

**Os frutos na dieta alimentar
portuguesa do século XIX:
o exemplo das ilhas dos Açores**

Fruits in the portuguese diet in the 19th century:
the example of the Azores islands

Frutas en la dieta portuguesa en el siglo xix:
el ejemplo de las islas Azores

Susana Paula Franco Serpa Silva¹

 [0000-0003-1357-4196](https://orcid.org/0000-0003-1357-4196)

Resumo: O estudo da alimentação é um ramo fundamental da História Económica, Social, Cultural e do Quotidiano, sendo elementar para a análise antropológica de povos e civilizações. A variedade e a abundância dos alimentos dependem de fatores naturais e sociais, pelo que importa conhecer as suas diferentes tipologias, como os frutos. Estes não parecem constituir o foco de muitos trabalhos relacionados com a temática e já publicados, pelo que este texto procura concorrer para o estudo do papel e do lugar da fruta na mesa portuguesa, em particular nas ilhas dos Açores de oitocentos. Com base em antigos manuais e livros de cozinha, em relatos de viajantes, em estudos antropológicos e em bibliografia mais recente, procuramos analisar as espécies frutícolas dominantes, o consumo, o aproveitamento e as consequentes práticas culinárias.

Palavras-chave: Alimentação. Frutas. Açores-Portugal. Oitocentos.

Abstract: The study of food is a fundamental branch of Economic, Social, Cultural and Everyday Life History and is essential for the anthropological analysis of peoples and civilizations. The variety and abundance of food depends on natural and social factors, which is why it is important to learn about its different types, such as fruit. These don't seem to be the focus of many works related to the theme that have been published, so this text seeks to contribute to the study of the role and place of fruit on the Portuguese table, particularly on the Azores islands in the 1800s. Based on old manuals and cookbooks, travellers' accounts, anthropological studies and more recent bibliography, we seek to analyze the dominant fruit species, their consumption, use and consequent culinary practices.

Keywords: Food. Fruits. Azores-Portugal. 19th Century.

Resumen: El estudio de la alimentación es una rama fundamental de la historia económica, social, cultural y cotidiana, y resulta esencial para el análisis antropológico de pueblos y civilizaciones. La variedad y abundancia de alimentos depende de factores naturales y sociales, por lo que es importante conocer sus distintos tipos, como las frutas. Éstas no parecen ser el centro de atención de muchas obras publicadas sobre el tema, por lo que este texto pretende contribuir al estudio del papel y el lugar de la fruta en la mesa portuguesa, en particular en las islas Azores en el siglo XIX. A partir de manuales y recetarios antiguos, relatos de viajeros, estudios antropológicos y bibliografía más reciente, pretendemos analizar las especies frutales dominantes, su consumo, uso y consecuentes prácticas culinarias.

Palabras-clave: Alimentos. Frutas. Azores-Portugal. Siglo XIX.

¹ Doutora em História Contemporânea pela Universidade dos Açores. Professora Associada da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas - Universidade dos Açores. Investigadora integrada do Centro de Humanidades (FCSH-Universidade Nova de Lisboa/Universidade dos Açores). *E-mail:* susana.pf.silva@uac.pt.



Introdução

Existe uma forte relação “[...] entre as formas de alimentação e as regiões onde vivem e sobrevivem as populações, numa ligação íntima à terra em que trabalham ou, como se diz em termos de economia política, às formas e bens de produção” (Roberto, 1977, p. 11). No caso dos frutos existe uma relação direta com as características dos solos e do clima de uma dada região, mas o certo é que o consumo destes alimentos foi, desde há muito, transversal a diferentes civilizações, territórios e épocas, em consonância com as dinâmicas económicas, mas também com os gostos, tendências e modas culinárias. Diversas frutas vieram de outros continentes para a Europa, muitas existiram em estado silvestre e foram, gradualmente, aperfeiçoadas ou diversificadas através de diferentes práticas agrícolas.

Os frutos vermelhos — como a cereja, o morango, a framboesa ou a groselha, por exemplo — eram conhecidos e consumidos, na Europa, desde a Antiguidade ainda que as suas origens sejam mais remotas. Nas regiões do Sul eram frutos muito doces e, por isso, também eram espremidos para serem bebidos. O seu cultivo sistemático só foi possível em finais da Idade Média (Aguilera, 2001, p. 33-35). Quanto aos citrinos a sua origem oriental também está comprovada. A laranja, por exemplo, foi trazida pela rota da seda até à Palestina e daqui chegou à mesa dos grandes banquetes romanos, disseminando-se por demais terras do Império. Já o limão foi difundido pelos árabes em pleno período medieval (Aguilera, 2001, p. 36-37). No século XIX, havia quem defendesse que a laranja terá sido introduzida no Ocidente também pelos árabes ou pelos Cruzados, o que significa que aconteceu tardiamente. O seu nome, idêntico nas línguas portuguesa e espanhola, deriva do árabe e do persa *narenj* (Barrett, 2017, p. 117-118).

Na Antiga Grécia, por exemplo, havia um enorme apreço pelos figos, os quais, segundo Platão, eram considerados o alimento dos atletas. Tido também como um símbolo de sabedoria, pelas múltiplas sementes que contém, foi cultivado no norte de África e os Romanos também difundiram a sua produção. Nas regiões onde não havia mel, os figos, tal como as tâmaras, eram usados como adoçantes (Aguilera, 2001, p. 29). Por seu turno, a maçã — fruto muito antigo e com grande significado para a cultura cristã — terá vindo do Médio Oriente para a Europa, dando origem a várias qualidades, assim como à sidra que chegou a ter aplicação medicinal (Aguilera, 2001, p. 31). Vindos da Ásia, a ameixa e o pêssigo chegaram a Roma com grande êxito. O segundo terá origem na China e era conhecido, pelos



romanos, como “maçã-da-pérsia”, por ter sido introduzido primeiro nesta região. Igualmente da Pérsia veio o marmelo que foi, desde muito cedo, aplicado na confecção de doce ou assado com mel e polvilhado de farinha (Aguilera, 2001, p. 32-33).

Mais importante do que a uva, propriamente dita, era o vinho que fez cobrir muitas terras ibéricas, italianas e francesas com grandes extensões de vinhedos. Desde os tempos greco-romanos o consumo de vinho — branco ou tinto — era avultado, ainda que os excessos fossem reprovados, sobretudo durante a Idade Média.

