

JOÃO PEDRO GOMES

Investigador de História da Alimentação

INCLUI
RECEITAS

Os Doces Mais Antigos de Portugal



ÍNDICE

<i>Prefácio</i>	5
<i>Introdução</i>	11
I. Antiguidade Clássica	15
II. Antiguidade Tardia (séculos IV a VIII)	43
III. Idade Média (séculos VIII a XV)	69
IV. Idade Moderna. A verdadeira história dos doces conventuais	109
V. O século XIX. O século da gastronomia	167
<i>Conclusão e a revolução do século XX</i>	221
<i>Bibliografia</i>	227

PREFÁCIO

A única verdade irrefutável que nenhum historiador poderá alguma vez desmontar (muito por uma coisa que me diverte demais e que se segue) é o facto de os factos que corroboram esta tal verdade irrefutável que nenhum historiador poderá alguma vez desmontar não cessarem de se provar a si mesmos em todos os documentos consultados e apresentados quer aqui, quer na tese que deu origem a este livro, e é simples: ninguém resiste a um docinho. E pelos vistos é assim desde o princípio dos tempos.

Ao longo das páginas deste livro irá perceber que os séculos se sucedem por uma ordem também inquestionável, é certo, que os povos volta e meia lá disputam os territórios, que os ocupam, que se mudam os tempos e os credos ou as vontades, como canta o poeta, que atrás de uma guerra mais cedo ou mais tarde vem outra, que as convulsões sociais se adensam cada vez mais um pouco por todas as geografias, e que os poderes, mal ou bem, depois lá se reorganizam como os *chakras*, e que até há registo de uma guerra que começou por causa de um saque à pastelaria que um *chef* francês, de seu nome Remontel, tinha na Cidade do México, no século XIX, e que opôs forças dos dois países ao longo de um ano!

Reitero: ninguém resiste a um docinho.

Toda a gente lhe sucumbe.

Conhecemos os poderes poéticos e tangíveis do doce. Já o vimos ser motivo de guerras, moeda de troca, oferenda, pecado, segredo. Tentamos resistir-lhe, mas ele é sempre o elo mais forte, adeus.

[Será que posso substantivá-lo? Posso, pois! Quem manda nestas páginas sou eu!]

O Doce é o amante que consola como nenhum outro. É o provedor dos mais lascivos prazeres. É o maestro da sinfonia que acontece mal pouso ligeiro na língua e sem pressa trata de inundar o cérebro de dopamina. Ninguém parece resistir sequer à sugestão, à reminiscência quase libidinosa e erótica do Doce e do que este provoca.

Isto, por muito que se queira, não dá para negar.

*

Há, por isso, uma grande diferença entre contar uma história e aquilo a que este livro que tem na mão se propõe, que é compilar História. Tinha começado por escrever que era «fazer História», mas acho que não está correto e que não é sequer justo para o que vem sendo o corpo de trabalho do João Pedro.

Como o meu trabalho consiste em contar histórias e fazer com que as histórias tenham uma longevidade qualquer, achei que escrever este prefácio seria o desafio perfeito. E por um lado é. Mas por outro não. Jamais conseguirá a minha historietta de abertura fazer jus a todas as histórias que compõem as páginas seguintes, mas tentarei fazê-lo investida deste doce poder que me foi confiado. E apetece-me, claro, partindo da premissa inicial, contar a história de um enorme e cabeludo guerreiro do antigamente, daqueles com um cabelo negro e encaracolado comprido até à cintura, cheio de sobranceiras de mãos dadas uma com a outra e com barbas penteáveis como os cabelos, braços longos e fortes, pernas musculadas, como se todos os dias da sua vida tivessem sido de treino de perna, e mãos amplas como pás de zinco, que terá sido apanhado desprevenido pelo inimigo enquanto sucumbia a umas doçuras quaisquer. Porque é bem possível que isto tenha acontecido vezes sem conta, só que ninguém se lembrou (*cof cof cof*) de documentar.

[*Respiro fundo.*]

Há pessoas que se dedicam a contar histórias e depois há pessoas muito audaciosas como o João Pedro que adora histórias,

atenção! — mas que também as questiona para depois poder fazer revisões à História e se consagrar como o nosso novíssimo *enfant terrible* da doçaria tradicional portuguesa. E já não era sem tempo!

*

Num tempo em que convivem factos alternativos com pseudociência com notícias falsas e todo o tipo de imprecisões difundidas em larga escala e até em meios conceituados, em que tudo aquilo que a globalidade deseja consumir se resume a parangonas de notícias que depois ninguém lê e vídeos com menos de um minuto de duração, por exemplo, é com um deleite muito especial que me atirei com olhos e óculos — *que a gente já não vai para novas!*... — às mui ricas páginas deste livro que sabe a bálsamo dois em um (como nos champôs que só os homens hétero é que usam), porque se, por um lado, estamos perante um excelente exemplar que compila de forma inédita uma quantidade de receitas prontas a executar, devidamente enquadradas num tempo e num espaço — porém atualizadas —, por outro, estamos perante a descida à terra de um dos nossos gigantes da investigação, coisa que é de, no mínimo, louvar muito. Há que agradecer a generosidade de transformar num objeto *pop* acessível a todas as pessoas uma pesada e intrincada tese de doutoramento.

