

## **Azeite, Manteiga ou Margarina? As Gorduras Alimentares em Rosa Maria no Portugal de meados do século XX**

*Isabel M.R. Mendes Drumond Braga*<sup>\*</sup>  
*Ricardo Pessa de Oliveira*<sup>\*\*</sup>

*This text aims to understand the relevance of the different fats in Portuguese recipes of the 20th century, specifically, in eight books written by Rosa Maria, published in 1956, by Civilização Publisher. On the other hand, through the study of publicity in five women's magazines, also published in the same year, the article also analyzes the importance of olive oil and other fats of animal origin. Which fats and brands were announced? What are the characteristics of those advertisements? What strategies have been adopted by advertisers? Some of the issues to which we seek to address, in an investigation that analyzes the olive oil, one of the relevant products of the so-called Mediterranean diet, compared to other animal fats, in the Portuguese diet in the middle of 20th century.*

*Keywords: Portugal, 20th century, Olive oil and animal fats, Rosa Maria, Publicity.*

*Questo testo vuole analizzare la rilevanza dei diversi grassi alimentari nei ricettari portoghesi del Novecento, in concreto, relativamente a otto libri di Rosa Maria, pubblicati nell'anno 1956 dalla Casa Editrice Civilização. Lo studio inoltre, attraverso lo studio della pubblicità presente in cinque riviste femminili pubblicate in quello stesso anno, intende analizzare il peso degli annunci riguardanti l'olio e altri grassi di origine animale. Che grassi e marche erano pubblicizzate? Quali le caratteristiche delle pubblicità? Che strategie vennero adottare dalle imprese? Sono queste alcune delle questioni a cui si cerca di dare risposta nella ricerca che vuole esaminare la posizione dell'olio, prodotto rilevante nella cosiddetta dieta mediterranea, a fronte di altri grassi animali presenti nell'alimentazione portoghese della metà del XX secolo.*

*Parole chiave: Portogallo, Secolo XX, Olio e grassi animali, Rosa Maria, Pubblicità.*

---

<sup>\*</sup> Universidade de Lisboa, Faculdade de Letras e CIDEHUS-UE.

<sup>\*\*</sup> CLEPUL.

1. Património Cultural Imaterial da Humanidade, desde 4 de dezembro de 2013, a dieta mediterrânica assenta, como se sabe, num regime alimentar rico em frutas, em legumes e em cereais. Dando preferência a alimentos tradicionais e de época, privilegia o azeite, em detrimento de gorduras animais. Por outro lado, sendo pobre em carnes, tem como bebidas de eleição a água e o vinho tinto, consumido às refeições, de modo frugal. A par da alimentação, a denominada dieta mediterrânica está associada a um estilo de vida saudável, pautado por atividade física regular e pela convivência à mesa. Embora a origem milenar possa ser discutível, tem sido unânime a associação deste tipo de dieta a uma redução dos riscos de diversas doenças, entre as quais as cardiovasculares<sup>1</sup>.

Foi na década de 50 do século XX, que Ancel Keys estabeleceu os princípios da dieta mediterrânica, tal como hoje a conhecemos. Em *Seven Countries Studies*, o investigador e a sua equipa, através da análise de 12763 indivíduos, de sete países diferentes, a saber, Estados Unidos da América, Finlândia, Grécia, Holanda, Itália, Japão e Jugoslávia, evidenciou a importância da alimentação praticada nos países do mediterrâneo, realçando a relação estreita entre aquele padrão alimentar e a reduzida taxa de mortalidade provocada por acidentes cardiovasculares. Desde então, têm sido publicados diversos estudos sobre a matéria. Entre esses, mencione-se o projeto MONICA (Monitoring Cardiovascular Disease), levado a cabo pela Organização Mundial de Saúde, entre 1985 e 1994. Partindo de análises a indivíduos com idades compreendidas entre os 35 e os 64 anos de idade, em 39 centros hospitalares dos continentes americano, asiático, europeu e oceânico, o estudo confirmou que a mortalidade, associada a doenças coronárias, era inferior nos países mediterrânicos<sup>2</sup>.

A designação de dieta mediterrânica esconde, contudo, diferenças significativas, uma vez que as cozinhas dos países da Europa do Sul estão longe de ser iguais, independentemente de partilharem os celebrados alimentos. Por outro lado, importa salientar que, no passado, a adoção dos referidos géneros alimentares e, sobretudo, a fraca presença de carnes, em especial das carnes vermelhas, não constituiu uma opção, resultou sim da pobreza generalizada das populações, sempre carentes quer em épocas de abundância quer em momentos de penúria ligados aos maus anos agrícolas ou à guerra.

O objetivo deste texto é tentar perceber a relevância das diferentes gorduras alimentares nos receituários portugueses do século XX, destinados a

---

<sup>1</sup> L. TORRADO, *A Dieta Mediterrânica. Conselhos, receita e princípios práticos para a sua saúde* diária, tradução de I. Saló, Lisboa, Círculo de Leitores, 1998; M.O. CARRAGETA, *A Dieta Mediterrânica e as doenças cardiovasculares*, «Revista Factores de Risco», 31, 2014, pp. 24-29; e, em especial, A.J.M. DA SILVA, *La Diète Méditerranéenne. Discours et pratiques alimentaires en Méditerranée*, 2, Paris, L'Harmattan, 2015.

<sup>2</sup> L. TORRADO, *A Dieta Mediterrânica. Conselhos, receita e princípios práticos*, cit., pp. 165-166; A.J.M. DA SILVA, *La Diète Méditerranéenne*, cit., 2, pp. 51-62.

um público não particularmente exigente, tendo-se, por isso, de entre os autores possíveis, escolhido Rosa Maria. Na verdade, enquanto no passado os receituários de culinária impressos em Portugal – o primeiro no século XVII – são livros cujos autores tiveram grandes influências estrangeiras, uma vez que passaram por Cortes de outros pontos da Europa, neste caso, estamos perante preparados destinados a um público com recursos económicos limitados, desejoso de uma culinária simples e gostosa, preparada com ingredientes disponíveis em qualquer mercado e com técnicas simples. Ou seja, deparamo-nos com receitas correntes usadas no país. Neste contexto, analisar a presença de azeite nas receitas é particularmente relevante.

2. Rosa Maria é uma figura de quem praticamente nada se sabe. O pseudónimo poderá ser de Marieta Leonardo, caso a notícia do *Jornal de Notícias*, publicada em 1954, no Brasil, se refira à mesma pessoa, então octogenária, que também por lá publicou uma obra de culinária de sucesso, intitulada *Arte de Bem Comer*, que, nessa data, na 21.<sup>a</sup> edição, já lhe tinha valido 200 000 cruzeiros de direitos de autor. Este livro partilha com *A Cosinheira das Cosinheiras* a capa, o que nos leva a outros considerandos a desenvolver em futura ocasião<sup>3</sup>. Ora, em Portugal, Rosa Maria publicou diversos livros de cozinha, todos eles pautados pela ideia base de permitir às donas de casa realizar pratos económicos.

