Universidade do Minho
Instituto de Ciências Sociais

Marina Galvão Prezotti

Receitas de vida: um olhar sobre o cotidiano feminino a partir da culinária familiar (Espírito-Santo, 1939-1990)

junho de 2023

Receitas de vida: um olhar sobre o cotidiano feminino a partir da culinária familiar (Espírito-Santo, 1939-1990)

Marina Galvão Prezotti

UMinho | 2023

Universidade do Minho
Instituto de Ciências Sociais

Marina Galvão Prezotti

Receitas de vida: um olhar sobre o cotidiano feminino a partir da culinária familiar (Espírito-Santo, 1939-1990)

Dissertação de Mestrado
Mestrado em História

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Maria Marta Lobo de Araújo

junho de 2023

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TECEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho

Atribuição
CC BY

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

AGRADECIMENTOS

Essa foi, sem dúvidas, a receita mais desafiadora que preparei. Foram muitas etapas e cada uma delas exigiu tempo, para as ideias fermentarem. Nem sempre essa receita teve o sabor doce. Em seu desenvolvimento, muitas vezes foi amarga ou azeda. Algumas vezes, olhei para ela e tive a certeza de que não daria certo, ou que era muito difícil para as minhas capacidades "culinárias". Porém, persisti, pois tinha ao meu lado pessoas que confiaram que no fim essa receita teria um bom resultado. Por isso, devo meus agradecimentos a todos que, de alguma forma, contribuíram para tornar possível, hoje, a degustação desse prato final.

A Deus, que me deu saúde e força para conseguir vencer todos os desafios dessa jornada.

As mulheres, personagens desse trabalho, e seus familiares que confiaram a mim suas histórias e seus cadernos, ingredientes principais dessa receita. Obrigada por compartilharem comigo um pouco de suas vidas e vivências, por me permitirem adentrar suas cozinhas, conhecer seus hábitos e suas tradições. Seus saberes e sabores são inspiradores e potentes.

À minha orientadora, professora doutora Maria Marta Lobo de Araújo. Por aceitar me orientar no desenvolvimento dessa receita, fornecendo todos os utensílios teóricos necessários para um bom resultado. Obrigada pelo suporte, confiança e compreensão.

Aos meus pais, Lusinério Prezotti e Joelma Carla Galvão, que foram meus verdadeiros sub-chefs. Obrigada por, desde sempre, serem meus maiores incentivadores e por não medirem esforços para me verem feliz. Sem vocês essa receita teria desandado. Sou eternamente grata pela segurança que me passaram; pela confiança que tiveram em mim; pela paciência e compreensão; pelas horas e horas de vídeo chamadas para que eu não me sentisse sozinha; e por todo suporte, emocional e financeiro, para a conclusão dessa etapa.

Ao meu irmão, Henrique Galvão Prezotti, que da sua maneira, sempre me apoiou e torceu por mim. Obrigada por me ajudar a lidar com os problemas tecnológicos que surgiram no meio do processo, seus conhecimentos foram valiosos para esse trabalho.

Às minhas avós, Aparecida Izoton Prezotti e Rita de Jesus Galvão. Vocês forneceram um dos ingredientes mais importantes para essa receita: a oração. Obrigada por intercederem para que eu tivesse sabedoria e força para concluir essa etapa. Agradeço, ainda, pelo trabalho e dedicação diária de vocês à cozinha. Cada prato de "sopa de arroz com almeirão", "polenta", "prestígio" e "salgados da Tia Rita", contém saberes, conhecimentos e inteligências que trazem sabor a minha existência. Tenho orgulho de ser neta de vocês.

Ao meu avô, Henrique Prezotti. Obrigada por ser meu maior exemplo de força. Todo seu trabalho e esforço em prol da família permitiu que, hoje, eu tivesse as condições necessárias para realizar esse mestrado fora do país.

Às minhas tias, Luciana Prezotti, Lusinete Prezotti e Maria Auxiliadora Izoton e aos meus primos, Julianna Negrão e Felippe Negrão. Obrigada por todo o carinho e apoio nessa jornada, contar com vocês trouxe um sabor doce para essa receita. Aos demais familiares, que são muitos, a torcida e as boas energias de vocês foram fundamentais.

Ao meu namorado, Daniel Passos Nunes. Nosso reencontro trouxe os temperos que eu precisava para concluir essa etapa: o amor e a alegria. Obrigada por ser luz nos meus dias, por ser minha força quando eu preciso e por ser meu lar.

À minha eterna professora, e amiga, Profa. Dra. Patrícia Merlo. Obrigada por me apresentar o sabor autêntico do campo da História da Alimentação, dividindo comigo toda sua experiência. Agradeço também por me lembrar sempre que sou capaz. Seu suporte e incentivo foram essenciais nessa jornada pela cozinha e pelos alimentos.

Ao meu amigo, João Pedro Rodrigues de Andrade. Você foi meu "crítico gastronômico", leu e releu essa receita dando dicas de como melhorar o sabor. Amigo, obrigada por todo o apoio nessa jornada e por dividir seus conhecimentos comigo. Ter você por perto (mesmo estando distante) tornou tudo mais leve.

À minha família "portuguesa", Emannuel Nascimento, Paula Barbosa e Mateus Barbosa Nascimento. Obrigada por me acolherem como família. Vocês deram um toque especial na minha jornada em Portugal.

Aos meus amigos e amigas, Mikael de Freitas, Mateus Vallandro, Ana Eduarda Ferreira, Raphaela Ferrari, Larissa Salviato e Rafael Schwan. Vocês adicionaram afeto a essa receita. Obrigada pelo apoio, torcida, suporte e companhia.

À memória de minhas bisavós – Erenita, Etelvina, Izabel & Zenaide. Mulheres, donas de casa, cozinheiras. Detentoras dos saberes culinários de gerações, deixaram como legado os pratos e sabores que saciam a fome e preenchem a alma da família.

A elas devo a inspiração desse trabalho. Obrigada.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

RESUMO

Receitas de vida: um olhar sobre o cotidiano feminino a partir da culinária familiar (Espírito-Santo, 1939-1990)

Historicamente, no mundo ocidental, as mulheres carregaram em suas mãos a responsabilidade pela alimentação da família, ocupando assim um papel central na manutenção e reprodução da sociedade. No entanto, esse papel tem sido ignorado e seu trabalho invisibilizado, muitas vezes não havendo o merecido reconhecimento dos valores por trás da dedicação diária dessas mulheres. Resgatar suas receitas, suas memórias culinárias e suas vozes é, portanto, dar visibilidade a Histórias invisíveis, que frequentemente escapam aos nossos olhos. Esta dissertação investiga o protagonismo feminino na construção, reprodução e transmissão dos saberes culinários dentro do universo doméstico na segunda metade do século XX, no estado do Espírito-Santo/Brasil. Nosso corpus documental é composto de vinte e um manuscritos culinários pertencentes a dezoito mulheres e, considerando que a oralidade é o princípio dos conhecimentos culinários, fomos, também, em busca de ouvir as vozes que ecoam por trás desses cadernos, utilizando, para isso, entrevistas semiestruturadas. A cronologia do trabalho foi definida após o contato com os manuscritos, sendo a temporalidade representada pelo intervalo compreendido entre o ano aproximado de produção do caderno mais antigo (1939) até o mais recente (1990). As análises dos cadernos envolveram aspectos quantitativos e qualitativos e para o tratamento dos relatos e lembranças obtidos nas entrevistas utilizamos uma análise categorial que nos permitiu compreender melhor o cotidiano culinário de nossas personagens e a materialização de seus saberes nos cadernos de receitas.

Palavras chaves: Alimentação; Brasil; Caderno de receitas; Mulheres; Oralidade

ABSTRACT

Life recipes: a look at women's daily life through family cooking (Espírito-Santo, 1939-1990)

Historically, in the Western world, women have held in their hands the responsibility for feeding the family, thus occupying a central role in the maintenance and reproduction of society. However, this role has been ignored and their work made invisible, often lacking the deserved recognition of the values behind the daily dedication of these women. To rescue their recipes, their culinary memories, and their voices is, therefore, to give visibility to invisible stories that often escape our eyes. This dissertation investigates the female protagonism in the construction, reproduction, and transmission of culinary knowledge within the domestic universe in the second half of the 20th century in the state of Espírito Santo, Brazil. Our documentary corpus consists of twenty-one culinary manuscripts belonging to eighteen women and considering that orality is the foundation of culinary knowledge, we also sought to hear the voices that echo behind these notebooks, using semi-structured interviews for that purpose. The chronology of this work was defined after contact with the manuscripts, with the temporality represented by the interval between the approximate year of production of the oldest notebook (1939) and the most recent one (1990). The analyses of the notebooks involved quantitative and qualitative aspects, and for the treatment of the accounts and memories obtained in the interviews, we used a categorical analysis that allowed us to better understand the culinary daily life of our characters and the materialization of their knowledge in the recipe notebooks.

Keywords: Brazil; Food; Recipe notebook; Orality; Women

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TECEIROS ii

AGRADECIMENTOS iii

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE vi

RESUMO vii

ABSTRACT viii

ÍNDICE DE CONTEÚDOS ix

ÍNDICE DE FIGURAS xi

ÍNDICE DE TABELAS xi

EPÍGRAFE xii

INTRODUÇÃO 1

CAPÍTULO I – HISTÓRIA, MULHER E ALIMENTAÇÃO 6

1.1. A História senta à mesa 7

1.1.1. Temáticas e Fontes 13

1.2. Os contornos femininos da História: uma revisão bibliográfica 15

1.3. Alimentação e mulher: espaços e saberes 20

1.3.1. Historicizando o ser 'dona de casa' 20

1.3.2. A mulher e a cozinha: uma abordagem histórica 25

1.3.3. Os registros culinários: uma fonte do saber feminino 28

CAPÍTULO II – DOS SABORES E SABERES: A TRAJETÓRIA CULINÁRIA FEMININA 34

2.1. As protagonistas dos sabores e seus cadernos 34

2.1.1. As mulheres do Norte 37

2.1.2. As mulheres da região serrana: Santa Teresa 39

2.1.3. As mulheres da região central e da capital 48

2.1.4. As mulheres do Sul 53

2.2. A materialização do saber: os cadernos e sua arquitetura 56

2.2.1. Utensílios, pesos e medidas. 68

2.2.2. A modernização da cozinha: dos utensílios aos ingredientes. 72

2.2.3. Os cadernos para além de suas receitas 83

CAPÍTULO III – RECEITAS DE VIDA: AS MULHERES E A TRADIÇÃO CULINÁRIA FAMILIAR.....89

3.1. Os hábitos alimentares da família: uma construção feminina 90

3.1.1. Hábitos compartilhados: a circularidade de receitas entre mulheres 95

3.2. O saber culinário em sua oralidade..... 103

3.3. Heranças culinárias: receitas de família..... 113

CONCLUSÃO.....137

FONTES.....143

Entrevistas 143

Fontes escritas..... 144

BILIOGRAFIA.....145

ANEXOS.....154

Anexo I - Guião das entrevistas com as donas dos cadernos..... 155

Anexo II - Guião da entrevista com os parentes 156

Anexo III – Quadro de análise da entrevista com Ana Torres..... 157

Anexo IV – Quadro de análise da entrevista com Aparecida Cosme 162

Anexo V – Quadro de análise da entrevista com Carmen Lopes..... 165

Anexo VI – Quadro de análise da entrevista com Catarina Amorim 170

Anexo VII – Quadro de análise da entrevista com Fátima Oliveira 174

Anexo VIII – Quadro de análise da entrevista com Inês Corrêa..... 179

Anexo IX – Quadro de análise da entrevista com Irene Tesch 184

Anexo X – Quadro de análise da entrevista com José Hoffmann e Luzia Ferrari 187

Anexo XI – Quadro de análise da entrevista com Júlia Ramos..... 191

Anexo XII – Quadro de análise da entrevista com Margarida Rossi..... 195

Anexo XIII – Quadro de análise da entrevista com Marta Andrade..... 200

Anexo XIV – Quadro de análise da entrevista com Mônica Pereira 208

Anexo XV – Quadro de análise da entrevista com Renata Pereira..... 213

Anexo XVI – Quadro de análise da entrevista com Sônia Castro..... 219

Anexo XVII – Quadro de análise da entrevista com Suzana Fabbri 226

Anexo XVIII – Quadro de análise da entrevista com Teresa Souza..... 234

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Registros do cotidiano de Sônia Castro. 61
Figura 2 - Padrão de escrita das receitas nos cadernos de Teresa Souza (esquerda) e Rita Hoffmann (direita) 63
Figura 3 - Padrão de escrita de Carmen Lopes – Receita de "Empadas" 65
Figura 4 - Colagem de receita vinculada em propaganda do "Pó Royal" 76
Figura 5 - Colagem de receitas vinculadas nas embalagens de "Caldo Knorr" e "Caldo Maggi" 79
Figura 6 - Registros do cotidiano de Sônia Castro 85
Figura 7 - Registos de contas no caderno de Rita Hoffmann 86
Figura 8 – Registros das lembranças de Madalena Torres 87
Figura 9 - Abreviações na escrita: receita de Madalena Torres 112
Figura10 - Escrita rápida e ágil: receitas de Teresa Souza 113
Figura 11 - Receita "*Steuselkuchen"* de Vera Tesch 121
Figura 12 - Receita de "*Lebkuchen"* de Vera Tesch 122

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Total de receitas contidas nos vinte e um manuscrito, com número e proporção segundo a natureza dos pratos. 59

EPÍGRAFE

Meu caderno é de receita, porém não só de comida;

Ela conta a minha história, minha trajetória de vida!

Não deixei revelado claramente na minha grafia;

Mas, um olhar preparado encontra nele, a minha biografia!

Lusinério Prezotti
(Meu pai, professor e poeta nas horas vagas)

INTRODUÇÃO

Que história existe por trás dos pratos que consumimos diariamente? Todos os dias quando nos sentamos à mesa e desfrutamos de uma diversidade de alimentos, cuidadosamente preparados, não pensamos no que se passa na cozinha e com as cozinheiras. Geralmente nos concentramos apenas em seus sabores e seus valores nutricionais, sem nos darmos conta das histórias e vivências que carregam. Seja o tradicional arroz com feijão de todos os dias, o clássico macarrão de domingo ou o irresistível pudim de sobremesa, cada um deles traz consigo uma rica herança de conhecimentos e tradições, transmitidos de geração em geração. Essas experiências, compartilhadas de mão em mão, boca em boca, materializam-se nas refeições que desfrutamos. Cada receita é, então, um arquivo de histórias, que merecem ser descobertas.

Essas narrativas possuem feições femininas; refletem os rostos de nossas bisavós, avós e mães. Historicamente, no mundo ocidental, as mulheres carregaram em suas mãos a responsabilidade pela alimentação da família, ocupando assim um papel central na manutenção e reprodução da sociedade. Suas trajetórias de vida se entrelaçam com a trajetória alimentar da família. No entanto, esse papel tem sido ignorado e seu trabalho invisibilizado, muitas vezes não havendo o merecido reconhecimento dos valores que se encontram por trás da dedicação diária ao sustento da família.

Olhar para o cotidiano dessas mulheres e para o trabalho doméstico é, portanto, uma forma de resgatar e valorizar suas vidas, histórias, experiências e conhecimentos, que são fundamentais para a perpetuação dos hábitos e tradições familiares. Os sabores transmitidos por elas, que são, muitas vezes os únicos registros conservados dessas mulheres, revelam traços de suas biografias. A História das Mulheres durante muito tempo não recebeu o devido valor, a ponto de não merecer referências escritas. Dessa forma, resgatar suas receitas, suas memórias culinárias e suas vozes é dar concretude a Histórias invisíveis, que frequentemente escapam aos nossos olhos. Esta dissertação investiga o protagonismo feminino na construção, reprodução e transmissão dos saberes culinários dentro do universo doméstico na segunda metade do século XX, no estado do Espírito-Santo/Brasil.

Alcançar esse objetivo passa por compreender a participação ativa da mulher na determinação e construção dos hábitos alimentares da família, bem como analisar o seu papel na preservação de uma memória e tradição alimentar. É fundamental, portanto, investigar também a importância da oralidade na reprodução e transmissão do conhecimento culinário e examinar o percurso desse saber entre as mulheres, ressaltando a importância das redes de sociabilidade. As receitas culinárias e a voz das mulheres, que rememoram suas biografias, são elementos fundamentais para a obtenção dessas informações. Examinamos, então, as páginas de cadernos de receitas, manuscritos domésticos de uso

pessoal, bem como os relatos de suas proprietárias e/ou familiares a fim de evidenciar o papel relevante e potente que as mulheres desempenham no ambiente doméstico, culinário e familiar.

Nosso *corpus* documental é composto de vinte e um manuscritos culinários pertencentes a dezoito mulheres[1], residentes no estado do Espírito-Santo/Brasil. Os saberes sistematizados nesses cadernos de receitas são fontes privilegiadas para o pesquisador que se dedica ao estudo da alimentação. Bruit destaca que estes são documentos importantes pois "indicam os produtos de consumo para seu preparo; indicam os tempos e combinações e, em muitos casos, os objetos que devem ser usados"[2], com essas informações os historiadores são capazes de conhecer os hábitos alimentares de uma sociedade e suas modificações ao longo do tempo. Essas fontes possuem ainda uma escrita "carregada de memória, identidade, afetividade, saberes e fazeres. Preserva conhecimentos tradicionais, resguardando suas transmissões por meio de gerações"[3].

A escolha pelo estudo de cadernos escritos em solos capixaba[4] se deu pela conexão pessoal com a região, facilitando assim o contato e a obtenção dessas fontes em diferentes localidades do estado. Esses cadernos representam uma rica diversidade culinária e de saberes. Através de suas páginas e sabores percorremos o Espírito-Santo de norte a sul. Os manuscritos nos foram cedidos de forma voluntária, a partir de convite encaminhado a diferentes grupos através de meios digitais. Todos esses materiais, então, encontram-se em arquivos privados, de suas próprias donas ou, em alguns casos, de familiares que os receberam de herança. A cronologia de nosso trabalho foi definida após o contato com os manuscritos, sendo a temporalidade representada pelo intervalo compreendido entre o ano aproximado de produção do caderno mais antigo (1939) até o mais recente (1990).

A compreensão dos manuscritos, desde as suas características mais abrangentes, até os seus aspectos mais sutis, envolveu duas etapas. Primeiramente, utilizando metodologias quantitativas, realizamos um levantamento da quantidade de receitas presente em cada um dos cadernos. Estas foram também categorizadas segundo quatro tipologias: receitas doces; salgadas; bebidas; e por fim "outras", que incluem preparações não relacionadas à culinária, como produtos de higiene. Posteriormente, conduzimos uma leitura qualitativa, utilizando as "possibilidades de leitura e interpretação dos receituários culinários", proposta pela historiadora Eliane Abrahão, em sua obra *Os receituários e as práticas alimentares em Campinas (1860-1940)*[5]. Ela sugere que se tenha um olhar mais atento aos

[1] Três mulheres nos forneceram dois manuscritos cada.
[2] Bruit, H.H. (2003). Apontamentos para uma história da gastronomia no Brasil: cadernos de receitas. *Saraó – Memória e Vida Cultural de Campinas*, 4, 2. p. 2.
[3] Magalhães, S.M; Pires, M. C. (2020). Quitutes e Quitandas mineiras: os cadernos de receitas de três senhoras de Ouro Preto nos séculos XIX e XX. Em Algranti, L. M; Macêdo, S. (orgs.). *História & Alimentação: Brasil séculos XVI-XXI.* Belém: Paka-Tatu. (pp. 194-516). p. 496.
[4] Termo utilizado para denominar as pessoas nascidas no estado do Espírito- Santo. Tem sua origem na língua Tupi e significa: roça, roçado.
[5] Abrahão, E.M. (2014). *Os receituários e as práticas alimentares em Campinas (1860-1940).* Dissertação de doutoramento, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.

manuscritos, observando desde sua estrutura, "no sentido de compreender como as mulheres arquitetaram esses documentos"[6], até as diferentes caligrafias e "formas de redação das receitas"[7]. Além disso, a autora orienta que é importante considerar o que "as informações básicas para o preparo dos alimentos" [8] têm para nos dizer. Analisando cuidadosamente os ingredientes, pesos e medidas percebemos que estes são mais do que informações técnicas, são indícios relevantes do universo culinário e do cotidiano das mulheres.

Os saberes materializados nos cadernos têm sua origem na observação cotidiana e na escuta ativa dos ensinamentos de outras mulheres. A oralidade é, então, o princípio dos conhecimentos culinários e sua base de transmissão. Desse modo, fomos em busca de ouvir as vozes que ecoam por trás desses cadernos. Realizamos a recolha de depoimentos das donas dos manuscritos e, no caso das que já haviam falecido, nos baseamos nas recordações de seus filhos. Ao fim, conseguimos escutar sobre a vida e a trajetória culinária de dezesseis mulheres. Por razões particulares dos familiares, não houve a possibilidade de realizar a entrevista sobre duas de nossas personagens, já falecidas. A princípio, essa etapa do trabalho estava prevista para ocorrer de forma presencial. Porém, em função das restrições impostas pela pandemia de Covid 19, foi realizada de maneira remota[9], por meio de chamadas de vídeo.

Ressaltamos, que em conformidade com as recomendações da Comissão de Ética, da Universidade do Minho, todas as entrevistadas assinaram um termo de consentimento informado em relação as entrevistas. Nesse termo aceitaram a utilização dos dados que forneceram de forma voluntária e para garantir a confidencialidade e anonimato, criamos nomes fictícios para nos referirmos a cada uma delas.

Seguindo as metodologias da História Oral, optamos pela realização de entrevistas semiestruturadas, onde há uma maior interação entre entrevistador e entrevistado[10]. Segundo Minayo & Costa, esse tipo de entrevista combina "um roteiro com questões previamente formuladas e outras abertas, permitindo ao entrevistador um controle maior sobre o campo e, ao mesmo tempo, dar espaço a uma reflexão livre e espontânea do entrevistado sobre os tópicos assinalados"[11]. Esse modelo faz com que informações sobre o tema apareçam de forma mais livre, indo além de respostas a questões fechadas e padronizadas. No diálogo com nossas entrevistadas, direcionamos o assunto às suas histórias de vida alimentar, conforme roteiros disponíveis nos anexos I e II. Nossos questionamentos visavam as recordações que essas mulheres, ou seus parentes, possuíam sobre o cotidiano doméstico, os hábitos

[6] Ibidem. p. 95.
[7] Ibidem.
[8] Ibidem. p. 97.
[9] As entrevistas foram realizadas entre os meses de março e maio de 2021.
[10] Silva, L. F & Russo, R. F. (2019). Aplicação de entrevistas em pesquisa qualitativa. *Revista de Gestão e Projetos*, 10, 1, 1-6. p. 3.
[11] Minayo, M. C & Costa, A. P. (2018). Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, 40, 139-153. p. 142.

e tradições alimentares da família e os sabores marcantes em suas trajetórias. Também, de modo a conhecer melhor seus cadernos, guiamos as entrevistas para as lembranças do momento em que foram escritos, a forma como as receitas foram selecionadas e o seu uso.

O tratamento dos relatos e lembranças obtidos nas entrevistas foi realizado segundo a metodologia de "Análise do discurso", proposta por Laurence Bardin[12]. A autora define esse método como "um conjunto de técnicas de análise da comunicação, visando obter indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção dessas mensagens"[13]. Entre esse conjunto de técnicas, empregamos a "Análise categorial"[14], onde se realiza o desmembramento do texto, no nosso caso das entrevistas, em diferentes unidades de temas que conversam com os objetivos da pesquisa. Essa categorização das informações obtidas facilitam a leitura sistemática dessas fontes orais. Assim, após a transcrição e leitura das entrevistas, recortamos os assuntos em doze categorias (Anexos III ao XVII), conforme descrição a seguir: "1 - Hábitos alimentares: preparação da comida e cardápio diário"; "2 - Heranças culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão"; "3 - Alimentação e comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas"; "4 - Ver-fazer: as lembranças sobre a preparação da comida"; "5 - O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas". "6 - A circularidade de receitas entre as mulheres"; "7 - A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno"; "8 - A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral"; "9 - A utilização do caderno de receitas"; "10 - O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático"; "11 - Afetividade e comidas preferidas da família"; "12 - O cuidado com o corpo". Essas categorias nos ajudaram a compreender melhor os relatos de nossas personagens associados ao cotidiano da cozinha e a materialização de seus saberes nos cadernos de receitas.

Inspirados nos sabores e saberes dessas mulheres, estruturamos nosso trabalho à semelhança de uma "receita culinária", desenvolvendo o texto na mesma sequência em que se prepara um prato. No primeiro capítulo, "História, Mulher e Alimentação", apresentamos os "utensílios" teóricos fundamentais para a confecção desse trabalho. Inicialmente, abordamos o campo historiográfico que serve de base para nossa pesquisa: a História da Alimentação. É necessário compreender os debates e questionamentos existentes dentro desse campo, a fim de enxergar a comida para além de seu caráter nutricional. O ato de comer reflete um complexo sistema de representações e significados. Nessa "panela" de discussões, trazemos à tona os questionamentos e reflexões provenientes do campo da

[12] Bardin, L. (2002). *Análise de conteúdo.* Lisboa: Edições 70.
[13] Ibidem, p. 38.
[14] Ibidem, p. 96.

História das Mulheres, com o objetivo de descobrir os contornos femininos na História e a forma de acessá-los. Por fim, filtramos essa mistura em uma "peneira" que nos revela como se desenvolveu a relação entre alimentação e mulher, bem como o papel dos registros culinários na compreensão dos conhecimentos femininos existentes no ambiente da cozinha.

No capítulo seguinte, "Dos sabores e saberes: a trajetória culinária feminina", apresentamos os "ingredientes" que compõe nossa pesquisa. O primeiro são as vozes de nossas dezoitos personagens, que nos contam histórias e memórias do cotidiano e da cozinha. Por meio de suas biografias, temos acesso a vivências, experiências e narrativas que evidenciam o significado das práticas culturais em suas vidas, em suas famílias e na sociedade. Acrescentamos a esse conjunto de vozes um importante ingrediente, que materializa essas memórias femininas: os cadernos de receitas. Esses registos vão muito além de produtos, pesos, medidas e processos, conseguimos enxergar em suas páginas fios invisíveis que revelam a conexão da cozinha com um contexto histórico, cultural e social mais amplo.

Com os utensílios e ingredientes à disposição, finalizamos servindo o "prato": "Receitas de vida: as mulheres e a tradição culinária familiar". Este capítulo não tem um único sabor, pois revela a diversidade de gostos presentes nos hábitos, práticas e tradições culinárias de nossas personagens. As receitas nos transportam para o dia-a-dia, as comemorações em família e revivem momentos carregados de emoções. Esse "prato" revela o protagonismo feminino, desde cedo, na construção, reprodução e transmissão das heranças culinárias. Ele também nos revela como o conhecimento culinário é formado dentro das cozinhas, por meio da escuta e das observações diárias. Com esse "prato", celebramos a potência dos saberes e sabores culinários femininos.

CAPÍTULO I – HISTÓRIA, MULHER E ALIMENTAÇÃO

Uma capa de cinza de vários metros de altura cobria o rancho. Quando Esperanza, minha mãe, regressou de sua viagem de núpcias, só encontrou sob os restos do que foi o rancho seu livro de cozinha que me deixou de herança ao morrer e que me narra, em cada uma de suas receitas, esta história de amor enterrada.

(Como água para chocolate – Laura Esquível)

"Diz-me o que comes; eu te direi quem és", convocou Brillat-Savarin, no século XIX, em sua obra A fisiologia do gosto[15]. Muitos estudiosos aceitaram esse desafio e passaram a conhecer as sociedades a partir do que elas comem. Desde então esse famoso questionamento se transformou: passou-se a indagar não apenas "o que comes", mas também "quanto", "onde", "quando" ou "com quem". As respostas não revelam somente "quem és", pois através da comida podemos conhecer a que cultura pertences, em que grupo social estás inserido e até mesmo "a que deus adoras"[16]. Parodiando essa famosa sentença, interrogamos: diz-me quem prepara a sua comida; e te direi que tradições e hábitos carrega.

Historicamente, na sociedade ocidental, a preparação da comida foi feita pelas mãos das mulheres, responsáveis pelo trabalho doméstico, não valorizado, não remunerado e invisível. O trabalho doméstico, no entanto, ocupa um papel central na dinâmica social. Sem ele a sociedade não poderia ter vivido e desenvolvido, ele "é fundamental na vida das sociedades, ao proporcionar seu funcionamento e reprodução"[17]. Esse entendimento, porém, ainda é recente, a mulher emergiu enquanto sujeito ativo e histórico quando os historiadores passaram a olhar para o cotidiano e descobriram "novos personagens: as crianças, os jovens; e outros questionamentos: as idades da vida, as dimensões da vida privada"[18], espaço em que as mulheres estavam essencialmente presentes.

Compreender o valor do cotidiano feminino é "aceitar como dignas de interesse, de análise e de registros aquelas práticas ordinárias consideradas insignificantes"[19], é aprender a olhar esses modos de fazer cotidianos como a expressão de saberes, inteligências e identidades femininas. Dessa forma, ao preparar a comida, a mulher torna-se protagonista de um conhecimento próprio, carregado de heranças, identidades e tradições. Acessar esse saber culinário, através de sua materialidade nos cadernos e livros de receitas, ou por meio da transmissão oral, é uma das formas de conhecer a mulher do passado.

