

COMER NO SÉCULO XVIII, SEGUNDO FRANCISCO DA FONSECA HENRIQUES

Reis JPL

lima.reis@netcabo.pt

INTRODUÇÃO

A nossa curiosidade sobre o passado alimentar do povo a que pertencemos leva-nos a procurar documentos antigos que possam, através do testemunho dos seus autores, contribuir para o conhecimento do modo como se comia no tempo em que os escreveram. Alguns deles foram visitantes ocasionais, oriundos de terras diferentes, que nos ajuizaram durante a sua passagem efémera pelo país e, parafraseando o Padre António Vieira, como o juízo tem sempre pendências, devemos ponderar cuidadosamente os seus relatos. Outros, também estrangeiros, permaneceram por cá períodos mais ou menos longos, tiveram oportunidade de se familiarizar com os nossos costumes e, por isso, os seus depoimentos nos parecem muito mais credíveis. Finalmente, os compatriotas, conhecedores da nossa realidade a tempo inteiro, porventura mais genuínos, que no-la descreveram em prosa ou em verso por razões várias. De entre estes últimos, o testemunho que nos merecerá mais crédito creio que nos será dado por aquele que melhor se identifique com o tema por razões de ofício. É o caso do transmontano Francisco da Fonseca Henriques (1665-1731), por alcunha o Mirandela, que foi médico de D. João V e nos deixou escrita uma obra vasta entre a qual avulta, para o nosso desígnio, a *Âncora da Saúde* publicada a primeira vez em 1721 e depois reeditada por quatro vezes. Nela nos deixou exemplarmente descrito, e com espantosa actualidade, o que ele entendia por estilo de vida saudável e quais os modos de o perverter. Assim, não lhe foram alheias a distribuição correcta das refeições, o que se comia conforme o estrato social, a alimentação saudável e os alimentos que a deviam constituir, bem como algumas normas de procedimento relacionadas com a actividade física e até o modo de contornar as tormentosas paixões da alma. A leitura deste seu livro será, portanto, um manancial de informação abundante e credível sobre os hábitos alimentares dos portugueses com quem conviveu na capital e fora dela ao longo da sua vida.

Como comiam os afortunados e o modo como se confeccionavam os alimentos que lhes agradavam ficou descrito por Domingos Rodrigues (1680) e Lucas Rigaud (1780) nos seus tratados de culinária que, pelo seu êxito, tiveram sucessivas reedições. Por isso, decidimos retirar da *Âncora da Saúde* apenas o que nos pareceu mais importante para ampliar o conhecimento que temos sobre o regime alimentar do povo que, por razões óbvias, é sempre o mais difícil de historiar. Servimo-nos da edição de 1731 que é aquela a que sempre nos referiremos, actualizamos a grafia, mantivemos a pontuação utilizada e, aqui e além, socorremo-nos de textos de outros autores para reforçar ou comprovar algumas das informações menos claras que a obra facultava.

SOBRE A DISTRIBUIÇÃO DIÁRIA DAS REFEIÇÕES

O número de refeições tomadas ao longo do dia e o seu horário, merece do autor comentários bastantes para percebermos os seus ritmos. Vejamos os que mais me interessaram.

“A maior parte dos homens come ao jantar, e à ceia; e é o que basta para conservação da natureza, e nutrição do corpo. Outros também almoçam e merendam. A hora de jantar deve ser das onze até ao meio-dia; e a da ceia das nove até às dez da noite”.

“Os cavalheiros, a quem sempre amanhece mais tarde, almoçam pelas onze horas, jantam pelas duas da tarde, merendam quando a outra gente ceia, e vêm a cear pela meia-noite. Mas assim com esta ordenada desordem, com que foram nutridos, e criados, se acham muito bem; que são grandes os privilégios da criação, e os poderes do costume”.

“Os rústicos, que trabalham, e se exercitam muito, comem, e bebem largamente quatro vezes no dia sem ofensa; nem poderiam trabalhar muito, se não comessem tanto”.

“Os meninos sempre andam comendo; porque o seu grande calor inato, e a actividade do seu ácido estomacal tudo, quanto comem, lhe cozem, e digerem facilmente”.

