

## ALGUNS COSTUMES ALIMENTARES DA SOCIEDADE PORTUGUESA MEDIEVAL

Celina Márcia de Souza Abbade<sup>1</sup>

Esse trabalho não é uma tese ou dissertação. Trata-se de algumas informações e curiosidades acerca da alimentação medieval da nobreza portuguesa para observarmos que, desde aquela época, como agora, existiam contrastes sociais.

Escolheu-se aqui falar sobre esse assunto, primeiramente devido ao tema dessa VI SEMOC, em uma época em que o Brasil se mobiliza e se une com o programa *Fome Zero*, do Governo Federal. E, também, porque temos estudado, ao longo dos últimos anos, o léxico da culinária portuguesa e, conseqüentemente, enveredado pela cultura e hábitos alimentares de quem utilizava as receitas culinárias estudadas por meio do contato com o primeiro livro manuscrito de cozinha portuguesa conhecido até o momento.

Trata-se do Manuscrito I-E 33 da Biblioteca Nacional de Nápoles, erradamente designado por *Tratado di Cucina Spagnuolo*, conhecido como *O Livro de Cozinha da Infanta D. Maria de Portugal*, cuja edição crítica mais completa foi publicada em Coimbra, em 1967, aos cuidados de Giacinto Manuppella e Salvador Dias Arnaut. Um códice que, apesar dos problemas paleográficos e cronológicos que levanta, é deveras valioso, contribuindo não só para o vocabulário histórico da linguagem nacional, como também mostrando um lado importante da vida social que é a arte de cozinhar e bem comer, numa época da história nacional portuguesa da qual muito pouco se conhece e cujo mais antigo documento impresso de receitas culinárias, não é anterior a 1680 – *A Arte de Cozinha* de Domingos Rodrigues<sup>2</sup>.

A alimentação de um povo diz muito mais do que se imagina a respeito do mesmo. O permitido, o proibido, o que faz bem, o que faz mal, todos esses fatores gastronômicos estão ligados à cultura e à sociedade de cada povo. Enquanto no ocidente o leite é fonte de vitamina durante toda a nossa existência, no oriente ele é importante e necessário apenas durante a amamentação. Saber qual o alimento certo ou errado, nutritivo ou não vai depender muito da época em que se encontra, da sociedade em que está, da cultura a que o povo pertence e dos hábitos alimentares aprendidos na família de cada um.

O alimento une as pessoas por meio de ritos e cerimônias, religiosos ou sociais. Em qualquer realização do coletivo, o alimento tem seu papel importante. Indo muito mais além do que a função primordial de saciar a fome por sobrevivência, o alimento tem uma participação especial na vida de todas as pessoas. As misturas de sabores, as formas variadas de cozimento e os rituais exercidos com a participação do mesmo mostram a sua função social.

Atualmente, em nossa sociedade, o alimento está presente em qualquer evento, seja em uma missa católica com a simbologia do pão e vinho, seja nas oferendas aos deuses nos cultos afro-baianos, seja no bolo de aniversário repartido entre os convivas, seja em um jantar de negócios ou comemorações, seja na hora do almoço quando a família se reúne, seja em um restaurante ao lado de um amigo e cercado por estranhos, e assim por diante. Em qualquer lugar, em todos os momentos, o alimento está presente.

Portugal, País independente desde 1143, possui uma significativa tradição culinária. Muitas receitas atuais baseiam-se em pratos que já existiram em séculos anteriores. É uma pena que o terremoto de 1755, além de ter destruído inúmeras vidas, tenha deixado em suas chamas as cinzas do passado português, com a destruição dos monumentos e livros sobre os mais variados assuntos, incluindo, sem dúvida, a culinária.

Lendo-se as receitas do *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria* pode-se observar o quanto

---

<sup>1</sup> Doutoranda em Linguística Histórica pela UFBA. Professora de Filologia Românica da Universidade Católica do Salvador – UCSAL e da Universidade do Estado da Bahia – UNEB. [celinabbade@globocom.com](mailto:celinabbade@globocom.com).

<sup>2</sup> Cf. Domingos Rodrigues. *Arte de cozinha*. Leitura, apresentação, notas e glossário por Maria das Graças Perição e Maria Isabel Faria. Imprensa Nacional/Casa da Moeda, 1987.

eram fartas as mesas nobres da época, o quanto a caça tinha valor e como os alimentos eram abundantes nos pratos portugueses medievais. Mesmo sabendo que as receitas teriam sido escritas no século XVI, muitas delas são cópias de receitas mais antigas. E como qualquer outro caderno de receitas, nada prova que, desde muito antes desse século, já se comiam determinados alimentos existentes no *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*.