Precisamente desde o período medieval, o consumo de frutas tornou-se muito apreciado entre as elites sociais europeias, especialmente na Península Itálica. Ao longo do período moderno este consumo aumentou porque as viagens transcontinentais permitiram conhecer frutas diferentes e exóticas, alimentando também as experiências a nível de enxertos e de fruticultura. Entre a sempre emblemática gastronomia francesa, a inovação das sobremesas (a partir de seiscentos) passou a incidir na apresentação de frutos em “todas as suas formas”, isto é, crus, inteiros, cortados, em salada, cozidos, em compotas, marmeladas ou líquidos e até passados, cristalizados ou secos, como então se dizia (Flandrin & Montanari, 2001, p. 155-156). Os mais distintos chamavam-nas “a fruta” e *les bourgeois* “a sobremesa”. Por consequência, a moda dos pomares tornou-se marcante nas casas de campo e, enquanto para os homens se desenvolve uma literatura sobre cuidados de jardinagem e podas de árvores, para as senhoras disseminam-se os tratados sobre doces e compotas². No decurso dos séculos XVII e XVIII, houve um incremento da variedade frutícola europeia e a própria medicina acabou por se render ao poder da boa fruta, abandonando antigos receios e confiando na promissora qualidade (Flandrin & Montanari, 2001, p. 156).

De acordo com alguns livros de cozinha, a fruta de verão, fosse de caroço, de pevide ou de semente, devia ser colhida bem madura, ou seja, despregando-se facilmente, mas sem se machucar. Uma peça de fruta não devia estar nem mole, nem farinhenta. Já as frutas de outono ou de inverno deviam ser colhidas antes de amadurecerem, para se guardarem em tábuas de madeira, vigiando-se para que não apodrecessem (Rigaud, 1826 [1708] , p. 405-406).

² São conhecidos alguns livros de receitas e tratados sobre a confecção de doces e compotas que datam dos séculos XVI e XVII. Para além do famoso Nostradamus que deixou uma obra datada de 1552, podemos referir o *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*, o mais antigo livro de receitas escrito em português, atribuído aos séculos XV e XVI e ainda o pioneiro livro de culinária impresso em Portugal, da autoria de Domingos Rodrigues, intitulado *Arte de Cozinha*, de 1680.



A cozinha, pois, continuava a ser um reflexo da economia, mas também dos gostos e das inovações. Durante o século XIX, as famílias mais abastadas ampliaram a escolha dos alimentos incluindo, cada vez mais, produtos frescos, como legumes, frutos, laticínios e carnes de talho, acrescidos de condimentos e sabores gordos e adocicados. Desde o século XVII os molhos agrídoces, à base de frutos e açúcar, foram conquistando a gastronomia francesa e não só.

No tocante à alimentação camponesa — e de acordo com Flandrin & Montanari (2001) — é difícil determinar o lugar da fruta, mas está comprovado que mesmo os mais pobres consumiam frutos como peras, maçãs, ameixas, cerejas e marmelos, além de que fabricavam as populares sidras. Os frutos silvestres cresciam nos bosques e nas montanhas e na Europa Mediterrânica abundava a fruta nos campos férteis. Comiam-se os frutos frescos, secos, fumados, em marmelada e até em molhos ou como acompanhamento que guarnecia pratos de carne. Curiosamente, ou não, nos finais de setecentos em algumas regiões europeias centrais a batata viria a substituir alguns frutos frescos e secos, sobretudo onde havia maior escassez de cereais.

Com o fim do Antigo Regime a tendência, no mundo ocidental, foi no sentido do acréscimo do consumo de produtos ricos em fibra e vitaminas e, apesar de uma eventual subavaliação, estima-se que no caso da França se tenha passado de uma média de 50 quilos/ano, por pessoa, para 102 quilos/ano, per capita, entre 1885 a 1894. Isto significa que no espaço de aproximadamente um século o peso dos legumes e das frutas aumentou para o dobro na alimentação de uma boa parte da Europa (Flandrin & Montanari, 2001, p. 302). Portugal não se terá afastado muito desta realidade, quando para mais dispunha de um clima ameno, soalheiro, beneficiando também das suas ligações europeias e ultramarinas.

Da terra para a mesa: os frutos nas ilhas dos Açores

O arquipélago dos Açores, quando descoberto no século XV, era um conjunto de ilhas desertas, obrigando ao arroteamento das terras e à introdução de cultivos. A par de extensas pastagens, implantaram-se vinhedos nas terras basálticas, bem como hortas e “exóticos e sazonados frutos” que pendiam dos pomares espalhados pelas ilhas (Gomes, 1987, p. 20) A economia insular foi evoluindo, mas sempre alicerçada na exploração da terra. Daí que,



primeiro o trigo e a cana de açúcar, depois o pastel e a urzela e bem mais tarde os citrinos e o ananás tenham tido protagonismo nas dinâmicas económicas locais.

Briant Barrett, viajante britânico que visitou sete ilhas dos Açores entre 1812 e 1814, destacou, no seu entender, que a Terceira era a ilha que produzia melhores frutos, seguida da ilha do Pico que se podia considerar o pomar do Faial. Já nesse tempo o cafezeiro, a goiaba e outros frutos tropicais podiam ser encontrados em terrenos particulares (Barrett, 2017, p. 326), significando que os proprietários de terras consumiriam frutos exóticos e introduzidos nestas ilhas graças aos contatos com o exterior e às condições climáticas e dos solos.

Segundo Barrett, no tocante à ilha de S. Miguel, desde Ponta Delgada até à Lagoa (Costa Sul), os caminhos apresentavam-se ladeados de vinhedos e de laranjais. Teria sido justamente nesta última localidade, situada na extremidade de uma baía, com bom porto natural, que se plantou a primeira laranjeira do arquipélago (Barrett, 2017, p. 117).

Os irmãos Henry e Joseph Bullar, quando visitaram os Açores em 1839, destacaram a abundância e o viço dos laranjais, em inúmeros locais da ilha de S. Miguel. Na sua passagem pelas freguesias próximas de Vila Franca do Campo notaram as casinhas brancas rodeadas de “laranjeiras carregadas de frutos” (Bullar, 1986, p. 39). Na vila, implantada próximo do oceano, puderam observar, em pleno mês de dezembro, as ravinas abrigadas do vento e aquecidas pelo sol que serviam “à maravilha” para a cultura das laranjeiras. Aliás, entre os géneros produzidos na ilha destacavam-se as “laranjas, limões, peras, maçãs, melões” (Bullar, 1986, p. 47), para além das hortaliças, leguminosas, laticínios, pão e grande variedade de carnes e peixe. Nos Açores, a um clima ameno somavam-se solos férteis³, apesar da existência de algumas zonas menos densamente cultivadas.

Em março de 1840, os irmãos Bullar visitaram quintas de laranjeiras nas proximidades da primeira capital micalense, descrevendo-as assim:

Numa delas existiam numerosas árvores com cem anos, ainda produzindo abundantemente uma qualidade de laranjas muito apreciadas, de casca fina, sumarentas e sem pevides. A finura da pele da laranja de S. Miguel e a sua falta de sementes, dependem da idade da árvore.