“Duas coisas advertimos nesta matéria; uma é, que aos almoços, e merendas se tome tão pouco alimento, que não sirva de embarço para jantar, e ceiar às horas costumadas. A outra é, que ninguém coma, enquanto sentir, que o estômago não tem cozido o alimento antecedente”.

“Nós, sem embargo de razões tão válidas, nem dizemos, que o jantar haja de ser maior que a ceia, nem que a ceia haja de ser maior que o jantar. O que julgamos é, que não excedendo os limites da moderação, não importa que a ceia seja maior do que o jantar, nem que este seja mais largo que a ceia”.

“O certo é que de ceiar muito, depois de jantar em excesso, se granjeiam achaques, e muitas vezes mortes repentinas”.

“Muitas pessoas fogem de comer às noites certos alimentos, de que usam ao jantar sem reparo, entendendo, que de noite lhes não receberá tão bem o estômago, como se este soubera quando é dia, ou quando é noite”.

“No que toca a comer peixe às noites, dirão, que as ceias se devem fazer leves... e que assim são as que constam de peixe, e salada, como ordinariamente se faz nesta terra... De carne se podem fazer parcas as ceias; que na quantidade está todo o peso deste negócio”.

De todos estes magníficos excertos que encadeamos para servir o nosso propósito, ressalta claramente que o número de refeições propriamente ditas estava a mudar. Se nos séculos anteriores o jantar e a ceia eram, como escreveu D. Duarte no Leal Conselheiro, os comeres fixos da nobreza e que, como também se deduz de outros documentos, poderiam, ocasionalmente, intercalar-se de vinho, fruta e até confeitos, agora, surgem o almoço e a merenda com horários bem definidos e composição variada. Repare-se no entanto que o autor não aprova o costume dos cavalheiros designando-o por ordenada desordem, impondo-lhe regras de frugalidade e admitindo-o como adequado apenas aos trabalhadores. Contudo, talvez porque os cavalheiros eram os seus potenciais leitores, condescende com a prática evocando a força do hábito.

De nada valeu a doutoral crítica velada porque jantar às duas horas se tornou prática de alguns dos senhores dessa época como se pode confirmar na obra de Nicolau Tolentino (1740-1811) que, numa das suas poesias, esperando ver repetida a dádiva de um benfeitor, avisa guloso: “**Em soando as duas horas /Sabei que esta cara minha /Tem longos, ávidos olhos, /Fitos na vossa cozinha...**”.

Bocage (1765-1805), também nos sugere a repartição das refeições quando escreve: “**De cerúleo gabão não bem coberto, /Passeia em Santarém chuchado moço, /Mantido às vezes de sucinto almoço, /De ceia casual, jantar incerto...**”. A merenda não consta da enumeração que faz, não porque, como vimos, isso não fosse possível, mas porque era sobeja ao seu propósito e talvez, mesmo sem ironia, para si e para os de igual fortuna, não passasse de uma refeição inexistente ou excepcional.

A respeito da merenda registre-se que, muito antes, D. Francisco Manuel de Melo (1608-1666), na sua Carta de Guia de Casados (1650), ainda escreve que “**a gente de não grandes pensamentos, nada tanto a satisfaz como o bom pasto, que é felicidade, ou trabalho que padecem duas vezes ao dia**”. Contudo, já assinala a mudança afirmando noutra passagem do livro que “**uma coisa que antigamente entre as amigas se chamava púcaro d’água, passou a ser merenda, e de merenda a banquete**”. E o banquete incluía “**um bom prato de cidrão mole, com que, apesar da sua careza, a mulher servia de ordinário nestes seus convites**”. E tão dispendioso que o criado responde ao visitante que procura avistar-se com o seu patrão: “**Meu amo não está para ver, porque o estão merendendo minha senhora com as senhoras suas amigas**”. Fonseca Henriques, alheio ao custo ruinoso da merenda, dirá que da casca da cidra “**se faz aquele doce, a que chamam casquinha, e do interior da casca o cidrão, que é o príncipe dos doces**”. Talvez pelo sabor, talvez pelo preço, quiçá por ambos.

Os rústicos, a quem o autor brinda com quatro refeições indiscutíveis e justificadas, eram, de há muitos anos, um caso à parte. Tanto assim, que Gil Vicente, ao longo da sua obra, se refere ao almoço e à merenda como refeições possíveis para os camponeses que descreve.