Comparando-se a alimentação quinhentista com a atual, a partir da leitura de livros que tratam do assunto como Salvador Dias Arnaut<sup>3</sup>, Luis da Câmara Cascudo<sup>4</sup>, João Pedro Ferro<sup>5</sup> e A. H. de Oliveira Marques<sup>6</sup>, pode-se dizer que a mesma era genericamente pobre, prevalecendo, na maioria das vezes, a quantidade dos alimentos sobre a qualidade. Naquela época, comia-se basicamente cereais, carne, peixe e vinho. A falta considerável de vitaminas A e C2, além da vitamina D, era uma característica da alimentação quinhentista. As frutas e os vegetais só vão passar a fazer parte da alimentação portuguesa por volta do século XVIII. Assim, a população quinhentista praticava uma alimentação deficiente em vitaminas e proteínas.

Dentre as possibilidades alimentares da época, pode-se destacar algumas *viandas*<sup>7</sup>. O *pão*, por exemplo, entrava normalmente na alimentação dos portugueses da Idade Média. O cereal mais utilizado era o *trigo*, porém os mais pobres comiam a broa (borona), que era o pão feito de farinha de milho moído (painço). Tem-se notícias de moinho, farinha, peneira, masseira, amasseira, forno, tabuleiro para pão, refeigeiros (que faziam a *regueifa*, um tipo de pão fino). Era servido, ao mesmo tempo, como comida ou suporte da comida, servindo de base ou como recipiente, ficando impregnado de molho (daí os *ensopados*<sup>8</sup>). Porém, esses pratos improvisados eram utilizados e consumidos pelo povo, enquanto a nobreza, depois de se alimentar, destinava-os aos mendigos ou cães que se agrupavam nos fundos de suas casas. Não se usavam pães pequenos à maneira moderna. Normalmente seus pesos eram entre 150g e 750g.

A *carne* era a base da alimentação da nobreza: carne de vaca, porco, carneiro, cabrito etc. eram muito apreciadas, mas o porco e o cabrito merecem destaque em várias regiões, onde eram preparados com receitas originais e saborosas. Coelho, frango, peru e caça também eram apreciados e, para não desperdiçar nada, os miúdos e tripas eram aproveitados em pratos econômicos, mas com especial valor nutritivo, além de serem saborosos. Comiam-se carnes tanto de caça, quanto de criação. A caça era uma atividade importante entre os nobres, servindo como diversão e símbolo de poder. Podem citar-se algumas carnes de caça como *gamo* (ruminante semelhante ao veado), *lebre*, *urso*, *zebro*, *cervo* (espécie de veado), *corço* (veado pequeno) etc.

As aves de caça mais consumidas eram *perdiz*, *abetarda*, *gru*, *pato bravo*, *garça*, *maçarico*, *fuselo*, *sisão*, *galeirão*, *calhandra* etc. As carnes de criação utilizadas naquela época eram semelhantes às de hoje: *galinha*, *patos*, *gansos*, *pombos*, *faisões*, *pavões*, *rolas*, *coelhos*<sup>9</sup>. Também fabricavam-se enchidos como *chouriços* e *linguiças*.

No *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*, das 67 receitas encontradas, 25 são de carnes, com um caderno especial para elas. A carne era preparada em forma de *assados* (assado no espeto), *cozidos* (carne cozida), *desfeitos* (carne picada), *estufados* (carne estufada, cozida em fogo lento) e *afogados* (carne guisada ou refogado com molho). Nos séculos XV e XVI existia o *badulaque*, que era uma espécie de caldeirada de carneiro.

O *peixe* era a base da alimentação das classes inferiores. Na nobreza, o consumo freqüente do peixe provinha de prescrições religiosas. Durante a Quaresma era obrigatória a abstinência de carne para todos os católicos e, nesses dias, os pratos de peixes ou mariscos substituíam os pratos de

<sup>3</sup> Cf. Salvador Dias ARNAUT. *A arte de comer em Portugal na Idade Média...*

<sup>4</sup> Cf. Luis da Câmara CASCUDO. *História da Alimentação no Brasil*. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1968.