As árvores novas, quando em pleno vigor, produzem frutos de casca polposa e espessa e de sementes abundantes. À medida que declina a robustez da planta, mais fina se torna a casca, diminuindo pouco a pouco o número das sementes até estas desaparecerem por completo. Assim, as laranjas que mais apreciamos são o produto

³ Os avanços da Química demonstravam, no século XIX, que “[...] os terrenos vulcânicos são muito mais produtivos do que os que têm diversa origem geológica” (Macedo, 1853, p. 10).



de árvores cansadas e as que consideramos mais saborosas proveem de árvores novas e robustas.

O nosso amigo aumenta o número das suas árvores pelo sistema de mergulhia, plantas que em geral enraízam ao fim de dois anos, sendo então cortadas do tronco mãe e constituindo árvores novas, de quatro pés de altura. Raramente, ou nunca, se emprega nos Açores o processo de semente, dado o crescimento excessivamente lento das árvores que nascem com tal sistema (Bullar, 1986, p. 146).

A qualidade da laranja de S. Miguel foi, assim, reconhecida por estes viajantes britânicos que puderam testemunhar o processo de propagação das laranjeiras. Usava-se o plantio e o enxerto, mas o sistema de mergulhia⁴, era o mais célere. Todavia, enfermava de um grave problema que viria a afetar muita desta produção ao longo da centúria: as árvores plantadas por mergulhia eram mais suscetíveis de virem a ser atacadas, nas suas raízes, por um inseto que acabava por as definhar.

As doces laranjas micalenses eram abundantemente exportadas para a Inglaterra, onde, nos mercados locais, os vendedores as apregoavam como “Saint Michael’s”. Todos os anos, a partir de novembro, o porto de Ponta Delgada tornava-se palco de grande azáfama, com os navios britânicos que vinham carregar as laranjas, e os “armazéns e as lojas perfumavam-se” com o agradável aroma deste fruto (Gomes, 1987, p. 234). Barrett, por exemplo, deixou um interessante e longo testemunho sobre o cultivo e a produção da laranja, do qual extraímos este excerto:

O seu amadurecimento começa em Novembro, mas não amadurecem todas aos mesmo tempo. Vão amadurecendo, gradualmente, umas mais tarde do que outras e vão continuando a amadurecer na própria árvore [...] até fins de Junho. Muitas não aguentarão até esta época porque caem no chão, demasiado maduras, e são devoradas, em grandes quantidades, pelos ratos. [...]. É notável a sua beleza nos meses de Março, Abril e Maio. [...] Toda a árvore está coberta de flor e fruto, em diversas fases. É saudável para a laranjeira colher o fruto maduro até fins de Abril ou meados de Maio para evitar que esta fique esgotada (Barrett, 2017, p. 118).

Lamentavelmente, as doenças que vieram a proliferar nos laranjais, levando à depreciação das quintas, acicataram a necessidade de encontrar outras culturas e produtos que ajudassem a reverter a crise sentida a partir dos anos de 1870. O ananás foi uma das soluções encontradas, havendo já tentativas para o cultivar na ilha de S. Miguel desde a década de 1860. Aliás, segundo Sá da Bandeira este fruto terá surgido nesta ilha como uma planta ornamental, da família das *bromeliáceas* e, sem que se conheça com exatidão, quando foi introduzido, sabe-se que em 1848, nas páginas do jornal *O Agricultor Micaelense*, António

⁴ A mergulhia é a técnica que permite forçar um ramo a produzir raízes antes de separado da planta mãe. Deve-se escolher um ramo forte e viçoso, dobrá-lo e “mergulhá-lo”, em parte, no solo, para que crie raízes.



Feliciano de Castilho referia-se ao consumo do ananás em algumas casas abastadas locais (Gomes, 1987, p. 217). Em 1873, já se encontrava constituída a *Sociedade de Cultura de Ananases*.

Em Ponta Delgada e seus arredores foram-se erguendo estufas e puseram-se em prática, empiricamente, os procedimentos necessários, desde a preparação da terra aos fumeiros. Apesar dos avultados investimentos, a cultura do ananás logrou um grande incremento e lucro, pois, por inícios do século XX, estes frutos eram exportados para a Inglaterra, Alemanha e Rússia (Dias, 2003). Presume-se que, nestes tempos, o consumo seria circunscrito aos proprietários das estufas e a algumas famílias mais prósperas, sendo efetivamente o grosso da produção canalizado para a exportação. Ainda assim, foram-se divulgando diferentes receitas culinárias em que se empregava este fruto, nomeadamente os bolos e as compotas (Gomes, 1987, p. 221-222).

Ainda por inícios da centúria, na ilha do Faial, os irmãos Bullar puderam observar a heterogeneidade dos jardins/pomares locais, propriedade das famílias mais abastadas e onde primava “o cuidado e o gosto”. Nestes terrenos bem cuidados era possível colher gerânios, fúcsias, rosas e cravos, laranjas, limões, limas e goiabas. Lado a lado, desenvolvia-se a planta do tabaco e da borracha, a palmeira, a cana de açúcar e a bananeira. Até o Cônsul dos Estados Unidos da América, residente na então vila da Horta, se dedicava à plantação de laranjeiras (Bullar, 1986, p.185-186).

Já na vizinha ilha do Pico, de clima mais seco e solo pedregoso, abundavam os vinhedos, plantados nos designados currais⁵. A produção vitivinícola desta ilha chegou a ser exportada, no século XVIII, para o Reino Unido e a Rússia, apresentando-se à mesa dos Czares. A uva do Pico dava origem ao melhor vinho produzido nos Açores, ainda que nem todo fosse da mesma qualidade. Assim descreve um dos irmãos Bullar:

Várias experiências se têm feito para a preparação do vinho e mesmo tentativas de produção de ‘champagne’. Uma amostra deste último, [...], embora se não parecesse com ‘champagne’, era idêntica, em aparência e sabor, ao ‘Hock’⁶ de razoável qualidade. Produz-se também aqui em pequenas quantidades um vinho semelhante ao ‘Madeira’ de segunda ordem, bem como uma execrável bebida, ardente, forte e embriagante, da cor e do sabor do xerez escuro [...], chamada ‘vinho de estufa’, por ser preparada em estufa ou coisa semelhante e exportada em grandes quantidades

⁵ Pequenos compartimentos quadrados, divididos por muros de pedra vulcânica, com dois a três pés de altura. O calor da pedra negra, acumulado durante o dia, mantém-se grande parte da noite favorecendo a cultura da vinha.