Ficamos portanto familiarizados com o regime horário para os repastos da época e com algumas normas de procedimento e temperança que, ainda hoje, admitimos como correctas. Sobre a natureza dos comeres sobressai uma certa aversão ao peixe quando considerado como um todo e a relutância em considerá-lo como a única possibilidade de fazer uma refeição leve. A antipatia desaparecerá pontualmente ao longo da obra quando particulariza algumas espécies do seu gosto, mas ressurgirá sempre que a ocasião se propicia e acaba por reflectir o que supomos serem as suas preferências e as da elite dos seus contemporâneos. Um bom exemplo do que acabamos de dizer surge quando se pronuncia sobre ele na introdução ao capítulo em que trata das espécies piscícolas: “**Grande é variedade, e multidão de peixes, que criam as águas, mas nenhum de tanta utilidade ao corpo humano, como os quadrúpedes e voláteis, de que temos falado**”.

O QUE COMPUNHA AS REFEIÇÕES

O que se comia aparece sumariado de forma clara: “Hoje não há mesa tão simples que conste de um só alimento; nem ainda a dos rústicos, em que sempre há-de haver pão, vinho, queijo, leite, legumes, e nos que se regalam, couves com toucinho. Os que vivem com melhor fortuna, e se tratam modestamente, compõem a sua mesa de umas sopas, um assado, e olha de vaca, presunto e arroz. E a esta proporção nos dias, em que a Igreja proíbe a carne, fazem a sua mesa de peixe. Os ricos, e senhores grandes, ou por crédito da magnificência, ou por lisonja do palato compõem a sua mesa de toda a variedade de alimentos, de que fazem massas, guisados, fricassés, e várias iguarias, com que estragam os estômagos, e perdem a saúde, podendo conservá-la com o pouco alimento, que pede a natureza”.

O texto, simples, mas elucidativo, mostra bem a separação entre as três formas de manter a subsistência que sempre estiveram presentes desde a fundação da nacionalidade. Uma basal, monótona por razões económicas e, portanto, sem variações apreciáveis no tempo e no modo; outra intermédia, sujeita a menor restrição monetária e, por isso, moderadamente evolutiva, mas com certeza imaginativa e, por isso, capaz de explicar de onde terão surgido muitos dos pratos da cozinha tradicional portuguesa; finalmente, uma terceira, subsidiada pela fortuna, variada, exibicionista, importadora assídua de costumes estranhos à tradição, fortemente influenciada pela moda, sujeita a inovações frequentes e cujo percurso histórico é bem mais fácil de assinalar.

Sobre o pão que não falta à mesa do rústico dirá em 1654 o Padre António Vieira no sermão de Santo António aos peixes: “A diferença que há entre o pão e os outros comeres, é que para a carne, há dias de carne, e para o peixe, dias de peixe, e para as frutas, diferentes meses do ano; porém o pão é comer de todos os dias, que sempre e continuamente se come”. Fonseca Henriques corrobora e acrescenta: “E assim como sem pão toda a mesa, ainda que esplêndida, é defeituosa, também sem ele não haverá nutrição sólida, e perfeita”, explicando que o alimento dos alimentos, o elemento comum a todas as mesas, “há-de amassar-se com módico sal; porque é preciso algum para que o pão se não corrompa, e para que a sua substância crassa e víscida se atenuar com ele; e se o sal for muito, fará o dano de secar não só o pão, mas o corpo, que dele se nutrir”. A advertência final é digna de registo porque antecipa pelo menos três séculos uma preocupação que levanamente poderíamos pensar contemporânea.

Mas o pão não era igual para todos. “O pão de centeio é o sustento da maior parte de Portugal e da Galiza... é próprio para homens rústicos, e trabalhadores, que usam dele sem ofensa, o que não sucederia a pessoas de vida sedentária e ociosa. Não entra este pão em mesas nobres, para as quais sempre se procura o trigo”. E também não seria o mesmo em todas as províncias: “Do milho grosso se faz também pão, que sustenta quase toda a província de entre Douro, e Minho”. E, como alternativa, “na falta destes pães se faz também pão de cevada, de que só a pobreza usa, porque nem é pão de bom gosto, nem de boa nutrição”.

