

A pensar nas mulheres: receituários e incentivo ao uso dos fogões a gás no Portugal dos anos de 1930 *

Thinking about women: recipe books and incentives of use the gas stoves (Portugal 1930s)

ISABEL DRUMOND BRAGA

Universidade de Lisboa. Faculdade de Letras, Alameda da Universidade, 1600-214-Lisboa (Portugal).

isabeldrumondbraga@gmail.com

ORCID: 0000-0002-7035-6497

Recibido/Received: 13/01/2024. Aceptado/Accepted: 23/05/2024.

Cómo citar/How to cite: DRUMOND BRAGA, Isabel, “A pensar nas mulheres: receituários e incentivo ao uso dos fogões a gás no Portugal dos anos de 1930”, en *Investigaciones Históricas, época moderna y contemporánea*, 44 (2024), pp. 687-719.

DOI: <https://doi.org/10.24197/ihemc.44.2024.687-719>

Artículo de acceso abierto distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC-BY 4.0\)](#). / Open access article under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC-BY 4.0\)](#).

Resumen: A partir de fontes diversas, tais como livros de receitas, artigos de revistas, manuais de etiqueta e de economia doméstica e textos literários, pretende-se perceber as estratégias utilizadas em Portugal, pelas Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade, na década de 1930, para convencer as mulheres a utilizar o gás nas cozinhas, e analisar o receituário experimentado nos cursos ministrados pela empresa.

Palabras clave: Fogões, gás, Portugal, receitas de culinária, século XX.

Abstract: Based on different sources, such as cookbooks, magazine articles, etiquette and home economics manuals and literary texts, the aim of this paper is to understand the strategies used in

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

Portugal by the Companhias Reunidas de Gás e Electricidade, in the 1930s, to convince women to use gas in kitchens and analyze the tested recipes in courses taught by the company.

Keywords: Stoves, gas, Portugal, culinary recipes, 20th century.

Sumário: Introdução; 1. A lenta difusão do gás e da eletricidade; 2. Criadagem e ensino doméstico; 3. Os cursos de culinária e receituário ensinado; Conclusões; Fontes; Bibliografia.

INTRODUÇÃO

Tendo presente que, nos anos de 1930, a cozinha continuava a ser um assunto feminino, convencer as mulheres de famílias com meios a adquirir fogões a gás para os seus lares era uma estratégia adequada ao desenvolvimento do consumo das novas formas de energia. Neste sentido, o presente artigo procura estudar três brochuras publicadas entre 1936 e 1938 pela empresa Companhias Reunidas de Gás e Electricidade (criada em 1891, resultante da fusão de duas anteriores), destinadas às donas de casa e suas criadas. Uma vez que o receituário testado e publicado teve como objetivo a familiarização das portuguesas com os fogões a gás, o artigo procura articular as formas de sensibilização para esse consumo, a criadagem doméstica urbana e o receituário testado. A análise das diferentes fontes visa responder a questões como a quem se destinavam os cursos e as receitas publicadas nas brochuras, que tipo de preparados era proposto, qual a presença de receitas estrangeiras, nacionais e regionais, bem como qual a proveniência e características dos pratos eleitos.

A implantação e o consumo de gás em Portugal têm merecido a atenção de diversos historiadores, dos quais se destacam Ana Cardoso de Matos¹ e Diego Bussola², os quais, sozinhos ou em parceria com outros historiadores, têm publicado diversos textos relevantes sobre a matéria. Interessam-nos, em

¹ Entre outros, MATOS, Ana Cardoso de, “A indústria do gás em Lisboa: uma área de confluência de várias abordagens temáticas”, *Penélope*, 29 (2003), pp. 108-129; MATOS, Ana Cardoso de, “A electricidade na cidade de Évora: da Companhia Eborense de Electricidade à União Elétrica Portuguesa”, *Revista da Faculdade de Letras*, 3.^a série, 8 (2007), pp. 195-215; MATOS, Ana Cardoso de, SILVA, Álvaro Ferreira da, “Foreign capital and problems of agency: the Companhias Reunidas de Gás e Electricidade in Lisbon (1890-1920)”, *Transportes, servicios y telecomunicaciones*, 14 (2008), pp. 142-161.

² BUSSOLA, Diego, *A “modernização” dos lares lisboetas: consumo de energia e electrodomésticos na Lisboa do pós-guerra (1947-1975)*, (Dissertação de mestrado inédita), Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa, 2004; TEIVES, Sofia, BUSSOLA, Diego, “O consumo doméstico de energia”, em MADUREIRA, Nuno Luís, *A história da energia: Portugal 1890-1980*, Lisboa, Livros Horizonte, 2005, pp. 115-140.

particular, os que abordaram os métodos de incentivar os consumos do gás entre a população, como por exemplo, o que ambos os historiadores publicaram em 2021³. O serviço doméstico foi estudado também com algum desenvolvimento dando origem a textos aprofundados, das quais se salientam o de António Ferreira de Sousa⁴ e, em especial, o de Inês Brasão⁵. O tema mereceu igualmente atenção a Isabel Drumond Braga⁶. Finalmente, os conselhos sobre culinária e economia doméstica, as alterações sofridas na alimentação em Portugal no período entre as duas grandes guerras, bem como o receituário proposto para os menos abastados, mas, mesmo assim, com algum poder económico, foram estudados pela última autora citada, que tem abordado quer a publicação de colunas de culinária em revistas generalistas e femininas⁷ quer em obras destinadas a diversos públicos⁸. A revista *Eva*, entre 1939 e 1945, sob a ótica dos cuidados com a mesa, foi analisada por Tânia Gomes⁹.

1. A LENTA DIFUSÃO DO GÁS E DA ELETRICIDADE

³ MATOS, Ana Cardoso de, FARIA, Fernanda, CRUZ, Luís, RODRIGUES, Paulo Simões, *As imagens do gás: as Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade e a produção e distribuição de gás a Lisboa*, [s.l.], [s.n.], 2005; MATOS, Ana Cardoso de, BUSSOLA, Diego, “Commercial strategies to promote domestic gas and electricity, and the role of women (Lisbon, 1891-1970s)”, *Jornal of energy / Revue d’histoire de l’énergie*, 6 (2021), pp. 1-21.

⁴ SOUSA, António Ferreira de, “A voz das criadas”, *Faces de Eva*, 4 (2000), pp. 55-69.

⁵ BRASÃO, Inês, *O tempo das criadas: a condição servil em Portugal (1940-1970)*, Lisboa, Tinta da China, 2012, pp. 73-99.

⁶ BRAGA, Isabel Drumond, *Vida familiar à mesa: Portugal 1914-1945*, Lisboa, CTT, 2022.

⁷ BRAGA, Isabel Drumond, “Anunciar alimentos e seduzir consumidores: a publicidade na revista *Ilustração* (1926-1939)”, em SOARES, Carmen, RIBEIRO, Cilene Gomes, *Mesas Luso-Brasileiras: alimentação, saúde e cultura*, vol. 1, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, 2018, pp. 163-191; BRAGA, Isabel Drumond, “*O Jornal da Mulher* (1910-1937): conselhos de economia doméstica e receitas de culinária”, *Revista Portuguesa de História*, 51 (2020), pp. 171-202.

⁸ BRAGA, Isabel Drumond, “A culinária portuguesa no tempo da II Guerra Mundial: as receitas, o racionamento e as soluções alternativas”, *Revista de História Helikon*, 2- 3 (2015), pp. 1-23; BRAGA, Isabel Drumond, PILLA, Maria Cecília Amorim, “Rosa Maria para a elite, Rosa Maria para o povo: culinária brasileira e culinária portuguesa na primeira metade do século XX”, *Revista de História*, 177 (2018), pp. 1-28; BRAGA, Isabel Drumond, “Helena de Aragão e a culinária portuguesa entre as duas Guerras Mundiais: *A Cosinha Familiar* (1926)”, *Caderno Espaço Feminino*, 34/2 (2021), pp. 186-198; BRAGA, Isabel Drumond *Vida familiar à mesa... op. cit.*

⁹ GOMES, Tânia Vanessa Araújo, *Uma revista feminina em tempo de guerra: o caso da Eva (1939-1945)*, (Dissertação de mestrado inédita), Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, 2011.

Ainda que timidamente, os eletrodomésticos – inicialmente designados por “aparelhos elétricos para uso doméstico”, “aparelhagem elétrica”, “artigos elétricos”, “artigos eletrodomésticos” e “aparelhos eletrodomésticos”¹⁰ – foram aparecendo e, em muitos casos, defendeu-se que poderiam substituir o pessoal doméstico. Nas casas de morada, deram entrada de forma tímida e, em especial, a partir da Segunda Guerra Mundial (1939-1945). Contudo, décadas antes, surgiram muitas vezes não alheios a desconfianças e receios relativos à segurança, a par de críticas aos preços da eletricidade. Reinaram, em especial, mas não exclusivamente, na cozinha. Ao contrário do que aconteceu em outros países mais desenvolvidos, nos quais o peso da indústria era significativo, em Portugal o consumo de eletricidade cresceu ao longo dos anos de 1930, contando com o peso do setor doméstico. Os pequenos eletrodomésticos parecem ter sido vistos como uma forma de abrir caminho para a aquisição dos grandes – fogão, frigorífico, esquentador – de modo a criar um hábito e a torná-los parte integrante do quotidiano doméstico¹¹.

Nas vésperas da Segunda Guerra Mundial, a eletricidade estava ainda longe de dominar, mesmo na capital. Além de permitir a iluminação, possibilitava o aquecimento da casa e da água e favorecia a difusão de novos aparelhos publicitados nos jornais e nas revistas – tais como, aspirador, escalfeta, ferro de brunir, fogão, irradiador, máquina de lavar roupa, secador de cabelo, ventoinha¹² –, sendo objeto de campanhas de esclarecimento da população. Comparativamente aos Estados Unidos da América, por exemplo, a situação era diametralmente diferente. Por lá, em 1941, 80% das famílias dispunham de eletricidade, 79% tinham ferro elétrico e cerca de 50% possuíam máquina de lavar roupa, frigorífico e aspirador¹³. Fora do âmbito doméstico, a situação portuguesa também era difícil, uma vez que a criação e o reapetrechamento das unidades fabris alimentares só irá ocorrer nas décadas de 1950 a 1970¹⁴.

¹⁰ BUSSOLA, A “modernização” ... *op. cit.*, pp. 23-24.

¹¹ *Ibidem*, pp. 140-149. Confronte-se com a situação em França, anos antes, ALBERT, Anaïs, *La vie à crédit: la consommation des classes populaires à Paris (années 1880-1920)*, Paris, Éditions de la Sorbonne, 2021, pp. 57-62.