⁶ Vinho do Reno.



para a Inglaterra e a América. [...] Além disto, produz-se grande quantidade do vinho vulgar do Pico, que é exportado apenas para outras ilhas do arquipélago. Quando bom, não é de todo desagradável ao paladar, sendo fácil distingui-lo do de S. Miguel, mais ácido e mais turvo, este último (Bullar, 1986, p. 196-197).

O *vinho de cheiro* micaelense, feito da uva Isabel americana, era o mais consumido pelas classes populares e não era de boa qualidade. As doenças que afetaram os vinhedos, em especial durante a segunda metade da centúria, causaram um grande declínio na produção vinícola de S. Miguel. Ainda assim, uma considerável variedade de uvas tintas e brancas foram introduzida nesta ilha, até 1853, conforme informação de António Teixeira de Macedo, secretário do Governo Civil do Distrito de Ponta Delgada⁷. Também no grupo das ilhas centrais, ainda no século XIX, existiam velhas castas europeias de muito apreço, como as que produzem os vinhos dos Biscoitos, na Ilhas Terceira e Graciosa e dos Casteletes, nas ilhas de S. Jorge e do Pico, sendo este último bastante afamado (Costa, 1960). Desde os primórdios do povoamento insular, coube às ordens religiosas masculinas a tarefa de melhorarem os mostos das castas cultivadas, aprimorando alguns vinhos que, para além das missas, acompanhavam as refeições quotidianas ou sazonais (Gomes, 1996, p. 304).

Da taberna à boa mesma, dos jantares em família aos banquetes festivos e bodas de casamento, jorravam bons e fracos vinhos consoante as colheitas, as ilhas e as posses de cada um. Além do normal consumo, era então de bom tom “propor uma saúde”, tocando levemente o copo (Cavalheiro, 1845, p. 59), desde que, ao longo do repasto não se continuasse a propor saúdes e a obrigar os outros a beberem contra sua vontade. Além do incómodo, seria um costume inconveniente, que apenas agradaria aos “fiéis servidores de Baco” (Cavalheiro, 1845, p. 49-51).

Lucubrações à parte, durante o século XIX, a base da alimentação insular assentava, pois, nos produtos agrícolas locais, como sublinhou e bem Carreiro da Costa (Costa, 1960, p. 135). Porém, a cozinha rica, das casas solarengas e nobres, foi-se requintando com receitas mais elaboradas associadas a hábitos de viagem e, naturalmente, ao próprio nível de vida. A cozinha popular traduzia-se em pratos mais substanciais, mas simples. Entre a classe média, a doçaria abrangia os doces conventuais, bolos simples, biscoitos, compotas e licores caseiros, feitos à base de fruta (Gomes, 1987, p. 22). Se o pão de milho era a base da alimentação

⁷ Alguns exemplos são: uva pretas – Bastardo, João de Santarém, Negra mol, Trincadeira Rei, Tinta Musgosa, Sobrainho; uvas brancas – Verdelho, Malvasia, Galego, Boal, Dona Branca, Cerceal, Talia, entre muitas outras (Macedo, 1853, p. 17-19).



popular — estima-se que cada camponês digerisse um pão e meio por dia — as leguminosas, as hortaliças (em especial a couve) e também as frutas integravam a dieta dos mais humildes. Logo, os frutos eram um alimento socialmente transversal ainda que as formas de aproveitamento se distinguissem entre os grupos sociais.

Em 1884, o antropólogo micalense Francisco Arruda Furtado escreveu o seguinte:

O milho cozido em água, as favas, o inhame e a batata-doce, o mogango, a melancia, o melão, os figos, as nêspersas, a laranja, dão uma importante variedade à alimentação do nosso povo. Muitas famílias mais pobres alimentam-se alguns meses com o saramago (espécie de *Raphanus*) em lugar das couves, indo-o mondar nas searas aonde vegeta bem e abundantemente. A pimenta e o sal são condimentos indispensáveis e de que se faz uso excessivo (Furtado, 1884, p. 18).

Como se depreende das palavras do citado cientista, os frutos que mais abundavam nas ilhas, faziam parte da dieta alimentar camponesa, enriquecendo-a. De acordo com Carreiro da Costa por meados de novecentos estas afirmações mantinham a sua atualidade, pois o consumo alimentar popular açoriano continuava a assentar nos produtos agrícolas, onde despontava a variedade de frutas, também elas abundantes e ingeridas com pão. A comida quente só ia à mesa ao anoitecer, aquando do regresso do trabalho no campo (Costa, 1960, p. 136). Entre as frutas apontadas por Arruda Furtado podemos distinguir as de origem arborícola (figos, nêspersas e laranjas) das oriundas de plantas herbáceas, como a melancia e o melão. Ambas as qualidades, pois, estavam aclimatadas um pouco por todo o arquipélago, ainda que fosse a ilha de Santa Maria a mais pródiga na produção deste último fruto. O calor do sol, porém, fazia-os durar pouco porque amadureciam rapidamente, como, aliás, as demais frutas (Barret, 2017, p. 83).

Outro fruto muito apreciado pelos micalenses era o figo que representava, quando acompanhado de pão e água, uma nutritiva refeição para as famílias mais desfavorecidas. Daí que este seja um fruto presente no cancionero e no adagiário popular (Gomes, 1987, p. 214). A título demonstrativo não resistimos a reproduzir algumas quadras populares em que o figo é rei:

Já plantei uma figueira
Para figos apanhar;
P'ra me ajudar a boda,
No dia em que me casar.

Da figueira nasce o figo,
Do estudo nasce a ciência,
Do homem nasce a maldade,
Da mulher a paciência.



Perguntaste-me onde eu moro,
Moro em Água Retorta,
Mesmo ao pé duma figueira,
Mesmo à beira da grota⁸
(Gomes, 1987, p. 290).

Por finais da centúria a visita aos mercados insulares permitia encontrar “de tudo à venda”, mas as frutas nem sempre eram de boa qualidade, sobretudo após os temporais (ciclones) da Primavera (Guerreiro, 1894, p. 6). Os maus anos agrícolas, naturalmente refletiam-se em todo o tipo de produções, daí que a preocupação com o abastecimento das populações fosse generalizada a todo o reino. Os liberais de oitocentos procuraram pensar a agricultura como garante da estabilidade social e do próprio sistema de trocas, uma vez que o próprio comércio externo português assentava nos produtos da terra (Nunes, 2023, p. 355-356).

A fruta na alimentação açoriana

Na dieta de diferentes ilhas açorianas, como S. Jorge, por exemplo, o milho, o feijão, as batatas, os laticínios, os ovos, as hortaliças ou o “conduto de porco”, eram fundamentais pelo que

[...] o grau de *abastança* de uma casa rural media-se pelo espaço de tempo anual em que esses produtos estavam disponíveis. Outros, de idêntica importância, mas de menor durabilidade, eram as frutas e os produtos hortícolas (as ervilhas, os tomates, a batata doce, as abóboras e morangos, os melões e melancias, os pepinos, os nabos e cenouras, os pimentos e malaguetas, alhos e cebolas, etc.) (Cardoso, 2018, p. 7).