Dos cereais, nomeadamente de aveia e cevada, faziam-se caldos. “Da cevada pilada se fazem caldos muito nutrientes com gemas de ovos, e açúcar” e também uma outra preparação, “o hordeato, que se faz cozendo em água a cevada sem casca, ajuntando-lhe algumas amêndoas doces pisadas e açúcar”. A aveia era também panificada – “assim como da cevada se faz também pão da farinha de aveia” – e dela, depois de pilada, tal como para a cevada, se podiam fazer caldos e “o avenato, que é como o hordeato”. Acrescenta-se que neste tipo de preparações a aveia prevaleceu muito tempo sobre a cevada, sua concorrente, que emergia agora como espécie escolhida para esse fim.

Como é bom de ver, dada a natureza dos ingredientes, estes caldos ou papas seriam mais próprios de uma classe social intermediária capaz de arcar com a despesa da composição. Mas continuemos com a mesa dos pouco afortunados que, pelas razões que apontamos, nos mereceu maior atenção.

Os legumes, como vimos, estão entre os alimentos enumerados para este extracto social e sobre eles disserta Fonseca Henriques: “Legumes chamou Galeno as sementes cereais, de que se não faz pão, ainda que se faça farinha; e costumam ser o mais comum alimento da gente rústica, posto que pela graça do seu sabor também sobem muitas vezes a mesas nobres. Estas são as favas, as ervilhas, os grãos, as lentilhas, os feijões os chícharos, os tremoços, o arroz, e o gergelim. As favas secas não passam de alimentar a gente de baixa sorte, as verdes frequentam muito as mesas lutas”. Note-se que, embora aponte as leguminosas como alimento da classe social mais baixa, admite o seu consumo pelas outras classes, dada a excelência do seu sabor, e sublinha a presença das favas verdes na ementa dos ricos. Presença que já se assinalava, em 1680, na Arte de Cozinha escrita pelo cozinheiro de D. Pedro II.

Depois contrapõe as favas ao arroz que, por cair na definição de Galeno para legumes, inclui entre eles: “Aquele lugar que Plínio deu às favas, compete com mais justiça ao arroz, que é o melhor e o mais nobre

de todos os legumes, e o que mais que todos nutre, e alimenta em todo o tempo a maior parte da gente de toda a esfera, e condição, que seja; que a sua cópia o facilita para as mesas baixas, e a graciosidade do seu sabor o levanta aos banquetes e mesas ilustres”, rematará afirmando que “só o trigo nutre mais do que ele”. O arroz era portanto alimento abundante, nutritivo e barato, passível de ser usado por todas as classes sociais. Os ricos usam-no pelo sabor requintado e os pobres se calhar também por isso, mas, sobretudo, pelo baixo custo. Embora Fonseca Henriques se não pronuncie sobre o seu preço sabemos por Paulino António Cabral (1719-1789), mais conhecido por Abade de Jazente, que “Tudo está caro: só em nossos dias, /Graças ao Céu! Temos em bom preço /Os tramoços, o arroz e as senhorias”. Para o corroborar lá está Carrère, citado por Carlos Veloso, que, em 1769, refere o arroz de espigos como uma das refeições costumadas dos servos dos grandes senhores. Provavelmente espigos daquelas couves que “crescem como as plantas das favas, quais são as couves Galegas, que duram dois, e três anos na terra, crescendo como árvores, e dando folhas, e grelos por todo o seu tronco em muita quantidade”. Uma bênção!

Outra bênção foi a dádiva que, após o terramoto de 1755, nos viria de uma Inglaterra condoída sob a forma de seis mil barricas de carne, quatro mil de manteiga, dez mil quintais de farinha e mil e duzentos sacos de arroz para que não lhe perdêssemos nem o gosto nem o jeito malandro de o fazer.