[15] Brillant-Savarin, J.A. (1995). *A fisiologia do gosto.* São Paulo: Companhia das Letras.
[16] Bessis, S. (1995). Mille et une bouches: cuisines et identités culturelles. Autrement, p. 154. Em: Maciel, M.E. (2005). Identidade cultural e alimentação. Em: Canesqui, A.M; Garcia, R.W (orgs). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível.* Rio de Janeiro: Editora Fiocruz. p. 49-55.
[17] Perrot, M. (2007). *Minha história das mulheres.* São Paulo: Contexto. p. 114.
[18] Ibidem. p. 20.
[19] Giard. L. (1996). Cozinhas. Em: M. de Certau; L. Giard; e P.Mayol. *A invenção do cotidiano: morar, cozinhar.* v. 2. Rio de Janeiro: Vozes, p. 217.

Mesmo restritas ao ambiente doméstico, em sua maioria, as mulheres deixaram emergir do silêncio, imposto pela história, mais que suas vozes, seus saberes e sabores, gostos e temperos.

1.1. A História senta à mesa

Comida e alimento, duas palavras consideradas sinônimos, mas uma excede a função biológica de sustento e manutenção do organismo. "Temos o alimento e temos a comida. A comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se"[20], o que evidencia toda a complexidade cultural envolvida no ato de comer. Nenhum alimento que entra na nossa boca é neutro, "o alimento não é apenas ingerido. Antes de chegar à boca, ele é preparado e pensado detalhadamente. Adquire o que geralmente se chama de valor simbólico".[21] Sendo assim, devemos considerar o comer como *Res non naturales,* ou seja, não está inserido no campo do natural e sim pertence a ordem do artificial, pois é resultado de manipulações feitas pelo homem[22], adquirindo um significado cultural.

A alimentação é resultado de processos culturais que domesticam, reinterpretam e transformam a natureza, sendo um ato social, "pois se constitui de atitudes ligadas aos usos, costumes, protocolos e situações"[23], que se alteram conforme o tempo e o espaço. A compreensão de que o alimento "constitui uma categoria histórica"[24], cujas mudanças e permanências refletem um complexo sistema de representações e significados – sociais, éticos, políticos e econômicos – despertou o interesse dos estudiosos, que enxergaram a potencialidade de estudos e análises no âmbito das Ciências Sociais.

O interesse pela temática alimentar, porém, não é recente. Desde a Antiguidade buscou-se entender suas diversas dimensões, tratando o comer através de diferentes enfoques, "são eles basicamente cinco: o enfoque biológico, o econômico, o social, o cultural e o filosófico"[25]. Segundo cada perspectiva, o alimento se transforma[26], podendo ser interpretado enquanto mercadoria, nutriente, matéria-prima ou elemento simbólico e político. A partir de então, o campo da alimentação foi assumindo, de forma progressiva, seus domínios temáticos e suas fronteiras dentro das ciências sociais, tornando-se objeto de pesquisa da História.

---

[20] Da Mata, R. (2001). *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco. p. 36.
[21] Rossi. P. (2014). *Comer: Necessidade, desejo, obsessão.* São Paulo: Editora Unesp. p. 32.
[22] Montanari, M. (2013). *Comida como cultura* (2ºed). São Paulo: Editora Senac São Paulo. p. 15.
[23] Santos, C.R. (2005). A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. História: Questões & Debates, 42, 11-31. p. 12.
[24] Ibidem.
[25] Meneses, U.T; Carneiro, H; (jan/dez 1997). A história da alimentação: balizas historiográficas. *Anais do museu paulista,* 5, 9-91. p. 11.
[26] No enfoque biológico a alimentação está ligada a nutrição, na Antiguidade associada a ideia dos equilíbrios dos humores, seguindo, encontram-se os estudos sobre as redes econômicas envolvidas na obtenção dos alimentos, produção, estocagem e consumo; o social, está ligado a toda rede de relações que o alimento gera; o cultural foca principalmente nas formas de preparo e consumo dos alimentos; e por último, os estudos que se dedicam a segurança alimentar, ás condições ambientais e outros temais ligados a ética alimentar.

No campo historiográfico, a História da Alimentação ganhou uma fisionomia mais definida e uma agenda programática efetivamente a partir da década de 60, com base nas inovadoras propostas da Escola dos *Annales*, quando os historiadores passaram a preocupar-se com "as estruturas do cotidiano"[27]. Influenciados por esses novos paradigmas do fazer história, os historiadores passaram a considerar, "levar a sério"[28], a comida como objeto de pesquisa.

Em relação as produções historiográficas sobre a alimentação, considera-se que os primeiros passos foram dados pelo botânico polonês, Adam Maurizio, em sua obra História da alimentação vegetal da pré-história aos nossos dias[29], publicada em 1932. Essa publicação é tida como marco referencial, pois utilizou o alimento como objeto condutor da pesquisa e preencheu uma lacuna ao "empreender uma vasta tentativa de traçar a história dos alimentos vegetais, desde a Pré-História até seus tempos"[30]. A história da alimentação de Maurizio, todavia, se aproximava mais de uma História da agricultura, influenciando o surgimento de inúmeros trabalhos voltados para a História dos Alimentos – pão, açúcar – e dos hábitos alimentares, em um recorte nacional. O desenvolvimento dessas pesquisas evidencia um interesse latente no campo da História da Alimentação.

No entanto, a consolidação mais efetiva da alimentação enquanto objeto de pesquisa histórica se deu pelas mãos de Fernand Braudel, herdeiro da primeira geração dos *Annales*. Inspirado em Lucien Febvre, que já havia demonstrado interesse na pesquisa em alimentação ao desenvolver um trabalho acerca da distribuição regional dos óleos de cozinha na França. Braudel dá importância imediata a temas ligados ao cotidiano, trabalhando não apenas a alimentação, mas também com o vestuário e a casa em sua grande obra Civilização material, economia e capitalismo, século XV-XVIII[31]. "O conceito de cultura material abrangeria aspectos mais imediatos da sobrevivência humana: a comida, a habitação, o vestuário. A longa duração [...] tornou-se a dimensão no interior da qual novos objetos tomariam consistência historiográfica"[32].

Dedicando-se às pesquisas históricas sobre a vida material, já em 1961, Fernand Braudel assina, um texto intitulado Retour aux enquête[33], na edição de maio-junho da revista dos *Annales*, ou seja, ele convidava os historiadores para um retorno as pesquisas, pautadas principalmente em dois temas: "a história, ciência social atual" e "a história da vida material e dos comportamentos biológicos". Este último

[27] Braudel, F. (1995). *Civilização material, economia e capitalismo, século XV-XVIII.* São Paulo: Martins Fontes. (Volume 1: As estruturas do cotidiano: o possível e o impossível). p. 13.
[28] Santos, C.R. (2005). Op. Cit. p. 14.
[29] Maurizio, A. (1932). *Histoire de l'Alimentation végetale depuis la préhistoire jusque à nous jours.* Paris: Payot.
[30] Meneses, U.T; Carneiro, H; (jan/dez 1997). Op. Cit. p. 27.
[31] Braudel, F. (1995). *Civilização material, economia e capitalismo, século XV-XVIII.* São Paulo: Martins Fontes. (Volume 1: As estruturas do cotidiano: o possível e o impossível); (Volume 2: Os jogos das trocas); (Volume 3: O tempo do mundo).
[32] Meneses, U.T; Carneiro, H; (jan/dez 1997). Op. Cit. p. 28.
[33] Braudel, F. (1961). Retour aux enquêtes. *Annales: Economies, sociétés, civilisations*, 16,3, pp. 421-424.

tema foi desenvolvido nos números posteriores da revista, contando com trabalhos que se debruçavam sobre a alimentação, tendo como exemplo o artigo de Robert Philippe, *Commençons par l'histoire d'alimentation*[34], onde são delineados os caminhos já traçados e explorados no que diz respeito a História da Alimentação.

Outros historiadores também aceitaram o convite de Braudel e desenvolveram pesquisas relacionadas a vida material e a alimentação, seguindo o que fora proposto pela *Enquête,* abordando, em sua maioria, questões alimentares francesas do período. J-J. Hémardinquer[35], trabalhou com dados quantitativos acerca do consumo de alimentos na França; Robert Philippe[36], por sua vez, estudou os suprimentos de Paris no século XVIII; já Frank Spooner[37], esmiuçou as dietas do passado. Percebemos que nesse momento inicial a tônica dos trabalhos girava em torno de questões econômicas – preços, abastecimentos, valores nutricionais e de cunho demográfico.

Com a finalização da *Enquête*, segundo Meneses & Carneiro[38], de forma abrupta após três edições, as produções historiográficas acerca da alimentação só aparecerão novamente, em peso, em 1970, com a publicação do livro *Pour une histoire de l'alimentation*[39], pelos *Annales.* Essa publicação "retoma a história da alimentação como um objeto multidisciplinar e presente em praticamente todos os aspectos da história social e econômica"[40]. Nos anos seguintes destaca-se ainda a publicação do Dossiê da *História do Consumo*, que contava com artigos sobre História da alimentação, e o lançamento da *coletânea Faire de l'histoire*[41], organizada por Jacques Le Goff e Pierre Nora, em 1974. Os autores que participaram da coletânea pregavam a "coexistência de vários tipos de história igualmente válidos"[42]. No volume em que se discutem novos objetos para a pesquisa histórica, Jean-Paul Aron, propôs um retorno dos olhares para a cozinha. Segundo ele, estudar a alimentação é uma "lição de humildade para o pesquisador que infere de um rebanho de vitelo a visão de uma cultura"[43].

As produções, dos anos 60 e início dos anos 70, de viés nutricional e econômico, serviram de base para o surgimento de novos debates acerca da alimentação, influenciados, majoritariamente, pelos trabalhos que estavam sendo desenvolvidos pela área da Antropologia. Nesse período, os etnólogos e

[34] Philippe, R. (1961). Commençons pa l'histoire de l'alimentation. *Annales: Economies, sociétés, civilisations*, 16,3, pp. 549-552.
[35] Hémardinquer, J-J. (1961). Em France aujourd'hui: données quantitatives sur les consommations alimentaires. *Annales: Economies, sociétés, civilisations,* 16, 3, pp. 553-564.
[36] Philippe, R. (1961.) Une opération pilote: l'étude du ravitaillement de Paris au temps de Lavoisier. *Annales: Economies, sociétés, civilisations* ,16,3, pp. 564-668.
[37] Spooner, F. (1961). Régimes alimentaires d'autrefois. *Annales: Economies, sociétés, civilisations*, 16,3, pp. 568-574.
[38] Meneses, U.T; Carneiro, H; (jan/dez 1997). Op. Cit. p. 31.
[39] Hémardinquer, J-J. (1970). *Por une histoire de l'alimentation*. Paris: A. Colin. (Cahier des Annales, 28)
[40] Meneses, U.T; Carneiro, H; (jan/dez 1997). Op. Cit.
[41] No português, História: Novos problemas, novas abordagens, novos objetos. Le Goff, J; Nora, P. (1974*). História, novos problemas.* Rio de Janeiro: F. Alves. V.1; (V.2: História, novas abordagens); (V.3: História, novos objetos).
[42] Santos, C.R. (2005). Op. Cit. p. 14.
[43] Aron, J-P. (1995). A cozinha: um cardápio do século XIX. Em, J. Le Goff; P. Nora (orgs.). *História: Novos objetos*. Rio de Janeiro: F. Alves. p. 184.

etnógrafos buscaram investigar preferências, comportamentos e hábitos alimentares e a simbologia dos alimentos. Os historiadores iniciaram, então, um estudo da alimentação com uma "perspectiva psico-social que desloca o foco para o comer e aquele que come"[44]. Jean-Paul Aron e, mais tarde, Jean-Louis Flandrin foram grandes expoentes nessas investigações. A sensibilidade alimentar e as representações da comida tornam-se pano de fundo dessa nova História da Alimentação, e "a partir do final dos anos 70, multiplicaram-se os estudos dedicados às práticas alimentares dos indivíduos em contextos e períodos diferentes"[45].

Inspirados por essa abordagem culturalista, os historiadores da Idade Média e da Idade Moderna dedicaram-se a entender as diferentes perspectivas da alimentação humana nesses respectivos períodos. Segundo Flandrin & Montanari:

> "[...] Eles estudaram como práticas distintivas determinaram as escolhas alimentares dos povos ou das diferentes classes sociais; compararam práticas culinárias, os gostos, as aversões, e evolução histórica de uns e de outros; a influência da religião e da dietética na escolha e no modo de preparar os alimentos[46]".

Entre as produções desses pesquisadores, podemos destacar as obras de Jean-François Revel, *Um banquete de palavras*[47]*;* de Piero Camporesi, *Hedonismo e Exotismo*[48]; a publicação coletiva*, História da Alimentação*[49] , dirigida por Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, que traz uma revisão bibliográfica de grande valia sobre as pesquisas que foram desenvolvidas sobre o tema na década de 90. Desse vasto campo de pesquisas podemos citar ainda *Comer: necessidade, desejo e obsessão*[50], do historiador italiano Paolo Rossi; *Comida como cultura*[51], de Massimo Montanari; *De caçador a gourmet: uma história da gastronomia*[52], de Ariovaldo Franco; e *Banquete: uma história ilustrada da culinária, dos costumes e da fartura à mesa*[53], de Roy Strong.

O interesse pelo estudo da alimentação alcançou os pesquisadores brasileiros. Seguindo as vertentes internacionais surgiram pesquisas sobre os hábitos alimentares e a vida material no Brasil. Os primeiros passos da História da Alimentação no Brasil foram dados, de forma mais efetiva, pelo antropólogo Gilberto Freyre e pelo sociólogo e folclorista Luís da Câmara Cascudo. Freyre em sua obra *Nordeste*[54] reserva um espaço para a descrição dos hábitos alimentares do Brasil no período colonial e a

[44] Meneses, U.T; Carneiro, H; (jan/dez 1997). Op. Cit. p. 32.
[45] Santos, C.R. (2005). Op. Cit. p. 14.
[46] Flandrin, J-L & Montanari, M. (1998). *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade. pp. 19-20.
[47] Revel, J-F. (1996). *Um banquete de palavras.* São Paulo: Companhia das Letras.
[48] Camporesi, P. (1996). *Hedonismo e exotismo:* a arte de viver na época das Luzes. São Paulo: UNESP.
[49] Flandrin, J-L; Montanari, M. (1998). Op.Cit.
[50] Rossi. P. (2014). Op. Cit.
[51] Montanari, M. (2013). Op.Cit.
[52] Franco, A. (2001). *De Caçador a Gourmet:* uma história da gastronomia. São Paulo: Editora Senac São Paulo.
[53] Stong, R. (2004). *Banquete*: uma história ilustrada da culinária, dos costumes e da fartura à mesa. Rio de Janeiro: Zahar.
[54] Freyre, G. (2015 [1951]). *Nordeste:* aspectos da influência da cana sobre a vida e paisagem do Nordeste do Brasil. São Paulo: Global.

influência da sociedade do açúcar, que ele denomina "sacarocracia", na alimentação. A obra de Câmara Cascudo é, até hoje, considerada uma das mais completas acerca da alimentação no Brasil. Em sua *História da Alimentação no Brasil*[55] ele desenvolve um exaustivo trabalho de caracterização da cozinha brasileira. Utilizando-se de fontes históricas e etnográficas, Cascudo estuda o cardápio indígena, a dieta africana e portuguesa para entender a formação de uma identidade alimentar brasileira.

Essas obras pioneiras abriram os olhares dos pesquisadores brasileiros para a alimentação nacional. Muitos passaram a destinar, dentro de suas pesquisas, um espaço para pensar os hábitos alimentares. O historiador Sérgio Buarque de Holanda, em sua obra *Caminhos e Fronteiras*[56], enfoca "o uso do mel, as iguarias indígenas, os trigais em São Paulo colonial e, especialmente, a civilização do milho"[57]. Já o historiador pernambucano Evaldo Cabral de Mello, retrata em um dos capítulos de *Olinda restaurada*[58] o papel da alimentação no período da guerra contra a ocupação holandesa. A esses trabalhos seguem muitos outros que abordaram a alimentação brasileira em diferentes períodos e contextos, como as pesquisas de Maria Beatriz Nizza da Silva acerca da sociedade e cultura no Rio de Janeiro no período de no século XIX. Em duas de suas obras ela separa um capítulo para as discussões dos Hábitos alimentares[59] e Tradições alimentares e culinárias[60].

A alimentação e culinária, enquanto objetos específicos de estudo serão consolidados na historiografia brasileira a partir de 1990, quando surgem trabalhos de historiadores focados de modo singular no comer do brasileiro. Entre os pesquisadores e trabalhos na área podemos citar os esforços do professor Carlos Roberto Antunes dos Santos, com sua obra clássica *História da alimentação no Paraná*[61]. As pesquisas desenvolvidas no âmbito regional mineiro pelo professor José Newton Coelho Meneses, como seu recente livro *Nossa comida tem História*[62]. A vasta produção da historiadora Leila Mezan Algranti, que se dedica aos mais diversos temas da História da Alimentação, com destaque a organização da recente coletânea *História & Alimentação: Brasil séculos XVI-XIX*[63]. As pesquisas do professor Henrique Soares Carneiro, em que desenvolve temas relacionados a alimentação, as bebidas e as drogas, como em seu livro *Álcool e drogas na história do Brasil*[64].

[55] Cascudo, L. C. (2004 [1967]). *História da Alimentação no Brasil*. 3° ed. São Paulo: Global.
[56] Holanda, S.B. (1994[1957]). *Caminhos e fronteiras*. São Paulo: Companhia das Letras.
[57] Carneiro, H. (2003). Comida e sociedade: uma História da Alimentação. Rio de Janeiro: Elsevier. p. 155.
[58] Mello, E.C. (2007 [1975]). *Olinda restaurada: guerra e açúcar no Nordeste*. 1630-1654.São Paulo: Editora 34.
[59] Silva, M.B. (1978). Hábitos Alimentares. Em M.B, Silva. *Cultura e Sociedade no Rio de Janeiro (1808-1821)*. São Paulo: Nacional.
[60] Silva, M.B. (1993). Tradições alimentares e culinárias. Em M.B, Silva. *Vida privada e quotidiano no Brasil na época de D. Maria e D. João VI*. Lisboa: Estampa.
[61] Santos, C.R. (2007[1995]). *História da alimentação no Paraná.* Curitiba: Juruá.
[62] Meneses, J.N (org.). (2020). *Nossa comida tem história*. Belo Horizonte: Sciptum.
[63] Algranti, L.M & Macêdo, S.F (orgs.). (2020). *História e alimentação*: Brasil séculos XVI-XXI. Belém, PA: Paka-Tatu.
[64] Carneiro, H.S; Venancio, R.P. (orgs.). (2005). *Álcool e drogas na história do Brasil*. São Paulo/Belo Horizonte: Alameda/Editora PUCMinas.

Para além de seus trabalhos esses pesquisadores levaram a formação de um campo ao redor de suas produções, através dos diálogos com outros pesquisadores e orientações de novos trabalhos focados na História da Alimentação. O Brasil, portanto, caminha no desenvolvimento e consolidação de uma considerável historiografia da alimentação nacional e das diversas regiões do país.

No contexto português, a História da Alimentação se tornou um campo fértil de produções acadêmicas. Evidenciamos aqui os trabalhos produzidos no âmbito do grupo DIAITA: Patrimônio Alimentar da Lusofonia, coordenado pela doutora Carmen Soares e vinculado a Universidade de Coimbra. Formado por um grande conjunto de pesquisadores, de diferentes nacionalidades, busca promover um estudo aprofundado e interdisciplinar sobre a História e a Cultura da Alimentação. Entre as obras produzidas por essa rede, podemos citar o trabalho *Iguarias do mundo grego: guia gastronômico do mediterrâneo antigo*[65], escrito pela pesquisadora Carmen Soares; e o livro, por ela coordenado, *BiblioAlimentaria: alimentação, saúde e sociabilidade á mesa no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra*[66]. Ainda, as diversas coletâneas fruto dos colóquios internacionais promovidos pelo grupo, a título de exemplo: *Das culturas da alimentação ao culto dos alimentos. V. I e II*[67]; *Mesa dos Sentidos & Sentidos da mesa. V. II e II*[68]; *Mesas Luso-Brasileiras: alimentação, saúde & cultura*[69]. Nesse cenário, destacamos também os trabalhos desenvolvidos pela historiadora Isabel Drumond Braga. Entre sua vasta produção na área citamos, *Das origens do vegetarianismo em Portugal: Amílcar de Sousa (1876-1940)*[70]; *Sabores e Segredos: receituários conventuais Portugueses da Época Moderna*[71]; e sua mais recente coordenação, *História Global da Alimentação Portuguesa*[72], o livro reúne mais de 101 textos sobre diversas temáticas da alimentação no contexto português.

Caberia citar outras dezenas de obras que contribuíram para a emergência e consolidação do campo da História da Alimentação. Tais produções, e muitas outras que foram impulsionadas pelas discussões provenientes das publicações dos Annales, abriram as portas para a ampliação de trabalhos na área que resultaram em novas pesquisas, livros, teses e dissertações de âmbito tanto global, quanto regional e local.

---

[65] Soares, C. (2016). *Iguarias do Mundo Grego: Guia gastronómico do Mediterrâneo Antigo*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
[66] Soares, C. (2018). *BiblioAlimentaria:* alimentação, saúde e sociabilidade à mesa no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra. Coimbra; Imprensa da Universidade de Coimbra.
[67] Dias, P, B.; Asfora, W; Soares, C; Grieco, A. (coord.). (2022). *Das culturas da alimentação ao culto dos alimentos. V. I & II.* Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
[68] Soares, C; Silveira, A.J; Laurioux, B. (coord.). (2021). *Mesos dos Sentidos & Sentidos da Mesa.* V. I & II. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
[69] Soares, C; Ribeiro, C. S. (coord.). (2018). *Mesas Luso-Brasileiras: alimentação, saúde & cultura.* Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
[70] Braga, I. D. (2018). *Das origens do Vegetarianismo em Portugal: Amílcar de Sousa (1876-1940),* o apóstolo verde. Lisboa: Biblioteca Nacional de Portugal.
[71] Braga, I. D. (2015). *Sabores e Segredos.* Receituários conventuais Portugueses da Época Moderna. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
[72] Braga, I. D. (coord.). (2023). *História Global da Alimentação Portuguesa.* Lisboa: Temas & Debates.

1.1.1. Temáticas e Fontes

A alimentação, ao tornar-se uma categoria analítica da História, permitiu o surgimento de um amplo campo de análise e observação da sociedade. Apareceram diversas vertentes de estudo para investigar, em diferentes dimensões, a alimentação e suas transformações ao longo do tempo e em diferentes espaços. Algranti & Macedo expõem a extensão desse campo de pesquisa: "As possibilidades que oferece são de fato múltiplas: desde a produção e o comércio dos alimentos às formas de seu consumo, contemplando os produtos, os espaços e técnicas de preparação, os rituais das refeições e o conjunto de artefatos utilizados em cada etapa do processo"[73].

O campo da História da Alimentação e seus objetos de pesquisa tecem relações com diversas áreas da historiografia: a alimentação possui aspectos vinculados a História Econômica, Social e Cultural. Em cada uma dessas áreas, a comida e o comer assumem uma natureza própria e são acessados por meio de diferentes fontes. Entender como se delimitam esses objetos e essas fontes da História da Alimentação é uma forma de compreender tanto os caminhos já traçados, quanto as potencialidades a serem exploradas.

Entre os temas estudados pelos historiadores da Alimentação encontra-se a relação entre a comida e a medicina, centrada em uma História da Dietética. A dietética, presente desde a Antiguidade, é uma forma de designar "o conjunto de regras e medidas dirigidas para restaurar ou manter a saúde dos homens e mulheres"[74]. Essas regras envolviam também a gestão da alimentação. Dessa forma, os tratados médicos e a escrita dietética forneceram informações acerca das concepções alimentares de uma época, além de dados catalográficos dos alimentos disponíveis, atestando a origem dos produtos e diferentes benefícios para a saúde humana. A História da Dietética oferece, então, "uma detalhada visão de práticas dos nossos antepassados que evidenciam a antiga relação entre comida e cuidados com o corpo"[75].

A relação entre a alimentação e a economia é uma temática explorada desde o surgimento dos primeiros trabalhos historiográficos que enfocavam a comida e o ato de comer. Os estudos centrados em uma investigação de dados quantitativos - como as fontes comerciais e fiscais - refletem as oscilações de preços dos produtos, bem como sua disponibilidade e produção. Essas análises fornecem informações sobre as trocas comerciais existentes, as formas de transporte dos víveres e os grupos e

[73] Algranti, L.M & Macêdo, S.F. (2020). Op. Cit. p. 14.
[74] Nadler, W.A. (2020). Alimentação e dietética: apontamentos sobre uma antiga relação. Em, Algranti, L.M & Macêdo, S.F. (2020). Op. Cit (pp.21-45), p. 23.
[75] Algranti, L.M & Macêdo, S.F. (2020). Op. Cit, p. 14.

indivíduos envolvidos nessas redes econômicas. Tal vertente localiza a alimentação no centro da produção e reprodução da sociedade[76].

Para além de uma História da Alimentação, os historiadores se debruçaram também sobre questões associadas a falta do alimento, desenvolvendo trabalhos sob a perspectiva de uma História da Fome. Esse objeto de pesquisa aparece principalmente a partir da Segunda Grande Guerra, quando se testemunhou uma descoberta da fome mundial[77]. Os historiadores se "preocuparam bastante com a fome que grassou no passado e suas relações com a conjuntura econômica, o movimento dos preços, a produção agrícola e a demografia"[78]. O tema da fome ainda se relaciona com períodos de rebelião e desordem social, dando acesso a uma História também Social de tais períodos. A pesquisa da fome também foi além ao dedicar-se a conhecer as carências e os desequilíbrios nutricionais das dietas, analisando o tipo de comida dos diferentes grupos sociais, sexos e faixas etárias. Essa última faceta, porém, ainda é um tema de difícil investigação devido a "dificuldade de se obter cálculos precisos do teor de nutrição dos diversos segmentos sociais das diferentes sociedades"[79].

Os estudos da História da Alimentação encontram na História Cultural uma diversidade de objetos e temas. A comida, enquanto símbolo e representação, se relaciona com diversos aspectos culturais definidores de uma sociedade. Um dos âmbitos sociais que se associa com a alimentação é a religião. Os fenômenos alimentares em determinados grupos e religiões são símbolos que expressam seus dogmas e preceitos e se transformam, por consequência, em uma identidade cultural. O estudo "comparado das religiões também se ocupou da descrição e da interpretação e representações e regulamentações sagradas sobre o consumo dos alimentos"[80]. Temas como o sacrifício, o jejum e as regras alimentares religiosas despertaram o interesse dos historiadores, que também se voltaram para a simbologia de alimentos específicos, como o vinho, o peixe e o pão, no caso do cristianismo.

Para além dos aspectos simbólicos, as normas alimentares ditadas pela religião levaram os pesquisadores a analisar os hábitos alimentares das instituições religiosas. "As regras alimentares servem como rituais instauradores de disciplinas, de técnicas de autocontrole que vigiam a mais insidiosa, diuturna e permanente tentação"[81], e o estudo da alimentação nas instituições seculares da igreja, por sua vez, permitiu entender melhor o funcionamento dessas regras, o cardápio e as práticas culinárias existentes.

---

[76] Carneiro, H. (2003). *Comida e sociedade: uma História da Alimentação*. Rio de Janeiro: Elsevier. p. 30.
[77] Ibidem.
[78] Flandrin, J.L & Montanari. Op. Cit. p. 17.
[79] Meneses, U.T; Carneiro, H; (jan/dez 1997). Op. Cit. p. 40.
[80] Carneiro, H. (2003). Op. Cit. p. 115.
[81] Ibidem, p. 122.

A relação entre Alimentação e Cultura também traz à tona "questões vinculadas ao patrimônio cultural [...], tradições culinárias regionais, repletas de memórias e de informações técnicas"[82]. Cada vez mais os trabalhos centrados na esfera local e regional exploram os hábitos alimentares de diferentes comunidades, descobrindo construções históricas sobre o que se consome, como se come e na formação de uma identidade alimentar.

A História da Alimentação encontrou nos ritos da vida privada os momentos de comensalidade e sociabilidade. Através dos relatos de viagens, principalmente de estrangeiros, podemos acessar as cerimônias de hospitalidade, observando o que se oferecia ao visitante, como era feita a recepção e como ocorriam as trocas culturais. A visita ao interior dos domicílios, mediante os diários de viagem e inventários de bens *post mortem*, constitui também um material valioso para uma História Material da Alimentação. A posse de determinados artefatos de cozinha, a quantidade e os materiais em que eram feitos os utensílios, como pratos, tachos e talheres, podem refletir hierarquias sociais e a condição econômica das famílias e grupos, mas igualmente a mudança que se vai operando na cozinha e no estar à mesa.

Ao olhar as questões históricas a partir da alimentação descobrimos essas e outras temáticas que desde a consolidação do campo receberam a atenção de historiadores. Para finalizar, destacaremos o âmbito de estudo na qual se encaixa essa pesquisa, a escrita culinária. Entre as fontes mais importantes nos estudos da área encontram-se os registros culinários, documentados em cadernos de receitas, livros e revistas culinárias. Esses escritos dão ao historiador da alimentação uma perspectiva sobre os processos de preparação dos alimentos, os condimentos disponíveis em cada época e o desenvolvimento das técnicas culinárias, permitindo questionamentos sobre os hábitos alimentares dos grupos e indivíduos. É nessa escrita, "carregada de memória, identidade, afetividade, sabores e fazeres"[83], que os pesquisadores encontram vestígios para estudar as identidades locais e regionais e acessam conhecimentos tradicionais, transmitidos de geração em geração.