Assim, ter acesso a um pedaço de terra era essencial para garantir o sustento familiar e, segundo Carreiro da Costa (1960), os frutos, ainda que mais perecíveis, sempre terão ocupado lugar de destaque na alimentação popular dos Açores. No tempo das melancias, das uvas, dos figos e das nêspers (conhecidas como mocnas em algumas localidades da ilha de S. Miguel e magnório no Minho, norte de Portugal), estas frutas, pela sua abundância e preços acessíveis, eram largamente consumidas nos Açores. O povo comia também, com frequência, pão com melão, pepino, pimenta, etc. (Costa, 1960, p. 143).

No geral, o povo açoriano apreciava comer a fruta com pão, pelo que a expressão “fica ou estar a pão e laranjas” significa, ainda hoje, estar reduzido à comida mais elementar,

⁸ Pela leitura destas quadras inferem-se alguns dados interessantes: que a venda de figos permitia amealhar para prevenir o futuro; que o figo continuava a ser um símbolo de sabedoria e que as figueiras eram importantes para identificar lugares, moradas, constituindo, assim, um ponto de referência.



devido à grande fartura de laranja que existiu no século XIX (Costa, 1960, p. 142-143). Por outras palavras, e de acordo com Augusto Gomes (1987, p. 279), este adágio ainda é sinónimo de penúria e dificuldades.

Este gosto (ou necessidade) de comer fruta com pão — bem evidente na sociedade micaelense oitocentista marcada por grandes índices de pobreza —, traduzia-se, ainda, na confeção de açordas, nomeadamente de maçã e nêspira. Em conformidade com Augusto Gomes (1987) — profundo conhecedor da gastronomia açoriana — nas zonas micaelenses da Caloura e da Relva havia o hábito de refogar cebola picada em gordura, numa panela, ao qual se adicionava vinagre e, depois, água com sal, bagos de uva verde esmagados ou as maçãs com casca, sem pevides. Podia ou não escalfar-se ovos neste caldo que se vertia sobre pão de milho ou trigo. Já na Atalhada, na Lagoa, usava-se colocar, em idêntico refogado, nêspiras descaroçadas e com casca, com alho bravo picado seguindo os demais procedimentos (Gomes, 1987, p. 47). A fruta, pois, era o conduto que substituíra o peixe, a carne ou outros ingredientes.

As frutas eram consumidas conforme a estação do ano a que pertenciam e, por isso, estavam também associadas a determinadas épocas festivas, como a Páscoa ou o Natal. Nas mesas abastadas, os frutos não só seriam de melhor qualidade, como também mais variados. Ademais, para além de os degustarem frescos, o seu aproveitamento seria igualmente criativo e diversificado, repartindo-se entre a confeção de compotas, geleias, caldas, conservas, licores, cordiais e xaropes. Ainda que a Revolução Industrial tenha promovido, na Europa, uma gradual regressão do número de serviçais domésticas em prol da produção fabril, nas ilhas atlânticas as damas aristocráticas e as donas de casa burguesas continuavam a beneficiar de abundante criadagem, quando não eram as próprias que se ocupavam da confeção de doces e compotas para preencherem a monotonia dos dias e demonstrarem os seus dotes culinários. Para o efeito, havia um ingrediente imprescindível e que não era propriamente abundante e barato: o açúcar.

Em Portugal, o consumo do açúcar brasileiro e a sua aplicação em cuidados médicos e na cozinha remontavam aos séculos XVI e XVII (incluindo o da ilha da Madeira), considerando-se então que o da Baía, mais doce, era adequado a caldas, enquanto que o de Pernambuco e o do Rio era melhor para cobrir doces secos (Arte, 1788, p. 3). O açúcar viera revolucionar o gosto e a alimentação, eliminando os ácidos, “tomando as qualidades da fruta



a que se junta” e substituindo o mel “abrazador dos intestinos” (Arte, 1788, p. 4). A riqueza de “confeitos” que veio permitir o cruzamento do açúcar com as frutas resultou, sem dúvida, num enriquecimento gastronómico em Portugal continental e insular, mesmo que mais circunscrito às elites sociais.

No mundo das sobremesas oitocentistas sobressaía, pelo requinte e variedade, a doçaria conventual entre a qual predominava o uso dos ovos, do açúcar, dos frutos secos (amêndoa), limão (sumo ou raspa da casca) e canela. A folha de obreia (hóstia) era também utilizada combinando muito bem com o doce de gemas. Ainda que os frutos frescos não fossem dominantes, por vezes havia receitas que integravam algumas variedades. Por exemplo, na confecção de arroz-doce do Convento dos Frades Marianos de Lisboa usava-se adicionar água de flor de laranjeira ou no Bolo de Bom Gosto do Convento da Esperança, de Évora, juntavam-se frutas cristalizada como a casca de laranja (Modesto, 1989, p. 26-28). As marmeladas também não eram estranhas à doçaria conventual. Ainda que nos conventos se primasse pela frugalidade, em épocas festivas a doçaria integraria as rações dos regulares, pelo que a longo do tempo comum muitos dos doces e compotas eram vendidos ou oferecidos. “Ofereciam-se, [...], os chamados mimos aos confesores e aos servidores dos conventos como procuradores e outros e preparavam-se salgados e doces para ofertar familiares e para presentear viandantes – esperando, por vezes, recompensa” (Braga, 2015, p. 37-38).

Entre a doçaria açoriana de cariz mais popular — confeccionada, sobretudo, à base da farinha, ovos, açúcar e gorduras animais ou vegetais, como a massa sovada, as rosquilhas, as filhóses, biscoitos ou bôlos levedos — o uso de frutas não era recorrente. Habitualmente, em muitas receitas usava-se a raspa de limão, circulando algumas receitas de bolos ou pudins de citrinos (laranja e limão) porque, como já se referiu, eram frutas abundantes em todo o arquipélago e podiam aproveitar-se, sem custos, as laranjas que caíam das árvores. De acordo com Augusto Gomes (1987), aos doces ou bolos secos, acresciam os doces de tacho, entre os quais se empregava a amêndoa e, mais raramente a noz, e somavam-se ainda as queijadas. Entre a classe média, alguma doçaria, à base de açúcar e ovos ou açúcar e leite, dava origem a massa que, depois de fria, permitia moldar pequenos frutos: laranjas, pêras, maçãs e morangos, coloridos, por vezes, com corantes de fabrico doméstico (Gomes, 1987, p. 196-197).



A tabela 1 permite comprovar quais os frutos que, nos séculos XVIII e XIX, serviam de base à confecção de compotas, conservas, caldas, geleias, entre outros.