A obra de maior sucesso foi *A Cosinheira das Cosinheiras*, com 30 edições até 1982. Desconhece-se a data da primeira edição, presumivelmente 1932<sup>4</sup>. A autora pretendeu aliar higiene, ideias sobre nutrição, sobriedade alimentar, saúde, receitas práticas e economia. Dirigida às donas de casa, visava facilitar as tarefas daquelas no que à alimentação familiar se referia. As dificuldades económicas e a necessidade de simplificar as refeições levaram à elaboração de *menus* simples e baratos, divulgados em livros de baixo custo, vendidos a 1\$00. Rosa Maria, no prefácio de um deles, *Como se Almoça por 1\$50: 100 Almoços Diferentes*, a isso mesmo se referiu, em 1933, data da primeira edição<sup>5</sup>. O mesmo aconteceu na obra *Como se Janta por 3\$00: 100 Jantares Diferentes*, publicada igualmente em 1933<sup>6</sup>. Ambos os livros conheceram três saídas até

---

<sup>3</sup>Cfr. <http://docvirt.com/docreader.net/DocReader.aspx?bib=tematico&pagfis=28910&pesq> (consultado a 26 de novembro de 2015). Agradecemos à Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria Cecília Amorim Pilla a indicação desta preciosa informação, que abre a porta para um trabalho sobre as duas obras referidas de Rosa Maria a desenvolver em breve.

<sup>4</sup> R. MARIA, *A Cosinheira das Cosinheiras: a Arte de Comer Bem*, 3.<sup>a</sup> ed., Lisboa, Empresa Literária Universal, [s.d.]. A Biblioteca Nacional de Portugal não tem exemplares da primeira edição da obra.

<sup>5</sup> R. MARIA, *Como se Almoça por 1\$50: 100 Almoços Diferentes*, Lisboa, Empresa Literária Universal, 1933, p. n. num.

<sup>6</sup> R. MARIA, *Como se Janta por 3\$00: 100 Jantares Diferentes*, Lisboa, Empresa Literária Universal, 1936, p. n. num.

1936. As receitas apresentadas eram naturalmente simples e económicas, sendo de destacar que entre elas não se contaram sobremesas, entendidas como um luxo, e que apareceram sempre os preços dos géneros, tendo em conta o mercado de Lisboa<sup>7</sup>.

Tendo começado a sua carreira de autora de livros de cozinha na década de 30, nos anos 50, concretamente em 1956, deu ao prelo oito livros cada um dos quais com 100 receitas. Mais uma vez o público-alvo foi a comunidade de leitoras pouco abastadas mas preocupadas com as refeições diárias das famílias. É a partir dessas pequenas obras que pretendemos perceber o peso das diferentes gorduras alimentares nos receituários divulgados.

Quadro 1  
As Gorduras Alimentares nas *100 Maneiras de...* de Rosa Maria

Obra	Azeite	Banha	Manteiga	Margarina	Nata	Óleo	Total
Cozinha Vegetariana	95	0	40	0	1	0	136
Cozinhar Acepipes, Molhos e Saladas	34	3	43	0	10	0	90
Cozinhar Bacalhau	55	0	34	0	4	0	93
Cozinhar Carne	13	21	52	0	4	0	90
Cozinhar Ovos	38	24	67	0	5	2	136
Cozinhar Peixe	68	2	60	1	2	1	134
Cozinhar Sopas	36	1	32	0	3	0	72
Fazer Doces	9	2	57	0	11	0	79
Total	348	53	385	1	40	3	830

A obra dedicada à cozinha vegetariana não foi pioneira mas foi relevante para o Portugal de 1956, tendo contado com edições até à atualidade (1956, 1965, 1977, 1980, 1982, 1986, 1988, 1989, 1993 e 2012). Efetivamente, em 1900, com uma segunda edição em 1912, o livro de Maria Sofia da Silva, *O Cozinheiro Prático*, incluiu uma seção com 86 receitas vegetarianas estrangeiras da autoria de Eduard Baltzer, traduzidas para português. Note-se que nenhuma receita incluiu azeite, tendo-se utilizado manteiga para tudo, incluindo para

<sup>7</sup> I. M.R.M.D. BRAGA, *A Culinária Portuguesa no Tempo da II Guerra Mundial: as Receitas, o Racionamento e as Soluções Alternativas*, in «Revista de História Helikon», 2 (3), 2015, pp. 1-23 ID., *Culinária e Etiqueta em Portugal nos Anos 30: as Propostas de Estela Brandão*, no prelo.

fritar<sup>8</sup>. Posteriormente, em 1916, foi publicada a obra de Julieta Adelina Meneses Rodrigues Ribeiro, com quatro edições até 1923, intitulada *Culinária Vegetariana e Menus Frugívoros*. Nela encontram-se mais de 1200 receitas da autoria da própria e de terceiros, designadamente retiradas de *Higiene Prática e Cozinha Vegetariana*, a primeira de um Dr. Félix e a segunda da autoria do já referido Eduard Baltzer, obras que não se encontram disponíveis na Biblioteca Nacional de Portugal. Incluíram-se ainda receitas retiradas da revista *O Vegetariano*<sup>9</sup>. Não esqueçamos que o *Almanaque Vegetariano*, publicado de 1913 a 1922, incluiu igualmente receitas<sup>10</sup>.

Rosa Maria teve clara perceção de que não era pioneira e apresentou justificação para a publicação da obra: “há muito tempo que a cozinha vegetariana está a conquistar apreciadores, não só pelo facto de ser mais saudável do que uma dieta de carne e peixe, mas também por proporcionar uma alimentação económica. Os legumes contêm muitas vitaminas e os alimentos vegetarianos em geral oferecem as mesmas propriedades nutritivas que a carne e o peixe, representando boas alternativas a estes dois alimentos [...]. A base das receitas é com frequência a mesma da culinária tradicional, com o uso do clássico refogado de cebola, por exemplo. Recomenda-se, no entanto, a substituição do vinagre pelo sumo de limão, e a substituição da pimenta pelos pimentos doces”<sup>11</sup>.

Recorde-se que a defesa do consumo de alimentos de origem vegetal teve origem na tradição filosófica indiana e que, no Ocidente, entrou em voga no século XIX, em especial durante a segunda metade, o que nunca obistou a manifestações anteriores<sup>12</sup>. Efetivamente, o termo generalizou-se a partir de 1847, quando se criou a *Vegetarian Society*, em Ramsgate – Inglaterra<sup>13</sup>. Em Portugal, um dos mais entusiastas defensores desta corrente foi o médico Amílcar de Sousa (1876-1940), que dirigiu uma publicação mensal intitulada *O Vegetariano* (1909-1935) e, em conjunto com o comité da revista, fundou, em 1911, no Porto, a Sociedade Vegetariana de Portugal<sup>14</sup>. Foi autor de várias obras dedicadas ao tema, quase todas traduzidas para castelhano.

Rosa Maria não enveredou pelo vegetarianismo estrito, uma vez que incluiu leite, manteiga, nata, ovos e queijos nas receitas. Isto é, apresentou-se como

---

<sup>8</sup> M.S.P. DA SILVA, *O Cozinheiro Prático. Coleção de Receitas Culinárias, Doces, etc. com várias Receitas para o Regimen Vegetariano*, Porto, J. Pereira da Silva, 1912, pp. 89-112.

<sup>9</sup> J.M.R. RIBEIRO, *Culinária Vegetariana, Vegetalina e Menus Frugívoros*, Porto, Sociedade Vegetariana Editora, 1916.

<sup>10</sup> «Almanaque Vegetariano Ilustrado de Portugal e Brasil», Porto, 1913-1922.