<sup>5</sup> Cf. João Pedro FERRO. *Arqueologia dos Hábitos Alimentares*. 1. ed. Lisboa: Dom Quixote, 1996. Introdução de A. H. de Oliveira Marques.

<sup>6</sup> Cf. A. H. de Oliveira MARQUES. *A Sociedade medieval portuguesa...*

<sup>7</sup> *Vianda* é a denominação genérica para comestíveis e comida. Assim, vianda era tanto o pão, como a carne, o peixe, o leite, etc.

<sup>8</sup> Como o nome indica, *ensopados* eram feitos de pão e consistiam geralmente em um bom guisado com bastante molho, que depois é utilizado para ensopar fatias de pão.

<sup>9</sup> O *peru* só chegou na Europa após o descobrimento da América, antes disso ele era desconhecido.

carne, no jantar e na ceia. Os peixes mais freqüentes eram *pescada (peixota), sardinhas, congros, sáveis, salmonetes, lampreias, atuns, pargos, trutas, cações, solhos, rodovalhos, gorazes* etc. Comia-se também carne de *baleia* e de *toninha*. O *bacalhau* era consumido, sobretudo pelas classes mais desfavorecidas<sup>10</sup>, e não se encontra sequer uma receita com bacalhau, nem no *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*, nem nas poucas receitas referentes a peixes na *Arte de Cozinha* de Domingos Rodrigues<sup>11</sup>.

Alguns mariscos e crustáceos como *amêijoas, berbigões, lagostas, camarões, caranguejos, ostras, mexilhões, caramujos* também existiam e apareciam algumas vezes associados a certas receitas de peixes como forma de as enriquecer. Todos eram freqüentes na mesa portuguesa. O peixe era consumido *fresco*, juntamente com o *seco salgado* e o *defumado*<sup>12</sup>. No *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria* tem-se apenas uma receita de peixe: a *Receita da lampreia*.

Quanto às hortaliças e legumes, eram pouco apreciados entre a nobreza. O povo utilizava com freqüência legumes frescos. A diversidade de hortaliças era similar à do nossos dias: *couves, espinafres, nabos, rabanetes, alfaces, cenouras, beringelas, cebolas, alhos, brócolos, pepinos, espargos, cogumelos, abóboras, alface* etc. Utilizavam-se também *couves, feijões* e algumas *favas (ervilhas, lentilha, grãos-de-bico)*. Quando os cereais estavam escassos, eram importados, principalmente as favas. Os mais humildes, porém, preferiam recorrer, nessas épocas, à *castanha*, que comiam durante metade do ano, para substituir o pão e outros alimentos que faltavam.

Já as frutas, desenvolveram papel de relevo em Portugal. Conheciam-se praticamente todas as frutas que comemos hoje. Muitas eram autóctones e outras introduzidas pelos árabes. Costumava-se comer fruta acompanhada de vinho, como refresco ou como refeição ligeira, própria da noite. Além da fruta fresca, era utilizada seca, em conserva e em doces de frutas. Comiam-se tanto as frutas autóctones: *figos secos, passas de uvas, amêndoas, nozes, alfarrobas, castanhas, azeitonas*; como as frutas exportadas: conservas e doces de *cidra* (casquinhas, diacidrão), *pêssego* (pessegada), *limão, pera* (perinhas, perada), *abóbora e marmelo* (marmelada, bocados, almivar de marmelo). Da *laranja* usava-se a flor de laranja como tempero e como aromatizante.

As *viandas de leite*, conhecidas hoje como laticínios, eram muito freqüentes na alimentação quinhentista portuguesa: *queijo, nata, manteiga, doces à base de leite* e, é claro, o próprio *leite*. O leite era mais utilizado para a confecção da manteiga e do queijo. Servia também como medicamento, mas parece ter sido pouco utilizado para matar a sede ou ser tomado como alimento. As viandas de leite eram utilizadas em regra como acompanhamentos ou sobremesas; no *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria* encontra-se um caderno específico para os *manjares de leite* com mais de meia dúzia de receitas, algumas tomadas como sobremesa: *manjar branco, pastéis de leite, leite cozido, tigelada de leite, beilhós de arroz, tigelada de leite de dona Isabel de Vilhena, almojávemas de dona Isabel de Vilhena*.