1.2. Os contornos femininos da História: uma revisão bibliográfica

A consolidação do campo da História das Mulheres representa um rompimento com os silêncios impostos por uma História que, por muito tempo, foi feita por homens, sobre os homens e para os homens. Em relação a essas zonas mudas da historiografia, Michelle Perrot nos diz que "[...] por muito tempo, 'esqueceu' as mulheres, como se por serem destinadas à obscuridade da reprodução,

[82] Algranti, L.M & Macêdo, S.F. (2020). Op. Cit. p. 15.
[83] Magalhães, S.M & Pires, M.C. (2020). Quitudes e Quitandas mineiras: os cadernos de receitas de três senhoras de Ouro Preto nos séculos XIX e XX. Em, Algranti, L.M & Macêdo, S.F. *História e Alimentação*: Brasil séculos XVI-XXI. Belém, PA: Paka-Tatu. (pp. 494-516). p. 496.

inenarrável, elas estivessem fora do tempo, ou ao menos fora do acontecimento"[84]. O olhar masculino sobre a História proliferou imagens e discursos distorcidos e falseados sobre as mulheres. Essa visão era pautada em construções, imaginações e hierarquias de valores que não condiziam com a realidade.

Não se tratava de uma História "sem as mulheres", mas uma História de poucas mulheres, apenas das que apareciam em biografias, escritas por homens, e que se encaixavam em um ideal feminino ou representavam um modelo dos princípios de determinada época. Margarida Neto destaca que "num mundo dos homens, composto fundamentalmente por reis, políticos, guerreiros, grandes navegadores e santos, destacavam-se, no entanto, algumas mulheres que tinham fortíssima dimensão feminina"[85]. As produções historiográficas voltadas a História das Mulheres e de Gênero almejam quebrar esse bloco de representações que cobre a figura do feminino, além de apresentar as diversas dimensões do ser mulher ao longo da História.

O silêncio da História é reflexo, em grande medida, de uma ausência nas fontes. A construção de uma narrativa histórica que privilegiava a cena pública, dando atenção especial a política e a guerra[86], reservou ao homem o lugar de excelência como sujeito histórico. Já as mulheres, pouco vistas no espaço público, transitavam em um universo que não despertava interesses, o privado. "Elas atuavam em família, confinadas em casa, ou no que serve a casa"[87], tornando-se invisíveis, visto que o espaço privado demorou a ser considerado relevante para explicar os fatos históricos[88].

Para além do silêncio imposto pelo espaço que ocupavam, o acesso a escrita de forma tardia levou as mulheres a deixarem limitados registros escritos ou vestígios materiais, que quando existentes não eram valorizados, dificultando assim a expressão de suas vozes. Para além disso, nem todas as mulheres tinham acesso a atos escritos, como era o recurso, por exemplo, ao notário. O conhecimento sobre a mulher do passado chegou até nós, em sua maioria, de forma dispersa, fragmentada e de segunda mão[89]. Era recriado por outros e carregava perspectivas e observações em geral masculinas.

Os homens moldavam as fontes nos dando, quando presentes, uma visão estereotipada e generalista da mulher. Como coloca Perrot: "as mulheres são imaginadas, representadas, em vez de serem descritas ou contadas"[90]. O próprio fato de os arquivos públicos serem organizados por eles indica uma seleção em que pouco aparecem registros sobre o feminino. Ela ainda nos chama atenção para o

[84] Perrot, M. (2005). *As mulheres ou os silêncios da história*. São Paulo: EDUSC. p. 9.
[85] Neto, M.S. (2001). O papel da mulher na sociedade portuguesa setecentista: contributo para o seu estudo. Em, J.F. Furtado. *Diálogos oceânicos: Minas Gerais e as novas abordagens para uma história do Império português*. Belo Horizonte: Editora UFMG. p. 25.
[86] Cunha, M.F. (2000.) A mulher e historiografia: da visibilidade à diferença. *Hist.Ensino*, 6, 141-161.
[87] Perrot, M. (2007). Op.Cit. p. 17.
[88] Pereira, M.C; Carmo, L.T. (2015). A construção de uma história das mulheres: uma abordagem transdisciplinar. *Anais do IX Congresso Nacional de Educação,* 9, 23416-23425.
[89] Vaquinhas, I.M. (2019). História das Mulheres. Em, A. M. Colling; & L.A. Tedeschi. *Dicionário crítico de gênero.* Dourado, MS: Ed. Universidade Federal da Grande Dourados (2°ed). pp. 367-371.
[90] Perrot, M. (2007). Op.Cit. p. 17.

fato de que a lacuna nos arquivos públicos aparece também em arquivos privados, segundo a autora, a indiferença dos herdeiros, a própria preocupação das mulheres com eventuais segredos e a autodesvalorização de sua história, causou a destruição de muitos vestígios particulares[91].

O desenvolvimento da História das mulheres está ligado a uma série de acontecimentos de natureza historiográfica, política e institucional. Esses eventos traduziram uma "tomada de consciência ainda mais vasta: a da dimensão sexuada da sociedade e da história"[92]. A compreensão da mulher enquanto objeto histórico se deu, de forma efetiva, a partir dos anos 70, nos países ocidentais. Um caminho já estava sendo traçado desde a década de 60 em alguns países como Grã-Bretanha e Estados Unidos, sendo neste último com maior intensidade devido ao fortalecimento dos movimentos feministas.

Entre os fatores que contribuíram para a emergência e consolidação do campo da História das Mulheres destaca-se o contributo dos movimentos feministas: as produções historiográficas acompanharam o caminho de emancipação e liberação das mulheres na sociedade. "Ao questionarem o lugar da mulher no processo histórico, obrigaram a rever a sua ausência e a conferir-lhes uma visibilidade que lhes permitiu aceder ao estatuto de sujeito e à cena da história"[93]. Os primeiros trabalhos então, têm um forte apelo ao resgate de uma memória coletiva e a criação de consciência identitária.

As alterações no cenário científico e no clima intelectual levaram a concretizações de estudos sobre as mulheres em todas as ciências sociais e particularmente na historiografia. Um dos contributos foi a mudança dos paradigmas da história, promovida pela Escola dos *Annales*. "Embora as mulheres não fossem logo incorporadas à historiografia pelos *Annales*, estes, porém, contribuem para que isso se concretize num futuro próximo"[94]. É na terceira geração, sob influência da 'Nova História', que se amplia, de forma significativa, os objetos de pesquisa, favorecendo assim a florescência de novos campos, como o da História das Mulheres. A interdisciplinaridade, especialmente com a antropologia trouxe questões que alçavam as mulheres a categoria de sujeitos, principalmente dentro da família. Esse deslocamento das análises para a vida cotidiana e privada, que transformou a alimentação como objeto historiográfico, encontrou também as mulheres.

Os fatores políticos e sociológicos envolvidos nos movimentos de emancipação feminina ainda deram tônica para a consolidação da História das Mulheres ao criar uma conexão entre o político e a intelectualidade. A mulheres passaram a ter um maior acesso às Universidades e a presença delas tanto como alunas quanto professoras, principalmente após a segunda guerra mundial, refletiu-se na

[91] Perrot, M. (2005). Op.Cit. pp. 12-13.
[92] Perrot, M. (2007). Op.Cit. p. 15.
[93] Vaquinhas, I.M. (2019). Op. Cit. p. 367.
[94] Soihet, R. (1997). História das Mulheres. Em C.F, Cardoso & R. Vainfas (orgs.). *Domínios da história*: ensaios de teoria e metodologia. Rio de Janeiro: Campus. p. 400.

renovação das demandas dos temas de trabalho, visto que "as paixões e os interesses se conjugam, da maneira mais clássica, na constituição de um novo campo"[95]. Enxergou-se que os interesses de pesquisa das mulheres não são os mesmo que os dos homens, os olhares se diferenciavam. Essa nova identidade coletiva das mulheres na academia afirmava "que as historiadoras como um grupo, tinham necessidade e interesses particulares que não poderiam ser subordinados à categoria geral dos historiadores"[96].

A mudança nos olhares levou essas historiadoras, e também alguns historiadores que se dedicaram a História das Mulheres, a revisitar as fontes, buscando cada vez mais as nuances das personagens femininas nos silêncios. As primeiras pesquisas que surgiram tinham um cunho demográfico. Com o tempo, os trabalhos passaram a dedicar-se ao "estudo dos papéis e dos espaços femininos no quadro da instituição familiar e da vida privada, linha de pesquisa que prosseguiu em várias direções, tendo como base documentos de várias procedências"[97].

Posteriormente, a História das Mulheres passou por uma renovação com a introdução do conceito de gênero no campo historiográfico: "a palavra indica uma rejeição ao determinismo biológico implícito no uso dos termos como 'sexo' ou 'diferença sexual'. O gênero se torna inclusive uma maneira de indicar as 'construções sociais'"[98]. Um dos grandes trabalhos que demonstrou a importância do gênero como categoria da História no entendimento das relações sociais através das diferenças sexuais foi o texto *Gênero: uma categoria útil de análise histórica,* de Joan Scott. Nele a autora destacou as mudanças no campo da História das Mulheres com a introdução desse termo:

> "A exploração dessas questões fará emergir uma história que oferecerá novas perspectivas sobre velhas questões [...], redefinirá velhas questões em novos termos [...] tornará as mulheres visíveis como participantes ativas e criará uma distância analítica entre a linguagem aparentemente fixa do passado e nossa própria terminologia[99]".

Enxergou-se, então, a historicidade da condição feminina. Ao longo dos anos os estudos de gênero extrapolaram o estudo sobre as mulheres e passaram a ser "mais generalistas e incluírem o estudo dos homens e dos grupos homossexuais, tanto masculinos como femininos"[100]. Essas fronteiras tênues entre um estudo de gênero mais generalista e um estudo das mulheres mais objetivo fez emergir o que em alguns países se denomina como História das Mulheres e das Relações de Gênero[101].

---

[95] Perrot, M. (2005). Op.Cit. pp. 12-13.
[96] Scott, J. (1992). História das Mulheres. Em, P. Burke (org.). *A escrita da história*: novas perspectivas. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista. p. 69.
[97] Vaquinhas, I.M. (2019). Op. Cit. p. 367.
[98] Soihet, R. (1997). Op. Cit. p. 404.
[99] Scott, J. (jul-dez/1995 [1986]). Gênero: uma categoria útil de análise histórica. *Educação & Realidade*, 20, 71-99, p. 93.
[100] Vaquinhas, I.M. (2019). Op. Cit. p. 369.
[101] Soihet, R; Pedro, J.M. (dezembro/2007). A emergência da pesquisa da história das mulheres e das relações de gênero. *Revista Brasileira de História*, 27,54, São Paulo. p. 282.

Desde o estabelecimento e consolidação do campo da História das Mulheres diversos historiadores se debruçaram na investigação da mulher e das relações de gênero enquanto objetos históricos. O livro *Écrire l'histoire des femmes*[102], de Françoise Thébaud, escrito em 1981, é de grande destaque por realizar uma revisão historiográfica do campo, explicitando suas origens e debatendo os melhores métodos e linhas de abordagem para a temática. Outra grande publicação da área é a coletânea *História das mulheres no Ocidente*[103], dirigida por Georges Duby e Michelle Perrot. Os trabalhos presentes nos cinco volumes vão além de um estudo descritivo da condição da mulher, pois "trazem problemáticas que giram em torno da construção social dos papéis e das representações"[104]. Os trabalhos individuais da historiadora Michelle Perrot também são de grande importância pois, além de estudar as mulheres, a autora acompanhou o processo de formação desse campo de pesquisa. Dentre suas obras podemos citar: *Minha história das mulheres*[105], *Os excluídos da história: operários, mulheres e prisioneiros*[106] e *As mulheres, ou, os silêncios da história*[107].

Para além do âmbito europeu francês, destaca-se, no Brasil a coletânea *História das mulheres no Brasil*[108], coordenada por Mary Del Priore e Carla Bassanezi que reúne uma série de artigos abordando as mais diversas problemáticas sobre o feminino. Mais recentemente, foi lançado o livro *Nova história das mulheres no Brasil*[109], sob direção de Carla Pinsky e Joana Maria Pedro, que apresenta novos estudos, novos olhares e perspectivas sobre o tema. Já em Portugal, destacamos os trabalhos de Irene Vaquinhas como contributos para o estudo da mulher na sociedade lusa, sendo eles *Senhoras e mulheres na sociedade portuguesa do século XIX*[110] e *Breve reflexão historiográfica sobre a história das mulheres em Portugal: o século XIX*[111]. Mas igualmente os trabalhos de Maria Antónia Lopes[112], para ficarmos somente por algumas autoras e para a Época Contemporânea.

Essas e outras produções contribuíram para se pensar, trabalhar e refletir acerca das condições das mulheres enquanto sujeitos na História. As crescentes produções revisitam um conjunto de problemas, como o trabalho, o valor, o sofrimento, o amor, a violência, a sedução, o poder, as

[102] Thébaud, F. (2007 [1981]). *Écrire l'histoire des femmes et du genre.* Lyon: ENS Editions.
[103] Duby, G & Perrot, M. (1993 [1991]). *História das mulheres no Ocidente* (5 volumes). Porto: Edições Afrontamento.
[104] Farge, A. (2011). *Lugares para a história.* Belo Horizonte: Autêntica Editora. p. 103.
[105] Perrot, M. (2007). Op.Cit.
[106] Perrot, M. (2017 [1988]). *Os excluídos da história: operários, mulheres e prisioneiros.* (8°ed) São Paulo: Paz & Terra.
[107] Perrot, M. (2005). Op.Cit.
[108] Del Priore, M & Bassanezi, C (org.). (2004). *História das mulheres no Brasil.* (7°ed). São Paulo: Contexto.
[109] Pinsky, C & Pedro, J.M. (2012). *Nova história das mulheres no Brasil.* São Paulo: Contexto.
[110] Vaquinhas, I. (2000). *Senhoras e mulheres na sociedade portuguesa do século XIX.* Lisboa: Colibri.
[111] Vaquinhas, I. (2000). Breve reflexão historiográfica sobre a história das mulheres em Portugal: o século XIX. *Faces de Eva:* Estudos sobre a mulher, 3, 81-101.
[112] Destacamos seu trabalho, pioneiro no assunto: Lopes, M.A. (1989). *Mulheres, espaço e sociabilidade*: a transformação dos papéis femininos em Portugal à luz de fontes literárias (segunda metade do século XVIII). Lisboa: Livros Horizonte.

representações, o político, o social, mas agora direcionada por novas questões que dão destaque a relação entre os sexos.

> "A história da mulher mudou. Em seus objetos, em seus pontos de vista. Partiu de uma história do corpo e dos papéis desempenhados na vida privada para chegar a uma história das mulheres no espaço público da cidade, do trabalho, da política, da guerra, da criação. Partiu de uma história das mulheres vítimas para chegar a uma história das mulheres ativas, nas múltiplas interações que provocam mudança[113]".

Tais estudos demonstram que a mulher historicamente extrapolava o âmbito privado e encontrava seu espaço e forma de expressão na vida pública. A mulher, agora agente da História, esteve inserida nos mais diversos espaços, trabalhos e ocupações. As pesquisas que buscam a valorização do trabalho doméstico frente as ocupações exteriores nos mostram ainda que, no espaço privado a mulher era a principal responsável pela construção dos hábitos alimentares de sua família.

1.3. Alimentação e mulher: espaços e saberes

1.3.1. Historicizando o ser 'dona de casa'

A modernidade redesenhou as experiências femininas. As alterações nas condições materiais e nas práticas individuais da sociedade civil deram ao Estado um novo papel de controle sobre a comunidade. As esferas de atuação do indivíduo e do Estado se segmentaram, emergindo uma clara divisão entre o público e o privado. Segundo Oliveira & Merlo[114], durante os séculos XVI e XVIII, com a construção das novas feições administrativas e burocráticas do Estado Moderno, criou-se "a possibilidade de se vivenciar, de fato, um privado, a partir de então, distinto de um público definido e identificável. E Estado é, portanto, quem delimita os espaços próprios da existência privada".

O sujeito moderno, ocupante do novo espaço privado, aparece em oposição aos indivíduos do final da Idade Média que se encontravam integrados em solidariedades coletivas, realizando muitos de seus atos sob o olhar público[115]. As evoluções da Era Moderna retiram o sujeito da vista alheia, levando-o para a sombra da Esfera Pública. A privacidade, em oposição a exposição pública, passa a ser vivenciada de fato, os indivíduos e a instituição familiar conquistam uma intimidade antes não observada.

A privatização da vida se refletiu em diferentes aspectos sociais, a começar com a própria reestruturação do espaço privado, a casa. O ambiente doméstico se torna a maior representação da privacidade. Surgem, então, reformas arquitetônicas com o objetivo de integrar cada vez mais a esfera

[113] Perrot, M. (2007). Op.Cit. pp. 15-16.
[114] Oliveira, J.M & Merlo, P. (2017). *A época moderna e a construção da dicotomia entre o público e o provado.* Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, Secretaria de Ensino a Distância. p. 4.
[115] Ariès, P. (2009). Por uma história da vida privada. Em Ariès, P & Duby, G (orgs.). *História da vida privada: da renascença ao século das luzes.* V.3. São Paulo: Companhia das Letras. p. 9.

íntima da família nuclear ao mesmo tempo que a afasta dos olhares vindos das ruas. O gosto pelo privado fez com que as casas se tornassem, segundo Ariès[116], "lugar de refúgio onde se escapa dos olhares de fora, lugar de afetividade onde se estabelecem relações de sentimento entre o casal e os filhos, lugar de atenção à infância".

A nobreza e a burguesia foram os primeiros a alterarem a configuração de suas casas[117]. Os cômodos diminuíram, multiplicando os espaços, dividindo os homens, as mulheres e as crianças. Criaram-se áreas separadas para os criados. Os corredores e *halls,* ambientes de comunicação, permitiram a circulação entre os cômodos sem a necessidade de atravessar outros espaços, trazendo mais autonomia e privacidade aos integrantes da família. Outra importante modificação foi a institucionalização das salas e salões como espaços de integração do privado com o público: nos momentos de recepção, as pessoas saem da privacidade de seus quartos para serem vistos e reputados no espaço público do salão. Essas modificações confinaram a família em um espaço limitado, mantendo certa distância da sociedade[118].

A divisão entre o mundo público e privado também levou a uma separação da esfera de atuação dos sexos[119]. A nova configuração da sociedade distanciou as mulheres do espaço público e popularizou o imaginário da mulher reservada à esfera doméstica e responsável pelo cuidado da família e do lar. Esse ideal foi fortalecido por discursos ideológicos, de caráter religioso, médico e político, que construíram e difundiram um modelo ideal de feminino a ser seguido pelas mulheres. Maluf & Mott demonstram que esses ditames limitaram o horizonte das mulheres "ao 'recôndito do lar' e reduziram ao máximo suas atividades e aspirações, até encaixá-la no papel de 'rainha do lar', sustentado pelo tripé mãe-esposa-dona de casa"[120].

A cada cônjuge conferiu-se um atributo especial. Ao marido coube o papel de provedor, responsável pela manutenção da casa e da família. Já a mulher assumiu o dever social de mãe e esposa, capaz de tornar o lar o abrigo ideal, refúgio para os filhos e marido. Como, também colocam Maluf e Mott[121], pertencia "a ele, a identidade pública, a ela a doméstica". A construção dessas identidades pautou-se em diferentes crenças, sendo uma dessas os juízos ditos científicos sobre a própria natureza feminina. A mulher seria dotada biologicamente com os atributos necessários para exercer as funções do ambiente doméstico.

---

[116] Ibidem, p. 20.
[117] Ibidem, p. 16.
[118] Oliveira, J.M & Merlo, P. (2017). Op. Cit. p. 13.
[119] Maluf, M & Mott, M.L. (2016). Recônditos do mundo feminino. Em Sevcenko, N. *História da vida privada no Brasil.* V.3. São Paulo: Companhia das Letras. p. 389.
[120] Ibidem, p. 373.
[121] Ibidem, pp. 379-380.

Para além da argumentação biológica, o discurso religioso contribuiu para o fortalecimento da separação sexual das esferas pública e privada. Segundo Hall, os discursos religiosos da modernidade, protestantes e católicos, pregavam que o homem e a mulher nasceram para ocupar espaços diferentes. Essa "era uma regra da natureza, confirmada pelo costume e pelas conveniências. Cada sexo, naturalmente diferente, tinha as qualidades próprias e qualquer tentativa de sair de sua esfera estava voltada ao desastre"[122]. Esses pensamentos, contudo, não estavam pautados apenas no mundo religioso, pois também refletiam mudanças nas condições materiais da sociedade, marcadas principalmente pela emergência das concepções de vida burguesa.

O mundo do comércio passou por incessantes mudanças, levando ao rompimento da relação mercado-casa, que antes existia. A família burguesa, moradora dos andares superiores de seu edifício comercial, mudou-se para casas concebidas unicamente para a vida familiar, localizadas principalmente nos campos[123]. Por consequência, em meados do século XIX, a maior parte das mulheres, que antes auxiliavam seus maridos no serviço comercial, retiram-se da esfera econômica para atuar na governança da família[124].

O ambiente dos negócios tornou-se, então, cada vez mais de domínio masculino, logo passou a ser considerado perigoso e amoral para as mulheres. Os homens que viviam nessa atmosfera só poderiam ser salvos com o contato do mundo moral do lar, no qual, segundo Hall, "as mulheres eram portadoras desses valores puros que podiam neutralizar as tendências destrutivas do mundo dos negócios"[125]. Desse modo, para se preservarem, as mulheres deveriam se afastar ao máximo do universo do trabalho produtivo e remunerado.

No Brasil, as configurações familiares sofreram grande influência dos valores patriarcais que remontam o período colonial. Scott destaca que nesse modelo de família, "a mulher deveria obedecer ao pai e marido, passando da autoridade de um para a do outro através de um casamento monogâmico e indissolúvel"[126]. É com as campanhas de modernização da sociedade, entre o final do século XIX e as primeiras décadas do XX, que se observa o fortalecimento dos ideais da família burguesa, produzindo um novo modelo de família, mas que não alterava muito a condição das mulheres.

O novo modelo de família criou essa nova mulher, a dona de casa que, de acordo com Scott, assume plenamente o papel de "mãe dedicada que dispensava especial atenção ao cuidado e à

[122] Hall, C. (1990). Lar, doce lar. Em, Ariès, P & Duby, G (orgs.). *História da vida privada: Da revolução à grande guerra*. V.4. Porto: Edições afrontamento. p. 59.
[123] Ibidem, p. 64.
[124] Perrot, M. (1990). Personagens e papéis. Em, Ariès, P & Duby, G (orgs.). *História da vida privada: Da revolução à grande guerra.* V.4. Porto: Edições afrontamento. p. 142.
[125] Hall, C. (1990). Lar, doce lar. Op. Cit. p. 70.
[126] Scott, A. S. (2013). O caleidoscópio dos arranjos familiares. Em Pinsky, C.B & Pedro, J.M. (orgs.). *Nova história das mulheres no Brasil.* São Paulo: Contexto. p. 15.

educação dos filhos [...] responsabilizando-se também pela formação moral das crianças. Essa 'nova mulher' seria também a esposa afetiva, submissa ao marido, mas não completamente sem voz"[127]. A edificação dessa nova moral doméstica e familiar começou na burguesia e se estendeu as demais camadas sociais em uma tentativa de moralização dos outros grupos sociais. Religiosos e "utilitaristas empreenderam um grande esforço de moralização dos pobres pela família. Escolas, escolas dominicais e sociedades filantrópicas difundiram por todo país as concepções burguesas da separação dos sexos"[128].

O novo padrão da família burguesa impactou de tal modo a sociedade que no recenseamento geral de 1851, na Inglaterra, se introduziu a nova categoria: 'mulher no lar'. O papel da dona de casa, porém, variou conforme os meios sociais em que estava inserida. As ideias advindas da burguesia não foram aceitas sem reservas, mas, houve, conforme Hall, "uma adaptação e uma reforma de um ideal de classe específico" [129]. As necessidades eram diferentes. Nos grupos populares o trabalho da mulher fora de casa era uma fonte de renda importante para a manutenção. Diante disso, não se buscou o confinamento da mulher em casa, mas sim uma delimitação de trabalhos que fossem considerados próprios para as mulheres, ofícios que consistiam em uma extensão de seu papel natural.

Em cada camada social, a dona de casa ocupava um papel e desenvolvia atividades diferentes. A historiadora Michelle Perrot[130] fez um trabalho de diferenciação dos serviços exercidos pelas mulheres no ambiente doméstico no capítulo "O trabalho das mulheres", em seu livro *Minha História das mulheres*. Em relação ao mundo rural, as mulheres ocupavam um papel central na manutenção da família: eram delas o trabalho de casa, a criação de animais, o galinheiro, a horta, e ainda atuavam vendendo os excedentes em feiras, entre muitas outras funções. Dependendo da idade, elas também auxiliavam no campo durante a colheita. Perrot resume bem o papel da dona de casa camponesa ao dizer: "sem mulher não há vaca, nem leite, nem galinha, nem frango, nem ovo"[131].

Já no ambiente urbano, a diferenciação maior é, como dito anteriormente, entre a dona de casa dos meios operários e a dona de casa burguesa. A primeira vive em uma pequena habitação e se ocupa diretamente dos serviços de limpeza, lavagem de roupa, compra e preparação das refeições. A ela impera a necessidade da economia, de fazer o melhor com o mais barato. Sendo assim, é ela quem faz e repara as roupas, e muitas vezes presta serviço para fora, como costureira, lavadeira e cozinheira. De acordo com Perrot ela é ainda: "o médico da família e antes de tudo seu 'ministro das finanças, pois gerencia o orçamento"[132].

---

[127] Ibidem, p. 17.
[128] Hall, C. (1990). Lar, doce lar. Op. Cit. p. 71.
[129] Ibidem, p. 81.
[130] Perrot, M. (2017). *Minha história das mulheres*. São Paulo: Contexto. p. 109.
[131] Ibidem, p. 111.
[132] Ibidem, p. 116.

A dona de casa burguesa tem como principal responsabilidade o zelo pela família e pela casa. Dependendo da condição do marido, o provedor, ela realizava os trabalhos domésticos ou possuía funcionários, delegando os serviços e fiscalizando, para além de todo o cuidado com a limpeza da casa, das roupas e a elaboração dos cardápios. A dona de casa da burguesia deveria também supervisionar a educação dos filhos, em especial das filhas em idade para o casamento, ensinando-as tudo o que deveriam saber para serem, futuramente, boas donas de casa. A mulher burguesa tinha ainda que se apresentar para a sociedade como uma companheira adequada. Para tanto, segundo Michelle Perrot, elas deveriam: "reservar um dia para receber visitas, de maneira faustosa ou modesta, segundo suas disponibilidades"[133].

As atividades e os espaços de atuação podem ser diferentes, porém, em todos os grupos sociais, a dona de casa é a 'rainha do lar', responsável pela gerência da vida privada da família. Contudo, a desvalorização desse trabalho doméstico é uma realidade que se assemelha, independente da camada social. Segundo Montserrat Carbonell o trabalho doméstico, dentro do sistema liberal, foi tido como uma atividade não laboral e não remunerada. Ou seja, apenas as atividades realizadas fora de casa foram consideradas produtivas para a sociedade[134].

Essa definição reforçou a concepção do trabalho doméstico como uma obrigação, algo intrínseco e natural ao sexo feminino. Ocultou-se assim toda a importância social e econômica do trabalho realizado pelas mulheres dentro de casa. Como destaca Luce Giard, em relação as ocupações cotidianas, "é preciso que 'essas coisas' sejam feitas, portanto alguém tem que fazê-las; de preferência uma mulher, outrora era uma criada para todo o serviço"[135].

A visão do trabalho doméstico como um dever camuflou, segundo Maluf & Mott, "a dureza e a dificuldade do serviço doméstico, o cansaço e o desgaste físico; limitou as atividades consideradas legítimas exercidas pelas mulheres"[136]. Culturalmente, é desconsiderado todo o estresse mental por trás dos serviços domésticos manuais, os conhecimentos envolvidos, a organização, imaginação e memória. A dona de casa, portanto, carrega um conjunto de saberes na realização de seu trabalho doméstico. Conhecimentos esses, que não foram reconhecidos na esfera pública e foram pouco valorizados no seio da esfera privada.

[133] Ibidem.
[134] Carbonell, M. (2005). Trabajo femenino y economías familiares. Em I, Morant. (org.). *Historia de las mujeres em España y América Latina*, v.3. Madrid: Cátedra.
[135] Giard. L. (1996). Op. Cit. p. 217.
[136] Maluf, M & Mott, M.L. (2016). Op. Cit. p. 421.

1.3.2. A mulher e a cozinha: uma abordagem histórica

"Lugar de mulher é na cozinha". Esse antigo dito popular reflete as construções sociais sobre o espaço feminino e sua relação com o domínio da culinária. No espaço doméstico a cozinha era comandada pelas mulheres: cabia a elas cozinhar, inventar, experimentar receitas, garantindo assim a manutenção da família. O espaço da cozinha, segundo Santos, é um espelho da sociedade, pois "em seu interior despontam relações de gênero, de geração, a distribuição das atividades que traduzem uma relação de mundo"[137].

A preparação da comida, na sociedade ocidental, relaciona-se, portanto, a uma dimensão de gênero, sendo uma atividade socialmente construída. Cozinhar não é uma tarefa naturalmente feminina, ela tornou-se. Com o estabelecimento de uma divisão sexual do trabalho, as tarefas foram designadas aos gêneros, segundo Dória a divisão se deu de tal maneira: "de um lado a caça e a coleta, de outro a cozinha e, no centro, os cuidados com a cria que, por vários anos, é inabilitada para prover a própria existência"[138]. Com o processo de transição para uma economia capitalista, os papéis foram se reafirmando e as mulheres passaram por um processo de domesticação, sendo atribuído a elas todo o trabalho doméstico.

A associação da figura feminina com a responsabilidade da alimentação familiar sustentou-se em argumentações que colocavam essa tarefa como uma condição inerente a mulher. Sarti chama a atenção para a ideia da extensão do alimentar como um papel 'natural' das mulheres, essa perspectiva difundia uma ideia de continuidade entre a mulher que amamenta sua criança e a mulher no fogão[139]. Para além da associação da mulher ao papel de mãe, como nutrizes de seus filhos, Dória, reforça outra argumentação que contribuiu para a construção da cozinha como lugar de mulher: a relação entre a preparação da comida com afeto e cuidado maternal. O autor propõe que "em sociedades onde as representações são dadas através dos livros religiosos (os judeus, os muçulmanos e os cristãos), o comer aparece ligado ao amor materno"[140].