¹² Veja-se, por exemplo, *Fémina*, 35 (13 de julho de 1934), p. 17.

¹³ TEIVES e BUSSOLA, “O consumo doméstico de energia... art. cit.”, p. 116.

¹⁴ PIRES, Leonardo Aboim, “As mudanças económicas do pós-guerra e a questão alimentar em Portugal: padrões de consumo, tendências sociais e assimetrias regionais”, *Revista de História da Sociedade e da Cultura*, 18 (2018), pp. 251-272.

Neste contexto, tenha-se presente o papel da revista mensal *O Amigo do Lar*, propriedade da referida empresa Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade, publicada entre janeiro de 1933 e dezembro de 1939, antecedida por um número espécime gratuito de dezembro de 1932. Este periódico, cuja assinatura anual custava 5\$50 (escudos) e o número avulso \$50, dedicou todos os esforços à divulgação da utilidade das duas formas de energia, quer para consumo doméstico quer para consumo industrial, tanto em meio urbano como rural. Recorreu a discursos imagéticos e textuais, incluiu explicações pormenorizadas e insistentes, em artigos, contos e diálogos fictícios, além de publicidade, e chegou a recorrer a testemunhos de atrizes sobre o uso dos eletrodomésticos¹⁵. Nesta, como em outras revistas, as imagens que associaram eletrodomésticos a conforto, bem-estar doméstico e a uma nova atitude da mulher no lar foram cada vez mais salientadas na publicidade, visando incentivar o consumo¹⁶.

Num famoso manual de economia doméstica, Virgínia de Castro e Almeida defendeu o uso da eletricidade, apesar de mais cara, considerando que era mais higiénica e segura do que as restantes formas de iluminação e de aquecimento. Em segundo lugar, referiu o gás sem, contudo, deixar de considerar o petróleo, o azeite, as velas, a lenha e o carvão¹⁷. Mais surpreendente é a posição de quem escreveu em 1943 e se deteve nos fogões elétricos, entendendo-os como inacessíveis, admitindo os que funcionavam a gás como limpos e económicos, mas demorando-se especialmente nos fogareiros de serradura e nos caixotes de palha, que considerou muito económicos¹⁸.

¹⁵ Em “O que pensam dos eletrodomésticos algumas das nossas artistas”, a revista entrevistou as atrizes Adelina Abranches (1866-1945), Amélia Rey Colaço (1898-1990), Aura Abranches (1892-1962), Enita Correia (?-?) e Luísa Satanela (1895-1974). Veja-se *O Amigo do Lar*, 1 (31 de janeiro de 1934), pp. 8-9. Com esta prática, visava-se estimular a criação de um ambiente e de um contexto favoráveis à aquisição, uma vez que se associam os bens a determinadas pessoas e a significados sociais, tais como fama, sucesso, poder, beleza, saúde, etc. É, no entendimento de Vanni Codeluppi, uma forma de estetizar os produtos, dotando-os de qualidades desejáveis para os consumidores. Veja-se CODELUPPI, Vanni, *Che cos'è la pubblicità*, 11.ª edição, Roma, Carocci Editore, 2015, p. 47.

¹⁶ MATOS, FÁRIA, CRUZ e RODRIGUES, *As imagens do gás... op. cit.*, p. 12.

¹⁷ ALMEIDA, Virgínia de Castro e, *Como devo governar a minha casa*. Modificação e adaptação do livro italiano de Giulia Ferraris Tamburini, Lisboa, Clássica Editora, 1906, pp. 31-57.

¹⁸ NAMORADO, Maria Lúcia, *A mulher, dona de casa*, 2.ª edição, Lisboa, Edições Universo, 1943, pp. 103-106.

O gás ainda não estava generalizado nas grandes cidades quando a eletrificação das casas de morada se foi impondo. Tratou-se de um processo longo, mais rápido nos meios urbanos do que nos rurais, e que esteve em curso durante as décadas aqui em estudo. Em 1920, apenas 13 635 lares lisboetas tinham contadores de eletricidade. No Porto, eram 5 892, para um número de casas dez vezes superior¹⁹. Porém, nos anos de 1930 e 1940, esta cidade tinha tarifas de eletricidade mais baixas do que Lisboa, uma vez que utilizava a energia hidroelétrica. Em 1946, a revista *Eva* criticava esse facto e considerava que as donas de casa do Porto era «como se vivessem na América», já que os preços mais reduzidos lhes permitiam usar mais eletrodomésticos, seguindo o modelo dos Estados Unidos²⁰. Recorrendo às memórias de Rómulo de Carvalho, podemos perceber como se iluminava uma casa antes da difusão da eletricidade:

A luz da casa acendia-se sempre tarde, por economia e por ser dispensável. Havia na casa, para a iluminação, diversos candeeiros de petróleo, de torcida, e parece-me que também havia um candeeiro de gás suspenso do teto da casa de jantar. Nos quartos de dormir usavam-se velas de estearina, enfiadas numa base que fazia de suporte e a que se dava o nome de palmatória. Quando era necessário, de noite, descer ou subir a escada, que conduzia à rua, levava-se um pavio, e uma caixa de fósforos²¹.

A leitura das referidas memórias de Rómulo de Carvalho dá a conhecer o universo doméstico, a começar pelo local onde se preparavam os alimentos, por volta de 1919, com realce para o uso do fogo:

a cozinha, esse mundo de atividade ininterrupta, centro vital da família. Para aí acorriam as mulheres mal se levantavam, e daí saíam à noite para se deitarem [...]. A nossa cozinha era um compartimento amplo. Tinha, a meio, uma mesa grande, forrada de oleado, chamada “mesa de cozinha”, com gavetas a todo o comprimento para guardar talheres e outros pertences miúdos. A ladear a mesa dois bancos de modelo próprio designados “bancos de cozinha”. Na parede maior, e no meio dela, situava-se a chaminé, onde estavam instalados o fogão, para carvão ou lenha, ou ambas as coisas, e fogareiros subsidiários. Os

¹⁹ MARQUES, A. H. de Oliveira, “Aspetos da vida quotidiana”, em SERRÃO, Joel, MARQUES, A. H. de Oliveira, *Nova história de Portugal*, vol. 11, Lisboa, Presença, 1991, pp. 641-642.

²⁰ BUSSOLA, A “modernização” ... *op. cit.*, pp. 43-45.

²¹ CARVALHO, Rómulo de, *Memórias*, 2.^a edição, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, 2011, p. 46.

combustíveis usados na época para confeccionar a comida eram o carvão (carvão de madeira) e a lenha, o que exigia que houvesse em casa de cada um, um espaço próprio para a sua acomodação [...]. A parte da manhã, em casa, era ocupada na cozinha a acender o fogão ou o fogareiro, este mais frequente para os cozinhados do dia-a-dia, e aquele para quando havia alguma almoçarada com mais comensais²².

Assim se compreende que, em 1930, ainda houvesse necessidade de explicar a relevância do gás, face ao petróleo, ao carvão e à lenha, e os seus múltiplos usos nas casas citadinas:

Muitíssimas vezes o gás é admitido em casa como um parente pobre. Instala-se timidamente na cozinha. Emprega-se na casa de banho porque aí não há maneira de o fazer substituir, tão evidentes são as suas vantagens [...]. O gás tem, em toda a casa, múltiplas e interessantes aplicações [...]. Primeiramente na cozinha, onde o elegante e prático fogão de gás substituirá o móvel sujo e incomodativo que é o fogão a carvão. Em seguida, na casa de banho, onde, graças ao esquentador, se obterá, a todo o momento, dentro de 15 ou 20 minutos, um banho à temperatura desejada²³.

A Fábrica Portugal, cuja produção de fogões esmaltados, a carvão ou a gás, era vendida em várias lojas em Lisboa, em 1934, fez publicar um texto na revista *Fémína*, no qual publicitava os seus produtos e aludia às cozinhas do passado, considerando-as divorciadas da boa ordem e método, com fogareiros a carvão de sobro, tachos pesados e sujos de cobre e ferro, a par de utensílios de lata. Para fazer face a esta situação, a dona de casa moderna, mesmo aquela que só entrava na cozinha quando se encontrava sem criada, poderia preparar as refeições envergando vestido e avental de seda, desde que tivesse um dos referidos fogões e um trem de cozinha de alumínio, preferencialmente com asas e cabos isoladores, que a fábrica produzia em exclusivo²⁴. Em outros números da mesma revista, optou por uma imagem de outra cozinha e um texto bastante mais pequeno²⁵.

²² *Ibidem*, pp. 37-38.

²³ “Como abastecer de gás a nossa casa?”, *O Notícias ilustrado*, II série, 93 (23 de março de 1930).

²⁴ “A cozinha portuguesa”, *Fémína*, 22 (13 de abril de 1934), p. 22.

²⁵ “Uma cozinha modelo”, *Fémína*, 26 (11 de maio de 1934), p. 21.

Fig. 1 – “A cozinha portuguesa”



Andou sempre a cozinha portuguesa um pouco divorciada da boa ordem e do método. É isso porque durante muito tempo, por um preconceito que não tinha explicação, se julgava que havia comidas e doces que só resultavam boas quando feitas em tacho de cobre e em panelões de ferro, muito pretos e muitos pesados. Utensílios havia que eram feitos de lata, como de lata eram caixas onde se guardavam espécies, fari-

nhas, etc. Como a lata se oxida rapidamente, o aspecto dessas caixas e utensílios era simplesmente detestável.

Nas cozinhas de pequenas famílias aliada havia outra velha fórmula que contribuía para o mau aspecto e aparência de pouco aceso: era a do uso do fogareiro que consome carvão de sôbro.

De modo que as cozinhas em Portugal eram uma dependência pouco simpática, com um desa-

A cosinha portuguesa

gradável perfume a gorduras, com o carácter sempre de uma coisa onde se não podia entrar sem o risco duma nódoa.

Felizmente que todos esses maus hábitos vão desaparecendo e hoje as donas de casa modernas põem tanto cuidado e tanta atenção na aparência e equipamento da sua cozinha, como na sala de receber.

Hoje pode qualquer senhora, mesmo em traje de lã, entrar, sem receio de se sujar, na sua cozinha.

Quer use fogão de gás, quer de carvão, este adopta-se esmaltado a branco exteriormente, o que lhe dá um aspecto de aceso impecável. Esses fogões esmaltados fabricam-se actualmente no país: são um produto da importante Fábrica Portugal e qualquer pessoa os pode examinar nos salões de exposição e venda que aquela fábrica possui na Avenida da República, na Praça dos Restauradores, na Rua Febo Moniz e na Rua da Graça.