O exercício do questionamento, em qualquer matéria científica, é sinónimo de um descontentamento que na maioria dos casos é uma coisa muito saudável, porque quando o nosso espírito crítico tira férias, costuma ser mau sinal.

Devemos a nossa sensação coletiva de pertença ao trabalho dos historiadores, por isso não podemos zangar-nos [com eles] quando nos tiram o tapete e rebatem as suas próprias teorias — ou as dos seus antecessores — para as atualizarem com novos factos. Temos de superar, também de forma coletiva, a hipotética orfandade contida na hipótese levantada de que tudo aquilo que tomamos como dado

adquirido, facto fundador, mito primeiro, pode mudar a qualquer momento, caso se ache mais um artefacto daqueles cheios de letras que eles gostam muito... ai, como é que se chamam? Livros! É isso! Quando aparecem coisas dessas cheias de informações inéditas, a História é obrigada a dar muitas cambalhotas. Abanam as estruturas. A academia panica um pouco, como aquela senhora do vídeo dos apanhados, e a gente fica como o meu avô com as sardinhas, coitado. Não, é que houve uma altura em que o médico o proibiu de comer sardinhas, porque não se comia peixe azul, e ele, que gostava tanto de sardinhas, por questões de saúde, teve de deixar de as comer, e aquilo foi um sofrimento pegado. Foi a sua grande cisão do ocidente. Depois, passado uns anos, para seu grande espanto, o mesmo médico vai e recomenda-lhe que coma sardinhas, e o efeito daquilo foi um autêntico nó górdio. Esta é uma piscadela de olho à ideia de que o receituário tradicional era pertença exclusiva de uma determinada classe social. À história das freirinhas e dos conventos e dos monopólios e dos açúcares e das gemas e das claras para engomar batinas.

Afinal, a História é muito mais dinâmica do que aquilo que nos foram contando.

Tal como este livro.

*

Ao longo das próximas páginas poderá encontrar, caro leitor, receitas mais velhas que a Sé de Braga, todas elas acompanhadas de um detalhado e ainda assim leve contexto histórico do que são as suas origens, na maioria dos casos alheias às ideias de fronteiras ou pertenças exclusivas, por exemplo.

Este é um daqueles livros que uma pessoa compra, lê e que garante de imediato um sem-fim de oportunidades para brilhar nos próximos jantares. Se alguém se achar muito especial porque em vez de um *petit gâteau* com bola de gelado e *coulis* de frutos

vermelhos pediu um pudim Abade de Priscos (escusa de ir à procura, porque a receita não consta deste livro) e começar a assinalar a sua própria virtude, estará habilitado, caro leitor, a ombrear e, quem sabe, dependendo do seu grau de audácia, a espalhar uma ou outra brasa no sentido do *debunk* do mito da Doçaria Conventual (*usei de propósito, João*). Também pode fazer isto *online* para viralizar no TikTok, por exemplo. Se for daqueles que não tem mesmo noção nenhuma, pode ler e ousar, à mesa do próximo Natal, corrigir e assim afrontar a sua mais velha tia quando esta trouxer para a mesa a travessa das rabanadas ao dizer que estas são na verdade «fatias de parida» e explicando com o máximo de mínimo detalhe o contexto das ditas, abrindo a porta à escandaleira total, arruinando para sempre a consoada dos anos vindouros quando a dita tia já cá não estiver, porque à custa de uma *french toast* caiu o Carmo e a Trindade e o seu coração não aguentou. Esta leitura também serve para mandar três larachas às pessoas que adoram quindim e que acham que é uma coisa de pastelaria semi-industrial do século xx. Ajudá-lo-á também a ser a pessoa mais irritante a nível da especialização amadora do Pastel de Nata, podendo agora versar sobre os perigos da monocultura do mesmo. Tudo isto enquanto surpreende a sua amiga vegana com a lista de ingredientes do delicioso manjar-branco que acaba de provar.

*

E ainda me esqueceu de acrescentar que o Doce é alheio à culpa, que comer um Doce não faz mal nenhum, que é importante sublinhar o carácter social da comensalidade e que o Doce faz parte dessas coisas todas, que o Doce, como de resto tudo na vida, é ótimo quando se estabelece uma boa relação com ele e que mais vale um gosto na vida que dez tostões no bolso!

Joana Barrios

23 de julho de 2026

INTRODUÇÃO

Corria o ano de 2012 quando Álvaro Santos Pereira, ministro da Economia do XIX Governo Constitucional liderado por Pedro Passos Coelho durante o desditoso período da *troika*, lamentava a falta de internacionalização da economia portuguesa, dizendo que «a ausência de exportação de produtos nacionais, como os pastéis de nata, infelizmente não é a exceção, mas sim a regra». Anos mais tarde, em 2020, a meio de um contexto social de maior complexidade decorrente da situação de pandemia de covid-19, Rui Portugal, subdiretor-geral da Saúde, aconselharia os portugueses a reduzirem os contactos físicos durante a quadra natalícia, sugerindo que festas familiares prolongadas fossem substituídas por visitas rápidas assinaladas por «uma troca simbólica de uma compota que um fez ou de algo que seja aprazível de um contacto humano». Dois exemplos, aparentemente inocentes, de duas figuras públicas que evidenciam a particular relevância que, consciente ou inconscientemente, atribuímos hoje à doçaria portuguesa como elemento identitário da cultura alimentar nacional.