<sup>11</sup> R. MARIA, *100 Maneiras Cozinha Vegetariana*, Porto, Civilização Editora, 2012, p. 7.

<sup>12</sup> T. STUART, *The Bloodless Revolution. A Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times*, New York, London, W. W. Norton & Company, 2006.

<sup>13</sup> A. DAVIDSON, *The Oxford Companion to Food*, 2.<sup>a</sup> ed., Oxford, Oxford University Press, 2006, p. 826.

<sup>14</sup> Cfr. <<http://www.avp.org.pt/notiacutecias/vegetarianos-h-mais-de-um-sculo>> (consultado a 9 de dezembro de 2015).

representante do ovolactovegetarianismo. De qualquer modo, no que se refere às gorduras, o azeite ficou em primeiro lugar com 95 menções, seguindo-se a manteiga com 40. A nata apenas incluiu a receita de “tarte de passas”, a qual também contou com manteiga. A combinação de outras duas gorduras, isto é, azeite e manteiga, esteve presente em “macarrão à italiana”, “pastel de batatas” e “sopa de salsa” e a possibilidade de escolher entre as mesmas gorduras nas receitas de “bolos de arroz”, “pastel com recheio” e “sopa de lentilhas”<sup>15</sup>.

Em *100 Maneiras de Cozinhar Acepipes, Molhos e Saladas* a manteiga foi a gordura mais utilizada, entrando em 43 receitas. Além de surgir como ingrediente, foi indicada para barrar, para fritar e para temperar. De referir que, esta gordura esteve presente no título de duas receitas, a saber “alface com manteiga” e “manteiga de atum”. Para determinados pratos, a autora especificou o tipo de manteiga a ser utilizada, sendo a mais referida a manteiga meio sal. Por sua vez, para confeccionar “ervilhas à inglesa” e “molho bretão” devia ser usada manteiga fresca. Mencione-se ainda manteiga de anchovas, de camarões e de lagosta, utilizadas no preparo de alguns molhos. O azeite ocupou a segunda posição no *ranking* das gorduras mais indicadas, estando presente em 34 receitas. Tal como no caso da manteiga, conheceu diversas aplicações, tais como barrar, fritar e refogar. De forma a evitar desperdícios, quando em determinado prato eram utilizadas conservas, prescreveu-se a utilização do azeite da lata, por exemplo, em “caixinhas deliciosas” e em “queijinhos de atum”. Por uma única vez, foi mencionado algo a respeito da propriedade do azeite. Referimo-nos ao prato de “alcachofras recheadas”, no qual a cozinheira devia usar azeite de boa qualidade. As demais gorduras foram pouco significativas. As natas, ainda que tenham dado título a uma receita, a de “molho de natas”, entraram apenas em dez pratos; enquanto a banha esteve presente em três. Em vários manjares entraram duas gorduras. Menos significativa foi a utilização de três gorduras, como sucedeu em “tigelinhas de atum”, acepipe preparado com duas colheres de sopa de natas, uma colher de chá de manteiga e azeite da lata do atum. Por último, refira-se que, numa única ocasião, a autora deixou ao critério da dona de casa a utilização de uma ou de outra gordura. Tratou-se da receita “arenque com mostarda”, onde a cozinheira podia servir-se de azeite ou de manteiga<sup>16</sup>.

Em *100 Maneiras de Cozinhar Bacalhau*, o azeite foi a gordura mais utilizada, entrando na confeção de 55 pratos. Esteve, inclusive, presente no título de uma receita: “Bacalhau com molho de azeite”. A autora nem sempre esclareceu, pelo menos de forma cabal, sobre a quantidade de azeite necessário a cada preparado. Se numa ocasião indicou o emprego de dois decilitros e noutra de um copo e

---

<sup>15</sup> R. MARIA, *100 Maneiras Cozinha Vegetariana*, Porto, Civilização Editora, 2012.

<sup>16</sup> R. MARIA, *100 Maneiras de Cozinhar Acepipes, Molhos e Saladas*, Porto, Civilização Editora, 2012.

meio, na maioria das receitas não foi tão clara. Assim, foi usual prescrever a utilização de “bastante azeite”, de “boa dose de azeite”, de “muito azeite”, ou, pelo contrário, de “pouco de azeite”. Por outro lado, com frequência alertou as suas leitoras para a necessidade de empregar “azeite bem quente”. Só por uma vez, Rosa Maria deixou ao arbítrio das donas de casa a utilização de uma ou de outra gordura, a saber azeite ou manteiga. Esta última foi a segunda gordura mais utilizada, entrando em 34 receitas, seguida, ainda que a larga distância, pelas natas, apenas presentes em quatro pratos. Por último, saliente-se que 20 refeições de bacalhau utilizaram duas gorduras, quase sempre azeite e manteiga (16), mas também manteiga e natas (três) ou azeite e natas (uma)<sup>17</sup>.

Nas receitas de carne, a manteiga foi a gordura mais utilizada, entrando na preparação de 52 pratos. Apareceu como ingrediente, mas também para fritar, refogar, saltear, temperar e untar. De frisar que, em duas receitas, foi determinada a utilização de manteiga fresca. A segunda posição das gorduras mais utilizadas foi ocupada pela banha de porco, seguida pelo azeite. Por último, a nata, com apenas quatro menções. Em 16 receitas esteve presente mais do que uma gordura. Em 13, entraram duas, quase sempre banha e manteiga (oito), mas também azeite e banha (uma), azeite e manteiga (uma) e manteiga e nata (três). Por sua vez, três refeições eram preparadas com o recurso a três gorduras: azeite, banha e manteiga (duas); e azeite, manteiga e natas (uma). A possibilidade de optar por uma ou duas gorduras surgiu em duas ocasiões. Em “carneiro à zequinha” a carne, juntamente com as batatas e as cenouras, podia ser frita em banha ou em azeite; enquanto em “galinha à baronesa”, a ave podia sofrer o mesmo processo culinário recorrendo a banha ou a manteiga<sup>18</sup>.

Nas receitas de ovos, a manteiga destacou-se como a gordura mais utilizada, com 67 menções. Porém, o azeite e a banha também marcaram presença de forma consistente, com 38 e 24 referências, respetivamente. A nata e o óleo só foram residualmente utilizados. Todas as gorduras, com exceção da nata, foram aproveitadas para untar recipientes e para fritar e a banha também para refogar. De resto, incluíram as receitas como um dos demais ingredientes. Em 11 casos a banha foi apresentada como alternativa ao azeite, por exemplo na receita de “omeleta natural”, uma preparação base para diversas omeletas mais complexas. Outras gorduras foram igualmente sugeridas como possíveis alternativas: azeite ou manteiga, em duas receitas, por exemplo, na de “ovos à tartufo”, banha ou manteiga, igualmente em dois casos, como o de “omeleta à italiana”. A combinação de várias gorduras foi comum: 14 de azeite e manteiga, três de banha e manteiga, duas de azeite e banha e outras tantas de manteiga e nata. O

---

<sup>17</sup> R. MARIA, *100 Maneiras de Cozinhar Bacalhau*, Porto, Civilização Editora, 2012.

<sup>18</sup> R. MARIA, *100 Maneiras de Cozinhar Carne*, Porto, Civilização Editora, 2012.

óleo, só presente em duas preparações, foi utilizado para fritar na de “ovos mexidos com alface” e para refogar na de “ovos com açorda”<sup>19</sup>.