O trem de cozinha moderno usa-se em alumínio, metal que se não oxida, que se limpa com tória a facilidade e tem um agradável aspecto. Desde que se usem as asas e cabos isoladores que são uma invenção alemã e constituem um exclusivo da já citada Fábrica Portugal, desaparece todo o receio das queimadelas.

Enfim: a nossa gravura mostra uma senhora que, por se encontrar sem criada, se vê obrigada a ir para a cozinha preparar as refeições. Mas como essa cozinha foi montada inteiramente com materiais modernos, fornecidos pela Fábrica Portugal, aquela senhora pode ir para a cozinha com o seu vestido de seda, defendido por um minúsculo aventalzinho também de seda, sem o receio de uma mancha.

Fonte: *Fémina*, 22 (13 de abril de 1934), p. 22.

Fig. 2 – “Uma cozinha modelo”



Uma cosinha modêlo

Chamamos a atenção das senhoras para a modelar cosinha que nos apresenta a Fábrica Portugal e que poderão examinar em qualquer dos seus estabelecimentos de venda na Praça dos Restauradores, na Avenida da República, na Rua Febo Moniz e na Rua da Graça.

Tudo quanto há de mais moderno s preciso numa cosinha onde pode a própria dona da casa preparar as refeições, sa encontra nos estabelecimentos da Fábrica Portugal.

Todo o trem de cosinha possui asas e cabos isoladores que evita as queimadelas.

QUADRAS

Fonte: *Fémina*, 26 (11 de maio de 1934), p. 21.

A publicidade promovida pelas Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade, igualmente nos anos de 1930, insistiu na relevância de os lares possuírem fogões que tornassem a vida dos casais mais económica, simples, limpa, divertida e que permitissem dispensar a criada, ao mesmo tempo que fez equiparar a felicidade doméstica à posse de um exemplar a gás. Através de duas fotografias estrangeiras – o pacote que a figura feminina ostenta, pimenta *Schilling* ao custo de uma libra, permite a perceção – e de um texto em forma de artigo desenrola-se a argumentação dirigida a um casal jovem, cujos dois membros trabalhavam fora de casa, ele num banco, ela numa companhia, tornando claro os destinatários da mensagem²⁶. Começava a evidenciar-se o impacto da energia na vida doméstica e, em especial, na das mulheres²⁷.

A mesma empresa investirá em outros anúncios sempre diferentes, apresentando-os como um conjunto de artigos sobre o fogão nas casas lisboetas. Num, esclareceu que “toda a senhora deve ser educada de modo a que se transforme numa hábil dona de casa e só será digna deste título aquela que for capaz de não só dirigir como de confeccionar as mais requintadas ementas”²⁸, para continuar a dissertar sobre a cozinha modelo, equipada com dois fogões a gás, uma máquina de lavar pratos elétrica e uma máquina de picar também elétrica. Num outro aludiu ao asseio, à saúde e a não “estragar as mãos” se a opção fosse um fogão a gás²⁹; finalmente, insistiu em dispensar a criada, o que resultaria em poupança, ficando todo o serviço a cargo da dona de casa que o executaria com a ajuda de uma “mulher a dias”, para os serviços pesados e, naturalmente, com um fogão a gás³⁰.

²⁶ “Como se constitui a felicidade dum casal”, *Fémina*, 45 (21 de setembro de 1934). Sobre o papel das revistas femininas na divulgação dos eletrodomésticos, veja-se BRAGA, Isabel Drumond, “A tímida entrada dos eletrodomésticos nos lares portugueses: os discursos imagéticos e textuais na revista *Fémina* (1933-1938)”, *Domínios da Imagem*, 14-27, 2020, pp. 69-90.

²⁷ Sobre o impacto a eletricidade e das novas tecnologias no debate historiográfico veja-se TRUNINGER, Mónica, “The historical development of industrial and domestic food technologies”, em MURCOTT, Anne, BELASCO, Warren, JACKSON, Peter, *The Handbook of Food Research*, Londres, Bloomsbury, 2013, pp. 82-108.

²⁸ *Fémina*, 49 (19 de outubro de 1934).

²⁹ “Ponha a casa em ordem”, *Fémina*, 152 (9 de outubro de 1936).

³⁰ “Um quadro de vida moderna”, *Fémina*, 174 (12 de março de 1937).

Em *O Amigo do Lar*, os discursos imagéticos e textuais utilizados foram afins aos usados na *Fémina*. Patente no número espécime, sob o título “Decoração”, relativo à receita do bolo musselina, fazendo alusão à higiene e apelando à vaidade feminina, foram acrescentadas à receita os seguintes considerandos:

E que dizer da rapidez e da limpeza de um fogão a gás? A chama está sempre pronta e em poucos minutos o forno apto a assar a mais delicada iguaria. O fogão a gás moderno proporciona à dona de casa muitas horas diárias de liberdade, conservando-lhe a saúde e a beleza, que tantas mulheres sacrificam ao antiquado fogão a carvão. A cozinha a gás permite-lhe apresentar com um pequeno esforço, refeições saborosas e saudáveis sem que as suas mãos, bem tratadas, percam o seu aspeto delicado e atraente e sem que a sua elegância sofra ao contacto desses serviços que de grosseiros o gás transformou num trabalho agradável e delicado. O próprio fogão parece um móvel de adorno, em nada comparável ao fogão de carvão enovalhado e anti-higiénico, condenado a desaparecer brevemente das cozinhas modernas³¹.

A partir do primeiro número de 1933, *O Amigo do Lar* contou com uma secção intitulada “Gaztronomia”. Nela se anunciavam os cursos de culinária e se davam insistentes e repetitivos conselhos sobre o uso do gás doméstico, em artigos como “O gás na cozinha”³² ou “O conforto do lar: o fogão a gás”³³. Nesta secção recorreu-se igualmente a entrevistas, a fotografias de cozinhas estrangeiras³⁴ e à publicação de contos como “Não minha mãe! Já não quero mais criadas...”, no qual, durante um diálogo fictício entre uma mãe tradicionalista e uma filha moderna, esta explica que o recurso ao gás e à eletricidade e a aquisição de eletrodomésticos permitiam substituir com economia a serviçal³⁵. Os desenhos ilustram igualmente maneiras de cuidar da casa antes e com o recurso ao gás e à eletricidade. Desenvolviam-se, deste modo, novas formas de sensibilidade, se tivermos em conta que as mesmas resultam de heranças intelectuais diversas, passíveis de reavaliar o peso dos

³¹ *O Amigo do Lar*, n.º espécime (25 de dezembro de 1932).

³² *O Amigo do Lar*, 1 (31 de janeiro de 1933), p. 5.

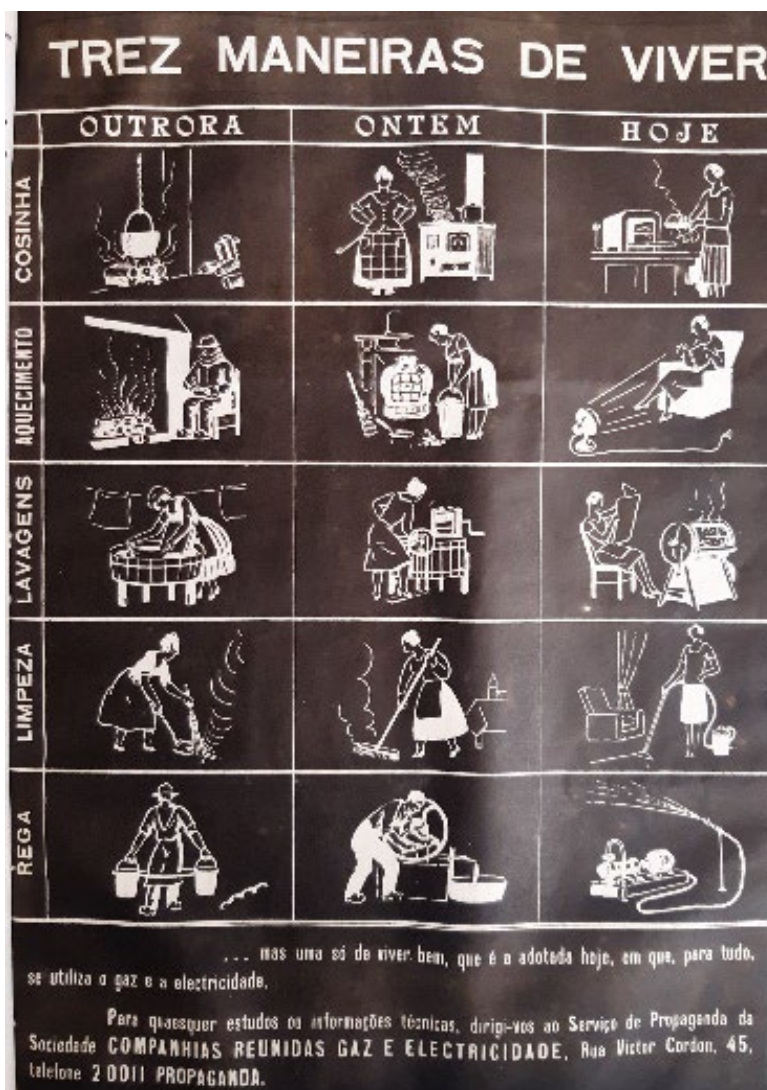
³³ *O Amigo do Lar*, 4 (30 de abril de 1934), p. 6.

³⁴ *O Amigo do Lar*, 9 (30 de setembro de 1935), pp. 8-9.

³⁵ *O Amigo do Lar*, 7 (31 de julho de 1936), pp. 8, 10.

afetos na determinação das condutas individuais e no desenvolvimento das sociedades³⁶.

Fig. 5 – Antigas e novas formas de cuidar da casa.



Fonte: *O Amigo do Lar*, 9 (30 de setembro de 1934), p. 7.

³⁶ MAZUREL, Hervé, “Introduction: l’exploration du sensible”, em CORBIN, Alain e MAZUREL, Hervé, *Histoire des sensibilités*, Paris, Presses Universitaires de France, 2022, p. 11.