Os eventos públicos dedicados à divulgação das mais variadas produções docerias nacionais multiplicam-se. Os doces ganham crescente visibilidade em programas de entretenimento televisivo que, em certa medida, têm consolidado este elemento alimentar como indissociável da cultura gastronómica portuguesa. Em 2019, chegámos mesmo a escolher as *7 Maravilhas da Doçaria Portuguesa* através de voto popular no concurso nacional promovido pelo canal público de televisão RTP. Mas de onde vem, afinal, esta ligação ao doce?

A resposta rápida e popularmente difundida entre nós aponta os conventos femininos como o grande epicentro do rico repertório doceiro em Portugal. Delicados doces eram inventados por freiras ociosas dentro dos claustros e vendidos na roda, provocando uma concorrência feroz entre instituições que temiam a revelação das fórmulas secretas das suas especialidades. No entanto, a investigação científica sobre a doçaria portuguesa e a sua história não tem sido suficiente para dismantelar, com sucesso, estes mitos cristalizados no imaginário nacional e que reduzem um fenómeno alimentar com características únicas no mundo a um conjunto de ideias infundadas.

A realidade histórica é bem mais complexa do que isto. Mas é igualmente fascinante, pois é possível recuar até ao Neolítico, há mais de dez mil anos, para encontrar os primeiros vestígios da especial relação que o ser humano criou com o doce.

Neste livro, procuro contar, de forma concisa, como se desenvolveu e construiu a doçaria portuguesa ao longo dos séculos tendo como protagonistas os doces e o que sabemos sobre as suas origens. Uma obra que nasce de mais de uma década de investigação sobre a temática e onde partilho os resultados mais relevantes da tese de doutoramento que apresentei à Universidade de Coimbra em 2022, complementados com dados novos e inéditos.

Uma investigação onde foi possível reunir e analisar informações oriundas das mais variadas fontes históricas, da literatura humorística às cartas, dos registos contabilísticos de conventos aos livros de cozinha e fórmulas culinárias. Um vasto rol de testemunhos das ações e das formas de pensar do ser humano, com os quais se pretendeu descrever, reconstruir e caracterizar, de forma exhaustiva e sistemática, a relação que, ao longo dos séculos, estabelecemos com os doces. Tendo em conta que os registos escritos são sempre uma seleção do que na altura se considera importante registar, nunca é demais lembrar que as análises e interpretações aqui apresentadas não são verdades irrefutáveis. São interpretações,

a partir das fontes disponíveis, sobre as formas como nós, humanos, nos relacionamos com a comida e os significados culturais que lhe atribuímos.

As fontes consultadas, que cobrem mais de dois milénios de História, pretendem colorir e ilustrar as múltiplas formas e sentidos em que o doce se materializou nos quotidianos alimentares das sociedades dos vários períodos históricos. Para que mais facilmente essas ligações e materializações sejam percebidas, todas as fontes citadas foram atualizadas na sua grafia e traduzidas para português, salvo raros e justificáveis casos. A história da doçaria em Portugal conta-se, neste livro, por ordem cronológica, desde a Antiguidade Clássica aos primeiros anos do século xx.

I

Antiguidade Clássica

O DIVINO DOCE

«Dai bolos doces ao meu pequeno companheiro, que come bolos doces. Dai bolos doces ao meu Nanna, que gosta de comer bolos doces. Trazei do E-kur a sua ração de pão e pão de primeira qualidade. Verte-lhe a melhor cerveja.»

Há cinco mil anos, a cultura suméria, que se desenvolveu onde atualmente se localiza o sul do Iraque, deixava-nos alguns dos mais antigos registos das concepções humanas sobre o surgimento do mundo. Este breve excerto de *A viagem de Nanna-Suen a Nippur* descreve as oferendas com que o deus Enlil recebe Nanna-Suen, deus lunar sumério, na sua cidade Nippur. A esta deusa são destinados bolos doces, pão de primeira qualidade e cerveja, marcando o que de melhor se podia prover naquelas que foram as primeiras cidades do mundo. Já aqui, há cinco mil anos, nos primeiros registos escritos deixados pela humanidade, o doce aparece como sabor de exceção e de requinte.

Desta civilização sabemos hoje que tinha um especial apreço por preparações culinárias doces, onde farinha e gorduras, como manteiga clarificada ou óleo de sésamo, se associavam a tâmaras, pistácios e especiarias para produzir bolos que eram enformados em moldes com diversas figurações e depois cozidos em fornos. Uma dessas fórmulas teria o nome de *mersu* — talvez a sobremesa mais antiga documentada no mundo — e seria comida de reis, servida em grandes quantidades no palácio de Mari, atual Síria.