Os pratos de peixe foram preparados, na maior parte dos casos, recorrendo ao azeite, embora secundado de perto pela manteiga. De qualquer modo, as referências estão subestimadas pois em várias não foi indicada a gordura para fritar ou para refogar. Note-se a fraca representatividade das restantes gorduras, designadamente da banha, da margarina, apenas presente nos “rissóis de peixe” e em conjunto com o óleo; da nata e do referido óleo. A possibilidade de escolher entre manteiga ou azeite esteve presente em dois preparados, enquanto as combinações de várias gorduras foram relativamente frequentes: em 18 casos, azeite e manteiga – por exemplo, nas receitas de “linguados no forno”, “corvinas à bordalesa” e “cavalas *aux fines herbes*” – manteiga e natas em três, caso, por exemplo, de “carapaus fritos com espinafres”; azeite e banha no prato designado por “fricassé de amêijoas” e, na receita de “enguias com molho amarelo”, combinou-se azeite, banha e manteiga<sup>20</sup>.

No que respeita à utilização de gorduras nas sopas, existiu um ligeiro predomínio do azeite sobre a manteiga. Se 36 dos pratos apresentados eram confeccionados com a referida gordura vegetal, 32 eram-no com aquela gordura animal. Ambas entraram no título de uma receita, tendo sido publicada uma “sopa de aletria em caldo de azeite” e uma “sopa de queijo com manteiga”. Por três ocasiões, foi aconselhada a utilização de manteiga fresca. A nata foi referida somente em três receitas, enquanto a utilização de banha foi ainda mais parca, apenas uma, surgindo designada como manteiga de porco. Em duas receitas entraram manteiga e natas, e em outra azeite e manteiga. Por seu turno, na receita de “sopa de hortaliça com farinha de milho”, foi dada possibilidade às leitoras de escolher entre o toucinho e o azeite. Cabe ainda mencionar, uma receita que teve em consideração o estado de saúde dos comensais. Referimo-nos ao “caldo de frango” que, sendo destinado a algum enfermo, devia ser, depois de confeccionado, desengordurado<sup>21</sup>.

Quanto aos doces a manteiga esteve presente em 57 receitas, na maior parte dos casos enquanto ingrediente, em outros apenas para untar a forma e até para fritar. O azeite apareceu quer como ingrediente, caso por exemplo do “bolo alentejano”, quer para fritar e untar recipientes. A combinação de duas gorduras, isto é, azeite e manteiga detetou-se em duas receitas, designadamente na de “bolos como eu gosto” e na de “bolos de noivos”. Num caso, houve a possibilidade de opção entre azeite ou banha e em outros dois entre manteiga ou azeite. A banha e a nata tiveram uma presença residual, em especial a primeira<sup>22</sup>.

---

<sup>19</sup> R. MARIA, *100 Maneiras de Cozinhar Ovos*, Porto, Civilização Editora, 2012.

<sup>20</sup> R. MARIA, *100 Maneiras de Cozinhar Peixe*, Porto, Civilização Editora, 2012.

<sup>21</sup> R. MARIA, *100 Maneiras de Cozinhar Sopas*, Porto, Civilização Editora, 2012.

<sup>22</sup> R. MARIA, *100 Maneiras de Fazer Doces*, Porto, Civilização Editora, 2012.



Em conclusão, o azeite predominou nos pratos de cozinha vegetariana, nos de bacalhau, de peixes frescos e de sopas. Apesar de ser uma gordura de excelência e de estar presente em 348 preparados, representando 42 por cento, a manteiga ocupou o primeiro lugar com 385 menções, ou seja, 46 por cento. A banha, supostamente muito utilizada nos meios menos abastados, ficou em terceiro lugar, mas a grande distância, com 53 referências, isto é, sete por cento. No que se refere às natas, incluíram 40 pratos, logo cinco por cento, o óleo três e a margarina apenas um, conseqüentemente apresentaram valores e percentagens sem significado. O uso de gorduras de origem animal foi, portanto, avassalador, face ao azeite, a gordura vegetal defendida pelos seguidores da dieta mediterrânica.

No caso dos textos da autoria de vegetarianos, pelo menos nos primeiros tempos, não houve referências às margarinas nem aos óleos alimentares, demonstrando a fraca presença destes produtos entre as populações das primeiras décadas do século XX. Detiveram-se, contudo, acerca do azeite e da manteiga. Sobre o primeiro pode ler-se no *Almanaque Vegetariano Ilustrado de Portugal e Brasil*, de 1914: “É um grande medicamento e um alimento, quando puro e de oliveira. Os crudivoristas de Chicago usam-no no inverno em pão «não cozido» ou com banana ou maçã. Além de alimento é remédio notável. Experiências recentes do Dr. Osborne recomendam-no no sarampo, em fricções cutâneas, assim como na escarlatina. Nas paralisias palustres é soberano, assim como nas dores de rins. Usado internamente debela as cólicas hepáticas e é o único laxante inofensivo. Pessoas que não sejam naturistas, e tenham prisão de ventre, devem todas as manhãs beber três colheres de sopa de azeite, batidas com suco de laranja. Para que o azeite não saiba mal, é conveniente apertar, ao ingeri-lo, as narinas”<sup>23</sup>. Sobre ambas as gorduras, Julieta Ribeiro, na já citada *Culinária Vegetariana*, entendeu: “a manteiga só se deve misturar nos cozinhados na ocasião de serem tirados para pratos ou travessas, bem como o azeite porque a fervura torna-os rançosos e indigestos. No regime vegetariano (em que a manteiga é tolerada) só se pode fazer nos preparados que a isso se prestam, no entanto, devem-no evitar quanto possível. No vegetalismo, como os cozinhados são reduzidos à extrema simplicidade, pode ser sempre o azeite aplicado desta forma e é mesmo de rigor que assim seja, porque chegados a este ponto, o estômago habituado já à pureza dos frutos, não recebe facilmente qualquer mixórdia e protesta mais ou menos violentamente contra a barbaridade de que foi vítima”<sup>24</sup>.

3. Através da publicidade inserida na imprensa feminina do mesmo ano em que foram publicadas as primeiras edições das obras de Rosa Maria analisadas neste artigo, isto é, 1956, poderemos tentar perceber o peso da publicidade ao

---

<sup>23</sup> «Almanaque Vegetariano Ilustrado de Portugal e Brasil», 2, 1914, p. 88.

<sup>24</sup> J.M.R. RIBEIRO, *Culinária Vegetariana, Vegetalina*, cit., pp. 34-35.

azeite e às restantes gorduras, todas de origem animal. Ou seja, o que se anuncia? O que sobressai? O que está ausente? Mesmo tendo em conta que se trata de uma prospeção limitada, a partir das revistas *Jornal Magazine da Mulher*, *Mãos de Fada*, *Modas e Bordados*, *Para Ti* e *Voga*, pode verificar-se que algumas não incluíram anúncios e que só a *Modas e Bordados* publicou publicidade diretamente relacionada com o estudo das gorduras integradas nas receitas culinárias. Ainda assim, nestas revistas a publicidade alimentar foi escassa, sobressaindo, em especial, a que se referiu a produtos de higiene e beleza<sup>25</sup>.