O crescimento e a aceitação das novas formas de energia doméstica na cozinha não foram levados a efeito sem desconfiças e críticas. No conto “O Americano”, publicado na obra *Os meus fantoches* (1943), Armando Ferreira explorou a valorização do tradicional em oposição ao moderno de modo a tornar as novidades algo a temer³⁷. Maurício, um jovem de 25 anos, regressava da América, onde fora fazer um curso de especialização médica, para junto da noiva e da mãe. Chegava entusiasmado com o progresso material e já preconizava dispensar as criadas, desde que a casa passasse a acolher os novos utensílios e os eletrodomésticos. Para a cozinha trouxe um fogão elétrico que parecia uma frigideira para fazer “hot-dog, o cão quente”. A mãe, que nada percebeu e algo assustada, começou por interrogar se iria ter pão quente em casa. Afinal, falava-se de salsichas. No domingo, assistiu-se à estreia do novo equipamento da cozinha, um fogão elétrico com uma chapa de zinco com dois comutadores e uma grelha por baixo, no qual preparou bifés. Lamentou a inexistência de um cortador absorvente diferencial para cortar a carne em talhadas iguais e sem perder o sangue. Finalmente, o bife, bastante cru, foi acompanhado por uma compota de cascas de laranja e por rodelas de pepino. A mãe, em contrapartida, preparou açorda à alentejana, com pedaços de toucinho e de chouriço, que o filho considerou ser uma comida pesada e grosseira. No final do mês, a conta da eletricidade, no valor de dois contos e quinhentos escudos, fez amaldiçoar fogões, máquinas de lavar e outros eletrodomésticos. A conversão foi imediata: “Mãe! Faça-me cozido à portuguesa! Chame o carvoeiro! Torre-me o pão sobre as brasas”³⁸.

2. CRIADAGEM E ENSINO DOMÉSTICO

Apesar das dificuldades de realizar uma sociografia da população servil, devido ao carácter informal e privado dos contratos domésticos, a par da não integração das criadas em organizações, parece certo que uma boa parte das que serviam em Lisboa era oriunda do interior do país, dele fugindo no âmbito dos movimentos migratórios das décadas de 1930 e 1940³⁹. Saliente-se a iniciativa do padre Joaquim Alves Brás, que fundou a Obra de Previdência e

³⁷ Sobre este autor, veja-se BRAGA, Isabel Drumond, “A mesa lisboeta na ficção de Armando Ferreira (1893-1968)”, em SOARES, Carmen, SILVEIRA, Anny, LAURIOUX, Bruno, *Mesa dos sentidos e sentidos da mesa*, vol. 2, Coimbra, IUC, 2021, pp. 293-330.

³⁸ FERREIRA, Armado, *Os meus fantoches: contos humorísticos*, Lisboa, Guimarães e Companhia Editores, 1943, p. 141.

³⁹ BRASÃO, *O tempo das criadas... op. cit.*, pp. 73-99.

Formação das Criadas, em 1934, conhecida como as Casas de Santa Zita, no intuito de proteger estas mulheres. Se bem que os objetivos tenham tido uma forte correlação religiosa, a organização, que publicou um boletim mensal, *Voz das Criadas*, preocupou-se com a formação moral e religiosa do pessoal doméstico, o combate à prostituição, a formação profissional, a constituição de um fundo de poupança e de medidas de proteção social na doença, no desemprego e na velhice⁴⁰.

Na década de 1910, em Portugal, sustentou-se a defesa do ensino das matérias domésticas, dos cuidados com a alimentação, entendidos como uma “obra regeneradora de profícuo e vasto alcance”, e realçou-se que “o ensino científico da cozinha começa enfim a agitar todo o mundo que pensa na educação que convém dar à mulher hoje”⁴¹. Insistiu-se que, para a mulher ser uma boa dona de casa, não era necessário estar sempre na cozinha, importava saber dirigir os trabalhos e esclarecer a cozinheira quando esta precisasse⁴² e definiu-se economia doméstica como “a ciência indispensável a todas as mulheres, por maiores fortunas que possuam e por mais elegantes que sejam”⁴³. Eis alguns considerandos patentes em *O Jornal da Mulher*, a primeira revista feminina portuguesa do século XX. Este tipo de posicionamento foi igualmente defendido por Maria Lúcia Namorado, em 1943⁴⁴. Os cursos seriam uma boa opção pois “a ignorância e o desinteresse da mulher pelas coisas do lar têm, em todas as classes, consequências gravíssimas, sob o ponto de vista material e moral”⁴⁵.

Se dominar uma matéria para saber mandar era fundamental, a imagem dos serviçais era frequentemente muito má quer nas publicações humorísticas quer nas revistas femininas, o mesmo acontecendo em outros países e em diferentes cronologias⁴⁶. Sob o título “As criadas”, pode ler-se que, então, as patroas mostravam nostalgia por um antigamente remoto e imaginado, em que supostamente havia boas serviçais, para insistir que, na atualidade, estas

⁴⁰ SOUSA, “A voz das criadas... art. cit.”, pp. 55-69.

⁴¹ *Jornal (O) da Mulher*, 3 (1910), p. 24.

⁴² *Jornal (O) da Mulher*, 6 (1910), p. 44.

⁴³ *Jornal (O) da Mulher*, 7 (1910), p. 55.

⁴⁴ Sobre esta autora, veja-se BRAGA, Isabel Drumond, “O papel feminino no espaço doméstico: as propostas de Estela Brandão e Maria Lúcia Namorado (Portugal nas décadas de 1930-1940)”, *Revista Relicário*, 4-8 (2017), pp. 80-116.

⁴⁵ NAMORADO, *A mulher, dona de casa... op. cit.*, pp. 7 e 9.

⁴⁶ Veja-se, por exemplo, CASTELLUCCIO, Stéphane, “Les relations entre maîtres et domestiques dans l’aristocratie au XVIII^e siècle”, em CASTELLUCCIO, Stéphane, *Vivre noblement en son hotel: résidences aristocratiques et vie social edans les capitales européennes au XVIII^e siècle*, Paris, CNRS Éditions, 2021, pp. 185-207.

tinham a seu cargo tarefas ao arrepio do que seria desejável. Ou seja, apontam-se diversos defeitos de forma humorística:

não poder ver a patroa e contrariá-la sempre que lhe apeteça, estragar a comida, temperá-la com cabelos, não varrer os sobrados debaixo dos móveis, usar das perfumarias dos patrões, dizer às vizinhas que passam fome, namorar o padeiro, idem o leiteiro, idem o homem do talho, idem a esquadra da polícia mais perto, idem o patrão se este lhe dá sorte, idem os meninos da casa, quando estes excedem os 16 anos de idade...⁴⁷.

Revistas como a *Fémina*, genericamente, forneceram uma imagem pérfida das criadas. Ignorantes, sujas e desorganizadas foram epítetos frequentemente usados pela publicação. A pretensa falta de qualidades levou à necessidade de formação do pessoal doméstico, designadamente por parte da empresa Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade que, nos anos de 1932 a 1939, ofereceu cursos e para os publicitar fez publicar na revista uns textos à semelhança de artigos, quando as práticas deontológicas ainda não faziam a distinção entre publicidade e informação. A estes cursos voltaremos. Em “Nós e as criadas”, Isabel Lemos considerou que as serviçais eram pouco asseadas, desperdiçadoras e más cozinheiras, porém esses problemas resultavam de ninguém as ter ensinado. Concluiu recomendando que as senhoras as enviassem para as escolas, tal como a da referida empresa Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade⁴⁸. Com os mesmos intuitos, um outro artigo anónimo insistiu em ideias semelhantes, acrescentando a origem rural de muitas das mulheres que serviam em Lisboa: “em geral vêm da província onde só viam cozinhar com uns cavaquinhos de madeira”⁴⁹. Em outro momento, alguém considerou que “um almoço apetitoso e bem preparado deixa o marido de bom humor e predisposto ao trabalho, um jantar bem organizado, com pratos escolhidos e boa confeção compensa-o da labuta de um dia e torna-o amável e conversador”⁵⁰. Logo, ter criadas não dispensava o conhecimento da arte da cozinha para poder dirigir, organizar e mandar. Maria Luísa caracterizou as criadas como enxovalhadas, desordenadas e ignorantes, acrescentando ainda que “o que vulgarmente aparece, quando se anuncia ‘cozinheira precisa-se’, são umas matulonas que declaram saber bem o *trivial*, mas que em 99% dos casos nem para cozinharem o rancho dos

⁴⁷ *Jornal (O) da Mulher*, 567 (1 de janeiro de 1917), p. 3.

⁴⁸ LEMOS, Isabel, “Nós e as criadas”, *Fémina*, 21 (6 de abril de 1934), p. 14.

⁴⁹ “As nossas criadas”, *Fémina*, 47 (5 de outubro de 1934), p. 15.

⁵⁰ “O que todas nós, Senhoras, devemos saber”, *Fémina*, 55 (30 de novembro de 1934), p. 10.

malteses servem”⁵¹. A articulista, antes de concluir exortando as leitoras a remetê-las à citada escola, ainda advertiu que só deveriam ser admitidas se exibissem atestado de frequência e de aprovação de um curso de cozinha, pois:

não podemos continuar a pagar alto ordenado, a dar de comer, a aturar a primeira intrujona que aparece em nossas casas, que nos gasta o dobro do carvão ou do gás, que estraga as carnes e os peixes, que nos apresenta comidas ou quase cruas ou esturricadas, que não tem paladar, que não tem limpeza⁵².

No manual de economia doméstica de Maria Lúcia Namorado, a autora considerou que as criadas “são os braços que executam, a senhora é o cérebro que ordena”⁵³, para logo se deter nas características que se deveriam exigir ao pessoal doméstico, isto é, ser económico, desembaraçado, limpo, metódico, trabalhador, etc. No entanto, a autora reparou que as criadas eram “raparigas que nada sabem e nada viram, analfabetas e broncas, nascidas e criadas em aldeias serranas”, e não tinham quem as ensinasse⁵⁴. Retenha-se que as profissões de criada e costureira eram as escassas opções laborais para as mulheres mais pobres⁵⁵.

A *Eva*, outra revista feminina, em 1933, pôs em prática a realização de cursos de cozinha, em colaboração com as *Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade*. O curso, realizado nas instalações da empresa, destinado às donas de casa, foi objeto de referências em várias páginas de *O Amigo do Lar*. No ano seguinte, foram entrevistadas e fotografadas as alunas, sabendo-se que as aulas eram lecionadas pela professora Isaura Roquette, sendo frequentadas por “nomes da nossa melhor sociedade”⁵⁶, segundo a publicação. Esses melhores nomes eram de aristocratas que residiam na capital.

⁵¹ LUÍSA, Maria, “A boa cozinheira: coisas de interesse para as boas donas de casa”, *Fémina*, 31 (15 de junho de 1934), p. 15.

⁵² *Ibidem*.

⁵³ NAMORADO, *A mulher, dona de casa... op. cit.*, p. 69.

⁵⁴ *Ibidem*, pp. 67-68.

⁵⁵ O mesmo acontecia em outros espaços. Cf., para Espanha, RODRÍGUES LÓPEZ, Sofía, “Las mujeres de Franco y las francamente oprimidas”, em *España anos 50: política y sociedad*, Granada, Diputación de Granada, 2020, p. 82.