As cozinhas das mulheres, porém, não eram todas as cozinhas. Segundo Braga, na relação entre a mulher e a cozinha encontra-se um paradoxo, pois "desde sempre abundaram as cozinheiras, [e] também é verdade que os grandes nomes da arte culinária foram quase sempre do sexo masculino"[141]. A divisão do trabalho também categorizou de forma diferente a 'mulher na cozinha' e o 'homem na

[137] Santos, C.R. (2005). Op. Cit. p. 21.
[138] Dória, C.A. (jul/dez 2012). Flexionando o gênero: a subsunção do feminino no discurso moderno sobre o trabalho culinário. *Cadernos Pagu*, 39, 251- 171. p. 253.
[139] Sarti, R. (julho/dezembro 2012). Melhor o cozinheiro? Um percurso sobre a dimensão de gênero da preparação da comida (Europa ocidental, século XVI-XIX). *Cadernos Pagu*, 39, 87- 158. p. 92-93.
[140] Dória, C.A. (jul/dez 2012). Op. Cit. p. 254.
[141] Braga, I.D. (2008). Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas. *Caderno Espaço Feminino*, 19, 1, 117- 141. p. 119.

cozinha': dentro de um mesmo espaço físico criaram-se diferentes representações sobre o papel de cada gênero. É na Europa, no fim do medievo e início da época moderna, que se torna tendência a substituição da mulher pelo homem no domínio culinário[142].

A entrada do homem na cozinha alterou esse universo, segundo Ferreira e Wayne, de modo que "o lugar do homem na cozinha tem estado muito distante do lugar da mulher, ressignificando o ato de cozinhar quando ganha valor de mercado e é visto como trabalho"[143]. Ainda, segundo Leo Moulin, "a cozinheira estava associada a confecção dos pratos tradicionais e saborosos, que se repetiam sem perspectiva de inovação, enquanto o cozinheiro era o artista artesão, o monarca absoluto da cozinha, dotado de espírito inventivo"[144]. São, portanto, duas diferentes formas de cozinhar: a feminina, ligada ao ambiente doméstico; e a masculina que ultrapassou os limites do privado e se estabeleceu com a "importância crescente que os banquetes assumiram como momento de exibição de poder e riqueza"[145].

A cozinha dos homens ganhou o *status* de gastronomia, sendo eles os detentores do que se considerou 'arte culinária'. Eles tornaram a cozinha um objeto de discurso. Os grandes banquetes promovidos pela nobreza, com a exibição de pratos sofisticados, revelaram o surgimento de novos códigos e técnicas para a prática culinária. Em contrapartida a cozinha das mulheres, que representava o trivial e o anonimato, essa nova culinária masculina era, segundo Giard:

> "[...] a cozinha dos dias solenes e dos grandes chefs, os requintes complicados e caros, o extraordinário, a festa, os banquetes, que as pessoas de além fronteira vêm saborear religiosamente, suas receitas estão relacionadas com a vida pública, com a circulação visível de dinheiro, com o gasto, o lucro, o sucesso, o poder[146]".

É no interior dessa nova cozinha que surgem os grandes cozinheiros e, posteriormente, os 'chefs de cozinha'. Dória reforça que "mesmo superado esse período [época moderna], os grandes chefs da história da gastronomia continuaram a ser homens. De Antonin Carème a Ferran Adrià não há dúvidas de que estamos diante da dinastia do trabalho masculino"[147]. A perda do caráter feminino da cozinha ocorreu com base na argumentação acerca da diferença de gênero.

Primeiramente, estabeleceu-se a condição de que essa nova cozinha não estava pautada no saber cozinhar - pois isso as mulheres dominavam - e sim no domínio de inovações, na criatividade e sob o ponto de vista artístico. Essa ideia é nítida em um discurso proferido por Aguste Escoffier. Escoffier foi um chef de cozinha francês, famoso por redefinir os padrões da cozinha francesa. Ao visitar os Estados

[142] Dória, C.A. Op. Cit. p. 254.
[143] Ferreira, J.W & Wayne, L.S. (2018). Cozinha das mulheres: de espaço de domesticação ao de empoderamento a partir de saberes e fazeres culinários. *Revista Espacialidades*,13,1. p.108.
[144] Moulin, L. (1989). *Liturgies de la table: une historie culturelle du manger et du boire*. Paris: Albin Michelle. Apud, Braga, I.D. (2008). Op. Cit. p. 119.
[145] Sarti, R. (julho/dezembro 2012). Op. Cit. p. 130.
[146] Giard. L. (1996). Op. Cit. p. 290.
[147] Dória, C.A. (jul/dez 2012). p. 254.

Unidos, em 1890, Escoffier reforça a ideia da cozinha masculina criativa. Vários trechos de seu discurso reafirmam o cozinhar como algo para além de um afazer doméstico, uma arte superior que deve ser exercida pelos homens, pois, segundo ele, "o homem é mais rigoroso no seu trabalho. [...] Um homem é mais atento sobre os vários detalhes que são necessários para produzir um prato verdadeiramente perfeito"[148]. Em sua visão, os pratos feitos pelas mulheres parecem pálidos em relação ao dos homens, uma vez que elas falham na atenção aos menores detalhes, como: "a quantidade exata de especiarias, o condimento mais adequado a cada prato"[149].

Para além dessa argumentação sexista, a formação de uma arte culinária esteve ligada a crescente importância dada a alimentação no contexto social daquele período. Os banquetes representavam um momento de honra para os anfitriões, e ser bem-sucedido ao fornecer tais momentos era motivo de prestígio. Como aponta Sarti, as atividades relacionadas a cozinha e a mesa deveriam ser entregues a pessoas de confiança, e os incumbidos de tais atividades, "em uma sociedade organizada sob fortes hierarquias como a do Antigo Regime, de preferência eram do sexo masculino"[150].

Utilizou-se ainda o discurso da fragilidade feminina, justificando a escolha dos homens para o comando dessa nova cozinha, considerada uma máquina complexa, que exigia para além da confiança a competência. A mesma autora expõe as condições a que eram submetidos esses funcionários: "investidos de grande responsabilidade para garantir o sucesso de manifestações carregadas de implicações e saberes sociais, os cozinheiros e os funcionários encarregados da comida eram submetidos a uma pressão psicológica intensa, com resultado às vezes devastadores"[151]. E os nervos que consideravam capazes de aguentar essa pressão eram os dos homens.

É importante ressaltar, desse modo, que essa 'desfeminização' aconteceu em uma cozinha pública, da aristocracia e grupos sociais mais altos. Diferentemente do que acontecia nas cortes, nas famílias dos grupos médio e baixo, a preparação da comida se manteve nas mãos das mulheres, seja na da dona de casa, mãe, e esposa, ou nas mãos das empregadas, que ajudavam nas tarefas domésticas. Sarti evidencia o domínio das mulheres na preparação: "[...] precisamente por ser uma tarefa que exigia habilidade e à qual estava ligado o bem-estar material da família, parece que era delegada no pessoal doméstico mais raramente do que tarefas como lavar e limpar [...]"[152].

Cozinhar, portanto, sempre foi tarefa feminina. A entrada dos homens no ambiente da cozinha não retirou das mulheres o papel do sustento familiar através da comida, porém, colocou esse ofício na

[148] Escoffier, A. (1895). Why Men Make the Best Cooks. Apud: Trubek, A.B. (2000). *Haute cuisine:* how the french invented the culinary profession. Philadelphia: Univ. of. Pennsylvania Press. p. 125-126..
[149] Ibidem.
[150] Sarti, R. (julho/dezembro 2012). Op. Cit. p. 94.
[151] Ibidem, p. 100.
[152] Sarti, R. (2001.) *Casa e família*: habitar, comer e vestir na Europa Moderna. Lisboa: Editora Estampa p. 268.

invisibilidade do cotidiano em detrimento do espetáculo público, da cozinha masculina. As práticas culinárias femininas passaram a se situar, segundo Giard, "no mais elementar da vida cotidiana, no nível mais necessário e mais desprezado"[153]. A cozinha feminina, todavia, era (e é) necessária na manutenção e sobrevivência da família e, consequentemente, da sociedade.

A preparação doméstica da comida, diferentemente do que pregavam os grandes cozinheiros e chefs, como Escoffier, envolve uma grande inteligência, domínio dos sabores e ingredientes, memória e criatividade. Giard defende que, "as atividades culinárias: são coisas da vida que exigem tanta inteligência, imaginação e memória quanto as atividades tradicionalmente tidas como mais elevadas, como a música ou a arte de tecer"[154]. Cabe as mulheres, entre outras coisas, interpretar receitas, criar pratos, muitas vezes, num cenário de escassez de recursos, conhecer a qualidade dos produtos e o tempo de preparo. É preciso improvisar, calcular e adaptar, atendendo os diferentes gostos da família.

As mulheres assumem um grande protagonismo ao serem responsáveis pela transformação do alimento e pelos fazeres culinários, Ferreira e Wayne defendem muito bem a potência por trás da cozinha das mulheres: "Estar no comando de uma cozinha, mesmo que doméstica e socialmente invisível, é ter o poder de mexer com as estruturas". Entender esse poder e reconhecer a importância das práticas culinárias femininas é uma forma de recuperar uma sensibilidade gastronômica e um conjunto de técnicas que foram inferiorizadas com a ascensão de uma cozinha masculina. E são, os registros culinários femininos, que nos permitem resgatar as memórias desse poder das mulheres.

1.3.3. Os registros culinários: uma fonte do saber feminino

As receitas culinárias são um meio de comunicação. Elas nos falam sobre ingredientes, objetos, técnicas e modos de fazer. Nos colocam dentro do 'universo da cozinha', com seus sabores e sentidos, suas "intimidades familiares, os investimentos afetivos, simbólicos estéticos e econômicos"[155]. Os registros culinários, são uma memória escrita que, para além dos gostos, preserva um saber privado, feminino e identitário.

A sistematização desses saberes ocorre por meio de sua materialização em livros de culinária profissionais, publicados e reconhecidos, e cadernos de receitas – manuscritos, anônimos e particulares, que são transmitidos pelas mãos das mulheres. Esses objetos difundem um conhecimento de gerações e revelam mudanças e permanências na atividade culinária, e, consequentemente, transformações no papel das mulheres ao longo do tempo e nos diferentes espaços.

[153] Giard. L. (1996). Op. Cit. p. 218.
[154] Ibidem, p. 212.
[155] Santos, C.R. (2005). Op. Cit. p .21.

Consolidar uma memória escrita da cozinha contribui para o desenvolvimento cumulativo dos conhecimentos. Segundo Montanari: "a cozinha escrita permite codificar, em um repertório estabelecido e reconhecido as práticas e as técnicas elaboradas em determinada sociedade"[156]. Esses traços escritos da cozinha foram denominados por Gomes & Barbosa, de "Culinária de Papel"[157]. As autoras, ao pesquisarem a expressão impressa e editorial dessa arte culinária, perceberam que "[...] a culinária de papel acaba por transformar, muitas vezes, a culinária real em uma culinária cuja difusão poderá vir a se constituir em um paradigma do gosto e, eventualmente em uma marca identitária de todo um povo"[158].

A culinária real, que compõe a memória escrita da cozinha, tem como base conhecimentos transmitidos por meio da oralidade: "a civilização da escrita ainda pode, portanto, salvar algumas características da cultura oral, que, embora não se exprimindo diretamente na escrita, foi ali refletida de modo indireto, mas não por isso menos visível"[159]. Os cadernos e livros de receitas são, dessa maneira, formados pelo resgate parcial da cultura oral e popular, que a longo prazo "está destinada [...] a não deixar traços de si"[160]. A "Culinária de Papel" reflete, portanto, uma perspectiva das tradições culinárias, e os demais conhecimentos, que permanecem no universo da oralidade podem ser acessados através de uma História Oral das práticas culinárias.

Devemos contextualizar também a dimensão da memória preservada nesses escritos. O acesso a escrita e a leitura, impulsionado pelas transformações culturais do Renascimento, não ocorreu de forma uniforme. Como explica Chartier "embora maior, a familiaridade com a escrita não é igual para todos. Na Europa, as porcentagens de assinaturas mostram uma série de diferenças"[161]. O acesso as letras se diferenciavam entre homens e mulheres, ofícios e condições e entre o espaço do campo e da cidade. O domínio da escrita e leitura esteve, por muito tempo, centrado nas classes privilegiadas e, dessa forma, muitos dos conhecimentos culinários escritos foram feitos por e para uma elite social. Porém, Montanari ressalta que de alguma forma esses escritos ainda carregam saberes orais populares, ao se empreender uma leitura minuciosa dessas fontes, inúmeras pistas podem surgir. Os textos escritos podem não expressar de forma direta uma cultura popular, mas apresentam os reflexos desses saberes no conhecimento da elite, isso pode ser visto nos livros de receitas medievais e renascentistas que representam um tipo de cozinha que entrelaça costumes populares com gostos da elite[162].

---

[156] Montanari, M. (2013). Op. Cit. p. 62.
[157] Gomes, L. G & Barbosa, L. (jan/junho 2004). Culinária de papel. *Estudos históricos*, 33, 3-23.
[158] Ibidem, p. 4.
[159] Montanari, M. (2013). Op. Cit. p. 70.
[160] Ibidem, p. 62.
[161] Chatier, R. (1991). As práticas da escrita. Em, P. Áries & G. Duby. *História da Vida Privada*: do Renascimento ao Século das Luzes (V.3). São Paulo: Companhia das Letras. p. 117.
[162] Montanari, M. (2013). Op.Cit. p. 63.

Para além da representação de grupos sociais, a "Culinária de Papel" também reflete as relações de gênero na cozinha. O mercado editorial dos livros de culinária representou, desde o seu início uma culinária no masculino[163]. As primeiras publicações de manuais de cozinha são assinadas por homens e foram difundidas com o objetivo de alcançar o público masculino envolvidos nas cozinhas. "Escrito por homens, esses tratados dirigiam-se a homens e falavam de homens: cortadores, *trincianti* , responsáveis pelo vinho, cantineiros, garrafeiros, [...] cozinheiros, segundos cozinheiros, ajudantes de cozinha, encarregados das compras"[164], como aponta Sarti.

Na Europa moderna, nomes[165] como o de Bartolomeo Sacchi, "La Varenne" e Domingos Rodrigues apareceram no mercado editorial com seus manuais que arregimentavam receitas refinadas, consideradas de 'alta' cozinha, na contrapartida da cozinha diária das mulheres. A cozinha feminina demorou para encontrar seu espaço no campo editorial. Braga, em sua pesquisa sobre o contexto português, aponta que é apenas no século XX que começam a ser publicadas obras culinárias assinadas por mulheres[166]. A autora destaca que essa entrada tardia não significa a inexistência dos escritos culinários femininos, os cadernos de receitas manuscritos fizeram parte do quotidiano das mulheres, tanto leigas como freiras[167].

A existência dos cadernos de receitas manuscritos demonstra que junto das publicações masculinas coexistia, no universo doméstico, uma produção escrita dos saberes culinários das mulheres. Essa escrita doméstica, diferente dos livros de receitas, era elaborada pela dona de casa, e caracterizada por uma liberdade na elaboração do texto sem preocupação com a formalidade[168]. Moyano[169], explorando o universo da cozinha escrita, destaca a coexistência dessas diferentes produções. Juntamente com textos consagrados de cozinheiros, concorre, no espaço privado, os receituários femininos, não profissionais, que se conservaram de forma manuscrita.

O saber feminino, portanto, está registrado nos cadernos de receitas, manuscritos e privados. Esses escritos possuem um "profundo significado histórico, antropológico e sociológico, os cadernos de receitas revelam não somente o nível de civilização material e imaterial, bem como a arquitetura expressa nas hierarquias sociais através dos hábitos alimentares, sua evolução e requinte"[170]. Para Santos, os

[163] Braga, I.D. (2008). Op. Cit. p. 134.
[164] Sarti, R. (julho/dezembro 2012). Op.Cit. p. 103.
[165] Respectivamente: Bartolomeo Sacchi, escritor italiano, conhecido pela obra *De honesta voluptate et valetudine,* de 1503, onde ensina sobre a 'arte de viver' e traz uma seleção de receitas; "La Varenne", como era conhecido o cozinheiro francês, François Pierre, autor da obra *La Cuisinier François,* em 1651; e Domingos Rodrigues, cozinheiro real português, autor do primeiro manual culinário de Portugal, Arte de Cozinha, publicado em 1680.
[166] Braga, I.D. (2008). Op. Cit. p. 125.
[167] Ibidem. p. 118.
[168] Magalhães, S.M & Pires, M.C. (2020). Op. Cit. p. 295.
[169] Moyano, I.A. (2010) La cocina escrita. Em, *La cocina em su tinta.* Biblioteca Nacional de Espanha (pp.17-59). p. 24.
[170] Santos, C.R (setembro/2008). Os pecados e os prazeres da gula: os cadernos de receitas como fontes históricas. Em *III Evento de extensão em pesquisa histórica: fontes históricas, métodos e tipologias*. Paraná. p.1.

cadernos podem ser considerados como bens culturais, como patrimônio imaterial, pois conseguem captar traços das dinâmicas de uma "Santa Aliança" composta pela tríade: memória, tradição e identidade[171].

Os cadernos de receitas tornam-se memória e tradição pois são um conjunto de receitas, em sua maioria, passada entre gerações, de mães para filhas. Eles resgatam receitas que são consideradas importantes, "exatamente por constituírem-se numa tradição familiar ou por terem sido consagradas em momentos em que se concretiza o ritual da comensalidade"[172]. Os cadernos são, dessa maneira, depositários de uma tradição, que tem suas bases na oralidade e no aprendizado diário das funções domésticas, como o cozinhar. A historiadora María de Los Ángeles Pérez Samper, em sua pesquisa acerca dos receituários femininos na Espanha, evidencia essa transferência de conhecimento. Segundo a autora, no interior da família, através de gerações, os conhecimentos considerados próprios das mulheres eram passados de mãe para filha. Era responsabilidade das mães ensinar, através da palavra e da observação, todas as tarefas domésticas que a mulher deveria saber para se tornar, no futuro, boa esposa e boa mãe[173].

As receitas não são apenas herança de uma transmissão familiar, elas também são resultado dos momentos de sociabilidade. "A comida é também pretexto para uma reunião sem qualquer outros compromisso que não seja o 'estar junto', partilhando uma refeição", e eram nesses momentos que o acervo culinário das mulheres circulava. A análise desses receituários nos revela essas redes de sociabilidade em que as mulheres estavam inseridas. Abrahão ao pesquisar os cadernos de receitas de três senhoras da elite de Campinas, em São Paulo, destaca que o compartilhamento de receitas era um comportamento habitual. De acordo com a pesquisadora, a análise desses documentos revelou a efetiva circulação de saberes culinários entre as mulheres, "as instruções culinárias, quando copiadas ou repetidas, traziam as indicações de origem da iguaria, ou seja, indicavam o nome de quem ensinara ou intercambiara seus saberes com as autoras dos manuscritos"[174].

Os cadernos de receitas são também identidade porque refletem escolhas, preferências e hábitos alimentares das mulheres. Cada caderno reflete os gostos de sua dona e, por consequência, de toda a família, pois, sendo as mulheres as responsáveis pela preparação da comida, elas ditavam o regime alimentar da família. As receitas contidas nos cadernos têm caráter identitário, pois são fruto de uma

[171] Ibidem.
[172] Demeterco, S.M. (1998) *Doces lembranças: cadernos de receitas e comensalidade. Curitiba: 1900-1950.* Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.
[173] Samper, M.P. (1997). Los recetarios de mujeres y para mujeres: sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna. *Cuadernos de História Moderna*, 19, 121- 154. p. 124.
[174] Abrahão, E.M. (2014). *Os receituários e as práticas alimentares em Campinas (1860-1940).* Dissertação de doutoramento, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil. p. 136.

experimentação e uma prática constante das mulheres na cozinha[175]. Nesse espaço alquímico onde ocorrem adaptações das tradições e invenção de novas, "todo o processo de criação e preparo das refeições parece assumir um caráter de criação artística"[176].

As receitas contidas nos cadernos representam também as mudanças dos hábitos alimentares ao longo do tempo, pois "entre duas receitas produzidas em épocas diferentes, é possível observar as permanências e as mudanças no uso de produtos, preparos e instrumentos"[177]. Através de suas receitas, as mulheres acompanharam os processos de modernização e utilizaram seus conhecimentos para adaptar o tradicional às novas realidades.

Como visto até aqui, as mulheres, com seus saberes culinários, controlavam as práticas alimentares dos seus lares. Os momentos de comensalidade estenderam essa influência para a dinâmica social. Além de saber cozinhar era necessário saber receber. As mulheres, portanto, "foram personagens fundamentais na propagação e perpetuação desses modelos de comportamento ligados ao fazer e ao cerimonial da alimentação"[178]. As ocasiões de recepção reforçavam uma rede de relações sociais ligada a interesses do espaço público, visto que "da habilidade feminina dependia o sucesso da recepção e o bom encaminhamento da carreira política ou econômica do homem"[179].

Os cadernos de receitas são ainda retratos de uma inteligência doméstica feminina. Segundo Giard: "entrar na cozinha, manejar coisas comuns é pôr a inteligência a funcionar, uma inteligência leve e viva que se revela sem se dar a ver, em suma, uma inteligência bem comum"[180]. A interpretação e execução das receitas exigiam da mulher o conhecimento das práticas culinárias, visto que, as receitas eram redigidas "em estilo convencional, o enunciado dos ingredientes e das etapas da execução envolve um saber prévio e muitas vezes refinados"[181]. Grande parte das receitas apresentam apenas os ingredientes ou somente o modo-de-fazer. A quantidade dos ingredientes muitas vezes não aparecia e os pesos e medidas nunca eram semelhantes: podiam ser uma pitada, uma libra, um quilo, uma xícara ou um prato. A execução das receitas está ligada a um *know how* feminino, que além de representado na forma escrita dos cadernos, esteve pautado também em conhecimentos adquiridos de forma oral e na imitação dos processos que sempre se viu fazer[182], como veremos nos capítulos seguintes.

[175] Demeterco, S.M. (1998). Op. Cit. p. 166.
[176] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 131.
[177] Bruit, H.H. (2003). Apontamentos para uma história da gastronomia no Brasil: cadernos de receitas. *Saraó – Memória e Vida Cultural de Campinas*, 1,2. p. 2.
[178] Demeterco, S.M. (1998). Op.Cit. p. 130.
[179] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 222-223.
[180] Giard. L. (1996). Op. Cit. p. 220.
[181] Considera, E.M. (ago/dez 2008). O Livro das Noivas: receitas culinárias e relação de gênero na sociedade brasileira. *Caderno Espaço Feminino*, 20, 2. p. 15.
[182] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 130.

Os registros culinários femininos, em especial os cadernos de receitas, dão voz e acrescentam valor para a História das Mulheres. Veículo de um conhecimento feminino, construído ao longo do tempo, eles registram muito mais que ingredientes, quantidades e modos de fazer. Eles são capazes de evocar lembranças, transmitir tradições e valores culinários – da família, de um grupo e da sociedade. Através desses escritos acessamos uma parte do saber oral que foi materializado. Porém muito conhecimento ainda se encontra na oralidade e no ver/fazer. Analisar esses cadernos juntamente com o desenvolvimento de uma História Oral das práticas culinárias nos possibilita descobrir heranças, saberes, hábitos e tradições. Os cadernos são, de fato, memórias materializadas dos saberes e sabores femininos.

CAPÍTULO II – DOS SABORES E SABERES: A TRAJETÓRIA CULINÁRIA FEMININA

A História e a memória das práticas culinárias possuem uma essência profundamente feminina, refletindo a influência e o poder das mulheres nesse campo. Mas, como acessá-las, já que a história, escrita com "H" maiúsculo, foi, por muito tempo, contada e registrada sob uma perspectiva predominantemente masculina? Para isso devemos ouvir as vozes, igualmente poderosas, que sussurram e contam sobre uma História do cotidiano, da vida comum, vivenciada pelas mulheres em seus lares e cozinhas. Através da História Oral, temos a oportunidade de acessar as experiências femininas, assim, resgatamos do silêncio, memórias e narrativas que demonstram a importância cultural, social e emocional das práticas culinárias em suas vidas e na sociedade. Dar destaque a suas biografias é, então, reconhecer a relevância das mulheres na preservação e transmissão dos saberes culinários.

As memórias do cotidiano feminino se materializam em cadernos de receitas. A mão que os escreve, transcreve muito mais que instruções culinárias, ela registra relações familiares, rituais domésticos, dinâmicas de poder e transformações da sociedade. Para desvendar esses significados é necessário compreender a linguagem da cozinha, como afirmou Nina Horta: "é preciso estudá-la como estudamos qualquer outra matéria"[183], a comida é "uma língua a se aprender e que devemos interpretar segundo nossas possibilidades e vivências"[184]. Com um olhar atento nos tornamos poliglotas, e assim, conseguimos visualizar os significados sociais por trás dos ingredientes, dos utensílios, pesos e medidas. Com as receitas aprendemos a fazer um pudim, um bolo ou uma torta, mas também, compreendemos as conexões históricas, culturais e sociais que a cozinha possui.

2.1. As protagonistas dos sabores e seus cadernos

> *Tita despencou neste mundo prematuramente sobre a mesa da cozinha, entre os aromas de uma sopa de massinha que estava cozinhando, os do tomilho, do louro, do coentro, do leite fervido, do alho e, é claro, da cebola. (...) Este inusitado nascimento determinou o fato de que Tita sentisse um imenso amor pela cozinha e que a maior parte de sua vida fosse passada nela, praticamente desde que nasceu.*
>
> *(Como água para chocolate – Laura Esquível)*

No romance de Laura Esquível conhecemos a trajetória de Tita, personagem que se conecta com a cozinha e com os alimentos desde o seu nascimento. Os acontecimentos de sua vida se misturam com

[183] Horta, N. (2015). *O frago ensopado da minha mãe:* crônicas de comida. (e-book). São Paulo: Companhia das Letras. posição 456.
[184] Ibidem.

cheiros e sabores e essa conexão fez com que Tita, através da sua comida, manifesta-se toda uma potência feminina. Em nosso trabalho mergulhamos na vida de dezoito "Titas", mulheres cujas narrativas de vida ressignificam o espaço da cozinha, também como um lugar de libertação, emancipação, potência, transformação e de prazer[185]. Ao longo de suas trajetórias elas impactaram e "tocaram" pessoas com seus sabores, compartilharam e cruzaram saberes e através de diferentes misturas criaram suas biografias.

As escritas de vida, *bios-graphein,* despertaram a feição humana dos acontecimentos históricos, "assegurando à história o caráter de um processo com sujeito". De acordo com a historiadora Sabina Loriga, o debate sobre as relações entre história e biografia é muito antigo[186] e repleto de "altos e baixos", principalmente em relação aos indivíduos que deveriam ser biografados. Por muito tempo a biografia histórica considerou que apenas alguns poucos eram dignos de serem estudados e conhecidos, dessa forma o "rosto do herói"[187] se sobressai na multidão anônima que ocupa o fundo da cena histórica, pois são eles que "fazem história"[188]. Suas vidas mereciam registro seja pela ideia de exemplaridade humana, como "a vida dos santos que deveria incentivar modelos aos leitores"[189], ou por, já nos escritos do século XVIII, serem proveitosas à sociedade, seguindo a ideia de "que o destino individual dos homens ilustres permitia compreender as escolhas de uma nação"[190]. Del Priore reforça que, naquele momento, a "biografia assimilou-se a exaltação das glórias nacionais, no cenário de uma história que embelezava o acontecimento, o fato"[191].

No século XX, período de dominação da dimensão coletiva da experiência histórica, marcada por uma história das estruturas e de longa duração, como a proposta por Fernand Braudel – grande nome da segunda geração dos *Annales* -, a trajetória individual passou a se encaixar em dois modelos: a biografia representativa e o estudo de caso. O historiador Alexandre Avelar explica que no primeiro, a vida dos indivíduos servia "de passagem para a apreensão de marcos mais amplos"[192], os acontecimentos de sua trajetória ajudariam a compreender uma conjuntura maior. Já no segundo, a biografia era apenas uma "ilustração da realidade mais ampla abordada. Ela é exemplo, não problema"[193]. Ainda, nesse contexto, a escrita das narrativas de vida se aproximava da concepção de

[185] Santos, J. A, & Lúcio, A.C. (2017). Opressão e resistência na cozinha em Como água para chocolate, de Laura Esquivel. *Revista Criação & Crítica,* 18, 138-151. p. 149.
[186] Loriga, S. (1998). A biografia como problema. Em Revel, J. (org.). *Jogo de escalas*: a experiência da microanálise. Rio de Janeiro: Editora Fundação Getúlio Vargas. (pp. 225-249). p. 228.
[187] Ibidem, p. 233.
[188] Ibidem.
[189] Priore, M. D. (2009). Biografia: quando o indivíduo encontra a história. *Topoi,* 10, 19, 7-16. p. 7.
[190] Loriga, S. (1998). Op. Cit. p. 233.
[191] Priore, M. D. (2009). Op. Cit. p. 8.
[192] Avelar, A. S. (2010). A biografia como escrita da História: possibilidades, limites e tensões. *Dimensões,* 24, 157-172. p. 159.
[193] Ibidem. p, 160.

uma história "destino", na qual a existência humana apresentava-se de forma linear, lógica e regular. Foi a essa abordagem biográfica que o sociólogo francês Pierre Bourdieu dirigiu suas críticas no texto "A Ilusão Biográfica", publicado em 1986. Ele condenou a ideia de tratar a vida como "um conjunto coerente e orientado, que deve ser apreendido como expressão unitária de uma intenção subjetiva e objetiva de um projeto"[194], reforçando que "a vida não é uma trajetória retilínea, em direção a um fim determinado"[195]. A vida deve, então, ser interpretada levando em consideração as escolhas, os acasos, desvios e improvisos, afastando-se assim da ideia de causa e consequência dos acontecimentos.