No entanto, outros dados permitem saber que o ser humano, uns milénios antes, já apreciava o doce, nomeadamente o mel. É na Península Ibérica que se encontra um dos mais antigos registos da recolha de mel selvagem pelo ser humano: uma pintura rupestre em Cuevas de la Araña, na região de Valência (Espanha), parece representar uma figura humana, rodeada de abelhas, a retirar mel de uma colmeia, que o artista fez representar através de um orifício na parede onde a pintura foi feita. Os arqueólogos estimam ter sido feita há cerca de dez mil anos, quando o ser humano inicia o processo de sedentarização e constituição de comunidades dependentes da exploração agrícola de pequenos territórios, um período a que se convencionou chamar Neolítico.

Contudo, o consumo de mel não seria uma prática restrita das comunidades ibéricas no início deste período. Evidências arqueológicas na Geórgia, na Grécia, no Egito ou no Irão dão como certa a dispersão do hábito de recolha e consumo de mel selvagem neste período por toda a bacia do Mediterrâneo, sendo da cultura egípcia que se conhecem os dados mais recuados sobre a importância deste produto doce.

Veremos algumas destas práticas expandirem-se por toda a bacia do Mediterrâneo a partir do século x a. C., nomeadamente através do desenvolvimento da civilização grega e a sua influência e, mais tarde, de forma mais estruturada, com a expansão do Império Romano. No entanto, antes da disseminação destes modelos culturais, a Europa era um vasto mosaico de distintas e variadas culturas locais.

O MOSAICO CULTURAL DA EUROPA NA ANTIGUIDADE CLÁSSICA

Entende-se por Antiguidade Clássica o período histórico em que as primeiras civilizações das margens do mar Mediterrâneo se desenvolvem e com elas se fundam os pilares do que consideramos hoje

como civilização ocidental. Cronologicamente, é um período que se convencionou ter início no século VIII a. C. e que se prolonga até ao século V d. C., com a desestruturação do Império Romano e a formalização da sua divisão em duas unidades políticas distintas, no ano de 395.

Um período em que, a nível formal, não nos é possível falar em Portugal ou em cultura portuguesa, uma vez que Portugal, como unidade política independente delimitada num espaço geográfico por fronteiras, só se começa a definir no século XII com as ações levadas a cabo por D. Afonso Henriques com vista à independência e o consequente reconhecimento papal do reino de Portugal.

O que não quer dizer que o espaço onde hoje se situa Portugal tenha passado incólume à presença e à influência de outras civilizações e culturas. Muito pelo contrário, as bases mais profundas da identidade cultural portuguesa estão enraizadas nos modos de vida das sociedades do Mediterrâneo que se desenvolveram no período clássico. Mas comecemos pelo princípio.

Se recuarmos ao século VIII a.C., a Europa apresentava uma multiplicidade de culturas distintas entre si que partilhariam de níveis de desenvolvimento tecnológico e culturais, em certa medida, transversais, sendo atualmente denominado este período como Idade do Ferro, o último período da Proto-História.

No mar Egeu, em várias cidades-estados gregas florescia uma cultura responsável pelo desenvolvimento de conceitos tão complexos como o de democracia ou filosofia e que serviriam de base à cultura romana que, a partir do século IV a. C., se expandiria por toda a Europa e norte de África. Seria a cultura de origem do poeta Homero (*ca.* século VIII a. C.), autor do épico *Odisseia*, escrito entre os séculos VIII e VII a.C., do dramaturgo Ésquilo (*ca.* 525-456 a. C.), o pai da tragédia, do filósofo Sócrates (*ca.* 469-399 a. C.) ou ainda do pai da Medicina, Hipócrates (460-370 a. C.). Seria igualmente uma cultura reconhecida pelos padrões estéticos e técnica exímia da sua arte, imortalizada, por exemplo, na construção do Pártenon, em Atenas, por volta do século V a. C.

No extremo este do mar Mediterrâneo, comunidades mercantis fenícias dominavam a exploração deste grande mar, promovendo a circulação e as conexões de pessoas, bens e ideias entre regiões tão distantes como a foz do rio Mondego, a bacia de Huelva, as costas de Marselha, a ilha de Chipre ou a imponente cidade de Cartago, atual Tunes, na Tunísia, fundada no ano de 814 a. C.

Da foz do Nilo e serpenteando pelo interior do deserto Núbio, a grande civilização egípcia caminhava lentamente para o ocaso, sendo já milenares as pirâmides de Gizé no início do período clássico, construídas por volta dos anos de 2600-2500 a. C.

Roma, a «Cidade Eterna», não passaria ainda de um aglomerado de aldeias e assentamentos de povos latinos que paulatinamente absorviam influências dos seus vizinhos culturalmente mais requintados, como os etruscos, a norte, e os gregos, a sul, que iniciavam agora a colonização da Sicília, fundando as cidades de Siracusa e Naxos ainda no século VIII a. C.

Nos territórios do interior europeu, dominavam comunidades de origem indo-europeia dispersas por toda a Europa Central. Eram sociedades que se organizavam em torno de hierarquias militares e principescas e que se fixavam, tendencialmente, em povoados fortificados, desenvolvendo-se nestes espaços uma cultura de traços muito específicos e que seria designada por Cultura da Hallstatt, denominação cuja origem provém do sítio arqueológico onde esta importante cultura se estabeleceu, ou seja, junto ao lago Hallstätter See, na Áustria.