Nota curiosa, e quanto a nós preciosa, sobre utilização de produtos vegetais é-nos dada pelo seu extenso comentário sobre os pimentões “que são quentes, e secos em sumo grau; têm muita acrimónia, e mordacidade, que excede a da pimenta, e cravo-da-índia. Usa-se deles mais para tempero, e condimento de alguns comeres, do que para alimento; sendo que em quanto são verdes, se põem de escabeche em vinagre com uma preparação, que lhe abranda a sua dureza, e lhe modifica a acrimónia de modo, que se comem à maneira de alcaparras; e nas terras, em que isto se faz, servem de alimento aos rústicos, e trabalhadores no Inverno, que é quando os colhem. Depois de maduros, e vermelhos servem para os paios, e chouriços, a que dão graça, além de temperarem com o seu calor, e secura a muita humidade da carne de porco, preservando-a de que corrompa. Também se usam muito com os nabos, quando se cozem, e sendo em moderada quantidade, dão-lhe melhor gosto, e emendam-lhe a flatulência”. Portanto, pimentos verdes de escabeche, nabos cozidos com pimento e enchidos preparados com carne de porco e pimento vermelho, surgem como iguarias possíveis à mesa dos camponeses daquele tempo. Incluímos os enchidos, não porque se nomeiem de modo específico como alimento próprio de trabalhadores, mas porque sabemos que o seu consumo nunca foi considerado pela nobreza como muito prestigiante.

Resta acrescentar as batatas, descritas por Fonseca Henriques sob a designação de castanhas da Índia (*Castaneæ Índia*) e que, embora à data estivessem ainda muito longe da popularidade mais tarde alcançada, já eram comida de camponeses seus conterrâneos.

A variedade de peixes citados e comentados pelas suas qualidades alimentares é imensa. Algumas espécies provavelmente já não se consomem nos nossos dias, contudo, as que são “próprias” para os trabalhadores de poucas posses estão bem identificadas. O bacalhau “é o alimento dos pobres, e dos rústicos; e próprio para pessoas, que trabalham, e se exercitam muito. Não se deve usar em pessoas delicadas, nem nas que passam vida sedentária”. O badejo “não se deve usar senão em pessoas robustas, e exercitadas. Salgado e seco é menos nocivo; porque fica menos pingue, e menos viscoso”. O atum “não se deve dar a pessoas delicadas, e que vivem sedentariamente, se não a homens robustos, trabalhadores, e exercitados. O atum seco, e salgado é mais duro, que o fresco, coze-se com mais dificuldade no estômago; mas de qualquer modo que seja, se cozer bem, nutrirá muito”. O chicharro, tal como o bacalhau, “não é para pessoas delicadas, se não para trabalhadores e rústicos”. Curiosamente, a sardinha que encontramos expressamente destinada aos toscos por Gil Vicente – ... e eu, assim como sou tósco segundo a vida que faço, /não trocaria convosco. /Porque com duas sardinhas /fico eu mais satisfeito, /que vós, com vosso desfeito... – e citada nas cartas de alguns viajantes que por cá passaram, como comida dos desvalidos, não aparece atribuída especificamente a nenhuma classe social na obra de Fonseca Henriques que se limita a elogiá-la como alimento, embora reconheça que não é fácil de digerir. “A sardinha é peixe de excelente sabor, mas de difícil digestão. As frescas ainda são piores do que as salgadas porque têm mais gordura. É o peixe que melhor aguenta o sal e, depois de salgada e seca pode durar dois anos sem corrupção”. É possível que o preço tivesse sofrido agravamento com o correr dos anos como se poderá deduzir do citado soneto do Abade de Jazente versando a carestia da vida: “Vende as sardinhas o galego feio /Cinco ao vintém; e seis pela calada”. Um vintém (vinte réis) por cinco ou seis sardinhas talvez fosse quantia exorbitante para a bolsa dos pobres. Para a cabeça do peixe vai o clínico de D. João V encontrar uma utilização médica espantosa – “A cabeça da sardinha, e da sarda, usando-a como mecha, ou supositório no intestino recto, promove a evacuação dos excrementos” – e obrigar-nos a imaginar o seu soberano, magnânimo, seminu, em posição de receber

a terapêutica que o aliviará da obstinação pertinaz que a alimentação, falha de fibra e predominantemente carne, lhe terá causado.

Descobrimos portanto, além do inconcebível e repulsivo supositório setecentista, a lista restrita dos peixes expressamente adequados aos rústicos e outros trabalhadores. O bacalhau, o badejo, o chicharro, provavelmente sardas e sardinhas e, finalmente, o atum fresco, ou seco e salgado a configurar a moxama presente nos desejos do ermitão que, pelo punho de Gil Vicente, anseia por ela na Tragicomédia Pastoril da Serra da Estrela: “À ceia e jantar perdiz, /ao almoço moxama /e vinho do seu matiz”. Moxama de atum que veio com a maré-cheia do tempo até ao século XXI e ainda hoje constitui iguaria no Algarve, particularmente no concelho de Vila Real de Santo António.