Tabela 1 – Tipologias de conservação de frutos para consumo (séculos XVIII-XIX)

Compotas e doces	Conservas	Caldas	Outras
Peras	Perinhas (<i>sic</i>)	Calda de papinha para gelar**	Casquinha de Laranja da China
Ginjas	Peras Campanas e Pardas	Calda de leite de amêndoas doces	Pêssegos cobertos***
Maçãs	Alperces	Calda de limão para sorvete	Ameixas cobertas***
Pêssegos	Ameixas	Calda de limonada para gelar	Geleia de marmelo
Damascos	Pêssegos	Calda de laranja para nevar	Cordial de marmelo com água almiscarada
Marmelos	Limões galegos	Calda de morangos	Pastéis de marmelo
Ameixas	Groselha	Calda de amoras ou framboesas	Pevides de melão
Cerejas	Ginjas		Biscoitos de limão
Doce de Flor de Laranja	Damascos		
Doce de cidra, limão e laranja			
Doce de Mosto			
Marmeladas (de caixa ou vermelha)			
Tigeladinhos de marmelada			
Perada*			

*Doce de pêra de pasta dura, equivalente à batatada.

** Feita com pevides de melão e de melancia.

*** Cristalizados.

Fontes: Arte, 1788 e Rigaud, edição de 1826 [edição original: 1780].

Estas práticas culinárias também chegaram aos Açores, primeiro através das famílias abastadas, que viajavam pelo país e pela restante Europa abrindo o paladar a novas iguarias; depois, por mimetismo social, estes modernismos gastronómicos alastraram-se às casas da classe média e popular, ainda que a pobreza de camponeses e pescadores não permitisse este tipo de consumo.

As compotas, confeccionadas há muito, eram o que mais se usava nos banquetes de setecentos, por poderem ir quentes à mesa. O doce a que se chamava compota era feito de frutas cozidas com muito açúcar ou mel. Por exemplo, a um arratel de açúcar “em ponto de cabelo” juntava-se um arratel de maçãs ou de peras, bem descascadas e sem pevides, para nesta calda serem fervidas e cozidas. Depois colocava-se esta massa num prato até arrefecer



(Arte,1788, p. 9). Obrigava a etiqueta a que nenhum cavalheiro descascasse fruta para oferecer a uma senhora, sem ela o ter pedido. Só perante a solicitação feminina isto poderia acontecer, mas as mãos não podiam tocar na peça de fruta. Somente o garfo ou a faca (Cavalheiro, 1845, p. 51).

As receitas de compota variavam muito, mesmo que se tratasse do mesmo fruto. São várias as compotas de maçã compiladas por Lucas Rigaud, incluindo uma intitulada “à Portuguesa”, semelhante ao que hoje se designa por “maçã assada”. Os frutos iam ao forno cobertos de açúcar (Rigaud, 1826 [1780], p. 407). Nos Açores, o uso do vocábulo compota não era generalizado. Usava-se mais a designação “doce de” (Cardoso, 2020, p. 100). As compotas serviam para aproveitar os excessos dos frutos de verão e de outono, a fim de evitar o desperdício e garantir o seu consumo durante o inverno. Por vezes, os doces, “bem poupadinhos” complementavam ou substituíam outros condutos (Cardoso, 2020, p. 100) servindo de base a uma refeição. Os mais usuais eram os de figo, uva, nêspira e maçã, mas também de amora ou groselha, as quais se colhiam nas beiras dos caminhos rurais.

As conservas ou caldas podiam ser confeccionadas à base de açúcar ou de água ardente, obrigando a que os frutos ficassem inteiros. Não era estranho o emprego de flores comestíveis, como a designada “flor de viola” (violeta ou amor-perfeito) (Rigaud, 1826 [1780], p. 425). As caldas eram o líquido engrossado pelo açúcar, através do calor, pelo que não é de estranhar que nos séculos XVI e XVII se usasse, no Portugal continental e insular, atribuir esta designação às águas termais (Gomes, 1987, p. 209).

Mais inovador era o facto de já circularem receitas de “limonadas para geral” e de “caldas para sorvete”, verdadeiro “regalo” nesta vida, mas que só chegaria à mesa dos príncipes do mundo e da Europa. Para confeccionar um sorvete havia que possuir determinados instrumentos, como: uma sorveteira de palmo e meio de altura, em redondo e de folha de flandres muito fina para receber, rapidamente, o frio. Dentro de um balde, onde se colocavam vários arráteis de “neve ou gelo”, punha-se a sorveteira com tampa e com a calda nela contida. Para gelar mais depressa devia juntar-se uns grãos de sal à neve e verificar se a calda ia ficando bem fria. Só depois se retirava o sorvete, com uma colher igualmente de folha de flandres, colocando-o num copo (Arte,1788, p.181-183). De certo não seria uma prática frequente nos Açores...



Pelo contrário, os xaropes e os licores de frutas seriam abundantes neste arquipélago português. No reino, os primeiros podiam ser de uva, amora, marmelo, maçã, amêndoas doces e ainda de avenca e papoila, o que comprova, de novo, o emprego de plantas e flores (Rigaud, 1826 [1780], p. 426-427). Os xaropes eram líquidos mais ou menos consistentes, açucarados e em que este ingrediente não podia cristalizar. No século XVIII, eram definidos como medicamentos fluídos, feitos à base de sumos, infusões ou cozimentos com açúcar (Castro, 2023, p. 242).

Tal como os xaropes, os licores e os cordiais⁹ tiveram origem medicinal. Muitos boticários, hábeis no manuseamento de plantas, ervas e outros produtos naturais com reconhecidas propriedades curativas, dedicavam-se a produzir drogas aromáticas, unguentos e bebidas licorosas que, durante largo tempo, se podiam adquirir nas boticas ou farmácias (Gomes, 1996, p. 245). Reputadas como estomacais, no século XIX estas bebidas começaram a ser designadas como digestivos. Assim, tomar um licor após a refeição, sendo um hábito que remonta à Itália do século XV, vulgarizou-se entre a sociedade burguesa oitocentista (Castro, 2023, p. 241). Rapidamente, os licores e os cordiais passaram das práticas farmacêuticas para o domínio culinário e, por fim, industrial, ocupando o açúcar, o álcool e também algumas frutas (sobretudo em infusões) um lugar primacial. Daí a famosa e imortal expressão “à saúde!”. Com o tempo, os digestivos assumiram um perfil masculino, enquanto os licores se feminilizaram ... Aliás, passaram a ser confeccionados pelas donas de casa, esposas e mães de família que se deleitavam quando os exibiam, nas licoreiras, e os davam a provar (Castro, 2023, p. 244). Como refere Isabel Drumond Braga 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 trilogia” (Braga, 2008, p. 119-120) acima referida. Ao longo de oitocentos e ainda durante grande parte do século 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” (Braga, 2008, p. 120).

