelho com molho vilão Peru à francesa Bolo rápido Pudim de laranja Queijo e fruta
Ementa 4
Sopa russa Rissóis Lagostas guisadas Perdizes estufadas Pudim mimoso
Ementa 5
Ementa à americana
Queijo de porco Sopa de cebola Croquetes com molho de tomate Linguado à normanda Rim à jardineira Peru recheado com trufas Maçãs em chamas
Ementa 6
Ementa para ceia de Natal
Canja de galinha

<sup>25</sup> Agarena de Leão, *A Cosinha... cit.*, p. 29.

Frituras de picado Peru com castanhas Ervilhas com açúcar Montanha de neve
---

Ao contrário do que é comum na atualidade, mas de acordo com o que era usual no passado e mesmo ainda em parte do século XX, as receitas não apresentaram separação entre ingredientes e modos de preparação, raramente foram referidos os tempos de cozedura e nunca os de preparação. Ausentes também estiveram as informações acerca do número de pessoas que cada preparado permitia alimentar. De qualquer modo, em três casos, algo se esclareceu. Na receita de “Sopa parmentier” as batatas deveriam ser na proporção de três para cada conviva<sup>26</sup>; na sobremesa “Alexandrina de sambayon”, “para se obter um pudim de tamanho suficiente, calcula-se uma gema de ovo por cada conviva, aumentando-se proporcionalmente as quantidades dos outros ingredientes”<sup>27</sup> e na de “Maçãs em chamas”, deveriam ser fornecidas duas para cada pessoa<sup>28</sup>.

Para as seis ementas recorreu-se a um conjunto diversificado de ingredientes. Nas carnes, contaram-se aves de capoeira e de caça (frango, galinha, perdiz, peru, pombo),

---

<sup>26</sup> Agarena de Leão, *A Cosinha... cit.*, p. 7.

<sup>27</sup> Agarena de Leão, *A Cosinha... cit.*, p. 10.

<sup>28</sup> Agarena de Leão, *A Cosinha... cit.*, p. 26.

coelho, porco, vaca e vitela. Do mar, camarões, lagostas e mexilhões, a par de eirós e goraz ou pargo, em alternativa. Nas gorduras sobressaíram a manteiga, a banha, as natas e o toucinho e menos o azeite, só utilizado nas receitas de “Ostras recheadas” e do molho de “Peru recheado com trufas”. Entre os legumes e as leguminosas contaram-se aipo, alface romana (para guarnecer), azedas, batata, beterraba, cebolas, cenoura, ervilhas, nabo, rabanete e tomate, este um fruto utilizado num dos molhos. As frutas utilizadas foram especialmente o limão para temperar, marinar e aromatizar, as azeitonas e as castanhas para rechear carne, e cidrão, laranjas e maçãs, como ingredientes de preparados doces, além de marmelada. A farinha, as fatias de pão, o pão ralado, o macarrão, o arroz ou em alternativa a tapioca, neste caso para a canja; o leite, os ovos e o açúcar foram outros ingredientes mencionados. Nos temperos e aromatizantes encontram-se especiarias, ervas, frutos e álcool, a saber, baunilha, cerefólio, colorau doce, cravo, louro, noz-moscada, pimenta, sal, salsa, a par de alho, alho bravo, limão, conhaque e vinho branco. Entre os ingredientes de uso pontual, os cogumelos, o queijo parmesão, as trufas, os palitos à la reine, utilizados no “Bolo rápido” e, sobretudo, o chá preto e o chocolate, este apenas para decorar a “Montanha de neve”.

Não foram referidas técnicas de culinária particularmente sofisticadas, cozer, assar, fritar, guisar, rechear e marinar parecem ter sido operações correntes, tal como recorrer ao banho-maria. Nos doces referiu-se apenas o ponto de espadana. Escassos foram os utensílios referidos, entre eles, destaque para almofarizes, assadeiras, caçarolas, carretilhas, formas, máquinas de picar, peneiros, terrinas e travessas.

Não obstante estarmos perante receitas de festa e para obsequiar convidados, em duas há referência ao aproveitamento de restos. Assim, esclarece-se que, na de “Rissóis”, estes podem ser preparados com restos de carne, peixe ou aves<sup>29</sup>, e na de “Croquetes com molho de tomate”, “juntam-se todos os restos de carne, galinha ou coelho que ficaram da véspera, assados, cozidos ou guisados, desossam-se, limpam-se das peles ou nervuras e picam-se na máquina”<sup>30</sup>. A prática de aproveitar os restos terá nesta época e nas décadas seguintes muitos cultores, sendo frequente encontrar receitas para o efeito em colunas de culinária publicadas em revistas, em livros generalistas e até em publicações exclusivamente dedicadas ao tema<sup>31</sup>.

---

<sup>29</sup> Agarena de Leão, *A Cosinha... cit.*, pp. 17-18.

<sup>30</sup> Agarena de Leão, *A Cosinha... cit.*, p. 22.

<sup>31</sup> Um caso paradigmático é o de Branca de Mirafior que, em 1940, publicou *Duzentas receitas para aproveitar os restos da comida*, Lisboa: Livraria Barateira, 1940.

Em conclusão, Helena de Aragão, sob o pseudônimo de Agarena de Leão, na brochura relativa aos jantares a servir em dezembro, pretendeu auxiliar as senhoras que superintendiam a gestão do lar e as donas de casa que cozinhavam quotidianamente para as suas famílias, optando por fornecer 36 receitas, sete das quais de sobremesas. A ordem dos pratos, de acordo com a prática corrente desde o século XIX, foi sopa, entrada, peixe ou marisco, carne e doce. Com mais esta publicação, enfatizava-se a relação estreita entre receituários publicados em livros e em colunas de revistas femininas ou generalistas, de que o exemplo mais significativo foi o de Bertha Rosa-Limpo, responsável pela coluna “Correio de Pantagruel”, na revista *Modas & Bordados*, desde 15 de novembro de 1944, e autora de *O Livro de Pantagruel*, cuja primeira edição datada de 1945, foi posta à venda no início do ano seguinte. Sem o êxito de Bertha Rosa-Limpo, Helena de Aragão já tentara a fórmula, aparentemente com algum sucesso.

Recebido em 27 de setembro de 2021.

Aprovado em dez. de 2021