Tal crítica, como destaca Del Priore, não afastou o interesse dos historiadores pela biografia e sim os desafiou a "pensar a biografia de um novo ângulo"[196]. Através dessa nova perspectiva os olhares se desviam para o caráter fragmentário da biografia individual, "os indivíduos não são vistos como entidades fechadas e com destinos marcados, mas como produtores de diversas identidades e mesmo subjetividades"[197]. Logo, para escrever uma biografia de vida é necessário compreender que não estamos lidando apenas com um indivíduo, "cada um de nós era vários"[198] e cada um desses "eus" percorre diferentes narrativas. Essa abordagem enxergou ainda o caráter social do indivíduo, este não vive só, sua existência é marcada por relações nas esferas da vida privada e pública. Dessa forma, "os destinos individuais estão situados em diversas redes que se cruzam"[199]. A vida, portanto, não pode ser compreendida no singular, já que a coletividade influencia, afeta e molda a atuação dos indivíduos, que são "ao mesmo tempo, ator crítico e produto de sua época"[200]. Os testemunhos de uma trajetória contam, então, sobre outras tantas vidas e representam o coletivo e as tensões de uma época.

Essa redescoberta da biografia teve forte influência de uma história social e cultural, remetendo a "experiências no campo da história atentas ao 'cotidiano', a 'subjetividades outras': por exemplo, a história oral, os estudos sobre a cultura popular e a história das mulheres"[201]. Essa nova perspectiva biográfica foi buscar os indivíduos "comuns" que se encontravam no plano de fundo, dando a esses "diferentes atores históricos uma importância diferenciada, distinta e individual"[202]. Agora, a vida a ser escrita era aquela que ajudava a compreender os aspectos mais elementares da existência humana, os acontecimentos do cotidiano passam a importar pois estes influenciam diretamente as trajetórias. Nessa

[194] Bourdieu, P. (2006). A ilusão biográfica. Em, Amado, J. & Ferreira, M. M. (coord.). *Usos & abusos da história oral*. Rio de Janeiro: Editora FGV. (pp. 183-191). p. 184.
[195] Ibidem.
[196] Priore, M. D. (2009). Op. Cit. p. 9.
[197] Avelar, A. S. (2010). Op. Cit. p. 165.
[198] Ibidem. p. 164.
[199] Priore, M. D. (2009). Op. Cit. p. 10.
[200] Ibidem. p. 11.
[201] Loriga, S. (1998). Op. Cit. p. 225.
[202] Priore, M. D. (2009). Op. Cit. p. 9.

compreesão de micro-história todos os indivíduos são atores históricos, merecedores de serem biografados. É assim que as biografias ganharam também contornos femininos.

As memórias das mulheres se entrelaçam com o cotidiano, como destaca a historiadora Michelle Perrot: "é uma memória do privado, voltada para a família e o íntimo, os quais elas foram de alguma forma delegadas por convenção e posição"[203]. Mas como acessá-las, se no "teatro da memória as mulheres são sombras tênues"[204] e nos registros históricos estão nas entrelinhas? As trajetórias femininas podem ser reconstruídas através da escuta, pois, "a memória das mulheres é verbo, ela esta ligada à oralidade das sociedades tradicionais que lhes confiava a missão de narradores da comunidade"[205]. As mulheres então possuem História e têm histórias para contar, escutá-las é rememorar a família, os ritos do dia-a-dia, e os costumes; é adentrar os espaços que elas ocupavam, e em nosso trabalho é percorrer suas cozinhas e ouvir sobre "seu modo de cozinhar, de organizar este trabalho, de vivê-lo e de senti-lo, meio de conhecer sua própria linguagem"[206].

Para escutar nossas "Titas" e recuperar suas vivencias, através de seus olhares e memórias, recorremos aos métodos da História Oral. Seus relatos e depoimentos tornaram possível a construção de narrativas acerca de seus saberes, gostos, hábitos e tradições culinárias, além de "recuperar aquilo que não encontramos em documentos de outra natureza"[207]. Esses ricos "documentos orais"[208] revelaram o significado que essas dezoito mulheres dão aos alimentos, a cozinha e ao cotidiano familiar. Através de suas vozes e suas histórias alimentares conhecemos diferentes realidades, como as do campo e da cidade; observamos as relações de gênero e seus papéis; aprendemos sobre raízes familiares e seus pertencimentos; visualizamos a construção de redes de relações e percorremos os sabores e tradições do Espírito Santo/Brasil, de norte a sul.

2.1.1. As mulheres do Norte

Teresa Souza é nossa primeira personagem. Nasceu no ano de 1923 no município de Ibicuí, no estado da Bahia, Brasil. Hoje, com cem anos, reside na cidade de Montanha, no estado do Espírito Santo. A mãe de Teresa faleceu em seu parto e ela passou a ser criada, na primeira infância, pela sua avó materna. Aos sete anos sua avó faleceu, então, foi morar com o pai, a madrasta e seus nove irmãos fruto desse casamento de seu pai. Moravam em uma fazenda, pois ele trabalhava com criação de gado.

[203] Perrot, M. (1989). Práticas da memória feminina. Revista Brasileira de História, 9, 18, 09-18. p. 15.
[204] Ibidem. p. 9.
[205] Ibidem. p. 15.
[206] Giard, L. (1996). Cozinhas. Certau, M; Giard, L & Mayol, P. *A invenção do cotidiano: morar, cozinhar.* V.2. Rio de Janeiro: Vozes. (pp. 211-371). p. 222.
[207] Alberti, V. (2005). *Manual de história oral.* Rio de Janeiro: Editora FGV. p. 19.
[208] Ibidem.

O pai não queria que estudasse, "falava que era muito burra, que não aprendia nada"[209], mas a madrasta a colocou para estudar com um professor particular que ia na fazenda uma ou duas vezes na semana. Aprendeu a ler e escrever e estudou até o que hoje se considera, quinto ano do ensino fundamental.

"Aprendi a escrever o nome e fui trabalhar"[210], com uma infância e adolescência difícil, viveu em um lar muito rigoroso, sendo responsável pelos afazeres domésticos. Cozinhava, lavava roupa, engomava e "se eu passasse e ficasse uma ruguinha eu tinha que voltar e passar de novo"[211]. Tinha que realizar diversas tarefas, torrava café, pilava café e milho, "tudo que pensar de roça eu sei, já fiz"[212].

Teresa casou-se aos dezenove anos, em 1942, seu marido na época tinha trinta e dois. O casamento foi falado e arranjado por seu pai e durou trinta e dois anos, até o falecimento de seu esposo em 1974. Da relação nasceram nove filhos, dois homens e sete mulheres. No ano de 1958 toda a família se mudou para o Espírito Santo, indo morar na cidade de Montanha onde seu marido montou um comércio, uma loja de material de construção. Sua profissão de vida foi e é ser Dona de casa, em suas palavras seu ofício é "de fazer tudo, criar filho"[213].

Como falado, desde nova, Teresa cozinhava e ajudava na preparação da refeição da família. Portanto, seu caderno de receitas é uma parte de todo esse conhecimento acumulado ao longo de sua vida na cozinha. No decorrer de quarenta e quatro páginas podemos conhecer cinquenta e seis receitas escolhidas por Tereza para fazerem parte do caderno. Este foi escrito em Montanha, e ela começou já depois de casada, "[...] porque quando eu era nova, ela [referindo-se a madrasta] me ensinava e eu fazia, mas não tinha receita. Depois que eu comecei a pegar a receita"[214]. O caderno, que fica guardado na gaveta da cozinha para facilitar o acesso, foi muito utilizado por ela e pela família, o que se exemplifica pelas marcas de uso. As receitas registradas por Tereza no caderno continuam sendo buscadas por suas filhas, que preparam muitas delas com frequência.

Outra mulher da nossa história é Aparecida Cosme, oitenta e nove anos, também moradora da cidade de Montanha, Espírito Santo. Aparecida nasceu em 1934, na cidade de Aiquara, no estado da Bahia, Brasil. Desde nova ajudava a mãe no serviço doméstico tendo uma infância difícil. Seu pai era açougueiro e tinha tropa de burro[215] então ela e mãe precisavam preparar comida para os tropeiros que se hospedavam em sua casa quando não estavam viajando. Teve acesso aos estudos e concluiu o

[209] Souza, T. (20 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Teresa Souza. (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[210] Ibidem.
[211] Ibidem.
[212] Ibidem.
[213] Ibidem.
[214] Ibidem.
[215] O processo de interiorização do território brasileiro e a necessidade do transporte comercial levou o surgimento do tropeirismo. As mercadorias e alimentos eram transportados no lombo de mulas que cortavam várias trilhas capazes de integrar diferentes partes do território. Para saber mais sobre o assunto consultar: Goulart, J.A. (1961*). Tropas e tropeiros na formação do Brasil*. Rio de Janeiro: Ed. Conquista; Paes, J.M. (2001). T*ropas e Tropeiros na primeira metade do século XIX no alto sertão baiano*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.

segundo grau, o que corresponde hoje ao Ensino Médio, e este, na época, dava o direito a lecionar, tornando-se então professora. Trabalhou também dois anos na Coletoria Estadual da Bahia, repartição pública responsável pelo recolhimento dos impostos.

Aparecida se casou aos trinta e três anos, "eu já me casei coroa"[216], no ano de 1967. Conhecia seu marido desde criança, moravam na mesma rua, e estão casados, segundo ela "muito bem casada"[217] até hoje. No mesmo dia que se casaram mudaram para a cidade de Montanha, no estado do Espírito Santo, onde seu marido comprou um comércio, sendo dono até o ano de 1977. Depois que vendeu passou a dedicar-se a fazenda e a criação de gado. Do casamento nasceram dois filhos, um casal, e após o nascimento dos filhos Aparecida dedicou-se, de modo integral, ao trabalho doméstico.

O caderno de receitas de Aparecida é carregado de saberes acumulados pela responsabilidade de estar à frente da preparação das refeições. Nas quarenta e seis páginas escritas encontramos noventa e nove receitas. Ela não possui uma recordação mais exata acerca de quando começou a escrever o caderno, acredita que tenha sido ainda quando solteira, mas a maior parte dele foi escrita depois de casada, em Montanha. Começou a fazer seu caderno "porque sempre tinha que ter uma 'receitazinha'"[218], e o recheava com receitas que comia e gostava, "[...] quando eu gostava eu pedia a receita, ia e anotava. Selecionava as melhores, porque tinha receita também, não sei se a pessoa não dava certo, e às vezes não ficava muito bom, mas ia passando, ia aperfeiçoando (risos)"[219]. O caderno foi muito utilizado, "na época eu olhava tudo na receita"[220], hoje já não recorre com muita frequência pois está acostumada a fazer sempre, então, decorou a maioria de suas receitas.

2.1.2. As mulheres da região serrana: Santa Teresa

Rita Hoffmann é outra protagonista da história dos saberes e sabores. Nasceu no ano de 1928 na cidade de Santa Leopoldina, no interior do Espírito Santo. Rita faleceu aos oitenta e oito anos, em 2016. Para conhecer mais sobre sua história, os hábitos alimentares da família e a escrita de seu caderno conversamos com seu filho José Hoffmann e sua nora Luzia Ferrari. Vinda de uma família de descendentes de alemães moravam na roça e trabalhavam com plantações, principalmente de café. Frequentou a escola até a conclusão do ensino primário, hoje, quinto ano do ensino fundamental. Aprendeu a ler tanto em português quanto em alemão, porque a escola era localizada em uma cidade

[216] Cosme, A. (05 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Aparecida Cosme. (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[217] Ibidem.
[218] Ibidem.
[219] Ibidem.
[220] Ibidem.

de forte descendência alemã. Casou-se aos vinte e dois anos, em 1950, e da relação nasceram cinco filhos homens.

Morou no interior durante muito tempo e, depois, já com dois filhos, mudou para a cidade de Santa Teresa, Espírito Santo. Seu marido trabalhava como caminhoneiro e ela trabalhava como dona de casa e ajudava no trabalho da roça, principalmente em época de colheita e plantio de café, "trabalhava na roça, depois que veio para a cidade, a gente tem um sítio aqui e ela apanhava café, apanhava café como nenhum homem pegava"[221]. Rita também fazia crochê para vender e em um certo período a família teve uma padaria e ela ajudava fazendo diferentes receitas para "a parte de doce, biscoito, ficou tudo com ela"[222]. Ocupava também o papel de 'ministro das finanças' da família. "Era ela que mandava (risos) ela que fazia tudo, ela mandava, ela que comandava o dinheiro, ela que comandava as compras, ela que comandava tudo"[223]. Segundo seu filho, "às vezes quando ela comprava alguma coisa que ela achava que meu pai ia achar ruim, ela dava um jeito de esconder, camuflar (risos)"[224].

"Ela pilotava o fogão"[225], sempre eram as suas mãos as responsáveis por preparar a comida da família, mesmo quando havia funcionárias que ajudavam no serviço de casa. As refeições era Rita quem fazia, "ela nunca gostou de muita gente mexendo no fogão dela, isso só aconteceu quando ela não mais conseguiu"[226]. Muitas das suas receitas ficaram então registradas ao longo das sessenta e três páginas de seu caderno de receitas. São cento e vinte e oito receitas que foram anotadas ao longo de sua vida, e vieram do compartilhamento de conhecimento. Sua nora recorda as lembranças dela pegando receitas e escrevendo no caderno, "tomava café com alguém da família, parentes e tinha provado uma receita diferente ela trazia e passava a limpo no caderno, tinha a letra bonita"[227]. Não sabemos com exatidão a data em que Rita começou a escrever seu caderno, seu filho acredita que tenha sido por volta do ano de 1952, quando já moravam em Santa Teresa, Espírito Santo. O caderno que ficava guardado em uma pequena mesa na cozinha, foi preservado pela nora e pelo filho que consultam, até hoje, as receitas existentes.

Em 1921 nasceu, na comunidade 25 de julho, na área rural da cidade de Santa Teresa, Espírito Santo, nossa próxima personagem: Rosa Boscolo. Sua família trabalhava na roça e dali retirava o seu sustento. Depois de casada se mudou para a área urbana onde viveu até falecer, aos sessenta e três

[221] Ferrari, L & Hoffmann, J (04 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Rita Hoffmann. (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[222] Ibidem.
[223] Ibidem.
[224] Ibidem.
[225] Ibidem.
[226] Ibidem.
[227] Ibidem.

anos, no ano de 1984. Seu marido trabalhava com fabricação de rastelo[228], em casa, de forma artesanal, e possuía também uma pequena barbearia onde atendia alguns conhecidos. Da relação nasceram quatro filhos, três meninos e uma menina. Rosa trabalhava como dona de casa, cuidando do lar e dos filhos. Estudou até o quarto ano do ensino fundamental, sabendo, então, ler e escrever. Ela deixou de herança familiar, seu caderno de receitas, que hoje se encontra sob o cuidado de uma de suas netas.

Rosa preparou o seu caderno como parte do seu enxoval de casamento, escreveu seus conhecimentos culinários ao longo de cinquenta e quatro páginas, deixando registrado cento e vinte e uma receitas. Pouco sabemos sobre como se deu a seleção e utilização dessas receitas, mas com o desgaste físico das páginas, marcas de uso, respingos e manchas podemos assumir que ele foi de grande uso para Rosa. Além desse caderno, sua neta herdou dela um segundo caderno, datado de 1946. "Para receitas de Doces, pudins, bolos, biscoitos, tortas, etc...", assim se encontra a descrição na primeira página do caderno que contém o nome de Alvina Furlan. Alvina era cunhada de Rosa, irmã de seu marido. O que não conseguimos saber é Rosa escreveu esse caderno com receitas que aprendeu com Alvina, ou se ela ganhou o caderno que antes pertencia a cunhada. Esse caderno contém sessenta sete páginas com uma coleção de cento e sessenta e duas receitas. É através desses dois registros culinários que conseguimos acessar os saberes culinários de Rosa Boscolo.

A próxima moradora de Santa Teresa a qual tivemos acesso a seus saberes culinários foi Vera Tesch. Quem nos contou sua biografia e a história de suas práticas alimentares foi sua filha mais velha Irene Tesch. Vera nasceu na cidade de Vitória, capital do estado, no ano de 1920, e faleceu aos cinquenta e nove anos. Era filha de imigrantes, seu pai era austríaco e sua mãe alemã. Morou em Vitória, capital do estado, até os dois anos de idade, quando a sua mãe faleceu e ela foi morar na casa de um tio no interior do estado, na cidade de Santa Leopoldina. O irmão de sua mãe e a esposa moravam na roça e viviam da comercialização desses produtos. Vera teve acesso a escolaridade e concluiu o ensino primário, hoje, quinto ano do ensino fundamental, sabendo ler e escrever.

Casou-se aos vinte e cinco anos, no ano de 1945, e mudou para a cidade de Santa Teresa, onde teve seus oito filhos, cinco mulheres e três homens. Depois de casada permaneceu morando em propriedade rural, pois seu marido, desde novo, trabalhava na roça. Ela trabalhava no serviço doméstico e também como lavradora, auxiliando o marido em todas as tarefas da propriedade. A atividade da roça

[228] **Rastelo**. *Sm.* 1. Instrumento de madeira com fileiras de dentes de ferro por onde passa a meada de linho para lhe tirar a estopa; sedeiro. 2. Ferramenta de aplainar a terra lavrada, com dentes de madeira ou de ferro, munida de cabo adaptado. Definição retirada de: Rastelo. *Michaelis online*. Recuperado de https://michaelis.uol.com.br/busca?r=0&f=0&t=0&palavra=rastelo.

era de toda a família, pois dali tiravam seu sustento. Os filhos também iam ajudar e Vera preparava a comida e "levava a panelinha de comer lá na roça, para almoçar tudo junto"[229].

Os saberes culinários de Vera ficaram registrado em seu caderno de receitas que foi escrito, segundo sua filha, quando ela tinha por volta de 18 a 20 anos. As cento e setenta e seis receitas que preenchem as setenta e duas páginas do caderno foram aprendidas e copiadas de sua tia, com quem viveu até casar-se, "aquelas receitas, como que ela tinha no caderno, que ela copiou da tia"[230]. Ao folhearmos o caderno vemos o cuidado com que ele foi feito, possuindo colagem de imagens de alimentos em todas as suas páginas, ilustrando e enfeitando as receitas. Sua ascendência alemã está presente nas receitas ao longo do caderno, muitas possuem o título e uma delas é redigida totalmente em língua alemã. Seu caderno ficava guardado dentro do armário, na sala, "bem guardadinho. Ela falava assim, 'esse caderno aqui não quero que ninguém estraga ele'"[231]. Vera usava seu caderno com pouca frequência, pois já tinha gravado na memória a maioria de suas receitas, porém sua família utilizou e utiliza ainda o caderno. Suas filhas, netas e bisnetas passam as receitas dela de uma para outra, conservando seus saberes.

Em seguida, abordaremos a história de Margarida Rossi, nascida no ano de 1944, na localidade de 25 de julho, interior da cidade de Santa Teresa, Espírito Santo. Hoje, com setenta e nove anos, continua residindo "na mesma localidade que eu nasci"[232]. Margarida é cunhada de Irene Tesch, filha de Vera Tesch, cuja biografia analisamos anteriormente. A duas hoje moram junto, "então mora junto eu mais ela, porque o meu pai e minha mãe não existem mais, o marido dela também não, que é meu irmão, não existe, então a gente tá lá as duas"[233]. Margarida não se casou e não teve filhos, morou com os pais e tomou conta deles até eles falecerem. Teve uma infância difícil, de muitas limitações, "graças a Deus que comida nunca faltou, mas foi uma coisa mais, assim, difícil. A situação hoje é difícil, mas se torna mais fácil que na minha época de criança"[234]. O sustento da família vinha do trabalho da roça, plantavam diversos gêneros para a venda e consumo próprio, produziam: café, milho, feijão, arroz.

Margarida teve acesso aos estudos, completando o primário, hoje, quinto ano do ensino fundamental. Sempre ajudou no serviço doméstico e no trabalho da lavoura, junto com toda a família. Quando tinha entre dezoito e vinte anos começou a ajudar sua tia que trabalhava com comida para festas de casamento, ela a acompanhava em alguns serviços. Foi assim que Margarida aprendeu receitas novas e diferentes das quais estava habituada e as anotou em dois cadernos, a que tivemos acesso.

[229] Tesch, I. (12 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Vera Tesch (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[230] Ibidem.
[231] Ibidem.
[232] Rossi, M. (12 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Margarida Rossi (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[233] Ibidem.
[234] Ibidem.

Juntos possuem cinquenta e seis páginas, que guardam cento e setenta e oito receitas. Como destacado anteriormente, Margarida Rossi começou seus cadernos com o objetivo de registrar as receitas que aprendia com sua tia, "ela falava, 'você quer pegar a receita? Pode pegar', então eu pegava as receitas dela e copiei nos meus cadernos, e assim foi"[235]. Ela gostava de aprender receitas diferentes para depois fazer em casa para sua família, "eu chegava em casa, quando eu queria fazer eu falava com mamãe, 'mãe, vou fazer igual titia fazia', 'pode fazer', ela me falava, e eu fazia e dava certo"[236]. Até hoje, as receitas continuam sendo feitas e os cadernos consultados, mesmo que alguns preparos e receitas já ficaram gravados na memória de Margarida.

É nesse mesmo círculo social que se encontra Suzana Fabbri, neta de Vera Tesch. Suzana nasceu na comunidade de 25 de julho, no interior do município de Santa Teresa, no ano de 1977. Morou na roça com seus pais e seus quatro irmãos até os dezessete anos, quando, no ano de 1995, se casou. Depois de casada mudou-se com o marido para a capital do estado, Vitória, onde compraram um restaurante, de que são donos até hoje, "logo no ano seguinte a gente já comprou o restaurante, já estava funcionando, naquela época *self-service* era a onda do momento, era muito, assim, frequentado, não tinha concorrência, então assim, era um negócio espetacular"[237]. Da relação nasceram três filhos, uma menina e dois meninos. Suzana concluiu os estudos até o ensino médio. Nos primeiros anos do ensino fundamental estudou em uma escola no interior, depois de uma reforma no ensino ela passou a frequentar, na cidade, o colégio polivalente, "[...] a gente pegava o ônibus, aí ia muito cedo, bem, bem, bem cedo saia de casa. Escuro ainda, porque o ônibus andava muito, era bem longe até chegar [...]"[238]. É nessa escola que Suzana construiu o seu caderno de receita. No sistema de ensino polivalente[239], as meninas frequentavam, duas vezes na semana, a aula de 'Técnicas Econômicas Domésticas" (TED) e os meninos tinham aula de "Técnicas Agrícolas". Nessas aulas, "a gente aprendia tudo sobre... A gente aprendia mais sobre comida mesmo, sobre receita, fazer", e uma das atividades propostas pela professora era a confecção de um caderno de receitas. O gosto por copiar receitas sempre existiu, "às vezes eu passava um domingo, eu passava a tarde toda copiando receita, sabe, então eu queria... Porque também antigamente eles diziam que quando a gente ia casar, a gente tinha que levar um caderno de receita, também tinha isso"[240]. Então, o caderno produzido para a matéria escolar foi apenas o primeiro, escrito em 1990, e o que tivemos acesso.

[235] Ibidem.
[236] Ibidem.
[237] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Suzana Fabbri (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[238] Ibidem.
[239] As Escolas Polivalentes tinham como proposta a preparação dos jovens para o mercado de trabalho e para a vida na sociedade. Além das disciplinas tradicionais, como matemática e português, os alunos tinham aulas técnicas e atividade práticas para capacitar os alunos em atividade de casa ou do mercado de trabalho.
[240] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit.

As receitas apreendidas e compartilhadas em sala de aula se materializaram em cinquenta e duas páginas, totalizando sessenta receitas. Como é fruto, inicialmente, de um trabalho escolar vemos todo o cuidado na confecção do caderno, com recortes ilustrando e enfeitando as receitas. Para escolher o que registraria no caderno Suzana utilizava, para além do gosto, o critério da possibilidade de execução, "[...] eu procurava uma receita assim, que eu me interessava pelos ingredientes e também por ser uma receita possível de se fazer"[241]. E muitas das receitas que foram anotadas realmente saíram do papel, principalmente em ocasiões especiais e de recepção, "um biscoitinho, um bolo recheado, um pudim, uma sobremesa, era mais para alguma ocasião especial"[242]. Hoje, com o acesso à internet, Suzana não consulta com frequência seus cadernos, mas ainda assim, não perdeu o hábito de anotar as receitas, "[...] eu tenho o meu caderninho mais recente, eu ainda tenho, porque... Alguma coisa que eu vejo mesmo na internet, alguma receita assim, que eu gosto, que eu fiz, que eu gostei, eu vou lá e anoto no caderno [...]"[243].

Outra personagem da nossa história é a senhora Carmen Lopes, professora de "Técnicas Econômicas Domésticas" (TED) de Suzana Fabbri. Carmen, hoje com setenta e cinco anos, nasceu no interior da cidade de Santa Teresa, Espírito Santo, no ano de 1948. Viveu na roça com os pais, a irmã e os avós, "quando a minha mãe se casou foi morar junto com a sogra e o sogro, aí nasci, eu fui criada mais com a minha vó [...]"[244]. Saiu do interior para estudar. Carmen concluiu o Ensino Médio, fez faculdade de Filosofia com especialização em Geografia e, posteriormente, pós graduação. Trabalhou sempre como professora de primeiros e segundos graus.

Casou-se aos vinte e cinco anos, em 1973, enquanto ainda fazia faculdade. Da relação nasceu um filho. Depois de casada mudou para a capital do estado, Vitória, onde seu marido, também professor, trabalhava. Na capital teve a oportunidade de realizar diversos cursos de culinária que a capacitaram para futuramente ser escolhida como professora de TED. Prestou concurso para trabalhar nas escolas polivalentes, foi aprovada e retornou a Santa Teresa para atuar na escola da cidade. Quando chegou ao polivalente, "[...] tinha essa matéria, TED, fala TED que é técnicas econômicas domésticas e como eu tinha muitos cursos, de aperfeiçoamento em culinária, aí falou assim: "não, quem vai ficar com essa matéria é você Carmen, nós precisamos ter"[245]. Nas duas aulas semanais, Carmen ensinava as meninas a bordar, costurar, fazer arranjos de frutas e flores, mas o principal das aulas era mesmo a aprendizagem de técnicas culinárias e receitas, "[...] o forte delas era culinária, então era mais cozinha, nós

[241] Ibidem.
[242] Ibidem.
[243] Ibidem.
[244] Lopes, C. (22 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Carmen Lopes (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[245] Ibidem.

dedicávamos mais a cozinha, era fazer bolo, fazer torta, fazer biscoito, fazer pastéis, enfim, tudo. Tudo que é dentro da culinária"[246]. Em suas aulas, Carmen levava receitas para as alunas executarem em sala, pois a escola tinha toda a estrutura de cozinha, "[...] antes de levar para a escola eu fazia em casa, para ver se dava certo, se era gostosa mesmo. Sempre fazia uma experiência antes de levar para as alunas, para a escola, as receitas"[247]. É nessa recolha de receitas para suas aulas que Carmen começou a escrever seu caderno de receitas.

Ela organizou o caderno no ano de 1990 e as receitas ali copiadas vieram de outros cadernos e anotação existentes, "foi nessa data em diante que eu comecei mesmo o caderno, assim, com toda a coletânea de receitas"[248]. Como disponibilizava seu caderno para as aulas ela o organizou de maneira a facilitar o manuseio, "[...] separava todas as [receitas] de bolo, as de torta, de mentira[249]. Fazia a separação delas. As de sobremesas, os salgadinhos, ia separando todas elas"[250]. Ao todo, as duzentas e nove páginas do caderno contêm uma coletânea de duzentas e vinte receitas. Além de ser um material para suas aulas, Carmen sempre utilizou o caderno em seu dia a dia, "eu consultava esse caderno sempre, quando eu tinha dúvida de alguma receita, que eu não lembrava, eu ia no caderno para ver, praticamente quase todos os dias [...]"[251]. Hoje, aposentada e viúva, Carmen dedica seu tempo a cozinha, seu neto e a religião.

O próximo relato de vida é o de Inês Correa, que também foi aluna de Carmen. Inês nasceu em São João de Petrópolis, distrito da cidade de Santa Teresa, no Espírito Santo, no ano de 1969. Morou durante a infância com os pais e seus seis irmãos em uma propriedade na zona rural, "onde eu moro era do meu avô, ele comprou um terreno grande e dividiu aí todo mundo fez uma casinha aqui"[252]. Casou-se e teve duas filhas, hoje é divorciada. Inês trabalhou muito tempo como doméstica, em casa de família, "cozinhava, cuidava de menino, fazia comida, tudo era por minha conta. Aí, eu fiquei por muito tempo, depois passaram uns anos eu consegui uma vaga no IFES (Instituto Federal do Espírito Santo), aí eu fui para o IFES, trabalhei na limpeza"[253]. Hoje, aos cinquenta e quatro anos, Inês reside no mesmo lugar em que nasceu e trabalha vendendo os quitutes que prepara, "pão, torta, essas coisas"[254].

---

[246] Ibidem.
[247] Ibidem.
[248] Ibidem.
[249] Biscoito doce frito, também conhecido em outras regiões do Brasil como "cueca-virada" ou "cavaco". Essa receita se popularizou no Brasil com a chegada dos imigrantes italianos que conhecem o quitute pelo nome de "crostoli". Não existe uma explicação sobre o fato desse prato ser denominado "mentira" no Estado do Espírito Santo.
[250] Ibidem.
[251] Ibidem.
[252] Correa, I. (24 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Inês Correa (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[253] Ibidem.
[254] Ibidem.