Nenhuma marca de azeite foi objeto de publicidade. No entanto, o *Jornal Magazine da Mulher* publicou um anúncio de um estabelecimento comercial de *Artur Vidal Cabrita*, com lojas em Almada e na Cova da Piedade, no qual referiu disponibilizar ao público mercearias, vinhos, cereais, sêneas e azeites<sup>26</sup>. A mesma revista ofereceu um outro do atum *Tenório*, no qual se esclareceu que era proveniente do Algarve, apresentava-se em latas e era conservado em azeite<sup>27</sup>. Num outro número da mesma revista, foi publicado um artigo de duas páginas, intitulado “Como se faz a Conserva de Peixe da Descarga ao Enlatamento”, o qual incluiu fotografias das diferentes operações, sendo visível a forte presença da mão-de-obra feminina e a referência ao azeite como a gordura utilizada para a conservação<sup>28</sup>. Finalmente, refira-se que a revista *Mãos de Fada* dedicou atenção às novidades relativas aos utensílios de cozinha, neles incluindo um abre-latas, considerando “presentemente, quando as donas de casa se distribuem por milhares de afazeres, as conservas e os produtos enlatados têm um papel preponderante nas refeições quotidianas”<sup>29</sup>. Era evidente o peso da indústria conserveira em Portugal quer durante a II Guerra Mundial quer na década de 50. Uma parte das conservas era destinada à exportação<sup>30</sup>. Mesmo assim, o consumo interno parecia estar em crescimento.

Na revista *Modas e Bordados*, uma publicação semanal que, à data, custava 2\$50, foram publicados 30 anúncios todos relativos a duas margarinas, a *Chefe*<sup>31</sup> e a *Vaqueiro*<sup>32</sup>. No primeiro caso, temos nove enquanto no segundo o

---

<sup>25</sup> A escassez da publicidade a produtos alimentares em comparação com outros bens era igualmente visível em outras revistas mesmo de carácter generalista. Cfr., I.M.R.M.D. BRAGA, *Anunciar Alimentos e Seduzir Consumidores: A Publicidade na Revista Ilustração (1926-1939)*, no prelo.

<sup>26</sup> «Jornal Magazine da Mulher», 51, 1955, p. 8.

<sup>27</sup> «Jornal Magazine da Mulher», 51, 1955, p. 30.

<sup>28</sup> «Jornal Magazine da Mulher», 49, 1955, pp. 12-13.

<sup>29</sup> «Mãos de Fada. Revista de Lavoures Femininos», 131, 1956, p. 18.

<sup>30</sup> J.M.V. RODRIGUES, *Conservas de Peixe*, in F. ROSAS, J.M.B. DE BRITO, direção, *Dicionário de História do Estado Novo*, 1, Lisboa, Círculo de Leitores, 1996, pp. 195-198; J. CONFRARIA, *Conservas, Indústria de*, in A. BARRETO e M.F. MÓNICA, direção, *Dicionário de História de Portugal*, 7, Porto, Figueirinhas, 1999, pp. 402-403.

<sup>31</sup> «Modas e Bordados», 2291, 4 janeiro 1956, p. 20; 2300, 7 março 1956, p. 30; 2304, 4 abril 1956, p. 20; 2313, 6 junho 1956, p. 32; 2321, 1 agosto 1956, p. 30; 2326, 5 setembro 1956, p. 30; 2330, 3 outubro 1956, p. 30; 2335, 7 novembro 1956, p. 32; 2339, 5 dezembro 1956, p. 24.

número é bastante superior, isto é, 21, com quatro textos e imagens diferentes. A margarina *Chefe* utilizou sempre meia página, enquanto a *Vaqueiro* optou por página inteira. No entanto, a primeira recorreu a um estratagema interessante, além de anunciar o produto incluiu várias receitas – em média três – de doces e salgados, apresentados por Berta Rosa Limpo, ao lado da página intitulada *Culinária, um Problema do Lar*, que integrava o *Correio de Pantagruel*, coluna que aquela mantinha, desde 15 de novembro de 1944, dedicada a responder a perguntas de leitoras e a fornecer receitas<sup>33</sup>. Era uma autora de prestígio, recordemos que publicou *O Livro de Pantagruel* em 1945<sup>34</sup> e que, uma década depois, isto é, em 1955, este já conhecia 19 edições. Por seu lado, a *Vaqueiro* optou por incluir cartas com opiniões de consumidoras, nas quais naturalmente não faltavam elogios à margarina. Note-se que a parceria entre a margarina *Chefe* e Berta Rosa Limpo teve início em 1955<sup>35</sup>. Em 1957, a Fábrica Nacional de Margarinas publicou quatro livros de receitas, sobre bolos, carnes, ovos, legumes e molhos e, um último, sobre peixe e, dois anos depois, outros quatro com receitas para cada uma das estações do ano, nos quais foram compiladas as receitas da referida coluna publicitária<sup>36</sup>.

---

<sup>32</sup> «Modas e Bordados», 2293, 18 janeiro 1956, p. 20; 2297, 8 fevereiro 1956, p. 20; n.º 2299, 29 de fevereiro 1956; 2301, 14 de março 1956, 2303, 28 março 1956; 2307, 25 abril 1956, p. 31; 2309, 9 maio 1956, p. 4; 2311, 23 maio 1956, p. 4; 2313, 6 junho 1956, p. 34; 2315, 20 junho 1956, p. 3; 2318, 11 julho 1956, p. 4; 2320, 25 julho 1956, p. 28; 2321, 1 agosto 1956, p. 20; 2322, 15 agosto 1956, p. 32; 2325, 29 agosto 1956, p. 34; 2327, 12 setembro 1956, p. 32; 2331, 10 outubro 1956, p. 34; n.º 2333, 24 outubro 1956, p. 32; 2336, 14 novembro 1956, p. 33; 2339, 5 dezembro 1956, p. 34.

<sup>33</sup> I.M.R.M.D. BRAGA, I. DE O. e CASTRO, *Saberes e Fazeres de Berta Rosa Limpo. A Construção de um Êxito: o Livro de Pantagruel* in «FACES de Eva», 29, 2013, pp. 45-66

<sup>34</sup> A obra tem a data de 1945 mas só foi disponibilizada ao público no início de 1946.

<sup>35</sup> I.M.R.M.D. BRAGA, I. DE O. e CASTRO, *Saberes e Fazeres de Berta*, cit.

<sup>36</sup> Refira-se que Berta Rosa Limpo publicou diversos pequenos e coloridos livros de receitas patrocinados pela margarina *Chefe*, nos quais apresentou algumas receitas homónimas das que havia publicado no seu trabalho *O Livro de Pantagruel* mas com alguns ingredientes diferentes. Embora não se tenha limitado a substituir o azeite pela margarina, nestes receituários todos os preparados continham a nova gordura em voga e, em algumas receitas, incluíam-se outras gorduras com combinações como margarina e azeite ou margarina e nata, por exemplo. As obras foram as seguintes: *Receitas de Bolos*, Lisboa, s.n., 1957; *Receitas de Carne*, Lisboa, s.n., 1957; *Receitas de Ovos*, Lisboa, s.n., 1957; *Receitas de Peixe*, Lisboa, s.n., 1957; *Receitas Culinárias para Primavera: Livros de Receitas da Margarina Chefe*, Lisboa, Fábrica Nacional de Margarina, 1959; *Receitas Culinárias para Verão: Livros de Receitas da Margarina Chefe*, Lisboa, Fábrica Nacional de Margarina, 1959; *Receitas Culinárias para Outono: Livros de Receitas da Margarina Chefe*, Lisboa, Fábrica Nacional de Margarina, 1959 e *Receitas Culinárias para Inverno: Livros de Receitas da Margarina Chefe*, Lisboa, Fábrica Nacional de Margarina, 1959.