Acerca das carnes já sabemos que, segundo Fonseca Henriques, nada aproveita tanto ao nosso organismo como os quadrúpedes e voláteis da sua preferência. Contudo, enquanto os enumera, descreve e dá instruções médicas para o seu uso correcto, nunca se lhes refere como alimento das classes mais desfavorecidas. Vimos que admitia um assado de vaca, porventura um cozido (olha) e até presunto para compor as refeições dos menos desafortunados, mas os pobres, esses, aparentemente, tinham de remediar-se com o que ficou descrito e, no que à alimentação do povo residente na capital diz respeito, talvez não andasse muito longe da realidade do seu tempo. Considera, no entanto que “as carnes salgadas, e duras são secas, indigestas, causam obstruções e hipocondria. As que se conservam em vinho com alhos, fazem-se muito tenras, são de bom gosto, e nutrição”. Talvez estas carnes salgadas e duras, com o mimo do tempero que vinha da fundação da nacionalidade, pudessem surgir por milagre à mesa de quem fazia contas à vida.

O mesmo se passa com os ovos que ensina a escolher, a preparar e a usar, sem que nunca os considere alimento adequado a trabalhadores ou gente de poucas posses. Também os não inclui, como vimos, no genérico da alimentação dos pobres onde o queijo e o leite são os únicos representantes dos fornecedores de proteínas animais. Contudo, pensamos que seriam utilizados com frequência por esse extracto social que, tal como podemos observar num dos quadros de Velásquez, os comeria depois de fritos em azeite. Processo de confecção que, de modo talvez não inocente, merece de Fonseca Henriques o comentário seguinte: os ovos, “fritos, e duros são os piores de todos, e muito mais indigestos, principalmente sendo fritos em azeite”. Não esqueçamos porém que uma dúzia de ovos durante o reinado de D. João V custava cerca de 30 réis, quantitativo que dificultaria a sua aquisição fora das zonas rurais. E mesmo nessas, por vezes, não seria fácil obtê-los como nos conta Nicolau Clenardo numa das suas cartas.

AS PREFERÊNCIAS PESSOAIS

Quanto ao que ele próprio gostava e deixa transparecer ao longo da obra não nega a sua origem transmontana. Atentemos nisso. As trutas que “hão-de comer-se frescas; porque de um dia para o outro têm menos gosto. Depois de cozidas em vinagre se conservarão alguns dias, e se levarão a terras distantes sem corrupção, mas sem aquele gosto, que têm comidas no mesmo dia em que se pescam. O melhor modo de as preparar é cozendo-as em vinagre, e comendo-as frias com sal, e pimenta. Também se comem assadas segundo o gosto de cada qual; mas diz o adágio português, que quem truta assa, e a perdiz coze, não sabe o que come”. As perdizes que “têm o principado entre as aves silvestres, sem as quais não há mesa lauta; e sem ela perdem a graça, e esplendor os banquetes”. A carne de porco que, “é a que melhor se dá com a nossa natureza pela analogia e semelhança, que tem com ela, como em muitos lugares disse Galeo; o que afirmou também Avicena... Digere-se com dificuldade, mas nutre melhor, que todas as outras carnes, assim como as excede no gosto, e no sabor, com que lhe dá graça, quando com ela se cozem, ou se lardeiam. Ela é toda a alma dos manjares de carne, sem a qual nenhum se faz agradável, nem delicioso”. Mas o leitão, esse, “para o gosto, e regalo dos homens já se vê, que é um dos principais alimentos, que Deus criou; e que só ofenderá pelo excesso, com que se comer, no que ordinariamente se peca; porque é tal o seu sabor, que não se podem conter nos limites da moderação os que o comem”. Os cogumelos, “que não tem veneno, são os que nascem nos prados, e terras boas no mês de Abril. Estes são pequenos, e nós os comemos muitos anos, sem experimentar neles alguma ofensa. Bem guisados são deliciosos”. O melão que “é um dos mais formosos frutos, que produz a terra” e que, “em Trás dos Montes, onde há aqueles célebres melões de Vilarça”, chegamos a usar “por remédio nas febres”.