Inês, quando nova, estudou até a quinta série do ensino fundamental, o equivalente ao sexto ano atualmente. Recentemente, através de um programa do governo para ensino de jovens e adultos, concluiu o ensino fundamental. Estudou na antiga escola polivalente, "aí eu fiz até a quinta série, mas agora eu conclui até a oitava série, eu fiz o Encceja[255], pelo Encceja eu consegui concluir, aí fiz até a oitava série"[256]. Foi no período que estudou na escola polivalente, quando foi aluna de Carmen Lopes na matéria de TED, que começou a escrever seus cadernos de receitas, "[...] [ela] ensinava muita coisa para gente, dava aula sobre culinária, a gente aprendia muito na escola também"[257] .

O caderno que chegou até nós, porém, não foi o que ela redigiu para a matéria escolar, "aí o de escola, por exemplo, que eu pegava a receita, ficou com mamãe, aquele lá eu não sei se existe ainda, estava aos pedaços, aí eu comprei esse daí, quando estava para casar, bem antes de casar [...]"[258]. As cento e oitenta e oito páginas, com trezentas e vinte três receitas, a qual tivemos acesso, são, então, uma coletânea de registros de seu antigo caderno da escola, que foi passando a limpo, além de conter receitas retiradas do próprio caderno de sua mãe, "[...] tirei muita coisa do caderno da mamãe que era antigo [...] fui passando as receitas para aí, tudo às pressas, tudo depressa quando eu tinha oportunidade"[259]. Os conhecimentos culinários materializados nesse caderno foram muito utilizados, quando ficou desempregada, as receitas aprendidas tornaram-se sua fonte de renda, "através dele [caderno] eu fazia pastel de nata para vender, salgado, [...] fazia torta de pão, que aí também tem uma receita que foi ganhada de uma amiga que é cozinheira [...]"[260].

Tivemos também acesso a biografia de Lourdes Pereira, que nasceu no interior da cidade de Santa Teresa, Espírito Santo, no ano de 1935. Faleceu em 2019 aos 84 anos. Quem nos contou um pouco da sua história de vida e recordações dos seus preparos e receitas foram duas de suas filhas. A mãe de Lourdes casou cedo, as treze anos. Depois que engravidou, o marido a abandonou e ela se casou novamente com um homem mais velho, "aí o meu avô que era muitos anos mais velho, um viúvo, ficou com ela, imagina treze anos essa moça, não sei quantas gerações atrás"[261]. Lourdes, então, foi criada com sua mãe, seu pai adotivo e seus irmãos. Em relação aos estudos não concluiu o ensino fundamental, cursando apenas até a terceira série, atual quarto ano.

[255] Encceja (Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos) é um exame direcionado aos jovens e adultos residentes no Brasil ou no exterior que não tiveram a oportunidade de concluir seus estudos em idade própria. Através da prova as pessoas que tenham no mínimo 15 anos podem buscar a certificação do ensino fundamental e as que tenham no mínimo 18 anos, a certificação do ensino médio. Para saber mais: <<https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/avaliacao-e-exames-educacionais/encceja>>.

[256] Ibidem.

[257] Ibidem.

[258] Ibidem.

[259] Ibidem.

[260] Ibidem.

[261] Pereira, R. (30 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Lourdes Pereira (M. G. Prezotti, Entrevistadora).

Casou-se aos dezessete anos, seu marido era dono de propriedade rural, trabalhava com plantação de café. Depois de casada morou em várias cidades pelo Espírito Santo, "a gente mudava muito, por causa de propriedade rural"[262]. Do casamento nasceram quatro filhos, um menino e três meninas. Sempre foi uma mulher ligada ao lar, sendo responsável por todo o trabalho doméstico, não apenas da família, mas também dos funcionários da fazenda. "Minha mãe trabalhou muito, teve pessoas que ajudaram ela, empregada doméstica, mas ela trabalhou muito sabe... cozinhar para quinze pessoas, quando era funcionário na roça"[263]. Lourdes era uma pessoa muito criativa, que, segundo sua filha, tinha um grande sonho, "tinha muita vontade de ser enfermeira, mas meu pai nunca permitiu, sabe, foi uma pessoa abafada, digamos, pelo marido, na realidade nunca se impôs muito né"[264].

No ano de 1982, depois de morar muitos anos na roça, se mudou para a cidade de Aracruz, também no estado do Espírito Santo. Em Aracruz começou a construir um círculo de amizades, participar de grupos para a terceira idade e fazer trabalhos voluntários: "ela foi Miss terceira idade (risos), aqui em Aracruz, gostava de fazer teatro, nas festas juninas sempre ela era... se vestia de homem, minha mãe desde criança, ela falou, que era assim, que ela era muito divertida [...]"[265]. Lourdes conquistava a todos não apenas com sua alegria, mas também com sua deliciosa comida, "[...] era pão, era licor, era o que ela fizesse, fazia uns bolos e levava lá para o grupo da terceira idade [...] Então ela ia e dividia, ela sempre gostou disso, de dar um pouquinho para a vizinha"[266]. Além de compartilhar seus pratos, Lourdes, depois que mudou para a cidade começou a vender uma de suas especialidades: o capeletti[267], "ela fazia capeletti aqui para vender, que eram famosos [...] Então aqui em Aracruz ela vendia chup-chup... era bem... ela inventava os sabores, e assim ela sempre cozinhou"[268].

Por ver sua mãe sempre na cozinha, Mônica Pereira teve a ideia de escrever um caderno de receitas para ela, a qual tivemos acesso. Lourdes, ao longo da vida, teve o hábito de anotar suas receitas em folhas avulsas e colecionar as folhinhas do sagrado coração de Jesus, que continham receitas no verso. Mônica, então, sentiu a necessidade de materializar todo o conhecimento e as receitas de Lourdes em um caderno, "Aí eu falei, 'mamãe está precisando sabe do que? De um caderno de receitas', para evitar esse monte de papel [...] Aí foi isso que surgiu a ideia de eu fazer o caderno, nossa, ela ficou tão feliz"[269]. A surpresa foi muito bem recebida por ela, o caderno continha as receitas que ela mais gostava

[262] Ibidem.
[263] Ibidem.
[264] Ibidem.
[265] Ibidem.
[266] Ibidem.
[267] Capeletti: "prato de origem italiana estimado nas grandes cidades de concentração da imigração peninsular. Trata-se de uma massa de farinha de trigo com a forma de chapeuzinho, recheado com carne de porco, vitela, presunto ou frango" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Arte da cozinha brasileira. São Paulo: Editora UNESP. p. 74).
[268] Ibidem.
[269] Pereira, M. (31 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Lourdes Pereira (M. G. Prezotti, Entrevistadora).

de fazer e outra novas, que sua filha foi pegando com as amigas, com a tia, "[...] então tudo, assim, que eu podia colher de receita eu ia colhendo e fazendo, aí depois eu só levei para ela o caderno pronto"[270].

O caderno, que foi dividido entre pratos doces e salgados, possui cento e onze receitas distribuídas em oitenta e duas páginas. Lourdes ganhou o caderno por volta do ano de 1973, e com o passar do tempo foi também registrando seus gostos e receitas novas nas páginas do caderno. Como ressaltado, Lourdes gostou muito do caderno, então ele se tornou uma companhia na cozinha, "eu estou vendo: em cima da mesa da cozinha e ela lendo e fazendo as coisas, principalmente doce que ela gostava de olhar a receita para fazer"[271]. Era seu aliado na hora de encantar os convidados com suas receitas, pois recorrer a ele era fácil e rápido. O caderno se tornou um objeto de tamanha importância e afetividade que "ela lavava as mãos bem, tinha uma toalhinha, aí ela colocava em cima da mesa para não sujar"[272].

2.1.3. As mulheres da região central e da capital

Fátima de Oliveira é mais uma mulher que estudamos. Nasceu, em 1945, no distrito de Ribeirão do Sapé, que pertence ao município de Aracruz, no estado do Espírito Santo. Viveu na roça com seus pais e mais sete irmãos, ajudando a família no trabalho da lavoura. Quando mais velha passou a ser responsável também pelo serviço doméstico, "[...] eu ajudava a minha mãe na roça [...], mas depois a minha irmã precisou sair para trabalhar também, aí era eu que ficava na cozinha, fazia as refeições"[273]. Para além da ajuda no trabalho, Fátima e seus irmãos tinham também a liberdade na infância de brincar, "a gente brincava muito, brincava de roda, pulava corda"[274].

Fátima estudou até a quarta série, atual quinto ano, completando o primeiro ciclo do ensino fundamental. Casou-se em 1963, aos dezessete anos. Seu marido era viúvo e pai de oito filhos. Fátima que já tomava conta dos seus irmãos mais novos assumiu em seu novo lar a criação e o cuidado dos enteados, "[...] Eu tomava conta, não achei diferença nenhuma, quando eu cheguei aqui, um monte de filho, eram sete filhos, porque a caçulinha ficava com a avó"[275]. Fátima teve ainda mais cinco filhas.

Desde nova tinha familiaridade com a cozinha e com os preparos, "com doze anos já cozinhava, já cuidava da cozinha, fazia polenta, naquela época torrava café"[276]. E depois de casada continuou responsável pelo trabalho doméstico, "continuei cozinhando, eu nunca deixei de fazer comida não, de fazer as coisas não"[277]. Seu grande conhecimento e experiência na cozinha foram registrados por sua

[270] Ibidem.
[271] Ibidem.
[272] Ibidem.
[273] Oliveira, F. de. (31 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Fátima de Oliveira (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[274] Ibidem.
[275] Ibidem.
[276] Ibidem.
[277] Ibidem.

filha em um caderno de "receitas deliciosas da tia Fátima". O caderno foi feito como uma lembrança de Dia das Mães, "Adriana fez o caderno e me deu de presente no Dia das Mães, ela até me pediu um pedaço de pano, eu dei um pedaço de pano, até um xadrez [...] era para encapar o caderno"[278].

Nas cento e oitenta e cinco páginas ficaram registradas duzentas e quarenta e sete "mais gostosas receitas". Sua filha selecionou as primeiras receitas a partir das anotações que Fátima tinha guardado em folhas avulsas, "ela pegou as folhas, estava tudo assim em umas folhas, não era um caderno"[279]. Os pratos registrados nessas folhas são quitutes que ela aprendeu com sua tia, quando morou com ela por um tempo antes de casar: "É, antes de casar, as folhas eu trouxe foi antes de casar [...] Eu copiei lá e trouxe para cá, guardei para fazer na minha casa, né? Para a família"[280]. Para além dessas receitas iniciais, Fátima continuou, ao longo dos anos, preenchendo seu caderno com sabores que aprendia com suas amigas e vizinhas. O caderno foi muito utilizado por Fátima e é até hoje consultado por suas filhas, "às vezes as meninas, de vez em quando, querem fazer alguma coisa, então tem vezes que olha"[281].

Nossa próxima personagem é Amélia Batista, que nasceu na capital do estado do Espírito Santo, Vitória, no ano de 1934. Filha mais velha de uma família de seis irmãos, ficou órfã aos quinze anos, sendo enviada, juntamente com os irmãos, para casa de familiares na cidade de Governador Valadares, estado de Minas Gerais. Amélia, porém, fugiu da casa em que foi morar e retornou a Vitória onde foi viver com uma família. Nessa nova casa aprendeu a costurar, atividade que exerceu ao longo da vida, para a ajudar nas despesas, junto com o trabalho de dona de casa.

Casou-se aos dezoito anos. Seu marido era funcionário do, já extinto, Departamento Nacional de Obras de Saneamento, do governo. Depois de casada, mesmo com pouca condição, buscou seus irmãos em Minas Gerais para morar com ela. Amélia e seu marido tiveram onze filhos, sendo dois adotivos, e foram casados por quarenta anos, quando ele faleceu em 1991.

Amélia gostava de mesa farta e casa cheia, agradava a todos com suas receitas. Essa dedicação e seus conhecimentos culinários ficaram registrados em seu caderno de receitas, confeccionado em uma agenda do ano de 1986. São cento e trinta e uma páginas recheadas com cento e oitenta e cinco receitas, apreendidas ao longo da vida com amigas, familiares, receitas coladas de embalagens ou mesmo criadas por ela. Recentemente seus familiares fizeram um caderno de receitas editado e personalizado para a presentear, onde deixaram registrado as receitas de Amélia que todos amavam, 'criamos este espaço para partilhar estas receitas carinhosas, onde poderemos perpetuar o encontro com a vovó Amélia em

[278] Ibidem.
[279] Ibidem.
[280] Ibidem.
[281] Ibidem.

todos os lugares'. Ela faleceu aos oitenta e seis anos, em 2021, deixando como herança para seus familiares suas receitas e ensinamentos.

Nossa seguinte história começa em 1928, ano em que nasceu Auxiliadora Ramos. Filha de uma baiana com um português, é natural da cidade de Conceição da Barra, no estado do Espírito Santo. Mudou com a família para a capital do estado, Vitória, aos dois anos de idade, "[...] ela nasceu lá e veio para Vitória de barco, com dois aninhos de idade. A mudança da minha avó foi de barco para Vitória"[282]. Viveu, então, o restante da sua vida na capital, onde se casou, em 1945, com dezessete anos. Seu marido trabalhava como autônomo, representante comercial, e Auxiliadora trabalhou como dona de casa e fazia serviço de costura para fora, "era costureira, fazia vestidos de noiva, fantasia municipal bordada, ela era muito prendada"[283].

Do seu casamento nasceram sete filhos, três homens e quatro mulheres. Auxiliadora foi uma mãe muito carinhosa e dedicada. Mesmo tendo apenas concluído o quarto ano primário, atual quinto ano, ela lia e escrevia muito bem, ajudando seus filhos nas atividades escolares, "quando a gente estudava no fundamental dois, que é o ginásio, ela lia os livros que a gente tinha que ler em português e interpretava para a gente"[284]. Auxiliadora era também muito dedicada na alimentação de toda a família, o momento da refeição era de grande importância, "mas era assim, a refeição, todos juntos na mesa, sem discussão, aquela era a reunião, a hora de encontrar todos, no almoço e no jantar"[285]. Ela preparava comida para os filhos e ainda para amigos, primos, sobrinhos, "ela que cuidava do almoço, então era assim, se a carne fosse bife, eram uns trinta, se fosse panqueca era umas trinta, porque era muita gente para comer"[286].

Sua experiência na cozinha e seus conhecimentos culinários ficaram registrados em dois cadernos de receitas, que foram escritos em agendas, "[a gente] pegava as agendinhas antigas, que já tinha passado o ano e virava o caderno de receita"[287]. Seus dois cadernos, a qual tivemos acesso, são datados dos anos de 1969 e 1975 e juntos possuem noventa e duas páginas e setenta e seis receitas. Auxiliadora adorava copiar receitas e depois suas filhas também foram anotando para ela, "ela tinha essa letra que você vê, a maioria das receitas foi ela que copiou, porque depois as filhas começaram a ajuda a fazer o livro de receitas"[288]. Ela registrava as receitas que experimentava e considerava a comida boa, e assim como Auxiliadora, que sempre consultava frequentemente seu caderno, suas filhas continuam a utilizá-

[282] Ramos, J. (21 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Auxiliadora Ramos (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[283] Ibidem.
[284] Ibidem.
[285] Ibidem.
[286] Ibidem.
[287] Ibidem.
[288] Ibidem.

lo, "[...] eu consulto o livro de receitas dela, de vez em quando eu consulto (risos). Eu não vou na internet não, vou no livro de receita dela"[289].

A seguir passamos a história de Catarina Amorim, que nasceu no ano de 1956, na cidade de Cariacica, Espírito Santo. A mais velha de três filhos, perdeu a mãe aos dezenove anos assumindo desde nova os cuidados com a casa. Seu pai era funcionário da empresa Ferro e Aço, e foi na escola, para os filhos dos funcionários, que Catarina concluiu os estudos primários. Seguiu na carreira de professora, realizando o magistério, profissão em que atuou até se aposentar. Casou-se aos vinte e dois anos, da relação nasceram três filhos, uma menina e dois meninos. Hoje, aos sessenta e sete anos, reside na cidade de Vila Velha, no mesmo estado, e dedica-se a família, aos netos e ao trabalho voluntário.

Como dito anteriormente, a jornada de Catarina na cozinha começou cedo, desde nova ajudava sua mãe, que era a responsável pela preparação da comida da família, "na minha casa era minha mãe, depois eu assumi, que ela faleceu"[290]. E depois de casada, mesmo trabalhando fora como professora, sempre foi ela que se dedicou a preparação das refeições. Segundo Catarina, "odiava arrumar a casa, mas adorava fazer essas coisas (risos)"[291], referindo-se as atividades realizadas na cozinha. Esse gosto fez com que desde nova começasse a recolher receitas e escrever seu caderno, "olha, tinha coisas que eu copiei com as funcionárias da cantina da escola. [...] Era uns lanches diferenciados lá, aí eu falava 'Gildália, como faz isso?', aí ela me dava e eu copiava"[292]. Assim foi montando seu primeiro caderno, feito antes mesmo de casar-se, porém ele se perdeu, "aí eu comecei a fazer, copiar outras receitas, aí pegava com as pessoas e ia escrevendo, para eu ter as receitas"[293]. E foi esse caderno a qual pudemos ter acesso.

Suas cento e noventa e duas receitas estão registradas ao longo de oitenta e três páginas que foram registradas inicialmente de forma manual, e depois, seu filho digitou todo o caderno, estando hoje as receitas impressas e muitas outras, que foram sendo acrescentadas com o tempo, de forma manual. "[...] esse daí ele digitou quando Júnior tinha dezessete anos e aprendeu informática, ele era todo na mão esse daí também"[294]. Recheado de receitas antigas, apreendidas com a mãe, e de receitas novas, adquiridas principalmente a partir dos programas de televisão, "olha, a maioria, muitas receitas foram de programas, eu adorava as receitas que a pessoa que trabalhava dava, era da Kátia Fonseca"[295]. O caderno é utilizado até hoje por Catarina. "[...] quando me dá uma vontade de fazer aí eu lembro, aí vou

[289] Ibidem.
[290] Amorim, C. (14 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Catarina Amorim (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[291] Ibidem.
[292] Ibidem.
[293] Ibidem.
[294] Ibidem.
[295] Ibidem.

lá e dou uma futucada, aí eu lembro às vezes por causa de quantidade, sempre a quantidade que você não lembra porque você não faz sempre você esquece"[296].

Foi no interior da cidade de Viana, Espírito Santo, que nasceu, no ano de 1951, mais uma mulher de nossa história, Marta Andrade. Morou por muito tempo na roça, junto com os pais e quatro irmãos. O pai era dono de propriedade rural, sendo a plantação de banana a principal fonte de renda da família. Concluiu o primeiro ciclo do ensino fundamental na escola do interior, e para dar continuidade aos estudos foi morar na cidade, na casa de amigos de seu pai. "[...] Eu fui morar na vila, na cidade de Viana mesmo, no município, na casa de uns compadres do papai, para poder estudar, por que lá estava começando a primeira escola, o ginásio"[297]. Quando finalizou esse ciclo de ensino foi morar na casa de outra família para fazer o, na época chamado, magistério, para se formar professora, "e depois eu fui morar em outra casa também, [...] fiquei lá três anos, enquanto durou o curso de magistério"[298].

Marta dedicou sua vida a ser professora, começou a dar aula quando ainda estava no segundo ano de curso de magistério. A escola que atuava era no interior, na comunidade em que nasceu. No início o espaço não tinha nem quadro, seu pai arrumou o local para ela dar aula e posteriormente construiu ali uma escola, "[...] aí foi quando o papai doou... pegou, construiu uma escola, uma sala de aula, no terreno dele"[299]. Anos depois ela passou em um concurso para ser professora do município onde ficou até se aposentar. Para além do Magistério, Marta também fez, posteriormente, faculdade de História e mestrado em educação.

Casou-se aos vinte e seis anos, no ano de 1977. E da relação nasceram três filhas. Atualmente Marta se separou do marido e vive sozinha na cidade na capital do estado, Vitória. Além do amor pelo magistério, Marta também dedicou um tempo da sua vida a uma outra paixão, a cozinha e a comida. Desde nova esteve à beira do fogão, ajudando sua mãe na preparação das refeições, gostando de preparar principalmente doces, "quando eu estava em casa era eu que fazia, sempre gostei muito de fazer doce"[300].

Desse gosto surgiu o "doces da Marta". "Abri uma 'lanchonetezinha', que eu sempre gostei de cozinha [...] na frente da minha casa [...] coloquei a lojinha de doces, aí eu fiquei trabalhando em Viana e na lojinha de doces"[301]. Com o tempo a loja de doces se transformou em um restaurante, pois ela fazia o almoço de sua família na cozinha da loja e aos poucos os clientes começaram a querer comprar além dos doces o almoço também, "[...] tinha um outro espaço do lado, a gente ampliou, aí eu coloquei uma

[296] Ibidem.
[297] Andrade, M. (16 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Marta Andrade (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[298] Ibidem.
[299] Ibidem.
[300] Ibidem.
[301] Ibidem.

balança e comecei a pesar a comida [...] e assim nasceu um restaurante, tudo porque eu sempre gostei da cozinha"[302]. E assim, ficou à frente do restaurante por vinte e um anos, o fechando em 2016.

Esse gosto por cozinhar se vê refletido também em seu caderno de receitas, tudo registrado, ao longo das cento e noventa e sete página, duzentas e trinta e cinco receitas diferentes. Essa grande coleção de receitas é resultado da dedicação a cozinha "eu gostava de cozinha, tinha interesse em aprender, então eu comecei a anotar as receitas que eu gostava"[303]. Marta tem lembranças de começar esse caderno depois de casar-se, quando passou a limpo receitas que tinha de outro caderno para organizar esse, "[...] você vê que no começo era mais 'organizadinho', daqui a pouco começou a bagunça, começou a escrever de qualquer jeito, receita repetida, era separado salgado e doce depois misturou tudo"[304]. O caderno de marta representa uma parte da sua história, sendo a base de vinte e um anos de restaurante e setenta e dois anos de vida, "[...] é uma coisa que eu gosto, que fez parte, bem, da minha vida mesmo. Duas coisas, ser professora e cozinhar (risos)"[305].

2.1.4. As mulheres do Sul

Em 1938 nasceu, na cidade de São José do Calçado, na região sul do estado do Espírito Santo, nossa próxima personagem: Sônia Castro. Hoje, aos oitenta e cinco anos, vive na cidade de Vila Velha, no mesmo estado. Sônia é uma dos quinze filhos de seus pais. Seu pai era dentista e sua mãe dona de casa. Quando era criança, a família se mudou para a cidade de Mimoso do Sul onde seu pai foi trabalhar, "foi um profissional de sucesso, ele trabalhava como dentista do Estado, ele atendia as crianças nos colégios, nos grupos escolares como era antigamente"[306].

Seus pais criaram os filhos e a todos "deram uma profissão legal"[307]. Sônia finalizou os ciclos de estudo e se formou professora. Segundo ela, para seu pai, todas as filhas tinham que ser professoras, "naquela época ser professora era a melhor profissão do mundo, uma coisa muito valorizada, tinha moço que falava 'só caso se for com professora', muitos rapazes falavam naquela época"[308]. Sônia fez licenciatura em francês-português na Universidade Federal do Espírito Santo, e durante toda a vida atuou como professora de primeiro e segundo grau e também foi professora de francês em cursos preparatórios para vestibular.

[302] Ibidem.
[303] Ibidem.
[304] Ibidem.
[305] Ibidem.
[306] Castro, S. (23 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Sônia Castro (M. G. Prezotti, Entrevistadora).
[307] Ibidem.
[308] Ibidem.

Conheceu seu marido aos treze anos, "eu conheci aquele que foi o pai dos meus filhos, o meu marido, e foi uma paixão fulminante"[309]. Ela então se casou aos vinte e três anos, em 1961, e dessa relação nasceram cinco filhos, todos homens. A relação de Sônia com a cozinha começou cedo, desde nova ela e suas irmãs ajudavam a mãe no serviço doméstico. "[...] Como a família era grande, na minha época, nós tínhamos obrigações conforme a idade meus pais davam obrigações para nós. A primeira obrigação, sabe qual era? Quando a gente era menor? Lavar penico. Aí meu Deus, que obrigação horrível (risos)"[310]. À medida que cresciam, as obrigações iam mudando e, por muito tempo, ela dividiu as responsabilidades da cozinha com sua irmã, "eu e ela trocávamos, uma semana ela ficava na limpeza e eu na cozinha e na outra semana trocava"[311]. Segundo ela, o dia em que era ela a responsável pelos afazeres da cozinha seus irmãos se alegravam, "hoje a Sônia está na cozinha!"[312], pois sabiam que ela estava preparando algum prato diferente. E estas receitas ficaram registradas em seu caderno.

As duzentas e dezessete páginas de seu caderno começaram a ser escritas quando começou a namorar, "com treze anos eu já estava namorando o meu marido, então eu falei assim, 'vou preparar um caderno'"[313]. O registro das trezentas e cinquenta receitas foram realizados, inclusive, em uma agenda que seu marido, na época namorado, lhe deu, "ele me deu essa agenda e me disse para todo dia escrever uma página por dia nessa agenda e quero receber uma carta por dia, mas eu achei tão legal e bonita que comecei a fazer receitas nela"[314]. No lugar das cartas que não foram ficaram os registros das escolhas culinárias de Sônia, que buscou preencher as páginas com receitas consideradas diferentes, "para poder cada dia fazer uma coisa melhor"[315]. E essas receitas foram sendo bastante usadas com o passar do tempo, "foi um processo de evolução, pouco a pouco. Não dava para fazer tudo de uma vez, eram muitas receitas"[316], e assim o uso no dia se deixaram refletir nas páginas do caderno "estão manchados pois fico com eles na cozinha para fazer as coisas"[317].

Nossas últimas duas personagens são mãe e filha, Madalena Torres e Ana Torres, que foi quem nos contou suas histórias. Sobre sua mãe, Ana nos relata que ela nasceu na cidade de Fundão, Espírito Santo, no ano de 1915, e faleceu aos noventa e dois anos, em 2007. Madalena é descendente de Sírios, "o meu avô, eles vieram, a família veio de Beirute, na Síria [sic.]. E meu avô veio com duas irmãs [...]"[318], e essas raízes tiveram grande impacto em seus gostos culinários. Foi na cidade de Fundão que os pais

[309] Ibidem.
[310] Ibidem.
[311] Ibidem.
[312] Ibidem.
[313] Ibidem.
[314] Ibidem.
[315] Ibidem.
[316] Ibidem.
[317] Ibidem.
[318] Torres, A. (11 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Madalena Torres e Ana Torres (M. G. Prezotti, Entrevistadora).

de Madalena se conheceram, “ele até brincava que conheceu ela na roça com um ‘feicho’ de lenha nas costas (risos)”[319], e dessa relação nasceram seus quatro filhos, três mulheres e um homem. Após o falecimento de seu pai quem assumiu as responsabilidades da casa e da fazenda que possuíam foi sua irmã mais velha, que veio com ele da Síria, “ela assumiu os quatro filhos, sobrinhos, como se fossem dela”[320]. Então, pensando na educação deles, enviou as meninas para estudarem no Colégio do Carmo, na capital do estado, Vitória.

Madalena estudou por cerca de dez anos nesse colégio interno, indo para casa apenas no período de férias, “uma mocinha que sai com uns doze, treze anos de casa para ir ficar internada no Colégio do Carmo, eu não lembro direito mas deve ter feito o primário, o ginásio e até o curso normal... dez anos, né?”[321]. No fim desses anos saiu formada professora, profissão na qual atuou ao longo de sua vida. Saindo do colégio conheceu seu marido, que trabalhava com criação de gado e cavalos, e eles se casaram em 1938, quando Madalena tinha vinte e três anos. Depois de casados se mudaram para a região sul do estado, “quando ela se casou com o meu pai é que ela foi morar em Muniz Freire e depois Castelo”[322]. Da relação nasceram dois filhos, uma menina e um menino. E é aqui que começa a história de Ana. Ela Nasceu no ano de 1942, na cidade de Muniz Freire, Espírito Santo. Hoje, aos oitenta e um anos, reside na cidade na cidade de Vitória, capital do estado. Ana completou todos os ciclos escolares, “eu fiz o segundo grau, eu fiz o ginásio que na minha época tinha até quarta série ginasial e depois eu fiz o curso normal”[323], porém não deu continuidade aos estudos do magistério, caminho comum seguido pelas mulheres que tinham acesso aos estudos nesse período. Ana sempre estudou teoria musical e tocava muitos instrumentos então, ao longo de sua vida atuou como professora de música e também de desenho, “eu dava aula de música em casa”[324]. Ela casou-se nova, aos vinte anos, em 1962, “quando eu casei nós fomos morar em Afonso Cláudio, meu marido era advogado lá e eu morei em Afonso Cláudio por cinco anos”[325], e foi lá que nasceram seus três filhos, duas meninas e um menino.

Sobre a jornada culinária de mãe e filha, Ana nos conta que Madalena era encantada com a cozinha, principalmente com os pratos árabes, “ela fazia coisas maravilhosa que eu não herdei isso dela, sabe? (risos). Eu não herdei”[326]. Diferente de sua mãe, Ana não possui uma proximidade com a cozinha, “quando eu casei eu não sabia fazer nada, eu me lembro de uma coisa, ela fez um caderninho, com como que faz café, como que faz feijão, ela escreveu (risos). Só que eu vi que minha praia não era

[319] Ibidem.
[320] Ibidem.
[321] Ibidem.
[322] Ibidem.
[323] Ibidem.
[324] Ibidem.
[325] Ibidem.
[326] Ibidem.

mesmo a cozinha"[327]. Porém, esse distanciamento da culinária não lhe tira todas as lembranças de sua mãe na cozinha. Madalena sempre teve uma funcionária que lhe ajudasse no serviço doméstico, porém, "quem temperava a comida era ela, então eu só lembro das comidas feitas por ela, sabe?"[328].