⁵⁶ “O que pensam as alunas da cozinha a gás”, *O Amigo do Lar*, 3 (31 de março de 1933), pp. 3-4, 13. Foram referidos os nomes de Alice Leão da Silva, Maria Aurora Rigueiro da Silva de Bragança, Maria do Carmo Figueiredo, Maria Cristina Ribeiro da Silva de Noronha Cordeiro Feio, Maria da Graça Homem de Cristo, Maria Luísa Infante da Câmara e Viscondessa de Sacavém (família Bustorf Silva).

3. OS CURSOS DE CULINÁRIA E O RECEITUÁRIO ENSINADO

A partir de 1932, as Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade investiram fortemente na divulgação do gás através da publicação da referida revista *O Amigo do Lar* e da realização de cursos de culinária, a cargo de uma senhora especializada, cujo nome não foi indicado. Esta iniciativa antecipou o curso fomentado pela revista *Eva*, apesar da colaboração entre a empresa e a publicação⁵⁷. A utilização dos cursos, foi uma estratégia igualmente utilizada nos Estados Unidos da América e em outros países da Europa⁵⁸. Realizavam-se às quintas-feiras, das 15,30 horas às 17,30 horas, nos armazéns de exposição⁵⁹, na Rua da Bela Vista, 31, em Lisboa⁶⁰. O primeiro teve início em 17 de novembro de 1932, tendo terminado em 29 de junho do ano seguinte. O programa e as receitas deste e dos seguintes foram publicados nas páginas de *O Amigo do Lar*⁶¹. Em fevereiro de 1933, foi criado um pequeno curso de três lições dedicado às criadas, apresentado como “de manejo cuidadoso, ordenação e processos de cozinhar com economia pelo gás”. Após a conclusão e as provas prestadas seria fornecido um atestado, leia-se um certificado⁶².

⁵⁷ MATOS e BUSSOLA, “Commercial strategies... art. cit”, p. 9.

⁵⁸ *Ibidem*, pp. 2-3.

⁵⁹ *O Amigo do Lar*, número espécime (25 de dezembro de 1932).

⁶⁰ O espaço de exposição tinha sido criado ainda ano século XIX e encerrado em 1912. Reabriu na década de 1930. Veja-se, MATOS e BUSSOLA, “Commercial strategies... art. cit”, p. 6.

⁶¹ *O Amigo do Lar*, 1 (31 de janeiro de 1933), p. 8. A publicação das receitas começa no número 3 (31 de março de 1933), p. 6.

⁶² *O Amigo do Lar*, 2 (28 de fevereiro de 1933), p. 5.

Fig. 6 – A cozinha onde funcionavam os cursos de culinária promovidos pelas Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade



Fonte: *O Amigo do Lar*, n.º espécime (25 de dezembro de 1932).

Fig. 7 – Aula de culinária no âmbito dos cursos promovidos pelas Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade.

Fonte: *O Amigo do Lar*, 2 (28 de fevereiro de 1933).

Apesar de as receitas lecionadas entre 1932 e 1939 terem sido divulgadas na revista da empresa, dos cursos resultou igualmente a publicação de três brochuras relativas aos dois anos 1935-1936, 1936-1937 e 1937-1938⁶³. Tal como nos anteriores, em cada sessão experimentavam-se um prato salgado e uma sobremesa. Nas receitas indicavam-se o modo de preparação em conjunto com os ingredientes, o tempo de preparação, a temperatura do forno e o consumo de gás em litros e escudos⁶⁴. Insistia-se na economia, segurança e asseio inerentes ao uso do gás e da eletricidade, ao mesmo tempo que se exortavam os clientes a solicitar demonstrações de aparelhos ao domicílio, pagando apenas o consumo⁶⁵. A entrada era gratuita e, caso alguém pretendesse exercícios práticos para a aplicação das receitas ensinadas durante os cursos livres, seria combinada uma data, tendo a frequência de cada sessão o preço de cinco escudos. Ingressar na sala onde decorriam as aulas implicava a posse de um cartão, gratuito ou pago, o qual deveria ser levantado em um dos quatro pontos que os disponibilizavam, isto é, dois na Rua Vítor Cordon, um no Largo de São Domingos e outro na Rua da Boa Vista, locais de exposição, informações, reclamações e publicidade da empresa. Estas considerações terminaram com uma alusão à economia, segurança e asseio que o gás proporcionava a quem com ele cozinhasse, à possibilidade de usar a eletricidade para o mesmo fim, para quem morasse fora de Lisboa e excedesse os 50 quilowatts de consumo mensal, finalizando com um convite às donas de casa para enviarem as suas criadas para o pequeno curso. Na última sessão do curso de 1936-1937, foi preparada a receita de bolo Viva o Gás, com intuítos publicitários. Foi uma das poucas vezes que uma receita excedeu a página inteira⁶⁶.

Nas brochuras não constam quaisquer explicações prévias sobre preparações culinárias, dietética, economia doméstica, higiene da cozinha, relevância do fogão a gás, manuseamento do equipamento, nem tão-pouco

⁶³ A Biblioteca Nacional de Portugal, ao presente, apenas possui estes exemplares. Desconhecemos se houve publicações relativas aos restantes.

⁶⁴ Este modelo havia sido publicitado na *Fémína*, a propósito de um concurso de ementas, difundido em 1935. Veja-se, *Fémína*, n.º 78, Lisboa, 10 de maio de 1935.

⁶⁵ *Receitas executadas nos cursos de cozinha no salão de exposição da Boavista das Companhias reunidas de gás e eletricidade*, Lisboa, [s. n.], [1936]; *Receitas executadas nos cursos de cozinha no salão de exposição da Boavista*, Lisboa, [s. n.], 1937; *Receitas executadas nos cursos de cozinha no salão de exposição da Boavista das Companhias reunidas de gás e eletricidade 1937-1938*, Lisboa, [s. n.], 1938.

⁶⁶ *Receitas... op. cit.*, 1937, pp. 66-67.

sobre etiqueta à mesa. Nelas constam 200 receitas, metade de doces e outra metade de salgados, preparadas nas 100 aulas lecionadas. A primeira é relativa ao curso que decorreu entre 7 de novembro de 1935 e 25 de junho de 1936, tendo as aulas sido distribuídas por 32 sessões, nas quais foram preparadas 64 receitas. A segunda teve lugar entre 5 de novembro de 1936 e 24 de junho de 1937, tendo sido ministradas 33 aulas, durante as quais se experimentaram o dobro dos preparados. A terceira compreendeu o que foi ministrado entre 4 de novembro de 1937 e 30 de junho de 1938, contando com 35 sessões e 70 receitas. Se no curso de 1935-1936, houve um equilíbrio entre os pratos de carne e de peixe, no seguinte o abismo entre ambos foi avassalador, dois de peixe face a 22 de carne, sendo os restantes de legumes, massas e ovos. No último, a carne dominou com 18 preparados face a 11 de peixe. Nos doces contam-se bolos grandes e pequenos, biscoitos, cremes, crepes, gelados, mousses, pãezinhos, pudins (designados por flans), sonhos e tartelettes. Portanto, desde doces consumidos em cru a outros cozidos no forno, no tacho ou fritos.

Os preparados eram compostos por ingredientes comuns. Para os pratos salgados foram referidas carnes de aves de criação e caça (frango, galinha, perdiz, pombo e borracho), coelho, lebre a par das de vitela (escalopes, fígado, língua, perna e rins) e porco, mormente presunto, salsicha, toucinho e fiambre; os peixes nem sempre foram identificados, mas encontraram-se referências a bacalhau, linguado, pescada, salmão e salmonete. Do mar, ainda se utilizaram camarões, lagostins e ostras. Entre os fungos, tubérculos, legumes, leguminosas e frutos usados em pratos salgados, refiram-se agrião, alcaparra, alface, azeda, batata, castanha, cebola, cenoura, cogumelo (em alguns momentos designado por champignon⁶⁷), couve-flor, ervilha, espargo, espinafre, feijão verde, limão, maçã reineta, nabo, pimento e tomate. Podem ainda encontrar-se leite e outros laticínios, tais como manteiga, nata e queijo (gruyère e parmesão), a par de arroz, azeite, esparguete, farinha, *fois-gras*, gelatina, macarrão, ovos, miolo de pão, pão ralado, trufas e vinho. Para temperar usaram-se, além de ervas diversas, apenas se citando cerefólio (escrito cerefolho) e salsa; alho, louro, mostarda, noz-moscada, paprica, pickles, pimenta, sal, assim como conhaque, Madeira e vinho branco. Refira-se ainda o uso de carmim, para avivar a cor⁶⁸. Para os doces, as receitas incluíram açúcar, arroz, banha, biscoito à la reine, bolacha inglesa, café, chocolate, farinha de trigo, farinha Maizena, fécula de batata, fermento, frutos

⁶⁷ *Receitas... op. cit.*, 1938, pp. 21, 31, 33,

⁶⁸ *Receitas... op. cit.*, 1936, pp. 15, 54, 64.

frescos, secos, em compota, geleia e cristalizados (amêndoa, ananás, banana, castanha, coco, laranja, limão, maçã, morango, noz, pera, pistácio e tangerina), gelatina, grangeia, leite, manteiga, margarina, mel, nata, ovos, queijo (fresco e flamengo), sêmola, soda, tapioca e aromatizantes como baunilha, canela, flor de laranjeira, Champagne, Curaçao, licor, kirsch, Porto e rum.

As técnicas culinárias utilizadas nas receitas foram genericamente simples. Refira-se alourar, amassar, arrefecer, assar, atar, barrar, bater, cobrir, cortar, cozer, derreter, depenar, descascar, desenformar, desengordurar, embeber, enfeitar, enrolar, envolver, escaldar, escorrer, espremer, estender, ferver, fritar, forrar, grelhar, guarnecer, ligar, macerar, migar, misturar, pincelar, pisar, polvilhar, ralar, rechear, reduzir, refogar, regar, saltear, temperar e untar. Usou-se o banho-maria e as claras batidas em castelo, sendo ainda referido o açúcar em ponto, sem especificar qual.

O receituário em estudo fornece escassas informações sobre os utensílios de cozinha. Foram referenciados almofarizes, assadeiras, caçarolas, cálices, colheres (de sopa e de café), corta-massa, facas, formas de vários tamanhos (no terceiro curso, oscilaram entre a designação de forma e de lata), peneiras, pratos (de vários tamanhos e adequados para ir ao forno), rolos da massa, sacos de pasteleiro, tábuas, tabuleiros, terrinas, tigelas, torteiras, a par de papel para forrar formas, espetos, fornos e frigoríficos (designados como geladeiras elétricas⁶⁹). Os fogões a gás estavam implícitos.