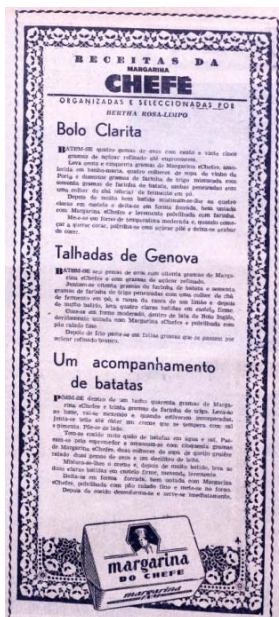


Fig. 1 – Publicidade à margarina *Chefe* inserida na «*Modas e Bordados*», 2291, 4 janeiro 1956, p. 20.

Como se pode verificar pelas imagens, no caso do anúncio da margarina *Chefe*, as receitas, neste exemplo dois doces e um acompanhamento salgado,

**“Também eu fiquei convencida”**  
ESCRIVE-NOS - a Sra. D. Maria Antónia Duarte  
Ao: Resposta Grátis, 30-3-1 Lisboa, que nos conta esta história curiosa:

“Eu não sou uma pessoa muito convencida, mas a minha mãe, que é muito mais convencida do que eu, sempre me aconselhou a usar a margarina Vaqueiro.”

— “Ela sempre usava a Vaqueiro?”

— “Sim, sempre usava a Vaqueiro.”

— “Ela usava a Vaqueiro porque era mais saudável?”

— “Sim, porque a Vaqueiro é mais saudável do que o óleo ou a manteiga.”

**VOCÊ TAMBÉM FAZ UMA COZINHA MELHOR COM VAQUEIRO**

“Use Vaqueiro na sua cozinha e terá uma cozinha melhor do que a sua atual. A Vaqueiro é mais saudável e mais gostosa do que o óleo ou a manteiga. Use Vaqueiro na sua cozinha e terá uma cozinha melhor do que a sua atual.”

**A MARGARINA SUPERFINA COM O PASTORINHO Vaqueiro**

**VAQUEIRO**  
torna os meus guisados  
mais saborosos...

**VOCÊ TAMBÉM L. USE A MARGARINA SUPERFINA Vaqueiro**

ESCRIVE-NOS - a Sra. D. Ana Cláudia de Oliveira  
Rua de Almeida, 252 Fátima  
que nos conta:

“Eu não sou muito convencida, mas a minha mãe, que é muito mais convencida do que eu, sempre me aconselhou a usar a margarina Vaqueiro.”

— “Ela sempre usava a Vaqueiro?”

— “Sim, sempre usava a Vaqueiro.”

— “Ela usava a Vaqueiro porque era mais saudável?”

— “Sim, porque a Vaqueiro é mais saudável do que o óleo ou a manteiga.”

**A MARGARINA SUPERFINA COM O PASTORINHO Vaqueiro**

Figs. 2 e 3 – Publicidade à margarina *Vaqueiro* inserida na «*Modas e Bordados*», 2293, 18 janeiro 1956, p. 20 e 2305, 11 abril 1956, p. 31, respectivamente.

apareceram com a indicação de terem sido organizadas e selecionadas por Berta Rosa Limpo, sob um papel recortado ou um pano bordado. O anúncio incluiu ainda uma imagem do pacote. Na publicidade da *Vaqueiro* houve recurso a outra estratégia, a inclusão mais óbvia da mulher no lar, no primeiro caso a servir a refeição à família na sala de jantar e, no segundo, a preparar uma refeição na cozinha. Um toque ainda mais realista foi dado com a inclusão de fotografias e excertos de cartas das consumidoras que opinavam positivamente sobre a margarina. No primeiro anúncio pode ler-se “Vaqueiro é bem melhor que tudo o que tenho usado até agora” e, no segundo, após uma historieta vivida com uma amiga que lhe apresentara o produto, depois de ter preparado bifes, concluiu: “desde esse dia nunca mais deixei de usar Vaqueiro. E não exagero se lhe disser que sem Vaqueiro já não sei cozinhar”. E a própria margarina não deixou de apresentar o pacote e de incluir algumas frases que pretendiam despertar o interesse e levar à aquisição, salientando o valor nutricional do produto e aproximando-se da prática corrente de associar alimentação e saúde fomentando a confusão entre alimentos, medicamentos e suplementos alimentares<sup>37</sup>.

Tal como fora corrente no passado, em 1956, as preocupações com a alimentação e a saúde das crianças continuaram a estar presentes no quotidiano das famílias e dos pediatras<sup>38</sup>. Efetivamente, os cuidados infantis eram entendidos como cada vez mais relevantes<sup>39</sup>, e a *Vaqueiro* não deixou de explorar esse aspeto tentando moldar os comportamentos da população, combinado imagens sugestivas e textos explicativos, afins a pequenos artigos. No caso que nos ocupa, foi apresentado um anúncio que incluiu a história de uma menina de seis anos, Janinha, neta de D. Matilde Serralheiro, a qual se mostrava sempre indisponível para lanchar e que acabou por mudar de atitude ao consumir pão barrado com margarina e bolos preparados com esta gordura.

---

<sup>37</sup> Cfr. I.M.R.M.D. BRAGA, *Anunciar Alimentos e Seduzir Consumidores*, cit.

<sup>38</sup> ID., *Anunciar Alimentos e Seduzir Consumidores*, cit.

<sup>39</sup> I. VAQUINHAS, M.A.P. GUIMARÃES, *Economia Doméstica e Governo do Lar. Os Saberes Domésticos e as Funções da Dona de Casa*, in J. MATTOSO, direção, *História da Vida Privada em Portugal 3*, Lisboa, Círculo de Leitores, Temas & Debates, 2011, p. 219.



Fig. 4 – Publicidade à margarina *Vaqueiro* inserida na «*Modas e Bordados*», 2318, 11 julho 1956, p. 4.

margarina *Vaqueiro* ainda irá explorar outra faceta dos tradicionais e seculares deveres femininos, isto é, à boa dona de casa e à boa mãe, junta-se ainda a imagem de boa esposa<sup>40</sup>, patente no quarto anúncio, no qual se pode verificar que o marido de D. Irene Pereira da Silva ficou “encantado” com um prato de iscas – que teriam ficado tenras, macias e saborosas – preparado com margarina. Segundo o depoimento da senhora, os seus cozinhados não despertavam grande agrado, mas após ter sido aconselhada por uma sobrinha a usar *Vaqueiro*, tudo tinha mudado<sup>41</sup>.

<sup>40</sup> Sobre esta trilogia que esteve presente durante toda a Época Moderna, cfr. I.M.R.M.D. BRAGA, *A Educação Feminina em Portugal no século XVIII: Tradição ou Inovação?* in *Cultura, Religião e Quotidiano (Portugal, século XVIII)*, Lisboa, Hugin, 2005, pp. 135-163.

<sup>41</sup> «*Modas e Bordados*», 2336, 14 novembro 1956, p. 33.



Fig. 5 – Publicidade à margarina *Vaqueiro* inserida na «*Modas e Bordados*», 2318, 14 novembro 1956, p. 33.