Por volta do século V a. C., na sequência de contactos continuados com gregos, latinos, etruscos e fenícios fixados nas regiões da costa mediterrânica, estas comunidades desenvolveriam traços ainda mais complexos, nomeadamente nas expressões artísticas, nas hierarquias sociais e na organização dos seus povoados, expandindo-se da região da atual França e Suíça para a Europa Oriental, ilhas britânicas e Península Ibérica, ficando conhecida por Cultura de La Tène.

No caso da Península Ibérica, a fixação de populações gregas, fenícias e, já no século v a. C., cartaginesas nas margens mediterrânicas originaria contactos mais prolongados com as populações autóctones de raiz indo-europeia, os iberos, fixados no sul e oeste da península. Contactos que promoveriam o desenvolvimento de culturas mais complexas, como o mítico reino de tartessos, que se estendia do Algarve à Andaluzia e que possuía um sistema de escrita próprio, a escrita do Sudoeste, inspirado nos códigos de escrita fenícios. Também as suas expressões artísticas se destacavam das restantes comunidades da península por apresentarem uma escultura e uma ourivesaria produzidas com traços mais requintados e técnicas mais exigentes.

No interior peninsular, comunidades celtas migradas do interior da Europa exerceriam uma forte influência nas sociedades autóctones ibéricas, dando origem a uma cultura de miscigenação da qual faziam parte, entre outros, lusitanos, galaicos ou vetões e de cujos modos de vida e organização social nos dão conta alguns autores romanos.

De todos estes povos e das suas culturas alimentares, os vestígios arqueológicos e os registos escritos que sobrevieram permitem-nos conhecer alguns pormenores. Sendo, neste período, desconhecida a cana-de-açúcar e a tecnologia de refinação que permitia a obtenção deste produto, o doce seria procurado, inevitavelmente, nas frutas e no mel.



O CONSUMO MILENAR DO MEL

As fontes literárias romanas clássicas que descrevem as comunidades iberas no início do período clássico e as escavações arqueológicas empreendidas nos seus povoados permitem afirmar com considerável grau de certeza que estas eram praticantes, de forma extensiva, da agricultura e da pecuária, aliada à recolção e à caça. Os vestígios arqueológicos de sementes permitem saber que consumiriam frutas de espécies silvestres, como as uvas e os medronhos, mas que também já cultivariam algumas espécies domesticadas e oriundas do leste mediterrânico, principalmente as comunidades fixadas nas regiões mais a sul da península, eventualmente trazidas para o território por fenícios e gregos, como amêndoas, romãs, figos, maçãs e peras.

Da recolção e consumo de mel, por outro lado, provas há de que a prática é bem mais ancestral.

Representações de colmeias horizontais feitas em cerâmica e vestígios destes mesmos objetos comprovam o desenvolvimento da apicultura nas margens do rio Nilo. Sendo o mel regularmente integrado no conjunto de oferendas funerárias de comida que acompanhavam os mortos na viagem até ao Além, tendo, por exemplo, sido um dos alimentos encontrado na câmara funerária de Tutankhamon, o faraó menino da máscara de ouro (*ca.* 1342-1323 a. C.). Para a cultura egípcia, o mel era um alimento de grande simbolismo, associado aos mitos da criação do mundo. Num destes mitos conta-se que o deus Ra, chorando, deixou as lágrimas cair no mundo e que destas nasceram abelhas, que construíram colmeias e começaram a recolher pólen das flores. Sendo, pois, um alimento cuja existência dependeu diretamente da intervenção divina, adquiriu reforçada presença e importância nas práticas alimentares e religiosas desta civilização.

Do outro lado do Mediterrâneo, o mel aparece com redobrada importância e simbolismo. Registos escritos encontrados no palácio

de Cnossos, na ilha de Creta, dão conta da circulação regular de grandes quantidades de mel, tanto em jarros como em favos, destinados a oferendas aos deuses e consumido em atos oficiais do palácio durante o período micénico (*ca.* 1400 a. C.). Nesta região ter-se-iam desenvolvido as primeiras formas de colmeias verticais, grandes vasos de cerâmica, de bojo largo e tampas de madeira, dentro dos quais as abelhas construíaam os favos que, posteriormente, eram pressionados numa prensa para deles se retirar o mel.

Uma cultura material e uma tradição alimentar que integraria, sem surpresas, a cultura grega do período clássico, da qual temos hoje bastantes mais dados e pormenores.

AS IGUARIAS DO CORNO DE AMALTEIA. A ARTE DA DOÇARIA NA GRÉCIA CLÁSSICA

«Vem depressa para o banquete. Traz a cesta e o cômio.
Foi o sacerdote de Dioniso que te mandou chamar. Vamos,
despacha-te! O banquete está já muito atrasado, e por tua
causa. Tudo o resto está prontinho, leitões, mesas, almofadas,
mantas, coroas, perfumes, guloseimas — e já lá estão as
cortesãs! —, tortas, bolos, pãezinhos de sésamo, broinhas
de mel, bailarinas, a cantiga “Querido Harmódio” — tudo
pronto há que tempos! Vamos lá, despacha-te, depressa!»