Como era comum nesta época⁷⁰, as receitas apresentam clara influência francesa, não só pelas designações – entre os salgados, por exemplo, *bouchée à la reine*, *costeletas gendarme*, *escalopes à Ninon*, *frango à rainha Margot*, *gratin de lagosta* (preparado com lagostins), ovos franceses, pastéis franceses, *peixe à Joinville*, *peixe à Richelieu*, *perdiz à normanda*, *pombos Saint-Germain*, *rins de vitela à maître d’hotel*, *salada mignonnette*, *tomates à du Barry*, *tornedós à la diable*, sem esquecer certa receita de *gnocchi à francesa* (designada como *guocchis*), preparada com farinha de trigo; e entre os doces, *beijos de Nice*, *biscoitos à la Reine*, *bolos Biarritz*, *bolo Chantilly*, *bolo Odette*, *charlotte de maçã*, *charlotte ópera*, *creme renversée*, *crepes Georgette*,

⁶⁹ Sobre as vantagens da utilização do frigorífico veja-se, *O Amigo do Lar* 7 (31 de julho de 1933), p. 10; 8 (31 de agosto 1933), p. 190.

⁷⁰ A França continuava a ditar a moda culinária em outros países. Sobre o caso inglês, veja-se, HEATH, Ambrose, *The country life cookery book*, Londres, Country Life, 2014 [1937]. Esta obra, da autoria de um jornalista que trabalhou no *Manchester Guardian* e no *Times*, a influência francesa é enorme, tendo as receitas sido pensadas para “dinning rooms of fine country houses in 1930s”.

crepes Suzette, estrelas de Nice, maçãs à chevreuse, maçãs normandas, madalenas, Monte Branco, morangos charmeuse, ramequins folhados, savarin de morangos e tartelettes – como pelo uso recorrente de manteiga e natas nos pratos salgados em detrimento de azeite, escassamente referido e tradicionalmente usado na cozinha portuguesa, a par da gordura de porco. O mesmo aconteceu relativamente à margarina, usada apenas no bolo Mirliton, uma receita preparada no curso de 1936-1937⁷¹. Tenha-se ainda presente que nos pratos em que o peixe era cozido, indicou-se que o deveria ser em *court-bouillon*⁷², ao mesmo tempo que o molho Béchamel e a maionese estiveram presentes em muitas receitas. A necessidade de explicar o que se entendia por creme Chantilly⁷³ e por molho tártaro⁷⁴, demonstra a pouca familiaridade das leitoras com estes preparados. As referências a Itália apareceram em várias receitas de massa, numa época em que este produto estava longe de ser de uso corrente em Portugal⁷⁵ e em algumas designações como croquetes à napolitana, frango à italiana, frango à Mussolini, gnocchi à romana, macarrão à veneziana, nouilles à italiana, peixe à florentina, ovos recheados à veneziana e ravioli de espinafres (escrito raviolis), ou no creme sabayon, do original zagaglione, usado para rechear o bolo Nicola, e escrito salrayon⁷⁶.

Nota-se também a presença de algumas receitas comuns em Portugal, como por exemplo, vários pratos de bacalhau (à andaluza, à marinheira, au gratin, com molho tártaro, pudim com creme, verde), a par de costeletas madeirenses, frango à portuguesa, spaghetti à portuguesa (escrito spaguetti) e broinhas do Algarve. Em falta está toda a doçaria à base de ovos e amêndoa, sendo a opção mais recorrente os preparados à base de frutos, com destaque para a castanha, que aparece em diversas receitas, como frou-frou de castanhas, charlotte ópera, merengue de castanhas, mil folhas e Monte Branco, todas elas de origem francesa. Não obstante a avassaladora influência

⁷¹ *Receitas.... op. cit.*, 1937, p. 8.

⁷² *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 15.

⁷³ *Ibidem*, p. 8.

⁷⁴ *Receitas... op. cit.*, 1937, p. 9.

⁷⁵ A grande divulgadora da *pasta* em Portugal foi Bertha Rosa-Limpo. Veja-se BRAGA, Isabel Drumond, CASTRO, Inês de Ornellas e, “Saberes e fazeres de Berta Rosa Limpo: a construção de um êxito: *O livro de Pantagruel*”, *Faces de Eva*, 29 (2013), pp. 45-66; BRAGA, Isabel Drumond, “Empreendedorismo no feminino: Bertha Rosa-Limpo e os cosméticos Thaber no Portugal dos anos de 1940 a 1970”, BRAGA, Isabel Drumond, PILLA, Maria Cecília Barreto Amorim, *O Corpo Feminino em Revista: alimentação, higiene e cosmética em Portugal e no Brasil (séculos XIX-XX)*, Évora: Publicações do Cidehus, 2022. URL: <<http://books.openedition.org/cidehus/18532>>. Consultado em 16-01-2023.

⁷⁶ *Receitas...op. cit.*, 1937, p. 60.

da cozinha de França, torna-se claro que a pessoa responsável pela tradução ou adaptação das mesmas não dominava cabalmente o idioma, tal como também teria escassos conhecimentos de italiano e de inglês, uma vez que, neste caso, ao referir-se a pequenas formas, escreveu “forram-se umas forminhas próprias para ‘cakes’”⁷⁷.

A esmagadora maioria das receitas não apresentou a destrição entre ingredientes e modo de preparação – são exceção algumas de doces como as de bolinhos de amêndoa⁷⁸, bolinhos franceses⁷⁹, bolinhos mistério⁸⁰, bom bocado⁸¹, carmentitas⁸², crepes Georgette⁸³, estrelas de Nice⁸⁴, gelado de café⁸⁵, mármore⁸⁶, mirlitons⁸⁷, pães de chocolate⁸⁸ e russos⁸⁹ – aparecendo estes à medida em que se procedia à realização do prato, nem tão pouco se preocuparam em indicar para quantas pessoas se destinavam. Contudo, na receita de tomates à du Barry esclareceu-se que o preparado estava pensado para quatro pessoas⁹⁰ e em algumas das que apresentam a separação entre ingredientes e modos de preparação, pode ler-se “proporção”, o que nos permite verificar que é uma quantidade reduzida a qual, naturalmente, poderia ser multiplicada.

Os tempos de preparação, as quantidades e preços dos produtos ficaram registados no final de cada receita, como antes se referiu, e parecem respeitar a cada porção por pessoa, muito particularmente no caso dos salgados, uma vez que as quantidades de carne e peixe oscilam entre 150 e 400 gramas (num único caso), a par de receitas preparadas apenas com uma perdiz ou um rim. Nesse sentido, pode verificar-se que, no curso de 1935-1936, o prato mais caro custava 13\$00, era o frango à Rosita, enquanto o soufflé de arroz era o mais económico, atingindo apenas 1\$30. Por curiosidade, refira-se que os

⁷⁷ *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 60; *Receitas... op. cit.*, 1937, p. 3; *Receitas... op. cit.*, 1938, pp. 11, 47.

⁷⁸ *Receitas... op. cit.*, 1938, p. 18.

⁷⁹ *Ibidem*, p. 38.

⁸⁰ *Ibidem*, p. 14.

⁸¹ *Ibidem*, p. 50.

⁸² *Receitas... op. cit.*, 1937, p. 48.

⁸³ *Ibidem*, p. 46.

⁸⁴ *Receitas... op. cit.*, 1938, p. 22.

⁸⁵ *Ibidem*, p. 69.

⁸⁶ *Ibidem*, p. 16.

⁸⁷ *Ibidem*, p. 66.

⁸⁸ *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 16.

⁸⁹ *Receitas... op. cit.*, 1938, p. 44.

⁹⁰ *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 48.

pratos de bacalhau, então um peixe pouco considerado⁹¹, foram, nas três brochuras, 2\$70 (um), 3\$05 (três), 4\$75 (um) e 5\$10 (um). A maioria das preparações salgadas oscilava entre os três e os oito escudos. No curso de 1935-1936, as sobremesas apresentaram preços que variaram entre 1\$30, o bolo Odette, e 8\$45, os merengues de castanhas, tendo sido comuns as que custavam entre três e seis escudos. O preço do gás consumido na preparação das iguarias oscilou entre oito e 45 centavos. No curso seguinte, o prato salgado mais económico foi o de delícias de Manon (1\$75) e o mais caro frango à rainha Margot (12\$75), próximo do preço calculado para a sobremesa mais dispendiosa, ananás à Boa Vista (10\$00), em contraste com a que se apresentou no extremo oposto, a de peras Niniche (\$45). Neste curso, o preço do gás consumido oscilou entre cinco centavos e 1\$35. Finalmente, no último curso, as receitas de salgados variaram entre 2\$10, tal foi o caso do spaghetti em forminhas e frango à fidalgo, que atingiu os 15\$90. Nas sobremesas, a mais económica custava 1\$55, era o gelado de baunilha, enquanto o bolo de tapioca atingia os 7\$10. O preço do gás consumido oscilou entre quatro e 62 centavos, havendo a registar escassas receitas sem uso de energia, como as de canapés. As preocupações com a poupança levam-nos igualmente à questão dos aproveitamentos. Nas receitas de barquinhas holandesas⁹², conchas russas⁹³ e ondinas de camarão⁹⁴, reutilizava-se peixe; nas de costeletas gendarme⁹⁵ e croquetes à napolitana⁹⁶ dava-se novo destino às carnes de ave e de corte.

As receitas eram de fácil e rápida preparação, tendo oscilado entre cinco minutos, as maçãs à chevreuse e as telhas doces, e os 40, o peixe à Richelieu ou os pombos Saint Germain, 45, o frou frou de castanhas ou o presunto vitória, 50, o bolo rei e o frango à burguesia, uma hora, o fricassé à infanta e o pombo recheado. Duas horas era o tempo necessário para preparar medalhões de salmão majestic, mousse de fiambre e pudim diplomata. O consumo de charlotte ópera, mousse de bananas, gelado de café e gelado de baunilha implicava tempo no frigorífico, pelo que demorariam quatro horas.

⁹¹ Tal como acontecia no passado. Veja-se SOBRAL, José Manuel, “O ‘fiel amigo’: o bacalhau e a identidade portuguesa”, *Etnográfica*, 17-3 (2013), pp. 619-649; BRAGA, Isabel Drumond, “Bacalhau e sardinha servidos com humor em folhetos portugueses do final do Antigo Regime”, *e.Letrascomvida*, 5 (2020), pp. 40-54.

⁹² *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 11.

⁹³ *Receitas... op. cit.*, 1938, p. 59.