A margarina terá entrado em Portugal no início do século XX, primeiro importada e, a partir da década de 20, com alguma produção nacional. Efetivamente, a primeira firma foi a *Santos & Viana*, a primeira fábrica datou de 1921 e tratou-se da *Fábrica Nacional de Margarinas*, cuja laboração terminou em 1976. Em 1926, a firma *Jerónimo Martins & Filho* pediu o registo da margarina *Cowerd-Vaqueiro* e no ano seguinte da *Deliciosa*. Outras se seguiram. De qualquer modo, várias empresas importaram margarina da Holanda e, em 1928, a *Jerónimo Martins & Filho*<sup>42</sup> importava *Vaqueiro*, além de produzir margarina em Portugal. Em 1944, inauguraria a *Fábrica Imperial de Margarina* (FIMA). Nos anos 50, já de produção nacional, a referida fábrica, com sede em Lisboa, produzia *Vaqueiro*<sup>43</sup>.

<sup>42</sup> I.M.R.M.D. BRAGA *Anunciar Alimentos e Seduzir Consumidores*, cit.

<sup>43</sup> Para tudo isto cfr. <http://garfadasonline.blogspot.pt/2012/05/2-margarina-em-portugal.html> (consultado a 25 novembro 2015), <http://www.jeronimomartins.pt/negocios/industria.aspx> (consultado a 25 novembro 2015) bem como a publicidade estudada neste artigo e no já citado anteriormente.



Recorde-se que as dificuldades de abastecimento durante a II Guerra Mundial chegam às gorduras animais especializadas, ou seja, às margarinas



Fig. 6 – Conselhos para emagrecer publicados na revista «Mãos de Fada», 133, 1956, p. 19.

*Bordados* é disso exemplo. Além da publicidade à margarina *Chefe*, a autora não deixou de propor às leitoras receitas de carne, peixes e doces com margarina, sem indicar a marca, e com várias outras gorduras em simultâneo. Por exemplo, e para ficarmos apenas em 1956, vejam-se os casos de “costeletas com batatinhas fritas”, em que se usava banha e margarina, de “peixe no tacho”,

próprias para folhados, que tinham conquistado mercado após a I Guerra, como se depreende de um comentário de Berta Rosa Limpo: “A margarina própria para folhados não se encontra atualmente no mercado. Antes da guerra havia uma holandesa, magnífica, é natural que logo que a situação mundial esteja normalizada, volte a aparecer à venda”<sup>44</sup>. Em substituição propõe-se a manteiga ou a banha<sup>45</sup>. No início dos anos cinquenta, vulgariza-se o uso da margarina e, a partir de 1954, serão menção corrente no *Correio de Pantagrue* as margarinas *Chefe* para cozinha, *Extra* para bolos e cremes e *Pasteleiro* para folhados. Aliás Berta Rosa Limpo, como antes se referiu, não tardou a tornar-se promotora da margarina *Chefe*, assinando, desde 1955, uma rubrica com receitas patrocinada pela Fábrica Nacional de Margarinas<sup>46</sup>.

A presença das margarinas nas receitas divulgadas nas revistas femininas foi crescendo. A página de Berta Rosa Limpo na *Modas &*

<sup>44</sup> «Modas e Bordados», 1789, 24 julho 1946, p. 12.

<sup>45</sup> «Modas e Bordados», 1800, 7 agosto 1946, p. 13.

<sup>46</sup> I.M.R.M.D. BRAGA, I. DE O. e CASTRO, *Saberes e Fazeres de Berta*, cit.



preparado com azeite, banha e margarina<sup>47</sup>, de “cabidela com puré”, receita em que entram banha, manteiga e toucinho<sup>48</sup>, ou de “filetes de pescada” preparados com manteiga e margarina<sup>49</sup>. Em outros casos, a margarina aparece como alternativa à manteiga. Tal é, por exemplo, a receita apresentada numa página dedicada à mesa do lanche, da revista *Mãos de Fada*, intitulada “bolo coração”, que compreendia 150 gramas de alguma dessas gorduras<sup>50</sup>.

Numa época em que a silhueta esbelta já preocupava as mulheres há algum tempo, pensemos na *garçonne* dos anos 20<sup>51</sup>, e em todas as alterações verificadas desde o final do século XIX no sentido de patrocinar uma alteração da imagem, de robusta e opulente para longilínea, com as necessárias adaptações resultantes da progressiva emancipação da mulher e da gradual participação mais ativa no mercado de trabalho, que exigiram a simplificação do vestuário e a procura de mais conforto<sup>52</sup>, as revistas femininas apresentaram muitas páginas acerca da moda – e lembremos que na década de 50 pontuou Dior, na *Modas e Bordados*, apesar de ser Chanel a criadora mais dedicada a libertar as mulheres do vestuário incómodo<sup>53</sup> – bem como publicidade a diversos produtos de beleza, a par de artigos com conselhos diversos e até imagens de exercícios de ginástica com vista a emagrecer. No entanto, a ingestão de gorduras apareceu subalternizada. Por exemplo, e voltando a 1956, num artigo intitulado “As Desculpas das Gordas...” deram-se conselhos como: nunca comer sem apetite, mastigar muito bem, parar mesmo que possa comer mais, beber muita água entre as refeições e um dia por semana beber só água e sumos de frutos<sup>54</sup>. Num outro, intitulado “Coma para Emagrecer”, entendeu-se que engordar era envelhecer, a ginástica era insuficiente e que “o regime por si só pode lutar contra a gordura porque o regime pode restabelecer um funcionamento harmonioso dos órgãos de eliminação e depurar o sangue de todo o produto tóxico que o envenenou”<sup>55</sup>. E foi-se mais longe, ao propor 18 ementas, duas das quais vegetarianas, nas quais se indicou a ingestão de manteiga embora “na proporção de uma noz”<sup>56</sup>. Ou seja, nem se aconselharam

---

<sup>47</sup> «Modas e Bordados», 2305, 11 abril 1956, p. 25.

<sup>48</sup> «Modas e Bordados», 2308, 2 maio 1956, p. 25.

<sup>49</sup> «Modas e Bordados», 2310, 16 maio 1956, p. 33.

<sup>50</sup> «Mãos de Fada. Revista de Lavoures Femininos», 129, março 1956, p. 47.

<sup>51</sup> M.H. V-B e ALVIM, *Do Tempo e da Moda. A Moda e a Beleza Feminina através das Páginas de um Jornal* (Modas & Bordados – 1912-1926), Lisboa, Livros Horizonte, 2005, pp. 45-49, 137-142, *passim*, G.M. MARQUES, “Cabelos à Joãozinho”. *A Garçonne em Portugal nos Anos Vinte*, Lisboa, Livros Horizonte, 2007.

<sup>52</sup> I. VAQUINHAS, *Quando a Gordura começou a deixar de ser Formosura... (Finais do século XIX inícios do XX)*, in «Semata. Ciências Sociais e Humanidades» 21, 2009, pp. 91-105.

<sup>53</sup> M.A.P. GUIMARÃES, *Saberes, Modas & Pó-de-Arroz. Modas & Bordados, Vida Feminina (1933-1955)*, Lisboa, Livros Horizonte, 2008, pp. 105-135.

<sup>54</sup> «Modas e Bordados», 2329, 26 setembro 1956, p. 20.

<sup>55</sup> «Modas e Bordados», 2327, 12 setembro 1956, pp. 24-25.