Em 425 a. C., Aristófanes, considerado o pai da comédia grega, leva a cena a peça *Os Acamenses*, uma crítica à política e políticos atenienses que, teimosamente, insistiam no prolongamento do estado de guerra com Esparta que, anos mais tarde, iria, de facto, resultar na vitória espartana da denominada Guerra do Peloponeso, dando início ao declínio do poder de Atenas. Num dos momentos da trama, o dramaturgo traz à cena um momento de celebração,

a festa dos Cômpos, uma festa em honra do deus Dionísio que marcava a chegada da primavera, assinalada com vários banquetes em que o consumo de vinho se intercalava com a degustação de várias iguarias doces, danças e cantares. No cenário criado por Aristófanes, o conforto dos leitos, almofadas e sofás é associado ao prazer de degustar iguarias refinadas como tortas, pãezinhos de sésamo e broinhas de mel, a par de outros prazeres mais carnavais que podiam ser encontrados nas cortesãs e bailarinas.

Os registos escritos que remetem para o consumo de doces na Grécia Antiga reportam, na generalidade, para ocasiões de festa, de celebração, como este aqui recuperado. Ao doce, estariam, pois, associadas práticas alimentares de exceção e de elevado valor social.

Um outro texto do mesmo período, do qual apenas conhecemos fragmentos, ilustra de modo ainda mais sensorial estas refeições faustosas e recheadas de preparados culinários requintados. Em *Banquete*, o poeta Filóxeno de Citera (ca. 435-380 a. C.) descreve uma lauta refeição em que o momento mais impactante acontece após um primeiro serviço de pratos de peixe, momento este que, escreve o poeta, «os mortais agora chamam segundas mesas, mas os imortais, o corno de Amalteia». Os mitos gregos da criação do Mundo e dos Deuses descrevem Amalteia como uma ninfa que, a pedido de Reia, mãe de Zeus, teria escondido o deus recém-nascido da voracidade de seu pai Cronos, conhecido por devorar os seus filhos. Escondendo-o numa gruta, Amalteia torna-se a ama de Zeus, alimentando-o com o leite da mítica cabra Aix. Mais tarde, Zeus, após derrotar o pai e se tornar o rei dos deuses, recompensa Amalteia com um dos cornos de Aix que teria a capacidade de prover alimento infinito e em abundância, um elemento que hoje conhecemos por cornucópia.

Uma breve incursão pela teogonia grega, pelas origens dos deuses, que pretende clarificar que a referência literária ao «corno de Amalteia», no poema de Filóxeno, não é inocente. O poeta quis, de facto, associar à refeição de doces que se seguiu

ao serviço de peixes uma ideia de abundância e de superioridade. A descrição que faz destas «segundas mesas» é suficientemente pormenorizada para sabermos que naquele momento da refeição tomavam parte melados e bolos de sésamo e queijo, bolos de queijo «deliberadamente imersos em leite e mel», bolos fervidos em azeite, grão-de-bico com açafrão-bastardo, ovos e amêndoas, entre várias outras frutas secas, vinhos e um rol de outros preparados culinários tendencialmente doces.

Cerca de um século antes, já o poeta Píndaro (ca. 518-438 a. C.) destacaria a importância deste momento final composto por pratos doces nos banquetes mais luxuosos, referindo que «a sobre-mesa é doce quando o jantar termina, mesmo depois de comida ilimitada», evidenciando que o consumo de doces era indissociável de refeições que se queriam lautas e excessivas. Percebemos, pois, que o doce estava enraizado nas práticas alimentares da cultura grega desde a sua remota consolidação no Período Arcaico (período de consolidação da cultura grega, entre 800 e 480 a. C.).

Já no século IV a. C., as artes culinárias gregas parecem ter experimentado um grande desenvolvimento, uma vez que a literatura, a partir deste período, começa a dar conta da existência de profissionais especificamente dedicados à produção de produtos de pastelaria e à circulação de compilações de receitas culinárias, como o tratado de pastelaria, hoje desaparecido da autoria de Hegesipo de Tarento. Seriam iguarias de tal forma sedutoras que mereceriam a menção explícita por Platão em alguns dos seus textos, nomeadamente na *República*, onde o filósofo reprovava as «reputadas delícias dos bolos áticos» na defesa de uma alimentação mais frugal que permitisse uma mente mais clara e esclarecida.

Arquéstrato (m. ca. 330 a. C.), que produziu um verdadeiro guia gastronómico da região do mar Egeu vai, expectavelmente, mais longe e cita uma especialidade da cidade de Atenas, a «tarte típica de Atenas», cujo segredo residia no uso do mel desta região, a Ática, «que torna o bolo soberbo».