⁹⁴ *Ibidem*, p. 57.

⁹⁵ *Receitas... op. cit.*, 1937, p. 57.

⁹⁶ *Ibidem*, p. 17.

Os restantes preparados doces e salgados necessitavam entre 10 a 30 minutos para serem confeccionados.

Verifica-se escassa preocupação com a indicação dos acompanhamentos, os quais foram apresentados, por exemplo, nas receitas de barquinhas holandesas, batatinhas novas⁹⁷, na de borrachos à moleiro, “trufas ou *fois-gras* e serve-se quente ou frio, com geleia”⁹⁸, na de coelho mousseline, puré de castanha ou de legumes⁹⁹, enquanto na de peixe à Richelieu se optou por uma guarnição simulando um vaso de flores¹⁰⁰. Por seu lado, os bolos de pescado de camarão “enfeitem-se os filetes com puré de batata e ervilhas à inglesa”¹⁰¹, os Pombos Saint-Germain “rodeiemo-se de ervilhas e batatas novas”¹⁰², na receita de rins avozinha, sugeriu-se que a carne fosse servida com batatas fritas palha, agriões e manteiga *maître d’hotel*¹⁰³, enquanto na de turbantes de linguado foi aconselhada uma guarnição de legumes¹⁰⁴.

A decoração e o empratamento também não motivaram grandes considerações. Nos pratos salgados estão presentes referências nas receitas de conquilhas à parisiense, as quais deveriam ser enfeitadas com manteiga de camarão¹⁰⁵, na de costeletas floreal, pode ler-se: “dispõe-se o puré no centro de uma travessa, aplicam-se as cenouras e os nabos e, em cima enterram-se os espargos, dispondo-se as costeletas à volta”¹⁰⁶; na de costeletas francesas, as guarnições seriam compostas por “salsichas, montes de ervilhas com manteiga e batatas cozidas cortadas em forma de ovo”¹⁰⁷, enquanto na de frango à rainha Margot, as formas deveriam ser enfeitadas com “um pouco de língua escarlata, à qual se dá o feito de cristas de galo”¹⁰⁸. Na de gratin de lagosta, lembra-se que o preparado deveria ser enfeitado com lagostins e camarões¹⁰⁹, na de filetes de pescada à francesa, a guarnição seria de camarões cozidos e descascados¹¹⁰, enquanto na de medalhões de vitela,

⁹⁷ *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 11.

⁹⁸ *Receitas... op. cit.*, 1937, p. 53.

⁹⁹ *Ibidem*, p. 29.

¹⁰⁰ *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 15.

¹⁰¹ *Ibidem*, p. 20.

¹⁰² *Ibidem*, p. 21.

¹⁰³ *Receitas... op. cit.*, 1937, p. 45.

¹⁰⁴ *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 36.

¹⁰⁵ *Receitas... op. cit.*, 1938, p. 25.

¹⁰⁶ *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 55.

¹⁰⁷ *Receitas... op. cit.*, 1938, p. 45.

¹⁰⁸ *Receitas... op. cit.*, 1937, p. 13.

¹⁰⁹ *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 39.

¹¹⁰ *Receitas... op. cit.*, 1938, p. 43.

“colocam-se num prato redondo em volta de um puré de ervilhas em feíto de pirâmide, sendo os medalhões rodeados, por sua vez, de batatinhas muito miúdas, cozidas em manteiga”¹¹¹. A salada mignonnette deveria ir para a mesa coberta de maionese e, no centro, “coloca-se um bonito malmequer, feíto com clara de ovo cozida e, em volta, dispõe-se uma coroa também de malmequeres, de modelo mais reduzido, cortados na mesma clara de ovo”¹¹². Nos doces, as referências são ainda mais limitadas. Eis as exceções. Nas receitas de bolo malmequer, pode ler-se “Quando o bolo está cozido pincela-se com marmelada de alperce a fim de dar brilho e enfeita-se com um malmequer feíto com massa de amêndoas, à qual se juntou açúcar em ponto”¹¹³, na de maçãs chevreuse, “fazem-se alguns enfeites”¹¹⁴, na de bolo Odette, “cobre-se com glacé e enfeita-se com grangeia”¹¹⁵, na de mousse de banana, “enfeita-se com bocados de bananas dispostas com gosto”¹¹⁶, enquanto na de torta de maçã, “guarnece-se a superfície com algumas peras cozidas em xarope e artisticamente dispostas”¹¹⁷.

As receitas preparadas nos cursos lecionados inserem-se num contexto de simplificação dietética, que começou com os problemas resultantes da Primeira Guerra Mundial (1914-1918), designadamente a escassez dos géneros e o racionamento, os quais deram origem a alterações nos hábitos alimentares, com a diminuição de pratos por refeição, pondo fim à longa herança de sumptuosas refeições quotidianas entre os abastados. Esta tendência consolidou-se com a Segunda Guerra Mundial (1939-1945)¹¹⁸, exatamente quando terminaram os cursos e a publicação *O Amigo do Lar*.

¹¹¹ *Receitas... op. cit.*, 1937, p. 7.

¹¹² *Ibidem*, p. 65.

¹¹³ *Receitas... op. cit.*, 1936, p. 31.

¹¹⁴ *Ibidem*, p. 6.

¹¹⁵ *Ibidem*, p. 17.

¹¹⁶ *Ibidem*, p. 59.

¹¹⁷ *Ibidem*, p. 29.

¹¹⁸ Sobre o impacto da guerra na alimentação e as soluções adotadas em Inglaterra, cf., por exemplo, NORMAN, Jill, OBE, Marguerite Patten, *Post-War kitchen*, Londres, Octopus, 2004; *Eating for Victory: healthy home front cooking on war rations*, Londres, Michael O'Mara Books Limited, 2007; COLLINGHAM, Lizzie, *The taste of war: World War two and the battle for food*, Londres, Penguin Book, 2012, esta obra com informações sobre outros países além do Reino Unido. SITWELL, William, *Eggs or anarchy*, Londres, Nova Iorque, Sydney, Toronto e Nova Deli: Simon & Schuster, 2016. Sobre a situação em Itália, veja-se, MAFAI, Miriam, *Pane nero: donne e vita quotidiana nella seconda guerra mondiale*, 5.^a edição, Roma, Mondadori, 2008, pp. 82-96. Sobre Espanha, consulte-se, por exemplo, ESPÍN, Manuel, *Vida Cotidiana en la España de la posguerra*, [Córdova], Editorial Almuzara, 2022,

As receitas em estudo, apesar de pretenderem ser fáceis e económicas, o que em teoria as aproxima de outras propostas em livros de cozinha que visavam públicos mais modestos, delas se afastam não tanto pela dificuldade, que não a apresentavam, mas pelo preço. Temos em conta que, no período entre as duas guerras, e não obstante as adaptações aos novos tempos, foram publicadas obras generalistas a pensar nos menos abastados, caso por exemplo das de Rosa Maria, pseudónimo utilizado por Gaspar de Almeida, que deu à estampa desde a década de 1930 livros apelando aos baixos custos. São exemplos: *Como se almoça por 1\$50: 100 almoços diferentes* (1933), com terceira edição em 1936, e *Como se janta por 3\$00: 100 jantares diferentes*, cuja data de publicação se desconhece, mas com terceira edição igualmente em 1936. As receitas apresentadas eram simples e económicas, sendo de destacar que entre elas não se contaram sobremesas e que apareceu sempre o preço dos géneros, de acordo com os que eram correntes em Lisboa. Presume-se que os pratos se destinavam a duas pessoas¹¹⁹. Do mesmo autor, a obra mais famosa foi *A Cosinheira das cosinheiras*, com 30 edições até 1982. Visava o mesmo tipo de público e nela pretendeu-se aliar higiene, ideias sobre nutrição, sobriedade alimentar, saúde, receitas práticas e economia. Antes de passar às receitas, apresentadas por ordem alfabética, primeiro os salgados e depois os doces, ainda escreveu um capítulo acerca da necessidade de cozinhar os alimentos. Em certos momentos não faltaram considerações de teor moral. Neste período, um outro grupo de obras continuou a preocupar-se com o requinte e a sofisticação. Cite-se, por exemplo Isalita, com *Doces e cosinhados: receitas escolhidas*, um livro publicado em 1925, com 25 edições até 1977. Apareceram também, cada vez mais, obras específicas sobre peixe, carne, doces, vegetais, etc., especialmente a partir da década de 1950, porém com antecedentes de relevo. Veja-se, por exemplo, o caso de Emanuel Ribeiro, com *O Doce nunca amargou* (1923-1925).

CONCLUSÕES

É a pensar nas mulheres, em especial nas que tinham poder de compra, que a empresa Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade se mobilizou, investindo fortemente na divulgação das formas de energia mais recentes, através de publicidade, artigos, contos, entrevistas, fotografias e desenhos,

pp. 181-184. Para Portugal, veja-se, MARQUES, “Aspectos da vida quotidiana... art. cit.”, pp. 617-627; BRAGA, “Helena de Aragão... art. cit.” e *Vida familiar... op. cit.*

¹¹⁹ Sobre estas obras e o seu contexto, veja-se BRAGA, *Vida familiar... op. cit.*

usando discursos textuais e imagéticos de forma muito insistente, quer no seu periódico propagandístico quer em revistas generalistas e femininas. Convencer as senhoras dos grupos privilegiados, apelando à segurança, à economia, à higiene, mas também à vaidade e à harmonia no lar, permitiu realçar estereótipos, aumentar a venda dos eletrodomésticos e o consumo de gás e eletricidade. Mesmo nas casas em que as aquisições dependiam dos homens, é fácil perceber que convencer as donas de casa das vantagens dos fogões a gás, dos frigoríficos e dos pequenos eletrodomésticos usados na cozinha, acabaria por surtir efeito.

A par das estratégias referidas, o gás foi também valorizado através de cursos de *ménage*, como então se referiam as tarefas domésticas entre as senhoras, e da publicação de brochuras com as receitas dos pratos doces e salgados preparados nas aulas semanais de duas horas. A análise do receituário anónimo revela, contudo, algumas questões nem sempre lineares. Embora se desconheça a origem das receitas, parece legítimo apresentá-las como provenientes de outras compilações nacionais e estrangeiras. Pratos com designações francesas, italianas e inglesas e traduções deficientes de termos dessas línguas, a par da escassa representatividade de preparados doces e salgados comuns na cozinha portuguesa, assim como o uso de gorduras como a manteiga em detrimento do azeite apontam nesse sentido. Atendendo a que a maioria das receitas não apresentou separação dos ingredientes e modo de preparação, nem indicações sobre o número de pessoas a que se destinava, a par da escassa indicação de utensílios domésticos, sem qualquer referência a novos produtos que iam aparecendo no mercado, podemos apontar para um receituário não só eclético, como também antigo e pouco atualizado. Como toque de modernidade apenas as indicações acerca do tempo de preparação e do consumo de gás, o que se liga, evidentemente, aos objetivos dos cursos e das receitas, isto é, a promoção do consumo daquele em detrimento do carvão. Os preços dos géneros já apareciam em publicações populares e, em comparação com os dos pratos analisados, é fácil encontrar refeições a preços mais económicos.