Esses temperos ficaram registrados em um caderno de capa preta que a família colocou o nome de "bíblia". Foram nas oitenta e três páginas da sua "bíblia" culinária que Madalena deixou registradas cento e quarenta e duas receitas, bem como um livro de memórias, pois usava o seu caderno para fazer anotações sobre o seu dia a dia. Segundo sua filha, a intenção dela ao criar o caderno e registrar as receitas era deixar esse caderno para ela, "[...] ela falava, para deixar para mim". E o caderno ficou para Ana, revestido de um caráter mais afetivo, "é como se fosse uma joia", do que utilitário e prático, visto que Ana não possui o gosto pela culinária.

Porém, mesmo não tendo o domínio das práticas culinárias, "eu posso fritar um ovo mas eu sou desajeitada"[329], Ana acabou registrando um caderno de receitas. As cinquenta e oito páginas e as cento e trinta e quatro receitas, foram, inicialmente, escritas por sua mãe, Madalena Torres, seguindo a intenção de deixar seus saberes culinários para sua filha. Ela selecionou receitas de seu próprio caderno e as materializou para Ana. Os dois manuscritos compartilham, então, o modo de preparo de pratos como: feijoada completa, cozido e charuto à moda síria. Para além dos sabores maternos o caderno de Ana retrata também a memória culinária de outra mulher de seu convívio. Dona Sara era uma amiga da família, "era uma verdadeira chef de cozinha, ela sabia fazer tudo"[330]. Ana incorporou ao seu caderno algumas receitas apreendidas e ensinadas por essa senhora, e sobre essas pode se dizer que são consideradas mais modernas, "[...] tipo, chiclete[331] de camarão"[332].

2.2. A materialização do saber: os cadernos e sua arquitetura

Da biografia de vida a uma biografia dos sabores, os cadernos de receitas materializam os saberes culinários de nossas personagens. Esses manuscritos são "um meio de transcrição de conhecimentos obtidos ao longo da vida, que poderiam ser transmitidos às gerações seguintes, perpetuando um regime alimentar [...]"[333]. Suas páginas, manchadas pelo manuseio e presença constante na cozinha, marcadas pelo tempo, nos ajudam a desvendar aspectos do cotidiano doméstico e dos modos de vida das famílias.

[327] Ibidem.
[328] Ibidem.
[329] Ibidem.
[330] Ibidem.
[331] Prato feito com camarão, molho de tomate e queijo. A liga do queijo derretido deu o nome ao prato, devido a semelhança com a flexibilidade das gomas de mascar.
[332] Ibidem.
[333] Abrahão, E.M. (2014). *Os receituários e as práticas alimentares em Campinas (1860-1940).* Dissertação de doutoramento, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil. p. 4.

Os cadernos de receita possuem a capacidade de nos conectar com um passado alimentar, com as raízes do gosto de suas donas e de suas famílias. Por serem "companheiros" do cotidiano feminino, os manuscritos acompanham diferentes etapas da vida de sua proprietária, dessa forma através das receitas podemos "nos aproximar de um cotidiano de transformações econômicas, políticas, culturais, tecnológicas"[334].

Num primeiro momento, ao folhear os cadernos podemos acreditar que eles só nos dizem sobre nomes de pratos, quantidades de ingredientes e processos de confecção. Porém, como afirma Abrahão, "os receituários demandam atenção e leitura cuidadosa. Não basta simplesmente folhear os cadernos e imaginar que haverá uma sequência clara e precisa das receitas neles contidas"[335]. Nos manuscritos culinários encontramos "kilos" de informações sobre as práticas e hábitos culinários, "gramas" de cotidiano, "copos" de técnicas e conhecimentos e "colheres" de modos de vida. Dessa forma, em cada receita "estaria implícito, como era o *locus* da cozinha, da sala de jantar, os utensílios, enfim a proposta de aventurar-nos no desvendamento do espaço doméstico"[336].

Os cadernos de receitas, enquanto objeto de estudo e fonte para o trabalho do historiador, permitem uma variedade de leituras. Segundo Luce Giard, na transformação dos gestos em palavras escritas, cria-se uma linguagem própria do saber-fazer culinário: "a língua usada para falar de cozinha abrange quatro domínios distintos de objetos ou ações"[337]. Para a historiadora as receitas transmitem os atos da cozinha através dos "ingredientes, que são a matéria-prima; os utensílios e recipientes, como aparelhos de cozinha [...]; as operações, verbos de ação e descrições do hábil movimento das mãos; os produtos finais e a nomeação dos pratos obtidos"[338]. Nesse dicionário culinário, essas "quatro entradas" são necessárias para "fazer uma descrição do modo injuntivo que suscita e acompanha a passagem ao ato, gerando depois, no tempo exigido pelos meios indicados, o resultado prometido"[339]. Para fazer circular os saberes, o texto culinário concretiza as palavras em folhas, cadernos, blocos ou agendas, e esses suportes físicos também nos dizem muito sobre o universo culinário.

A historiadora Eliane Morelli Abrahão, em sua tese de doutoramento[340], estuda três receituários, escritos por mulheres da cidade de Campinas, São Paulo/Brasil. Ela destaca que a leitura do "modus operandi" de construção dos cadernos de receitas é uma das etapas necessárias ao historiador ao trabalhar esse tipo de fonte. Dessa forma, a arquitetura dos cadernos de nossas personagens, será

[334] Ibidem. p. 93.
[335] Ibidem. p. 96.
[336] Ibidem. p. 97.
[337] Giard, L. (1996). Cozinhas. Em: M. de Certau; L. Giard; e P. Mayol. A invenção do cotidiano: morar, cozinhar. v. 2. Rio de Janeiro: Vozes, pp. 210-317. p. 287.
[338] Ibidem.
[339] Ibidem. p. 287-288.
[340] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit.

analisada seguindo as "possibilidades de leitura e interpretação dos receituários culinários"[341] proposta por Abrahão. A primeira observação será "no sentido de compreender como as mulheres arquitetaram esses documentos, passando pelo tipo de caligrafia à forma de redação das receitas, o que denominamos 'materialidade dos cadernos'"[342]. Em seguida, analisaremos as receitas com um olhar de dona de casa ou cozinheiro, observando "as informações básicas para o preparo dos alimentos"[343], atentando ao que nos dizem os produtos, utensílios, pesos e medidas.

As personagens dessa história culinária compilaram seus conhecimentos em um único caderno, com exceção de Margarida Rossi, Auxiliadora Ramos e Rosa Boscolo, cujo acervo é composto por dois manuscritos. Nosso *corpus* documental é, então, constituído de vinte e uma fontes que nos dizem sobre os sabores, saberes e o cotidiano feminino, no estado do Espírito Santo/Brasil, no decorrer do século XX. Nessas páginas "degustamos" mais de três mil receitas, que variam entre adoçar o paladar, salgá-lo, ou ainda hidratá-lo. A presença e o protagonismo desses gostos em cada manuscrito podem ser visualizado na tabela a seguir:

[341] Ibidem. p. 95.
[342] Ibidem. p. 97.
[343] Ibidem. p. 111.

Tabela 1 – Total de receitas contidas nos vinte e um manuscrito, com número e proporção segundo a natureza dos pratos.

Protagonistas	Receitas								
	Doces		Salgadas		Bebidas		Outras		Total
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Amélia Batista	91	49	89	48	5	3	0	0	**185**
Ana Torres	58	43	75	56	1	1	0	0	**134**
Aparecida Cosme	56	57	38	38	2	2	3	3	**99**
Auxiliadora Ramos - Caderno I	19	54	16	46	0	0	0	0	**35**
Auxiliadora Ramos - Caderno II	19	46	22	54	0	0	0	0	**41**
Carmen Lopes	149	68	71	32	0	0	0	0	**220**
Catarina Amorim	132	69	57	30	3	2	0	0	**192**
Fátima de Oliveira	190	77	49	20	8	3	8	3	**247**
Inês Correa	218	67	97	30	8	2	0	0	**323**
Lourdes Pereira	50	45	61	55	0	0	0	0	**111**
Madalena Torres	41	28	100	69	1	1	2	1	**144**
Margarida Rossi - Caderno I	97	92	9	8	0	0	0	0	**106**
Margarida Rossi - Caderno II	58	81	12	17	1	1	1	1	**72**
Marta Andrade	138	59	90	38	7	3	0	0	**235**
Rita Hoffmann	106	83	18	14	4	3	0	0	**128**
Rosa Boscolo - Caderno I	114	94	2	2	5	4	0	0	**121**
Rosa Boscolo - Caderno II	152	94	3	2	7	4	0	0	**162**
Sônia Castro	173	49	163	47	8	2	6	2	**350**
Suzana Fabbri	41	68	14	23	5	8	0	0	**60**
Teresa Souza	42	75	13	23	1	2	0	0	**56**
Vera Tesch	152	86	21	12	3	2	0	0	**176**
TOTAL	**2096**	**66**	**1020**	**32**	**69**	**2**	**20**	**1**	**3197**

As receitas de pratos doces e salgados, as bebidas e os outros escritos como: remédios caseiros e produtos de higiene, ganharam corpo em cadernos de diferentes formatos. Dez deles são de folhas pautadas, compilados em brochura e protegidos por capa dura. Outros sete ganham forma no mesmo tipo de folha, porém possuem espiral e capa mole. Já, os quatro restantes são "agendas" que foram ressignificadas como suporte físico para as receitas. Assim, foram nas páginas de fevereiro à dezembro de 1957 que Sônia Castro escreveu as informações culinárias de mais de trezentos pratos. Já Amélia Batista iniciou seu compilado de receitas em uma agenda de "1986". Quem também deu um novo uso as páginas que antes serviam para anotar compromissos foi Auxiliadora Ramos, na agenda de "1969" foram trinta e cinco receitas e na de "1975" quarenta e uma. Diferentemente das outras mulheres, o

caderno utilizado por Inês Corrêa já era vendido com a finalidade de ser um "caderno de receitas". Anteriormente as páginas em branco, destinada para as mulheres deixarem seus registros, ele possui longas instruções impressas sobre "como receber"[344]; "tabelas de equivalências: pesos e medidas"[345]; dicas de "congelamento"[346]; e ensinamentos sobre "o corte do boi"[347], "corte do frango"[348] e "corte do porco"[349].

Antes de iniciar as anotações dos ingredientes e modos de preparo, quatro mulheres tiveram a preocupação com uma abertura formal. Teresa Souza escreve na primeira página: "Receitas"[350], já Carmen Lopes deixa claro a propriedade daquele conhecimento, na capa aponta: "Professora Carmen Lopes. Receitas. 25/04/90"[351] e ao virarmos a página encontramos: "Minhas Receitas"[352]. Nos outros cadernos as mulheres deixaram claro em sua abertura a tipologia de receitas que foram registradas por elas, o de Rosa Boscolo é um "caderno para receitas de doces"[353]. O seu outro manuscrito a que tivemos acesso pertenceu inicialmente a sua cunhada, que também teve a preocupação em fazer uma capa: "para receitas de doces, pudins, bolos, biscoitos, tortas e etc. Dia: 16 de janeiro de 1946"[354]. Esse sabor doce dos cadernos de Rosa é confirmado pela quantidade de receitas, de um total de duzentos e oitenta e três pratos, duzentos e sessenta e seis são feitos para adoçar o paladar. Essa introdução também foi feita pela filha de Fátima Oliveira ao materializar os saberes de sua mãe no caderno: "De: Adriana, Para: Mamãe. (1985). Com amor. Receitas deliciosas da Tia Fátima. Este livro pertence a Fátima Oliveira. Aqui você encontrará as mais gostosas receitas"[355].

Foi a ponta da caneta que deu forma as palavras e eternizou os saberes culinários de nossas personagens. Uma única exceção é o caderno de Catarina Amorim. Inicialmente as receitas foram registradas de forma manual, depois seu filho digitou todo o caderno, hoje, então, é composto por receitas impressas e outras, que foram sendo acrescentadas novamente de forma manuscrita. Sobre a estrutura e materialidade dos cadernos podemos analisar ainda a ordem em que as receitas foram escritas ou suas divisões. A maior quantidade de cadernos foi redigida sem uma repartição clara entre receitas que adoçam o paladar e as que o salgam, demonstrando que os conhecimentos eram

[344] Corrêa, I. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[345] Ibidem.
[346] Ibidem.
[347] Ibidem.
[348] Ibidem.
[349] Ibidem.
[350] Souza, T. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[351] Lopes, C. Caderno de Receita. (1990). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[352] Ibidem.
[353] Boscolo, R. Caderno de Receita II. (1946). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[354] Ibidem.
[355] Oliveira, F. Caderno de Receita. (1985). (Acervo pessoal). Sem paginação.

materializados de acordo com o processo de aprendizado. Dessa forma, o caderno se torna um cardápio misto de receitas.

Já, algumas mulheres efetivaram essa divisão, demonstrando um planejamento prévio da construção do caderno. Ao analisar o caderno de Marta Andrade percebemos que inicialmente ela optou pelo registro das receitas doces no início de seu manuscrito e as salgadas no fim[356]. Porém, como esse é um documento vivo, que recebeu adições ao longo do tempo, ela foi acrescentando outros saberes, não se preocupando em seguir essa separação clara. Quem também efetuou essa divisão foi Lourdes Pereira, para além da abertura com os títulos: "Para salgados"[357] e "Para doces"[358], ela fez uma colagem de imagens, que ilustram pratos de cada tipo, como podemos ver na imagem a seguir:

Figura 1 - Registros do cotidiano de Sônia Castro.

Fonte: Castro, S. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Ainda sobre o modo de organização dos cadernos, Carmen Lopes e Catarina Amorim fizeram um "Índice" das receitas nas primeiras páginas. No caderno de Catarina esse "índice" foi incluído no momento de digitação do mesmo, contendo uma divisão pelo número de páginas. As receitas são distribuídas pelas trinta e cinco páginas. Segundo a apresentação: na "página 1"[359] encontraremos a receita de "- Bolo de Nozes/ - Cobertura de chocolate/ - Torta de ricota com ameixa diet (j. hoje)"[360], já

[356] Andrade, M. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[357] Pereira, L. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[358] Ibidem.
[359] Amorim, C. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[360] Ibidem.

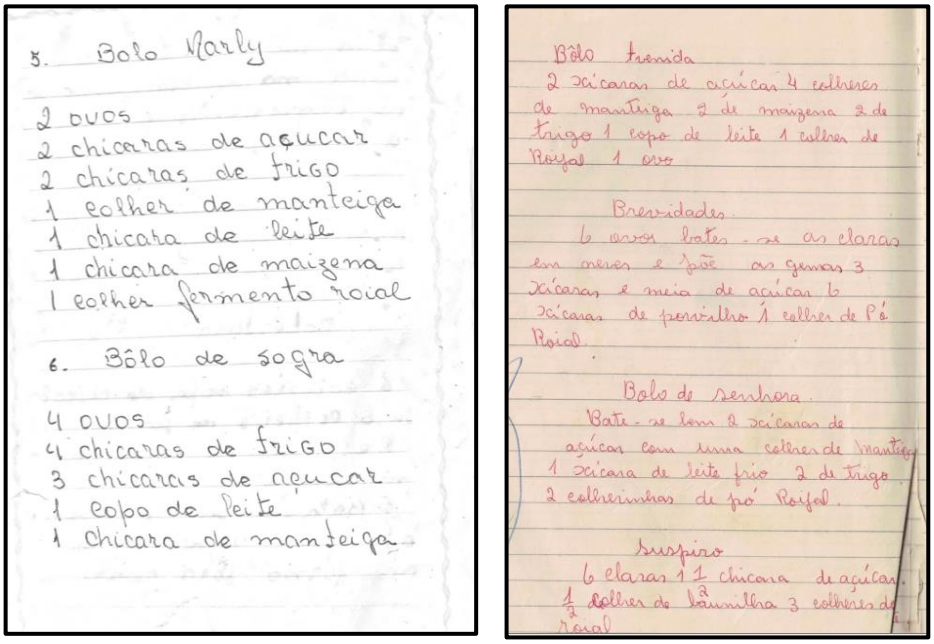
na "página 7"[361] encontramos os registros de "- 'Marshwellow'/ - Torta Salgada/ - Mousse de chocolate"[362], evidenciando que não havia a divisão das receitas doces e salgadas. Por sua vez, o índice de Carmen Lopes traz uma lista com numeração seguida do nome do prato, são "Bolo (doces)"[363] e "Tortas"[364] listados em sua abertura.

Como citado anteriormente, ao discutirmos os registros culinários como fonte para o saber feminino, os cadernos de receitas são retratos da inteligência doméstica feminina. A interpretação e execução das receitas depende de um domínio prévio da linguagem da cozinha e das práticas culinárias. Abrahão destaca que as instruções culinárias presentes nos manuscritos culinários revelam "escritos quase sempre sem preocupação didática, indicando assim que se destinavam ao uso exclusivo da própria autora"[365]. Os padrões de escrita usados por nossas personagens para registrar as receitas revelam esse saber-fazer anterior. Muitas delas não seguiam a divisão de "ingredientes" e "modo de fazer", escrevendo tudo em sequência, como podemos ver no caderno de Vera Tesch. As instruções são também gerais e não possuem grandes detalhamentos, assim ela registra o "Bolo de Família: 6 ovos, 6 xícaras de açúcar, 6 de farinha de arroz, 4 colheres de manteiga, 2 xícaras de leite. Batem-se os ovos e põe-se a manteiga e depois os outros ingredientes"[366].

O caderno de Margarida Rossi revela seu profundo domínio das técnicas envolvidas nas preparações culinárias, principalmente de biscoito, bolos e pudins. Em seus escritos, preocupou-se em anotar apenas os ingredientes, omitindo o modo de fazer. A preparação do biscoito de amendoim necessita de: "2 xícaras de trigo, 1 colher de chá de fermento em pó, meia colherinha de sal, meia xícara de manteiga, 1 colher das de chá de casca de limão ralada, 1 xícara de açúcar preto, 2 ovos, 1 e meia xícara de amendoim torrado, 4 colheres de sopa de água"[367]. E para seu "Bolo de aipim" temos a listagem dos seguintes ingredientes: "1 raiz de aipim tamanho regular, açúcar até adoçar, 1 colher de manteiga e 1 coco ralado e 'herva' doce, 4 gemas"[368]. Essas receitas demonstram seu conhecimento culinário sobre a ordem em que os produtos devem ser adicionados, o tempo de cozimento, e, no caso da segunda receita, retrata ainda saberes referentes a textura do prato e seu paladar, pois omite a quantidade exata do açúcar ou o peso do aipim. A presença apenas dos ingredientes se repete ainda nos cadernos de Teresa Souza e Rita Hoffmann, como podemos ver, respectivamente, na imagem a seguir.

[361] Ibidem.
[362] Ibidem.
[363] Lopes, C. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[364] Ibidem.
[365] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 129.
[366] Tesch, V. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[367] Rossi, M. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[368] Ibidem.

Figura 2 - Padrão de escrita das receitas nos cadernos de Teresa Souza (esquerda) e Rita Hoffmann (direita)



5. Bolo Marly

2 ovos
2 chicaras de açucar
2 chicaras de trigo
1 colher de manteiga
1 chicara de leite
1 chicara de maizena
1 colher fermento roial

6. Bôlo de sogra

4 ovos
4 chicaras de trigo
3 chicaras de açucar
1 copo de leite
1 chicara de manteiga

Bôlo Tremida
2 xicaras de açúcar 4 colheres de manteiga 2 de maizena 2 de trigo 1 copo de leite 1 colher de Royal 1 ovo

Brevidades
6 ovos batei-se as claras em neves e juntai as gemas 3 xicaras e meia de açúcar 6 xicaras de provilho 1 colher de Pó Roial.

Bolo de senhora
Bate-se bem 2 xicaras de açúcar com uma colher de manteiga 1 xicara de leite frio 2 de trigo 2 colherinhas de pó Roifol.

Suspiro
6 claras 1 1/2 chicara de açúcar. 1/2 colher de baunilha 3 colheres de roial

Fonte: Souza, T. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação; Hoffmann, R. Caderno de receita (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Sônia Castro demonstra um outro padrão de escrita, em que os ingredientes são apresentados conforme a descrição do modo de preparo, omitindo muitas vezes a quantidade, como na receita do "Cuscuz Paulista": "pica-se bastante cebolinha verde e cebola comum, 2 dentes de alho, 5 tomates, pimenta malagueta. Põe-se tudo numa caçarola com 1 colher e meia de banha e deixe refogar. Junta-se 1 colher bem cheia de massa de tomate e junta-se 3 xícaras e meia de água e tempera-se com sal. Assim que levantar fervura vá pondo [...] de fubá de milho mexendo sempre para não empelotar"[369]. Da mesma forma ela escreve as receitas de "Galinha à Potuguêsa"[370], "Peru à brasileira"[371] e "Lombo Recheado"[372]. É possível perceber que esse modelo de descrição vincula-se principalmente às receitas salgadas. Os preparos doces são registrados com a quantidade exata dos ingredientes, como no "Pudim de Manga": "4 mangas em pedaços, 4 gemas, 1 clara, 3 c. de açúcar, 2 c de maisena. Bate-se até desmanchar os pedaços da fruta. Forma untada com manteiga"[373].

De maneira distinta dos exemplos anteriores, outras mulheres redigiram suas receitas com um padrão mais didático. Elas se aproximam da formatação dos livros de cozinha modernos, que "passaram

[369] Castro, S. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[370] Ibidem.
[371] Ibidem.
[372] Ibidem.
[373] Ibidem.

a explicitar minuciosamente cada uma das etapas da feitura de um prato"[374]. É com todas essas explicações que Lourdes Pereira registra suas receitas, colocando inicialmente os ingredientes e suas quantidades e depois passo a passo do modo de preparo. Assim, aprendemos com ela receitas salgadas e doces como os:

- Risolis - [375]

1 copo de leite.
1 copo de trigo.
1 colher de sopa de manteiga.
1 gema.
- Misturar bem e levar ao fogo p/ cozinhar mexendo com uma colher de pau.
- Retirar do fogo. Deixar esfriar e rechear a gosto.
- Pode-se rechear com palmito, salsichas ou camarão.
- Depois recheado a massa.
- Passar no ovo na farinha de rosca e frita em gordura quente.

- Pudim de pão – [376]

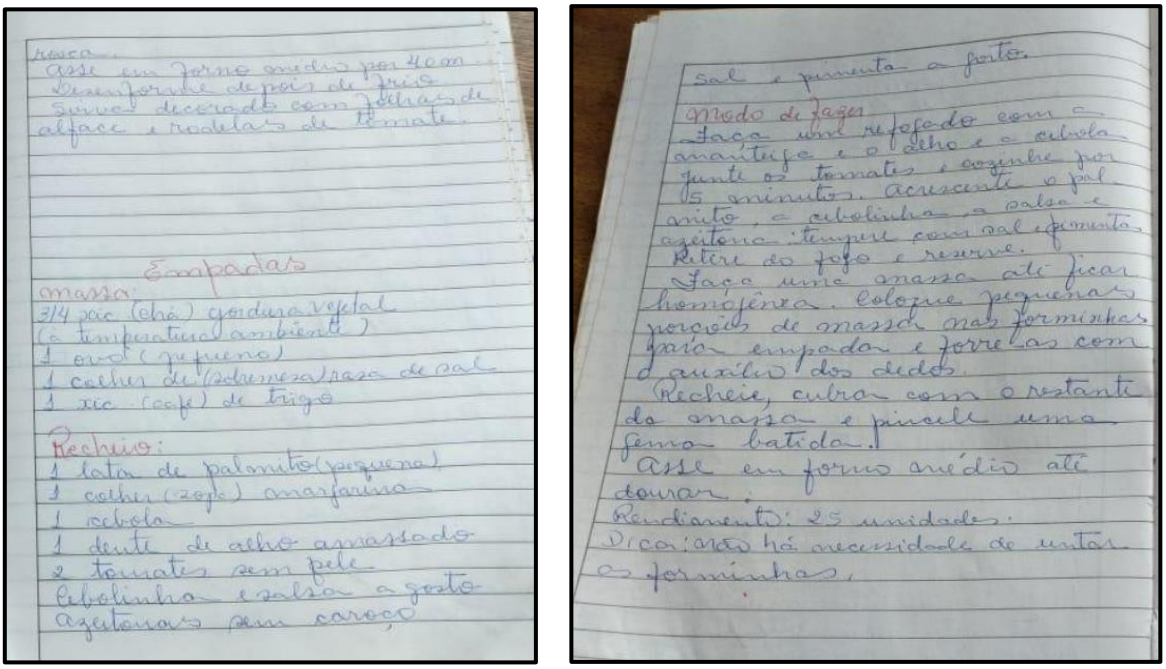
3 pães.
2 xícaras bem cheias de açúcar.
2 copos de leite.
3 ovos.
1 colher de manteiga.
2 colheres de queijo ralado.
- Embeber o pão no leite e quando estiver mole passar por peneira.
- Juntar a essa massa o açúcar os ovos batidos a manteiga o queijo e a passas.
- Levar a assar em forma untada.
- Para dar um sabor especial pode-se adicionar a massa vinho branco rum.

Quem também demonstrou essa preocupação didática foi Carmen Lopes, o que se explica devido a finalidade da construção de seu caderno: servir de material para suas aulas de "Técnicas Econômicas Domésticas" (TED). Ela escreveu as receitas com o máximo de detalhamento, identificando o nome, os ingredientes empregados e suas medidas, o modo de fazer e, em muitos casos, o seu rendimento (figura três). Esse padrão de organização foi então reproduzido por suas alunas. Suzana Fabbri registra suas receitas com divisões que facilitam o entendimento e execução dos preparos, como na "Torta de Limão". Nessa receita, detalha primeiramente os ingredientes e o modo de fazer da massa e depois segue com as instruções de cada um dos recheios e por fim da cobertura: "bata 3 claras em neve, junte 9 colheres bem cheias de açúcar fazendo um suspiro, coloque raspas de limão. Ponha por cima do creme arabescos. Leve ao forno brando para endurecer o suspiro. Leve a geladeira"[377]. Sua outra aluna, Inês

[374] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 130.
[375] Pereira, L. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[376] Ibidem.
[377] Fabbri, S. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.

Corrêa, também segue esse modelo, especificando em muitos pratos seu rendimento, a "Canjica Especial", "dá para 8 pessoas"[378], o "Rocambole de Ameixa" rende "10 porções"[379] e a "Gelatina de Festa" de "15 a 18 porções"[380].

Figura 3 - Padrão de escrita de Carmen Lopes – Receita de "Empadas"



Empadas

massa:
3/4 pac (chá) gordura vegetal
(a temperatura ambiente)
1 ovo (pequeno)
1 colher de (sobremesa) rasa de sal
1 xic (cafe) de trigo

Recheio:
1 lata de palmito (pequena)
1 colher (sopa) margarina
1 cebola
1 dente de alho amassado
2 tomates sem pele
cebolinha e salsa a gosto
azeitonas sem caroço

sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer
Faça um refogado com a margarina e o alho e a cebola junte os tomates e cozinhe por 15 minutos. Acrescente o palmito, a cebolinha a salsa e azeitona. tempere com sal e pimenta. Retire do fogo e reserve.
Faça uma massa até ficar homogênea. Coloque pequenas porções de massa nas forminhas (gaia empadas) e forre-as com o auxílio dos dedos.
Recheie, cubra com o restante da massa e pincele uma gema batida.
Asse em forno médio até dourar.
Rendimento: 25 unidades.
Dica: não há necessidade de untar as forminhas.

Fonte: Lopes, C. Caderno de receita. (1990). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

A inteligência culinária das mulheres se revela ainda nos pequenos detalhes das receitas. Em muitos casos, ao relatar o modo de preparo de um prato elas demonstram a necessidade de se ter o conhecimento prévio de determinadas técnicas. Um dos principais saberes identificados diz respeito aos "pontos do açúcar". Ao descrever o modo de preparo da "Torta de Amendoim", Margarida Rossi especifica: "½ quilo de açúcar com calda ponto de fio"[381], esse também é o ponto necessário para se fazer a "Calda de açúcar queimado" de Lourdes Pereira: "juntar ½ xícara de água, dissolver e tomar ponto de fio leve"[382]. Teresa Souza destaca que para preparar o "Leite Onça" é necessário "fazer um melado com o açúcar"[383]. Outro exemplo em que se pressupõe esse saber é no preparo do "Doce de queijo", de Rosa Boscolo, pois "faz-se uma calda grossa em ponto regular de ½ kilo de 'assucar"[384], além disso, deve-se conhecer o "ponto de compoteira"[385] para reconhecer que o doce está pronto. Esses

[378] Corrêa, I. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[379] Ibidem.
[380] Ibidem.
[381] Rossi, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[382] Pereira, L. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[383] Souza, T. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[384] Boscolo, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[385] Ibidem.

exemplos se estendem para além dos preparos doces, Carmen Lopes registra que o "Pão de Fubá"[386] deve ser cozido "igual polenta"[387] e a massa para os "Risóles" é "tipo coxinha de galinha"[388].