A este desenvolvimento e expansão das artes culinárias se juntaria um processo de aculturação que potenciaria a criatividade culinária grega nos séculos seguintes. Quando Alexandre, *o Grande*, expande o Império Macedónico até às margens do rio Indo por volta de 326 a. C., na atual Índia, unificaria numa mesma administração uma larga variedade de culturas e civilizações que, invariavelmente, exerceriam influência umas sobre as outras. Já no fim da sua vida, este rei não seria poupado às críticas de se ter deixado encantar pelo luxo e opulência do Oriente, existindo referências póstumas de diversos autores aos gastos excessivos em banquetes e festividades, como Agatárquides (208-*ca.* 132 a. C.), que refere que os companheiros de Alexandre usavam folhas de ouro para cobrir as sobremesas e que, no momento de as comer, as descartavam como cascas.

Heródoto, o pai da História, referiria já no século v a. C. que os persas (civilização fixada no atual Irão) celebravam aniversários e outros dias festivos com refeições abundantes, dando primazia a «uma grande variedade de sobremesas», de tal forma que circulava naquela região a ideia de que «os gregos saem da mesa com fome, porque, depois do prato propriamente dito, não lhes servem mais nada digno de referência». Uma nota de teor antropológico que levanta uma pertinente questão: teriam a doçaria grega e o hábito de consumo de doces origens persas? Não existem dados suficientes para avaliar o grau de influência persa na culinária grega deste período ou a extensão dessa influência durante o reinado de Alexandre. Não deixam de ser, no entanto, coincidentes o surgimento de registos escritos destas práticas no século v a. C. com as palavras de Heródoto, o que poderá indiciar alguma relação de causalidade.

Interrogações à parte, fica, contudo, evidente, que várias culturas da região oriental do Mediterrâneo atribuíam valores e significados sociais distintivos ao doce e ao consumo de produtos doces. Uma característica que, invariavelmente, influenciaria

as práticas e modos alimentares da civilização romana que, por volta do século IV a. C. se começava a consolidar e a iniciar o seu processo de expansão territorial pela Península Itálica, chegando aos territórios gregos, a sul, em meados do século III a. C.

O MEL COMO MEDICAMENTO-ALIMENTO NA CULTURA ALIMENTAR ROMANA

Será a um médico greco-romano que reportará, no contexto europeu, a mais antiga referência explícita ao açúcar. Dioscórides (40-90 d. C.) nasceu na região da atual Turquia quando esta já integrava o portentoso Império Romano, à data, ainda em expansão para o lado asiático da Dácia e da Mesopotâmia. Terá acompanhado várias legiões em campanhas militares nos mais diversos pontos da região mediterrânica, o que lhe valeria um conhecimento alargado das geografias e culturas do seu tempo. A si é atribuída uma das obras mais pormenorizadas deste período relativa ao conhecimento e descrição dos vários elementos do mundo natural.

De Materia Medica [*Da Matéria Médica*] seria hoje considerada, aos nossos olhos, uma verdadeira enciclopédia sobre os minerais e vegetais do mundo romano, das suas características físicas às suas propriedades terapêuticas. É, aliás, esta dimensão terapêutica a que se apresenta como ponto central de toda a obra. Dioscórides, como médico, compilou o que se sabia sobre as qualidades medicinais de todos os elementos naturais conhecidos à data e que podiam integrar as práticas de prevenção e cura de enfermidades.

Falamos de uma Medicina que estava a mais de 1500 anos de descobrir que o verdadeiro poder terapêutico residia nos elementos químicos que compunham os produtos e nas reações químicas que provocavam no corpo humano. A Medicina no mundo clássico concebia a doença como uma desregulação da harmonia

e equilíbrio de quatro «humores», quatro líquidos, que circulavam no corpo: sangue, fleuma, bílis negra e bílis amarela.

Cada um destes «humores» era caracterizado por duas qualidades: quente ou frio, seco ou húmido. Estas qualidades observavam-se em todos os elementos naturais, das pedras aos animais. Assim, segundo este esquema de entendimento do mundo, por exemplo, o excesso de um «humor» quente e seco provocaria um determinado desequilíbrio e respetivas consequências (sintomas), e seria reequilibrado através da ingestão de produtos com as qualidades contrárias, neste caso, produtos frios e húmidos. Até ao século XVII, esta seria a matriz que orientaria a prática terapêutica nas sociedades mediterrânicas, cujas origens remontam aos estudos do médico grego Hipócrates (ca. 460-370 a. C.) e que, já durante o período romano, seria consolidada com os estudos e obras de Galeno (129-ca. 217 d. C.), pelo que seria conhecida como a matriz hipocrático-galénica.

Voltamos a Dioscórides. Em *De materia medica*, o médico descreve um «tipo de mel coagulado chamado *sakcharon*» que se encontra em canas na Índia e na Arábia e que tem uma consistência idêntica ao sal, de tal forma que pode ser partido com os dentes, descrição que induz a considerar tratar-se de um cristal de origem vegetal. Das propriedades que lhe são reconhecidas indica-se ser um produto bom para os intestinos, estômago, dores de bexiga e rins, se for tomado dissolvido em água ou outras bebidas. Será, pois, esta, uma das referências mais claras e mais antigas ao açúcar que, durante o período medieval e moderno, seria essencial em todas as boticas e usado numa vasta gama de produtos e práticas de cura pelas propriedades que Dioscórides regista, um excelente auxiliar da digestão e de cura de afetações intestinais. Propriedades que, em certa medida, se registam igualmente para o mel, elencado neste compêndio imediatamente a seguir ao *sakcharon* e cujo consumo se aconselha que se faça, igualmente, dissolvido em bebidas.