Aparentemente, os cursos eram dedicados às donas de casa e às criadas, dois públicos que dificilmente se misturariam. Porém, na prática eram pensados para as primeiras que poderiam aprender ou atualizar conhecimentos e sociabilizar, independentemente de quotidianamente não se dedicarem à cozinha. Para as segundas, os de três sessões parecem ter sido suficientes, embora desconhecamos quantas as frequentaram. Neste caso, o manejo do fogão e do forno a gás, testado através da preparação de alguns pratos, seria mais relevante do que a aprendizagem de novas receitas. Na

verdade, o público-alvo parece oferecer dificuldades, tanto para os promotores dos cursos como para as diretoras das revistas femininas. Isto é, visam-se as senhoras com posições familiares altas, mas não se descuidam as que começam a subir socialmente e a trabalhar fora de casa. Não é por acaso que sempre se vai referindo a importância de saber fazer para mandar executar e avaliar a qualidade do que foi realizado, que se incluem receitas de aproveitamentos e se tende para a diminuição do número de serviçais, entre os que têm meios. A mesa, como todas as outras matérias, vai conhecendo alterações, bastante notórias desde a Grande Guerra, que se irão acentuar nas décadas seguintes.

BIBLIOGRAFIA

ALBERT, Anaïs, *La vie à crédit: la consommation des classes populaires à Paris (années 1880-1920)*, Paris, Éditions de la Sorbonne, 2021.

ALMEIDA, Virgínia de Castro e, *Como devo governar a minha casa*. modificação e adaptação do livro italiano de Giulia Ferraris Tamburini, Lisboa, Clássica Editora, 1906.

BRAGA, Isabel Drumond, “Anunciar alimentos e seduzir consumidores: a publicidade na revista *Ilustração* (1926-1939)”, em SOARES, Carmen, RIBEIRO, Cilene Gomes, *Mesas Luso-Brasileiras: alimentação, saúde e cultura*, vol. 1, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, 2018, pp. 163-191.

BRAGA, Isabel Drumond, “Bacalhau e sardinha servidos com humor em folhetos portugueses do final do Antigo Regime”, *e.Letrascomvida*, 5 (2020), pp. 40-54.

BRAGA, Isabel Drumond, “A culinária portuguesa no tempo da II Guerra Mundial: as receitas, o racionamento e as soluções alternativas”, *Revista de História Helikon*, 2- 3 (2015), pp. 1-23.

BRAGA, Isabel Drumond, “Empreendedorismo no feminino: Bertha Rosa-Limpo e os cosméticos Thaber no Portugal dos anos de 1940 a 1970”, BRAGA, Isabel Drumond, PILLA, Maria Cecília Barreto Amorim, *O Corpo Feminino em Revista: alimentação, higiene e cosmética em*

- Portugal e no Brasil (séculos XIX-XX)*. Évora: Publicações do Cidehus, 2022. URL: <http://books.openedition.org/cidehus/18532>. Consultado em 16-01-2023.
- BRAGA, Isabel Drumond, “Helena de Aragão e a culinária portuguesa entre as duas Guerras Mundiais: *A Cosinha Familiar* (1926)”, *Caderno Espaço Feminino*, 34/2 (2021), pp. 186-198.
- BRAGA, Isabel Drumond, “*O Jornal da Mulher* (1910-1937): conselhos de economia doméstica e receitas de culinária”, *Revista Portuguesa de História*, 51 (2020), pp. 171-202.
- BRAGA, Isabel Drumond, “A mesa lisboeta na ficção de Armando Ferreira (1893-1968)”, em SOARES, Carmen, SILVEIRA, Anny, LAURIOUX, Bruno, *Mesa dos sentidos e sentidos da mesa*, vol. 2, Coimbra, IUC, 2021, pp. 293-330.
- BRAGA, Isabel Drumond, “O papel feminino no espaço doméstico: as propostas de Estela Brandão e Maria Lúcia Namorado (Portugal nas décadas de 1930-1940)”, *Revista Relicário*, 4-8 (2017), pp. 80-116.
- BRAGA, Isabel Drumond, “A tímida entrada dos eletrodomésticos nos lares portugueses: os discursos imagéticos e textuais na revista *Fémina* (1933-1938)”, *Domínios da Imagem*, 14-27, 2020, pp. 69-90.
- BRAGA, Isabel Drumond, *Vida familiar à mesa: Portugal 1914-1945*, Lisboa, CTT, 2022.
- BRAGA, Isabel Drumond, CASTRO, Inês de Ornellas e, “Saberes e fazeres de Berta Rosa Limpo: a construção de um êxito: *O livro de Pantagrue!*”, *Faces de Eva*, 29 (2013), pp. 45-66.
- BRAGA, Isabel Drumond, PILLA, Maria Cecília Amorim, “Rosa Maria para a elite, Rosa Maria para o povo: culinária brasileira e culinária portuguesa na primeira metade do século XX”, *Revista de História*, 177, (2018), pp. 1-28.
- BRASÃO, Inês, *O tempo das criadas: a condição servil em Portugal (1940-1970)*, Lisboa, Tinta da China, 2012, pp. 73-99.

- BUSSOLA, Diego, *A “modernização” dos lares lisboetas: consumo de energia e electrodomésticos na Lisboa do após-guerra (1947-1975)*, (Dissertação de mestrado inédita), Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa, 2004.
- CARVALHO, Rómulo de, *Memórias*, 2.^a edição, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, 2011.
- CASTELLUCCIO, Stéphane, “Les relations entre maîtres et domestiques dans l’aristocratie au XVIII^e siècle”, em CASTELLUCCIO, Stéphane, *Vivre noblement en son hotel: résidences aristocratiques et vie social edans les capitales européennes au XVIII^e siècle*, Paris, CNRS Éditions, 2021, pp. 185-207.
- CODELUPPI, Vanni, *Che cos’è la pubblicità*, 11.^a edição, Roma, Carocci Editore, 2015.
- COLLINGHAM, Lizzie, *The taste of war: World War two and the battle for food*, Londres, Penguin Book, 2012.
- ESPÍN, Manuel, *Vida Cotidiana en la España de la posguerra*, [Córdoba], Editorial Almuzara, 2022.
- FERREIRA, Armado, *Os meus fantoches: contos humorísticos*, Lisboa, Guimarães e Companhia Editores, 1943.
- GOMES, Tânia Vanessa Araújo, *Uma revista feminina em tempo de guerra: o caso da Eva (1939-1945)*, (Dissertação de mestrado inédita), Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, 2011.
- HEATH, Ambrose, *The country life cookery book*, Londres, Country Life, 2014 [1937].
- MAFAI, Miriam, *Pane nero: donne e vita quotidiana nella seconda guerra mondiale*, 5.^a edição, Roma, Mondadori, 2008.

- MARQUES, A. H. de Oliveira, “Aspetos da vida quotidiana”, em SERRÃO, Joel, MARQUES, A. H. de Oliveira, *Nova história de Portugal*, vol. 11, Lisboa, Presença, 1991, pp. 617-677.
- MATOS, Ana Cardoso de, “A electricidade na cidade de Évora: da Companhia Eborense de Electricidade à União Elétrica Portuguesa”, *Revista da Faculdade de Letras*, 3.^a série, 8 (2007), pp. 195-215.
- MATOS, Ana Cardoso de, “A indústria do gás em Lisboa: uma área de confluência de várias abordagens temáticas”, *Penélope*, 29 (2003), pp. 108-129.
- MATOS, Ana Cardoso de, Bussola, Diego, “Commercial strategies to promote domestic gas and electricity, and the role of women (Lisbon, 1891-1970s)”, *Journal of energy / Revue d’histoire de l’énergie*, 6 (2021), pp. 1-21.
- MATOS, Ana Cardoso de, FARIA, Fernanda, CRUZ, Luís, RODRIGUES, Paulo Simões, *As imagens do gás: as Companhias Reunidas de Gás e Eletricidade e a produção e distribuição de gás a Lisboa*, [s.l.], [s.n.], 2005.
- MATOS, Ana Cardoso de, SILVA, Álvaro Ferreira da, “Foreign capital and problems of agency: the Companhias Reunidas de Gás e Electricidade in Lisbon (1890-1920)”, *Transportes, servicios y telecomunicaciones*, 14 (2008), pp. 142-161.
- MAZUREL, Hervé, “Introduction: l’exploration du sensible”, em CORBIN, Alain e MAZUREL, Hervé, *Histoire des sensibilités*, Paris, Presses Universitaires de France, 2022, pp. 5-25.
- NAMORADO, Maria Lúcia, *A mulher, dona de casa*, 2.^a edição. Lisboa, Edições Universo, 1943.
- NORMAN, Jill, PATTEN OBE, Marguerite, *Post-War kitchen*, Londres, Octopus, 2004; *Eating for Victory: healthy home front cooking on war rations*, Londres, Michael O’Mara Books Limited, 2007.

- PIRES, Leonardo Aboim, “As mudanças económicas do pós-guerra e a questão alimentar em Portugal: padrões de consume, tendências sociais e assimetrias regionais”, *Revista de História da Sociedade e da Cultura*, 18 (2018), pp. 251-272.
- RODRÍGUES LÓPEZ, Sofia, “Las mujeres de Franco y las francamente oprimidas”, em *España anos 50: política y sociedad*, Granada, Diputación de Granada, 2020, pp. 69-96.
- SOBRAL, José Manuel, “O ‘fiel amigo’: o bacalhau e a identidade portuguesa”, *Etnográfica*, 17-3 (2013), pp. 619-649.
- SOUSA, António Ferreira de, “A voz das criadas”, *Faces de Eva*, 4 (2000), pp. 55-69.
- TEIVES, Sofia, BUSSOLA, Diego, “O consumo doméstico de energia”, em MADUREIRA, Nuno Luís, *A história da energia: Portugal 1890-1980*, Lisboa, Livros Horizonte, 2005, pp. 115-140.
- TRUNINGER, Mónica, “The historical development of industrial and domestic food technologies”, em MURCOTT, Anne, BELASCO, Warren, JACKSON, Peter, *The Handbook of Food Research*, Londres, Bloomsbury, 2013, pp. 82-108.