As mais triviais bebidas alcoólicas eram as aguardentes, a genebra e os licores, sendo que o álcool era tido como um energético ativador da circulação sanguínea e da

⁹ Bebidas muito doces, confeccionadas com frutas e de baixo teor alcoólico, tomadas preferencialmente após as refeições. A origem do nome estará ligada à palavra cárdio (cardíaco) justamente por se entender terem um papel regenerador e medicinal.



“colorificação”. Porém, implicava um uso moderado dado que a embriaguez tinha implicações perigosas (Carmo, s/d., p. 9). De acordo com o Manual publicado, em Portugal, por Manuel António do Carmo (em finais do século XIX, inícios do século XX), o fabrico de licores devia seguir determinadas fórmulas, como, por exemplo, irem ao lume em tacho de arame ou cobre, bem areado com limão ou “areia de rio seco” ou vinagre bom e sal. O lume devia ser brando de modo a que o açúcar derretesse, sem queimar. O filtro devia ser um funil de vidro ou de papel próprio, vendido nas drogarias (Carmo, s.d/, p. 11-12).

Em todas as ilhas açorianas eram muito apreciados os chamados vinho abafado e angélica - vinhos licorosos feitos com mosto e álcool ou aguardente. Além das aguardentes vónicas usava-se fazê-las também da batata, da nêspera, do ananás, da amora e do figo. A produção de aguardente de figo, na ilha do Pico, era considerável e representava um fator de importância na economia local.

Segundo Augusto Gomes (1987), só na ilha de S. Miguel era grande a variedade de frutos existentes e que eram aproveitados do seguinte modo:

Tabela 2 – Frutos existentes na ilha de São Miguel e processos de aproveitamento

Frutos	Doce	Compota	Geleia	Aromatização	Refresco	Aproveitamento de casca	Aproveitamento de folhas	Aproveitamento de raízes
Ameixa	*				*			
Amora	*	*	*				*	
Amora silvestre	*	*	*				*	*
Ananás	*	*	*		*			
Anona								
Aracá	*						*	
Azeitona							*	
Banana	*							
Castanha								
Cidra	*					*		
Damasco	*	*						
Dióspiro								
Feijoa								
Figo	*	*						
Goiaba	*		*			*	*	
Groselha	*			*	*		*	
Laranja	*		*	*	*	*	*	
Limão				*	*	*	*	
Limão-galego				*	*	*	*	
Maçã	*					*		
Maracujá				*				
Marmelo	*		*					
Melão	*							
Melancia								
Morango	*	*	*	*	*			
Nêspera								
Noz							*	
Pêssego	*	*						
Pêra	*	*						
Pêra-abacate								
Kiwi								
Uva	*							
Tangerina	*			*				
Tomate-de-capucho	*							

Nota: As compotas têm uma consistência mais fluida, pois o processo de preparação é mais rápido e geralmente a fruta encontra-se em pedaços. Os doces têm uma consistência mais espessa, são de preparação mais elaborada e apresentam-se muitas vezes sob a forma de puré consistente.

Fonte: Gomes, 1987, p. 213.



O autor não enquadra temporalmente a tabela que reproduzimos acima, mas, efetivamente, muitos dos frutos elencados são de origem bem antiga e, provavelmente, introduzidos pelos povoadores que arribaram e se fixaram nestas ilhas, crescendo, mais tarde, outros, tropicais, oriundos das Américas. Ao longo do século XIX, a Europa, em geral, sentiu um acréscimo no consumo de frutas tropicais (banana, abacaxi, maracujá, abacate) e de citrinos, vindos do Norte de África, das Américas e do Médio Oriente por força do incremento dos transportes marítimos e ferroviários (Flandrin & Montanari, 2001, p. 291).

Nesta ilha açoriana, o maracujá, por exemplo, terá tido uma introdução mais tardia e foi o proprietário e industrial micalense, Ezequiel Moreira da Silva quem mais promoveu o incremento deste cultivo e da sua transformação em licores (Gomes, 1987, p. 228). Sem margem para dúvidas, a tabela demonstra que o uso dos citrinos e dos frutos silvestres sobressai entre todos os demais, abrangendo doces, compotas, geleias e até refrescos. Embora não referido na tabela 2, não era inusitado ainda que alguns frutos fossem utilizados como ingrediente de molhos. A laranja, por exemplo, em especial a azeda, podia servir de base ao molho servido com peixe frito e feito à base do sumo, dentes de alho e alguma pimenta da terra (Gomes, 1987, p. 239). Carreiro da Costa também corrobora esta afirmação dizendo que este era uma prática bem ao gosto do paladar popular.

Notas finais

Sendo a alimentação uma componente essencial à sobrevivência e à saúde humanas, sendo fundamentais e muito nutritivos os produtos frescos, as proteínas e as vitaminas, no tocante à qualidade de nutrientes a mesa dos nossos bisavós não seria a mais abundante, rica e variada. As carências eram muitas:

[...] apesar dos esforços antigos e modernos para melhoria da situação alimentar do povo português, este, no geral, tem vivido num regime secular de sub-alimentação, pelo menos em parte dos nutrientes essenciais, é de surpreender que a nossa população tenha podido sobreviver a esse regime, realizar tarefas enormes e até experimentar acréscimos consideráveis dos seus quantitativos demográficos. A sub-alimentação traduzir-se-ia logicamente em enfraquecimento da vitalidade germinal, em sinais vários de depauperamento orgânico, de decadência (Corrêa, 1951, p. 24).

Não obstante, pelo que acabamos de descrever e analisar, afigura-se-nos que o problema da alimentação portuguesa insular, do século XIX, estaria mais na quantidade e na



variedade do que na qualidade dos produtos. É certo que entre as classes populares — maioria da população — o consumo de carnes e de peixe era diminuto e que o cardápio era monótono e rotineiro. Mas, também é certo que abundavam as leguminosas, as hortaliças e os frutos, secção da roda dos alimentos em que mais devemos investir. A maioria destes alimentos seguiam o ritmo e as dinâmicas normais da natureza, sem aditivos, nem conservantes químicos. Logo, à escassez motivada pela pobreza e pela falta de poder de compra, associava-se o maior aliado da baixa esperança média de vida e que era, efetivamente, o atraso da medicina e a iliteracia. Se no século XXI os excessos alimentares agudizam os problemas de saúde (diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares), no passado a carência não favorecia uma vida longa, contudo, como notavam os visitantes estrangeiros, os homens e as mulheres das ilhas eram robustos e saudáveis.