Dos usos efetivos do açúcar durante o período clássico mediterrânico não dispomos de qualquer prova ou indício. Era no mel que as culturas do Mediterrâneo encontravam a maior expressão do sabor doce e que, como referido, era considerado um bom agente digestivo. Era também por essa razão, que o seu consumo se fazia tendencialmente no fim da refeição ou em refeições mais lautas e cujos excessos exigiriam contramedidas retemperadoras dos humores. Será por esta utilidade terapêutica benéfica ao regular funcionamento do corpo humano que o consumo de mel, neste período, se associará a preparados culinários feitos à base de farinhas e sementes. Uma associação que, à luz da matriz medicinal do período encontra explicação como tentativa de regular as excessivas qualidades frias e húmidas de alguns produtos alimentares como o leite, os queijos poucos curados e alguns cereais.

É, uma vez mais, na literatura científica da época que vamos encontrar explicação para esta ancestral ligação entre o doce e os pães, os bolos e as tortas. Galeno, médico romano que viveu entre o século II e o século III d. C., será o responsável por uma vasta obra médica, de cariz técnico, onde desenvolve e reforça a estrutura conceptual da matriz médica formulada por Hipócrates. De toda a sua obra, é em *De Alimentorum Facultatibus* [*Das Faculdades dos Alimentos*] que descreve pormenorizadamente a relação do alimento com o corpo humano, referindo produtos, associações de ingredientes e técnicas culinárias a usar para minimizar a desregulação humoral que podia surgir do ato alimentar. Sem referir doces em particular, diz Galeno que o mel é «um suco fino que torna fina qualquer substância que seja associada a este», dando exemplos da sua associação a bolos fritos em azeite, massas pouco fermentadas cozidas em forno ou feitas com recurso a farinhas menos refinadas e ao consumo de sementes como o sésamo, com o objetivo de minimizar os malefícios da sua digestão e consequente desregulação humoral dos indivíduos.

Na sua obra há também breves referências ao uso do mel com frutas, nomeadamente fazendo uso da forte propriedade conservante deste edulcorante. Galeno descreve um «bolo de marmelo» feito a partir do fruto cozido em mel, e que era possível produzir na Síria e enviar para Roma sem se estragar, e ainda um medicamento da sua autoria à base de sumo de marmelo, mel e especiarias, apto a doentes com o «estômago relaxado». Produtos em que facilmente reconhecemos longínquos antepassados da marmelada e da geleia de marmelo que, ainda hoje, integram dietas de doentes e convalescentes pela sua fácil digestão e absorção de nutrientes e calorias.

Todo um conjunto de conceitos, práticas e comportamentos que integrariam a cultura romana nos séculos seguintes. Para esta, é possível conhecer melhor a dimensão culinária do doce e as formas como este era consumido, existindo mesmo um vasto conjunto de receitas de várias cronologias que demonstram que a associação terapêutica do mel a outros produtos preconizada pela literatura científica era, de facto, uma realidade dentro das cozinhas romanas.



O COSMOPOLITISMO E O REQUINTE DA ARTE CULINÁRIA DE APÍCIO

A sobrevivência de grande quantidade de escritos de variada natureza produzida durante o período romano permite reconstruir com maior pormenor as práticas alimentares desta civilização, nomeadamente da preparação e consumo de doces.

Uma obra indispensável para quem gosta de História, de gastronomia e, sobretudo, de bons doces.

«Lisboa é uma cidade gulosa, como Paris é revolucionária. Paris cria a ideia e Lisboa o pastel.» Eça de Queirós captou bem a íntima relação de Portugal com os doces. Do mel ao açúcar, das amêndoas aos ovos, os sabores que hoje identificamos como portugueses resultam de séculos de encontros entre povos — dos romanos aos muçulmanos —, bem como da influência de reis, de pessoas comuns, dos conventos e das cozinhas estrangeiras.

O investigador João Pedro Gomes conduz o leitor numa viagem pelos doces mais antigos de Portugal. Depois de uma década de investigação, descubra como D. Manuel I apreciava o ouro na comida e porque é que D. Sebastião punha açúcar em quase tudo. Fique a saber quando começaram a surgir os famosos pastéis feitos com o «sistema de Belém», que a sericaia poderá ter nascido a muitos quilómetros do Alentejo e que a fama dos conventos será mais mito do que verdade.

Do pastel de nata ao bolo-rei, dos doces de ovos às especialidades conventuais, entre factos surpreendentes e episódios inesperados, este livro revela como surgiu um património gastronómico único. Porque a história dos doces portugueses é, também, a História de Portugal.

«Há pessoas que se dedicam a contar histórias e depois há pessoas muito audaciosas como o João Pedro que adora histórias – mas que também as questiona para depois poder fazer revisões à História e se consagrar como o nosso novíssimo *enfant terrible* da doçaria tradicional portuguesa. E já não era sem tempo!»

Joana Barrios



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN: 978-989-596-193-1



9 789895 961931