<sup>56</sup> «Modas e Bordados», 2327, 12 setembro 1956, pp. 24-25.

regimes com baixo teor de gorduras, nem se fez a destrição entre os vários tipos de gordura, nem se valorizou o azeite. No entanto, entre alguns conselhos publicados na revista *Mãos de Fada* alertou-se para o perigo das calorias integradas nas natas e nas gorduras em geral, salientando-se que a manteiga era muito calórica, ao contrário do pão<sup>57</sup>.

Se confrontarmos o conteúdo dos artigos das revistas com uma obra traduzida e publicada em 1954, intitulada *Cem Refeições para Emagrecer Comendo Bem*, publicitada na revista *Mãos de Fada*, de 1956<sup>58</sup>, o que poderemos concluir? Efetivamente, este livro, da autoria do médico James H. Roberts, traduzido para português, forneceu 100 ementas para 50 dias, esclareceu que, por regra, a obesidade se devia a excessos alimentares ou a escolhas mal reguladas, entendendo que a cura para a mesma passava pela dieta, sem esquecer o exercício físico, os banhos de mar e as curas solares. Entre os produtos favorecedores do problema elencou: açúcar, álcool, batatas fritas, chocolates, compotas, derivados de porco, frutas cristalizadas e secas, gelados, guloseimas doces, marmelada, massas, pastéis, pão, queijos-creme e, no especial das gorduras, azeite, manteiga e nata, nada referindo acerca de óleo e de margarina<sup>59</sup>.

4. O azeite foi um produto relevante em termos de produção, consumo e exportação por parte dos Portugueses desde a Idade Média, independentemente de ter conhecido períodos de prosperidade e de crise<sup>60</sup>. No entanto, o facto de ser notado que a comunidade cristã-nova o utilizava em detrimento da banha nos seus cozinhados, não havendo, neste contexto, referências à manteiga<sup>61</sup>, faz-nos pensar que, devido ao seu preço, não estaria presente em todas as mesas. Por exemplo, através do registo das compras do Hospital de Todos-os-Santos, de Lisboa, em 1567, sabe-se que o preço médio do cântaro de azeite, equivalente a 16,8 litros, oscilou entre 550 e 565 réis e 20 anos depois já atingia

---

<sup>57</sup> «Mãos de Fada. Revista de Lavoures Femininos», 133, 1956, p. 19.

<sup>58</sup> «Mãos de Fada. Revista de Lavoures Femininos», 128, 1956, p. 47.

<sup>59</sup> J.H. ROBERTS, *Cem refeições para Emagrecer Comendo Bem*, trad., Lisboa, Agência Portuguesa de Revistas, 1954, p. 22.

<sup>60</sup> J.M.B. DE GOUVEIA, *História da Cultura Olivícola e Oleícola em Portugal* in *O Azeite em Portugal*, Lisboa, Inapa, 2002, pp. 81-129; A.S. MARTINS, *Saúde e Beleza num Fio*, in *Ibidem*, pp. 149-169; M.J.A. SANTOS, *O Azeite e a Vida do Homem Medieval*, in *Estudos em Homenagem ao Prof. Doutor Amadeu Coelho Dias*, v. 2, Porto, Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 2006, pp. 139-157.

<sup>61</sup> I.M.R.M.D. BRAGA, *A Alimentação das Minorias no Portugal Quinhentista*, in «*Revista Portuguesa de História*», 36 (1), 2002-2003, pp. 415-42; ID., *As Cristãs Novas e as Práticas e Interditos Alimentares Judaicos no Portugal Moderno*, in «*Caderno Espaço Feminino*», 20 (1), 2008, pp. 31-56.

850 réis<sup>62</sup>. Ou seja, segundo o padrão atual, um litro de azeite custaria, então, cerca de 33-34 réis e de 51 réis, respetivamente. Certamente, muito inferior a um quilo de banha.

Na centúria de seiscentos ou até mesmo antes, o azeite esteve presente na paremiologia portuguesa. Entendendo os provérbios como elementos de transmissão dos saberes ancestrais, e partindo de antologias do século XX, foi feito o levantamento dos que se relacionaram com os alimentos da chamada dieta mediterrânica. Relativamente ao azeite, apenas foram considerados dois, um dos quais documentado por António Delicado, no século XVII: *azeite de oliva todo o mal tira*, com uma clara alusão às propriedades desta gordura para a saúde humana, reconhecida desde o passado<sup>63</sup>.

Regressando à época aqui tratada, no século XX, assistiu-se ao aumento da área de cultivo da oliveira, que atingiu 570000 hectares de plantação estreme, em 1954. Antes, em 1937, já fora criada a Junta Nacional do Azeite, que teve como objetivos evitar especulações do comércio<sup>64</sup>. Nos anos 50, durante o I Plano de Fomento, aprovado no final de 1952, foram visíveis alterações às políticas relativas à produção e à comercialização do azeite. Recorde-se que entre 1960 e 1964 representou 47% do consumo nacional de gorduras, vindo a diminuir de forma acentuada a partir de então, a favor dos óleos vegetais<sup>65</sup>.

A perda de posição do azeite face à margarina em Portugal foi o resultado articulado, e consentâneo com o que se passou em outros espaços, de vários fatores, desde o facto de a segunda apresentar preços mais competitivos, em comparação com o azeite<sup>66</sup>, a par de um investimento significativo na publicidade por parte das indústrias que não hesitaram em anunciar os produtos com regularidade, de forma apelativa, fornecendo receitas em que antes estava presente o azeite e que então era substituído pela margarina. Essas receitas avulsas nas páginas das revistas femininas e reunidas em livros patrocinados por marcas, como a *Chefe* e, mais tarde, a *Vaqueiro*, com recurso a autoras bem conhecidas do público como Berta Rosa Limpo e Maria de Lourdes Modesto,

---

<sup>62</sup> V.M. GODINHO, *Preços* in J. SERRÃO (dir.), *Dicionário de História de Portugal*, 6, Porto, Figueirinhas, 1981 p. 501.

<sup>63</sup> L. CHACOTO, *A Dieta Mediterrânica nos Provérbios Portugueses* in «Parémia», 23, 2014, p. 166.

<sup>64</sup> J.M.B. DE GOUVEIA, *História da Cultura Olivícola e Oleícola em Portugal*, cit., pp. 111 - 112.

<sup>65</sup> D. FREIRE, *Azeite* in F. ROSAS, J.M.B. DE BRITO, direção, *Dicionário de História do Estado Novo*, 1, Lisboa, Círculo de Leitores, 1996, p. 84; L. AMARAL, *Azeite e Óleos*, in A. BARRETO e M.F. MÓNICA, direção, *Dicionário de História de Portugal*, 7, Porto, Figueirinhas, 1999, pp. 154-155.

<sup>66</sup> Através do *Anuário Estatístico*, verifica-se que o preço médio do azeite, por litro, vendido a retalho no distrito de Lisboa, em 1956, era de 13\$62 e o da manteiga meio sal de 36\$25 por quilo. A margarina ainda nem sequer era objeto de menção, demonstrando a pouca representatividade em termos de consumo. Cfr. *Anuário Estatístico.1956*, Lisboa, Instituto Nacional de Estatística, 1957, pp. 235 e 237.

respetivamente, esta última com um programa televisivo desde 1958, levaram os consumidores a aderir a um novo produto alheio aos hábitos culinários portugueses e com manifesto prejuízo da saúde.