Resumindo: sopa, nem vê-la, truta fria de escabeche com sal e pimenta, perdiz assada com cogumelos, porco ou leitão cozinhados a preceito, melão para refrescar os espíritos animais incandescentes e cidrão para não ficar com boca de lacaio, constituiriam o que pensamos ser a refeição ideal deste nosso ilustre antepassado. Isto, se lhe acrescentarmos as alfaces cruas que “hoje duram nas mesas desde o princípio até o fim feitas em salada, como defastio para os mais alimentos”.

A PROPÓSITO DO VINHO

Quanto ao vinho dirá que “os pobres, que ordinariamente vivem do seu trabalho, comendo alimentos de pouca substância, é muito necessário, que bebam vinho...” e “os trabalhadores, e os que se exercitam com tal violência, que gastam muitos espíritos, necessitam de beber mais...”. Claro que a quantidade que cada um deve beber “não se pode determinar para todos. Ordinariamente bastará de meio até um quartilho, quando muito; o mais já se roça em temulência. E o tempo de bebê-lo há-de ser aos comeres, e fora deles por nenhum caso”.

Quartilho era a quarta parte da canada e correspondia na época a três decilitros e meio, por isso, a quantidade de álcool presente na bebida, dada a qualidade e gradação dos vinhos que estavam ao alcance dos operários que os consumiam, não seria suficiente para fazer roçar a embriaguês (temulência). Salvo se o médico, e é essa a ideia que nos parece correcta, estivesse a considerar uma canada diária (cerca de litro e meio) repartida pelas quatro refeições a que alude no princípio da obra.

Aos trabalhadores braçais era concedida esta medida, tida como razoável pelo autor, “**porém os cavalheiros, os príncipes, os homens ricos, que põem uma mesa de alimentos sólidos, e muito nutrientes, escusam de beber vinho, principalmente quando frequentam as bebidas de chocolate, chá, e café**”. Mais sorte teriam aqueles que se encontravam nas faixas etárias que nomeia por **consistência** (dos trinta e cinco aos cinquenta anos) e **senilidade** (a partir dos cinquenta), dado “**que são idades frias, e secas, querem alimentos quentes, e húmidos, entre os quais tem primeiro lugar o vinho, que comumente se chama o leite dos velhos; porque vigora o seu calor, ajuda a cozer o estômago, dissipa os flatos, que resultam das suas cruzas, refaz as forças, regenera os espíritos, em que elas consistem, alegra o coração, e rebate as forças da melancolia**”.

Chá, café e chocolate, distintivos da nobreza e da fortuna, eram miragens no panorama alimentar dos trabalhadores que se remediariam com pouco mais do que registei pela leitura da obra. E embora ela nos dê apenas uma visão parcial da alimentação durante o século XVIII, creio que não deixa de nos fornecer elementos preciosos para compreender a realidade alimentar dos trabalhadores desse tempo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carlos Veloso, em História da Alimentação. Edições Colibri, 2007.
2. D. Francisco Manuel de Melo. Carta de Guia de Casados. Editorial Verbo. S/d.
3. Francisco da Fonseca Henriques. Ancora Medicinal. Oficina da Música, MDCCXXXI.
4. Gil Vicente. Obras de Gil Vicente. Ed. Lello & Irmão, 1965.
5. José Pedro Lima-Reis. Algumas notas para a história da alimentação em Portugal. Edição Campo das Letras, 2008.
6. Manuel Gonçalves Cerejeira. Clenardo e a sociedade portuguesa do seu tempo. Coimbra Editora Limitada, 3ª edição actualizada, 1949.
7. Miguel Tamen, Poesias do Abade de Jazente. Editorial Comunicação, 1983.
8. Pires de Lima AC. Obras Selectas de Nicolau Tolentino. Editorial Domingos Barreira, Porto. S/d.
9. Padre António Vieira. Sermão de Santo António aos Peixes. Diábril Editora, 1976.
10. Pedro Vasconcelos. O real valor do dinheiro. Edição DistriCultural, 1999.
11. Suzanne Chantal. A vida quotidiana de Portugal ao tempo do terramoto. Edição Livros do Brasil. Lisboa. S/d.