Os produtos da terra eram o seu principal sustento e esteio, incluindo os frutos que podiam ser colhidos sem grandes restrições, fossem eles silvestres ou de cultivo. Mesmo as laranjas, destinadas à exportação e vendidas por grosso, faziam parte da alimentação dos camponeses açorianos, quer fosse porque trabalhavam na sua apanha, quer fosse porque aproveitavam os frutos que caíam das árvores ou que enfermavam de menor qualidade. Ainda hoje — e não por acaso — o cheiro da laranja nas mãos ou no rosto de um indivíduo é um odor que alguma memória coletiva associa a situações de pobreza. Outros frutos, em época de abundância, como os figos, as maçãs, as nêspersas, os melões e as melancias, também integravam a dieta alimentar popular.

Por último, o consumo de fruta implicava diferentes formas de aproveitamento e de práticas culinárias, por vezes precursoras de alguma modernidade: os sorvetes, os molhos agrídoces, as geleias e até as saladas:

Mandei fazer uma obra
De melancia e melão,
De laranja, tangerina,
E de sumo de limão
(Gomes, 1987, p. 291).

Fontes

Arte Nova, e Curiosa para Conserveiros, Confeiteiros e Copeiros, e mais Pessoas que se ocupam em fazer doces, e conservas de frutas de varias qualidades, e outras muitas receitas particulares, que pertencem à mesma Arte. Lisboa: Offic. de Jose de Aquino Bulhoens, 1788.



Barrett, Briant. **Relato da Minha Viagem aos Açores. 1812-1814**. Pref. de Susana Serpa Silva. Ponta Delgada: Letras Lavadas Edições, 2017.

Bullar, Joseph e Henry. **Um Inverno nos Açores e um Verão no Vale das Furnas**. Ponta Delgada: Instituto Cultural de Ponta Delgada, 1986 [1839].

Cavalheiro ***. **Manual de Civilidade e Etiqueta para uso da Mocidade Portuguesa e Brasileira**. Lisboa: Typ. da Sociedade Propagadora dos Conhecimentos Úteis, 1845.

Furtado, Francisco Arruda. **Materiais para o estudo antropológico dos povos açorianos. Observações sobre o povo micalense**. Ponta Delgada: Tipografia Popular, 1894.

Guerreiro, J. V. Mendes. **Regresso dos Estados-Unidos da América – Açores**. Biblioteca da Autonomia dos Açores. Vol. III. Ponta Delgada: s/n., 1894.

Macedo, António Teixeira de. **Breve Memória sobre o Estado da Agricultura, Comércio e Indústria do Distrito de Ponta Delgada oferecida ao Exmo. Senhor António Maria de Fontes Pereira de Melo, Ministro e Secretário de Estado das Obras Públicas, Comércio e Indústria**. Ponta Delgada: Tip. SALA, 1853.

Manual de Cozinha da Infanta Dona Maria. Séculos XV-XVI. Interpretação, actualização e adaptação do texto de Maria Sena e Bruno Carvalho. Amass Cook, 2020.

Nostradamus. **Tratado da Maneira de Fazer Doces de Frutos**. Prefácio de Loy Rolim. Colares: Colares Editora, 2002 [Ed. original: 1552].

Rigaud, Lucas. **Cozinheiro Moderno, ou Nova Arte de Cozinha, onde se ensina pelo methodo mais fácil e mais breve...** 5.^a Ed. - Lisboa: Typografia Lacerdina, 1826 [1780].

Rodrigues, Domingos, Mestre da Cozinha de Sua Magestade. **Arte de Cozinha dividida em quatro partes**. Lisboa: Offic. da Viúva de Lino da Silva Godinho, 1621.

Referências

Aguilera, César. **História da Alimentação Mediterrânica**. Lisboa: Terramar, 2001.

Braga, Isabel M. R. Mendes Drumond. Culinária no Feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas. **Caderno Espaço Feminino**. v. 19, n. 1, p. 117-141, 2008.

Braga, Isabel M. R. Mendes Drumond. **Sabores e Segredos**. Receituários Conventuais Portugueses da Época Moderna. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra/Annablume, 2015.

Cardoso, Juraci. **Gastronomia Jorgense (O comer dos nossos avós)**. Velas: Santa Casa da Misericórdia da Vila das Velas – Açores, 2018.



Carmo, Manuel António do Carmo. **Manual Prático do Licorista contendo numerosas receitas para a fabricação prática de licores comerciais, cremes de licores e licores cristalizados sendo estas formulas quase desconhecidas em Portugal [...].** 2.^a Ed. - Lisboa: Livraria Popular de Francisco Franco, s/d.

Castro, Inês de Ornellas e. Cordiais, Xaropes e Licores: à nossa saúde. *In*: Franco, José Eduardo (Dir) & Braga, Isabel Drumond (Coord.). **História Global da Alimentação Portuguesa.** Lisboa: Temas e Debates, 2023. p. 241-246.

Corrêa, António Augusto Mendes. **A Alimentação do Povo Português.** Lisboa: Publicações do Centro de Estudos Demográficos, 1951.

Costa, Carreiro da. Alimentação Popular nos Açores. **Boletim da Comissão Reguladora do Arquipélago dos Açores.** Ponta Delgada: Comissão Reguladora do Arquipélago dos Açores (1.^o e 2.^o Semestre), p. 135-143, 1960.

Dias, Fátima Sequeira. **Ascensão e declínio de uma cultura agrícola na ilha de S. Miguel, arquipélago dos Açores:** o ananás (dos finais do século XIX aos inícios do século XX). Ponta Delgada: s/n., 2003.

Flandrin, Jean-Louis & Montanari, Massimo. **História da Alimentação.** Lisboa: Terramar, vol. 2, 2001.

Gomes, Augusto. **Cozinha Tradicional da Ilha de S. Miguel.** 2.^a Ed. - Angra do Heroísmo: SREAS – Direção Regional da Cultura, 1987.

Gomes, Augusto. **Cozinha Tradicional da Ilha Terceira.** 4.^a Ed. - Angra do Heroísmo: SREC – Direção Regional dos Assuntos Culturais, 1996.

Modesto, Maria de Lurdes. **Doces Conventuais e Licores da Tradição Portuguesa.** Lisboa/São Paulo: Editorial Verbo, 1989.

Nunes, Teresa Sousa. Pensar a agricultura, pensar a comida. *In*: Franco, José Eduardo (Dir.) & Braga, Isabel Drumond (Coord.). **História Global da Alimentação Portuguesa.** Lisboa: Temas e Debates, 2023. p. 355-359.

Roberto, Júlio. **Portugal à Mesa.** Lisboa: Terra Livre, 1977.

Submetido em: 15 de setembro de 2024

Avaliado em: 30 de setembro de 2024

Aceito em: 07 de outubro de 2024