Os *ovos* eram consumidos com fartura e utilizados na maioria das receitas mais elaboradas. A produção de ovos era conseqüência da abundante criação de aves. No *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria* eles são mencionados *cozidos, escalfados* (aquecidos com água quente) e *mexidos*. Existe também um caderno específico para os *manjares de ovos* com quatro receitas apenas: *para fazer ovos mexidos, canudos, ovos de laços, pastéis de marmelo*, acrescentando-se a *receita dos canudos dos ovos mexidos* que não consta desse caderno<sup>13</sup>.

Os doces nesse século não eram muito freqüentes. Quase não se fabricavam bolos devido ao preço do açúcar; no século XV o *mel* era o único adoçante ao alcance de todas as bolsas. Fabricavam-se biscoitos de flor de laranja, pastéis de leite, pão-de-ló, canudos, ovos de laços, marmeladas, mas é apenas a partir do Renascimento (principalmente séc. XVII e XVIII) que se desenvolveu a indústria doceira nacional.

<sup>10</sup> Atualmente é que, devido ao seu preço elevado, o bacalhau foi promovido à categoria de prato da alta cozinha, com receitas mais sofisticadas, apesar das receitas antigas e tradicionais manterem os seus lugares de honra.

<sup>11</sup> Domingos RODRIGUES, *Arte de Cozinha*, ed. cit.

<sup>12</sup> Os peixes eram defumados ou secos para facilitar o seu transporte ou para possibilitar a sua armazenagem por longos períodos.

<sup>13</sup> A receita XVI do *Caderno dos Manjares de Carne*.

Na alimentação quinhentista portuguesa, era comum fazerem-se duas refeições principais: o *jantar*, que era feito entre dez horas e onze horas (antes do século XVI, ocorria mais cedo, entre oito horas e nove horas), e a *ceia*, entre dezoito horas e dezenove horas. Supõe-se que, devido aos atrasos para o jantar, sentiu-se a necessidade de um almoço, tomado logo após se levantar. O jantar era a refeição principal e mais forte do dia. No jantar da nobreza, o número de pratos servidos era em média três, sem contar sopas, acompanhamentos ou sobremesas. Na hora da ceia, servia-se em média dois pratos ou até mesmo um.

Antes das refeições, era hábito lavar as mãos. Os servidores traziam vasos (de ouro ou prata) e bacias grandes sobre as quais se colocavam as mãos. Em banquetes especiais poder-se-ia ter água de rosas ou outro perfume. Limpavam-se as mãos com toalhas pequenas (mantéis). A *toalha de mesa* não cobria toda a superfície: nas pontas descobertas se colocavam toalhas menores “para se alimparem” (equivalente aos guardanapos atuais). Tinha-se também os chamados *bancal* ou *mantel* para cobrir os bancos. A distribuição dos lugares era aleatória, o que provocava certo desconforto em determinados banquetes. Sobre a mesa encontravam-se peças de ourivesaria com fins tanto decorativos, quanto utilitários. Os manjares eram trazidos dentro de *bacias* (terrinas), todos de uma vez, e colocados à mesa.

Usava-se também trazer as iguarias em procissão antecedidas pelo porteiro e pelos tocheiros. O receio aos envenenamentos, aliado à superstição geral da época, levava ao emprego nas mesas de curiosas “alfaias”, destinadas a detectar os alimentos, de que são exemplos: chifre de unicórnio (na realidade bico de aves ou chifre de outros animais), uma série de pedras raras (ágata, serpentina...). A esses objetos se atribuíam virtudes mágicas.

Naquela época, comia-se sentado a uma mesa, geralmente retangular, cobertas por toalhas denominadas *mantéis*<sup>14</sup>. Escreve Fernão Lopes: “[...] e comendo uma vez o Mestre, servia ante ele o Comendador de copa, e no fim da mesa deu água as mãos; e depois que alçarem os *mantéis*, chamou o Mestre o Comendador e disse[...]”<sup>15</sup>.

Por outro lado, a *Carta de Pero Vaz de Caminha*<sup>16</sup> documenta *toalha*:

[...] e em querendo o capitam sair desta naao  
chegou sancho detoar com seus dous ospedes e por  
ele nõ teer ajnda comjdo poseranlhe **toalhas**  
e veolhe vianda e comeo. ( f ° 10 v °, L.9-12)<sup>17</sup>.

Muitos utensílios, hoje tão comuns nas mesas atuais, não existiam naquela época ou eram de pouquíssimo uso: os *pratos* não foram utilizados durante muito tempo no período quinhentista português. Comia-se carne e peixe sobre grandes metades de pão, de forma arredondada, postas em frente de cada conviva. Para as *sopas*, ‘pão embebido no caldo’, e outros alimentos líquidos, usavam-se *escudelas* de madeira ou prata. Se fosse de barro, denominavam-se *tigelas*.

Mais tarde, essas *escudelas* vão ser utilizadas também para servirem os alimentos sólidos. Cada *escudela* servia para dois convivas, sentados lado a lado. Também não existiam *garfos*, daí a necessidade de lavar impreterivelmente as mãos antes e após as refeições. Mais tarde, com o emprego do *garfo*, torna-se menos higiênico e rotineiro o fato de lavar as mãos por não ser mais “tão necessário”. As *facas* eram muito utilizadas, porém cada conviva levava consigo a faca que iria utilizar para cortar seus alimentos. Muito raramente elas eram distribuídas.

Para beber, utilizavam-se os *vasos*, que eram uns ‘copos mais largos e mais pesados que os de hoje’, sendo necessário segurá-los com ambas as mãos. *Vasos* ainda maiores eram denominados *grais* e *tagras*. Podem citar-se ainda: *copas* ‘para servir líquidos quentes’ (tapadas por sobrecopas), *púcaras* e *pucarinhas* de barro ‘espécie de bacia, munidas de asas’.

A análise do vocabulário relativo à alimentação busca, ao fazer o estudo diacrônico de

<sup>14</sup> Designavam tanto as toalhas das mesas, como os panos equivalentes aos atuais guardanapos.

<sup>15</sup> Crônica de D. João I, p. I, cap. 99. Citado por Salvador Dias ARNAUD. *A arte de comer...* p. 61.

<sup>16</sup> Cf. A ‘*CARTA*’ DE PERO VAZ DE CAMINHA. Lisboa: Imprensa Nacional/ Casa da Moeda, 1994. Ed. de Jaime Cortesão.

<sup>17</sup> Cf. *ibid.* p. 135.

formas usadas no período quinhentista, de algum modo, trazer uma contribuição para aqueles que se dedicam ao estudo de textos medievais. No que diz respeito aos *alimentos* existentes àquela época, fica a opção de se experimentar tais receitas para saber seus verdadeiros sabores e poder-se qualificá-los de uma maneira pessoal e precisa. Se formos comparar as receitas quinhentistas com as do século atual, não restará dúvida de que tais receitas eram abundantes em gorduras e bem variadas em condimentos. Daí, qualificá-las cabe ao paladar de cada um de nós. As receitas do *Livro da Infanta D. Maria* podem não ser tão úteis à sociedade atual que preza o baixo colesterol, que foge da obesidade, que se preocupa com as doenças do coração... Mas com certeza os seus feitos exóticos agradariam ao paladar de muitos gastrônomos modernos.

## REFERÊNCIAS

ARNAUT, Salvador Dias. A Arte de comer em Portugal na Idade Média; introdução. In **O Livro de cozinha da Infanta D. Maria de Portugal**. Lisboa: Imprensa Nacional /Casa da Moeda, 1986.

CASCUDO, Luís da Câmara.. **História da alimentação no Brasil**: cardápio indígena, dieta africana, ementa portuguesa (pesquisa e notas). São Paulo: Itatiaia/EDUSP, 1983.

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

GAMA, Nilton Vasco da, TELLES, Célia Marques. Uma Contribuição ao estudo do “Tratado de cozinha portuguesa” (*mss. I-E-33 da B.N.N.*). Salvador: DLR/IL/ UFBA, 1973. Datilografado.

GOMES FILHO, Antonio. **Um Tratado da cozinha portuguesa do século XV**. Rio de Janeiro: MEC/INL, 1963.

MANUPELLA, Giacinto. **Livro de cozinha da Infanta D. Maria**; códice português I.E.33 da Biblioteca Nacional de Nápoles. Lisboa: Imprensa Nacional/Casa da Moeda. Prólogo, leitura, notas aos textos, glossário e índices de Giacinto Manupella, 1986.

MARQUES, A. H. Oliveira. **A Sociedade Medieval Portuguesa; aspectos da vida cotidiana**. S. ed. Lisboa: Sá da Costa, 1987.