Folhear os manuscritos de nossas personagens é ter acesso não apenas a materialidade dos saberes, mas também dos sabores. A coletânea de receitas selecionadas por si só são reflexo dos gostos, preferências e hábitos alimentares, porém, para além disso, os pequenos registros e anotações ao lado de algumas receitas reforçam essas escolhas. Aparecida Cosme deixa sua opinião sobre a "Salada Tropical": "É uma delícia. Bom Apetite"[389], Rosa Boscolo faz comentário semelhante ao redigir a receita de "Biscoito de Coco", "ótimo"[390]. Através dessas notas também conhecemos mais o gosto de Catarina Amorim, "Maravilhosa"[391] é assim que ela se refere a receita de "Costela na panela de pressão", e o "pão de mel" é "bom"[392]. Essas opiniões sobre as receitas são algo constante no manuscrito de Madalena Torres, além de exprimir suas preferências como no "Pão de queijo" que é "Ótimo"[393], "Torta de Biscoito" que "fica ótima"[394], ela selecionou suas receitas também confiando no gosto de suas conhecidas. O preparo do "Biscoito de Nata" foi aprendido com 'Neil' e segundo a dona da receita "diz ficar ótimo"[395], e o "Quibe de peixe", receita de 'Lili', que também "dizem ser ótimo"[396]. Por fim, Marta Andrade faz comentários, em suas receitas, sobre a qualidade delas e também sobre o custo, o "Pavê Brasil" é "fácil e barato"[397] de se fazer, sendo "ideal para festa de fim de ano"[398], a "Torta Fantasia" também é "fácil, barata e gostosa"[399]. Por sua vez, no "Bolo de Chocolate" ela acrescenta a seguinte anotação: "acho que ficará melhor se usar chocolate ao leite"[400], aperfeiçoando assim o prato a seu gosto.

As páginas dos manuscritos de nossas personagens dão ao paladar um sabor adocicado. Ao apurar as receitas e seus ingredientes constatamos, como visto na tabela do início do capítulo, que sessenta e seis porcento dos pratos registrados são doces e essa porcentagem chega a aumentar em determinados cadernos. Noventa e quatro porcento dos escritos de Rosa Boscolo fazem do açúcar seu ingrediente principal, número aproximado também em um dos cadernos de Margarida Rossi (92%) e Vera Tesch (86%). Dos vinte e um exemplares com que tivemos contato, em apenas quatro o número de

[386] Pão feito com a farinha de milho (fubá).
[387] Lopes, C. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[388] Ibidem.
[389] Cosme, A. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[390] Boscolo, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[391] Amorim, C. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[392] Ibidem.
[393] Torres, M. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[394] Ibidem.
[395] Ibidem.
[396] Ibidem.
[397] Andrade, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[398] Ibidem.
[399] Ibidem.
[400] Ibidem.

receitas salgadas se sobrepõe às doces, sendo o de Ana Torres (56%); Madalena Torres (69%); Lourdes Pereira (55%) e um dos cadernos de Auxiliadora Ramos (54%).

O que justifica, então, essa presença constante dos doces nos manuscritos? Segundo Abrahão, "sobre esse tema existem várias possibilidades de interpretação"[401], porém são dois os principais caminhos para essa análise. "O primeiro deles é certamente a paixão pelos doces"[402], herança de uma tradição portuguesa que encontrou nas terras de "pindorama" um terreno fértil não apenas para o cultivo da cana de açúcar[403] mas também para a combinação de técnicas e saberes da metrópole com ingredientes e sabores locais que constituíram uma doçaria na América colonial[404]. Foi nas cozinhas das casas-grandes que as receitas tradicionais da doçaria portuguesa se adaptaram, transformaram e criaram pratos elaborados com açúcar. De acordo com Lopes, assim como havia "receitas do velho Portugal que os colonos podem, sem qualquer dificuldade, continuar a consumir no Brasil, outras há que adaptam e reconfiguram, dando origem a uma cozinha de absoluta integração luso-brasileira"[405]. Na América, ingredientes e técnicas "se combinaram nas mãos dos afro-descendentes e das mulheres reinóis"[406] e serviram a mesa compotas, cocada, rapadura, canjica[407], marmelada e arroz-doce[408].

Os doces, são ainda, associados ao prazer, do gosto e das sociabilidades. Dentro da tradição portuguesa eles sempre possuíram "uma conotação de bem-estar, de iguaria, de comemoração que o afastava do trivial"[409]. Esses alimentos marcam "os festejos de rua, os casamentos e batizados e as comemorações de todo tipo"[410], celebrando o paladar. Esses pratos ocupam, então, uma função social. Segundo Luís da Câmara Cascudo, a oferta de um pedaço de bolo, uma bandeja de confeitos, um cumbuca de compota era a mais profunda saudação, dessa forma "o doce visitava, fazia amizade, carpia, festejava"[411].

---

[401] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 152.

[402] Algranti, L. M. (2005). Os doces na culinária Luso-Brasileira: da cozinha dos conventos à cozinha da «brasileira» séculos XVII a XIX. *Anais de História de Além-Mar*, 5. (pp. 139-158). p. 139.

[403] A historiadora Eliane Abrahão destaca: "durantes três séculos o Brasil foi não só o principal fornecedor mundial de açúcar de cana, como também grande consumidor". (Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 153).

[404] Algranti, L. M. (2005). Op. Cit. 145.

[405] Soares, C. (2015). Odisseia de sabores: integrações luso-brasileiras. Em, Ribeiro, C. G; Soares, C. (orgs.). Odisseia de sabores da lusofonia. Imprensa da Universidade de Coimbra: Coimbra. (pp. 109-303). p. 166.

[406] Algranti, L. M. (2005). Op. Cit. p. 157.

[407] Canjica: Espécie de mingau de milho branco cozido com leite e temperado com açúcar e canela em pau. No nordeste, é conhecido como *mungunzá,* iguaria típica do ciclo junino, preparado com leite de coco. Em São Paulo, também é conhecido como *jimbelê*. No Rio, fala-se *papa de milho*. (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Arte da cozinha brasileira. São Paulo: Editora UNESP. p. 72).

[408] Esses são doces que exemplificam as diferentes práticas da doçaria luso-brasileira. A compotas são resultado da simples "substituição do fruto utilizado em Portugal". Já as cocadas, rapadura e canjica revelam que: "a combinação de produtos novos às técnicas culinárias portuguesas deu origem a muitos doces daqueles que encontramos nos registros portugueses antigos". A marmelada e o arroz-doce representam doces que foram perpetuados na América com o mesmo nome, técnicas semelhantes, podendo conter pequenas diferenças em relação aos ingredientes, como o caso da incorporação do leite de coco no arroz-doce. (Algranti, L. M. (2005). Op. Cit).

[409] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 154.

[410] Algranti, L. M. (2005). Op. Cit. p. 145.

[411] Cascudo, L. C. (2004 [1967]). *História da Alimentação no Brasil*. 3º. Ed. São Paulo: Global. p. 302.

Outra explicação para esse protagonismo doce na mesa brasileira refletida nos cadernos de nossas personagens diz respeito a complexidade do preparo desses pratos. Demeterco ressalta que a confecção dos doces "exige uma precisão de medida dos ingredientes e clareza nas explicações do modo de preparar"[412], aspecto que é reforçado pela historiadora Eliane Abrahão: "preparar um doce de memória é mais difícil, ou permite menos improvisações, do que uma receita salgada"[413]. Para o sucesso de um prato doce é, então, fundamental que "sejam seguidos os passos exatos para o seu preparo, sob pena de estragar a receita"[414]. Registrar as receitas de bolos, pudins, tortas e biscoitos, com todo detalhamento em seus cadernos é garantir um "verdadeiro presente para a boca, para os olhos e para a imaginação"[415] daqueles que o consumirem.

2.2.1. Utensílios, pesos e medidas.

Ao folhearmos, até aqui, os cadernos de nossas personagens foi possível compreender a dinâmica envolvida na materialização do conhecimento culinário. Testemunhamos como essas mulheres transferiram suas habilidades e preferências para o papel e as organizaram. Essa leitura "arquitetônica" evidenciou a necessidade de voltar nossos olhares não apenas para a estrutura das receitas, mas também para seu vocabulário. Os utensílios, os pesos e as medidas nos dão importantes indícios sobre o universo da culinária e a vida cotidiana dessas mulheres. Conforme apontado por Abrahão, a leitura atenta desses manuscritos revela o repertório material da cozinha, bem como os ingredientes disponíveis e as modificações ocorridas, com o passar do tempo, na forma de cozinhar. Através dessas informações conseguimos avaliar tudo que "deveria estar à mão das cozinheiras no momento de executar as instruções"[416].

Segundo as receitas, na cozinha de nossas personagens podemos encontrar tabuleiros, travessas e formas de diferentes tamanhos. Em cima do fogão estão as panelas, frigideiras, tigelas e caçarolas, panela "de borda alta, cabo longo e tampa, utilizada na preparação de ensopados"[417]. Na receita da "Torta de Chocolate", de Margarida Rossi, nos deparamos com um utensílio utilizado para servir: "misturar tudo e colocar num 'pirex'"[418]. Devido a popularidade da marca "Pyrex", surgida em 1915, o nome passou a ser uma marca genérica para se referir a qualquer recipiente de vidro refratário, esse objeto é também referenciado por Sônia Castro, no preparo do "Rosbife americano": "limpe bem

[412] Demeterco, S. M. (1998). *Doces lembranças: cadernos de receitas e comensalidade*. Curitiba: 1900-1950. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil. p. 132.
[413] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 154.
[414] Demeterco, S. M. (1998). p. 155.
[415] Lody, R. (2010). Doce comida. Em, Rego, Dr. Antonio José de Souza. *Dicionário do Doceiro Brasileiro* (1892). Raul Lody (org). São Paulo: Ed. Senac. p. 12.
[416] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 112.
[417] Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 62.
[418] Rossi, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

um filé, fure com um garfo e tempere com suco de limão, cebola ralada e uma pitada de sal. Coloque em uma assadeira ou 'pirex', circulando com fatias de maçã [...]"[419]. Já, em 24 de agosto de 1982, Madalena Torres registra um objeto para armazenagem das "Batatas bem pequenas para aperitivo": "pode guardar na geladeira nestas vasilhas de 'tapuer' (plásticos)"[420]. Assim como o "Pyrex", a marca "Tupperware", nascida em 1946, também se tornou sinônimo para diferentes recipientes plásticos, de tampas herméticas.

Dentro desse acervo material encontramos objetos que auxiliavam nossas personagens no preparo dos pratos. Para abrir a massa de sua "Bolacha delicia" Teresa Souza utiliza o rolo, instrumento também usado por Vera Tesch em seus biscoitos "Palitos": "quando a massa estiver pronta, estica-se com o rolo, pondo-se sobre esta açúcar cristal. Torna-se a passar o rolo de leve, corta-se em tiras regulares [...]"[421]. O preparo dos "Pãezinhos de batata" de Madalena Torres exigia que "450 g. de batatas"[422] fossem "passadas no espremedor"[423], e para o "Charuto à moda Síria", devia-se "passar na máquina ou cortar-se bem miudinho meio quilo de carne de boi ou porco (sem gordura)"[424]. Para preparar sua tradicional receita de "Quibe", a mistura de triguilho[425], carne, cebola e hortelã era passada "na máquina (peça sem dente)"[426]. Esse instrumento era utilizado não apenas para moer carne, sua função primária, mas também para passar os ingredientes principais da receita da "Torta de Palmito com bacalhau" de Ana Torres: "cozinha-se uns 3 ou 4 palmitos, depois de bem cozidos soca-se ou passa na máquina em seguida espreme—se numa toalha de cozinha bem limpinha"[427], e também "cozinha-se meio quilo de bacalhau, tirando bem o sal; passa na máquina depois leva-se ao fogo, tudo misturado (bacalhau e palmito)"[428]. Para preparar o recheio de seus bolos, Amélia Batista contava com uma peça chave no preparo dos doces: o batedor de arame, "coloque em uma tigela o leite condensado, as gemas, os ovos e o trigo. Mexa estes ingredientes até que fiquem bem misturados, vá acrescentando o leite fervendo aos poucos e batendo fortemente com um batedor de arame"[429].

As instruções culinárias podem nos dizer ainda sobre a "apresentação do produto final da receita, ou seja, o prato na mesa, envolvia uma produção estética"[430]. Em alguns registros, feito por nossas

[419] Castro, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[420] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[421] Tesch, V. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[422] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[423] Ibidem.
[424] Ibidem.
[425] Ou Bulgur, é um trigo partido, descascado, para quibe. Disponíveis em grãos mais finos ou não refinados. (Dicionário Gastronômico. Disponível em: «https://www.receitasemenus.net/dicionario-gastronomico/«).
[426] Ibidem.
[427] Torres, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[428] Ibidem.
[429] Batista, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[430] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 115.

personagens, conseguimos acompanhar todo o preparo do prato, desde os ingredientes até a forma como será apresentado à mesa. O "Creme adivinha", de Vera Tesch, preparado com "1 copo de leite, 2 gemas, 1 colher de sopa de maisena, 3 de açúcar, 1 xícara de calda de qualquer compota, 1 cálice de licor ou vinho branco, nozes ou frutas cristalizadas"[431], serve como recheio para bolo ou pão de ló, e as fatias desses devem ser arrumadas: "no fundo de um prato vistoso"[432]. Madalena Torres também especifica como sua "Feijoada completa" deve ser servida: "quando tudo estiver cozido, ponha o feijão numa terrina e as carnes numa travessa"[433]. A terrina é um "termo de origem francesa, terrine ou cocotte. Vasilha de barro, porcelana ou vidro refratários, de formato retangular, oval ou redondo"[434], usualmente possui tampa e é utilizada, principalmente, para servir sopa à mesa. Em outra receita Madalena cita a molheira, destinada a servir o molho de pimenta que deve acompanhar o "Cozido"[435].

Ainda sobre a apresentação dos pratos, Rita Hoffmann escreve que os "Quindins" devem ser assados "em tigelinhas de louça untadas com manteiga"[436], e a "Fritada de bacalhau de noite" depois de pronta deve ser despejada "em um prato próprio"[437], cujas características deviam ser de conhecimento de Rita. O caderno de Rosa Boscolo também possui exemplo da forma de exibição de determinados pratos. Para finalizar tanto o "Pudim Russo" quanto o "Pudim de Abacaxi" depois de frios, vira-se "num prato de vidro"[438] e no caso do segundo "enfeite por cima com pedacinhos de abacaxi cristalizado ou fresco"[439]. A finalização de outras receitas evidencia o caráter de partilha e comemoração dos doces, as "Caixinhas de ovos" são quitutes feitos com "uma calda com 3 'chícaras' de açúcar. Junta-se 12 gemas, 6 claras batidas em neve, ½ colher de manteiga e 1 colher de farinha de trigo. Mexe-se muito bem e leva-se ou fogo"[440], depois de prontas as enrola em açúcar fino e "arruma-se em caixinhas de papel"[441]. Já os biscoitos "Casadinhos" podem ser prato de festa e para esses momentos "ficam interessante enrolados em papel 'crepon' branco e amarrados com fita"[442].

Os objetos materiais da cozinha de nossas personagens não estavam destinados apenas ao preparo, armazenamento e ao servir dos pratos, eles eram também unidade de medida para o preparo das receitas. As colheres, medem a manteiga ou banha; as xícaras, o açúcar, trigo ou polvilho e cabem geralmente aos copos determinar a quantidade dos ingredientes líquidos. Para calcular o quanto de

[431] Tesch, V. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[432] Ibidem.
[433] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[434] Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Arte da cozinha brasileira. São Paulo: Editora UNESP. p. 267.
[435] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[436] Hoffmann, R. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[437] Ibidem.
[438] Boscolo, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[439] Ibidem.
[440] Ibidem.
[441] Ibidem.
[442] Ibidem.

polvilho deve ser acrescentado a receita de "Biscoito Candinha", Sônia Castro utiliza "um prato fundo"[443], e de fubá é "um pires"[444]. Essa é também a unidade de medida utilizada por Vera Tesch em seus "Biscoitos fritos": "2 pires de trigo, 1 de maisena, 3 ovos, 1 pires de açúcar"[445]. E as "Cigarretes" de Lourdes Pereira também são feitas com "1 pratinho de trigo"[446]. Na receita de "Canudinho", Suzana Fabbri utiliza "1 pontinha de colher de royal"[447]. A "ponta do garfo" é também a quantidade de fermento necessária para a "Panqueca" de Madalena Torres. Enquanto a água e o leite são medidos em copos, para as bebidas alcoólicas nossas personagens usam outro utensílio: o cálice. O "Bolo de banana c/ passas" de Marta Andrade leva "1 copo de leite, 3 ½ xícaras de trigo, 1 xícara de passas s/caroço, 1 cálice de vinho"[448], mesma quantidade utilizada no "Bolo de Casamento", registrado no caderno de Vera Tesch: "1 xícara de manteiga, 2 de açúcar, 3 de trigo, 5 ovos, 1 cálice de vinho do porto"[449]. E para o "Glacê para docinho" de Auxiliadora Ramos é necessário "1 cálice de rum"[450].

Esses exemplos nos revelam a coexistência de diferentes padrões de peso e medidas. Na cozinha, junto aos utensílios, até partes do corpo de nossas personagens ditam a quantidade dos ingredientes. Para fazer seu "Quentão", além de utilizar "1 litro de cachaça, 5 limões picados, ½ k de açúcar"[451], junto com canela e cravo, Sônia Castro acrescenta "uma mão de gengibre picado"[452]. Já os dedos eram constantemente responsáveis pelo tempero da comida, "uma pitada de sal" é comum em diferentes receitas de nossas personagens. E na receita de "Bolo de Fubá com leite de coco", de Aparecida Cosme, eles são responsáveis por marcar a quantidade do leite: "[...] reservar 3 dedos de leite no vidro, juntar ½ xícara de açúcar para cobertura"[453]. O paladar também determina a porção de ingredientes. No "Kibe" de Fátima Oliveira o sal e a pimenta são acrescentados "a gosto", assim como no "Pudim de 'aimpim'", de Aparecida Cosme, que leva: "2 pratos de 'aimpim' cozido e passado na máquina, 1 coco ralado, canela em pó, 4 ovos, 2 copos de leite, 2 c. de sopa queijo ralado, 3 c. sopa manteiga, açúcar a gosto"[454]. O tamanho e peso dos produtos também são utilizados como medida. Rita Hoffmann destaca que as "Fatias de Braga" levam "1 coco ralado pequeno"[455] e para a "Papa de Cenoura" é preciso "cozinhar 3 cenouras grandes"[456]. A receita de "Pão de batatas" de Auxiliadora Ramos

[443] Castro, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[444] Ibidem.
[445] Tesch, V. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[446] Pereira, L. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[447] Fabbri, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[448] Andrade, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[449] Tesch, V. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[450] Ramos, A. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[451] Castro, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[452] Ibidem.
[453] Cosme, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[454] Ibidem.
[455] Hoffmann, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[456] Ibidem.

varia conforme o tamanho do ingrediente, sendo feito com "8 batatas pequenas ou 4 grandes"[457]. E em uma das receitas de Vera Tesch, "Bolo de Chocolate", é o ovo que guia as medidas: "o peso dos ovos deve ser igual ao do trigo, do açúcar e da manteiga"[458].

Nesse universo de imprecisão das medidas, o conhecimento culinário das mulheres ganha relevância. Os saberes adquiridos pelo ver-fazer e pela experiência dos pontos e texturas, as permitem desvendar os segredos dessas instruções e chegar ao resultado dos pratos. Para fazer algumas receitas dos cadernos de Margarida Rossi, Rita Hoffmann e Fátima Oliveira é preciso conhecer a equivalência de uma "média". Elas registram, respectivamente: "Torta de Banana: 4 médias de açúcar, 2 colheres de manteiga, 3 médias de trigo, 4 ovos [...]"[459]; "Torta de 'porvilho': 3 média de açúcar; 4 média de 'porvilho', 2 média de trigo, 1 média de manteiga ou banha"[460]; "Bolo Grande: 3 ovos, 3 médias de leite, 3 colheres de sobremesa (rasas) de pó royal [...]"[461]. Segundo Margarida, uma média equivale a uma xícara de café, aproximadamente 240 ml. Abrahão destaca que a partir de 1900 "houve uma mudança nos pesos e medidas, seguindo as tendências adotadas pelos livros de cozinha. Esses tratados passaram a divulgar tabelas de conversão de pesos e medidas, facilitando a vidas das cozinheiras no momento de prepararem os quitutes"[462]. Dessa forma, nas receitas de nossas personagens os utensílios dividem página com informações em "quilogramas", "litros" e suas frações. Nas páginas iniciais do manuscrito de Inês Corrêa, produzido já na segunda metade do século XX, encontramos o registro de uma tabela de equivalência de pesos e medidas, "1 litro são 4 copos (americanos) -1000 ml / 1 xícara são 16 colheres (sopa) – 240 ml/ 1 colher (sopa) são 3 colheres (chá)- ml"[463], ainda segundo a tabela, "1 xícara de chá de açúcar são 160 g"[464], a mesma xícara de maisena são 150g e de manteiga 230g.

2.2.2. A modernização da cozinha: dos utensílios aos ingredientes.

A mudança dos referenciais de pesos e medidas acompanham um processo de modernização da cozinha doméstica. De acordo com Oliveira, "o modo como o conhecimento culinário era transmitido e praticado sofreu rupturas com a introdução do fogão a gás, dos alimentos industrializados e de eletrodomésticos"[465]. Os novos utensílios transformaram não só o espaço das cozinhas, mas também o cotidiano das mulheres, facilitando os preparos e tornando-os mais rápidos. Esses eletrodomésticos

[457] Ramos, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[458] Tesch, V. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[459] Rossi, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[460] Hoffmann, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[461] Oliveira, F. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[462] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 123.
[463] Corrêa, I. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[464] Ibidem.
[465] Oliveira, D. S. (2010). *A transmissão do conhecimento culinário no Brasil Urbano do século XX*. Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. p. 73.

foram associados, por seus fabricantes, às palavras: economia, rapidez, menor esforço, ausência de cansaço, tempo livre e higiene[466]. A difusão desses novos instrumentos, a começar pelo fogão e geladeira, depois a batedeira, liquidificador, micro-ondas, torradeira, máquina de lavar louça, levou as marcas a criarem cursos e materiais para que "as mulheres responsáveis pela preparação das refeições tivessem um bom desempenho com os novos equipamentos"[467]. Essas alterações, ressalta Abrahão, fizeram com que o "saber culinário baseado na experiência, no fazer empírico da cozinheira, que dirigia a operação da cozinha, fosse substituído por um saber tecnológico"[468].

As protagonistas do nosso trabalho registraram em seus cadernos receitas que demonstram a adaptação de seus conhecimentos às novas tecnologias que foram ganhando espaço em suas cozinhas, modificando técnicas e alterando processos. Comparando os conteúdos dos manuscritos percebemos a gradativa introdução dos eletrodomésticos nos preparos dos pratos. Sônia Castro, em seu caderno, datado de 1957, escreve "segredinhos" sendo um deles: "se você não tem geladeira conserve suas carnes envolvidas num pano molhado no vinagre"[469], revelando que nesse período a geladeira não era uma tecnologia acessível a todos. Já, em 1987 o caderno de Amélia Batista traz uma receita cujo título faz alusão a esse objeto: "Bolo Geladeira", este "depois de assado, corte em pedaços, passe no leite condensado e em seguida no coco ralado e seco, enrole em papel alumínio e leve a geladeira"[470]. Receita de preparo semelhante ao que aparece como o nome de "Bolo gelado" nos cadernos de Aparecida Cosme, Suzana Fabbri, Carmen Lopes e Inês Corrêa.

Para o preparo de massas e receitas que exigiam misturas, nossas personagens passaram a ter o auxílio da batedeira elétrica. Esse utensílio aparece em uma das receitas do caderno de Teresa Souza, confeccionado por volta do ano de 1959. Ela é apontada como um auxiliar no preparo do "Suspiro", "para cada clara 3 xícaras de açúcar. Bata as claras em neve. Junte o açúcar. Bater bem até não cair da batedeira. Junte um pouco de sumo de limão"[471]. O preparo do "Creme de Chantilly", de Amélia Batista, traz em seu modo de preparo duas opções para bater a "manteiga, açúcar e a baunilha, até conseguir um creme"[472], sendo o batedor de arame ou a batedeira, demonstrando a transição entre o utensílio antigo e o novo. A batedeira aparece ainda em receitas de Carmen Lopes e Catarina Amorim, utilizada para bater a massa do "Bolo de Laranja", e do "Bolo prestígio", respectivamente.

[466] Ibidem. p. 143.
[467] Pardal, F. (2023). Eletrodomésticos: uma revolução na cozinha. Em, Franco, J. E; Braga, I. D. (coord.). *História global da alimentação portuguesa.* Temas e Debates: Lisboa. (pp. 395-398). p. 397.
[468] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 117.
[469] Castro, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[470] Batista, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[471] Souza, T. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[472] Batista, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

O tempo de preparo de sopas, sucos, molhos, e o ato de triturar determinados alimentos reduziu devido ao liquidificador. Esse eletrodoméstico ganhou espaço nas receitas e cozinhas de muitas de nossas personagens. No manuscrito de Teresa Souza aprendemos que ao bater no liquidificador "1 ovo, 2 xícaras de goma, 1 xícara de leite, 1 copo de óleo, 3 colheres de queijo ralado, sal a gosto"[473], teremos o "Pão de Queijo". Esse utensílio também se tornou importante no preparo de bolos e pudins, o "Bolo de Cenoura", de Madalena Torres, é feito com "3 cenouras grandes raspadas e picadas/ ½ xícara de óleo (menos um pouco) / Bate-se no liquidificador com 3 ovos"[474]. E para o "Pudim de Laranja" de Sônia Castro é preciso "1 lata de leite moça, igual quantidade de suco puro de laranja. Acrescente 4 ovos sem bater e raspas de uma laranja. Passe essa mistura pelo liquidificador"[475].

Outro utensílio que tornou mais ágil o preparo dos pratos foi a panela de pressão. Encontramos, em nossas fontes, receitas que mostram o seu papel para o rápido cozimento dos alimentos. Catarina Amorim a utiliza para fazer a "costela na panela de pressão": "colocar todos os ingredientes na panela de pressão, sendo a 1ª camada de costela e depois a calabresa e bacon (...) quando a panela começar a chiar, baixar o fogo e deixar cozinhar por 40 minutos"[476]. O cozimento dessa carne, que antes demoraria mais tempo devido sua consistência é acelerado com o uso desse instrumento. Já Rita Hoffmann a usa em um preparo doce, o "Creme do céu", cujos ingredientes – leite moça, ovos, e leite – devem ser colocados em "uma forma de pudim caramelada e asse em banho maria em panela de 'prenção' por 20 minutos"[477]. O "Pudim de limão" de Amélia Batista também é feito da mesma forma.

Uma inovação na maneira de cozinhar e aquecer os alimentos surgiu com o forno micro-ondas, que se popularizou a partir de 1990. Nos cadernos de nossas personagens não encontramos nenhuma referência ao seu uso, porém o manuscrito de Inês Corrêa, que já foi adquirido com personalização para o registro de receitas, contém, nas páginas iniciais, a sessão: "culinária para 'microondas'". O primeiro parágrafo já chama a atenção para as facilidades geradas por esse eletrodoméstico: "o forno de 'microondas' veio para facilitar a vida de quem cozinha, mas principalmente daqueles que não podem despender muito tempo com essa atividade"[478]. O texto traz ainda dicas para auxiliar no uso desse novo eletrodoméstico, entre as orientações encontramos os "utensílios adequados (material)"[479]; "Como saber

[473] Souza, T. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[474] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[475] Castro, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[476] Amorim, C. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[477] Hoffmann, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[478] Corrêa, I. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[479] Ibidem.

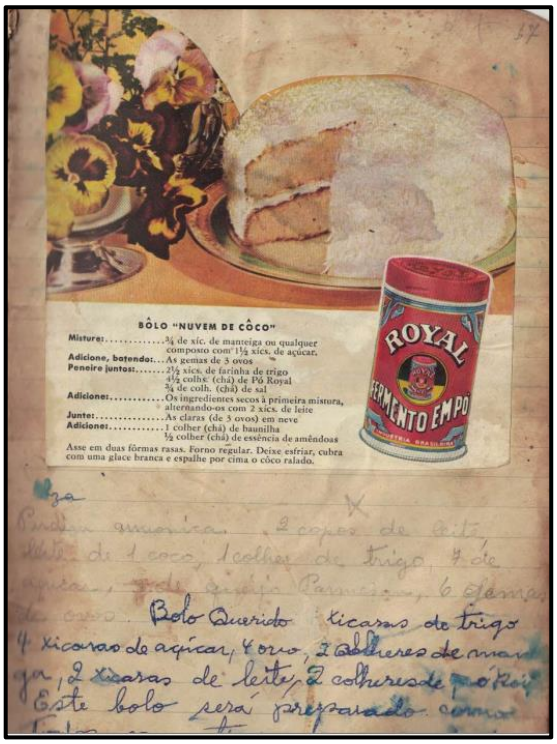
se um recipiente é adequado ao 'microondas'"[480]; "Papel alumínio e forno 'microondas': um casamento delicado"[481].

O processo de modernização da cozinha chegou também a despensa. Os produtos industrializados começaram, "em finais do século XIX, [...] a aparecer nos armarinhos de secos e molhados e, em alguns casos, nas drogarias. Algumas mulheres passaram a adotar esses novos ingredientes"[482]. Essas inovações alteraram as receitas com a substituição de ingredientes, diminuição da quantidade de alguns produtos, incorporação de novos sabores e simplificação de saberes. Os registros de nossas personagens encontram-se em um período em que muitos desses novos ingredientes já estão consolidados no mercado, na casa e no paladar dos brasileiros. Para fomentar o consumo desses produtos a indústria alimentícia inicia a distribuição gratuita de livretos de receitas e também as veiculam nas embalagens e rótulos. Segundo Demeterco, "essas receitas eram consideradas 'práticas e econômicas' pelos fabricantes sendo muitas delas copiadas nos cadernos depois de testadas pelas donas-de-casa"[483], ou recortadas e coladas diretamente nos manuscritos.

Um dos mais antigos produtos da indústria alimentícia é o fermento em pó químico da marca Royal, o famoso "Pó Royal". Presente no Brasil desde 1923 a marca se tornou sinônimo de todos os fermentos desse tipo, que ocupam o papel de fazer a massa de bolos, pães e biscoitos crescerem[484]. Sua entrada no universo culinário substitui o "bicarbonato de sódio" e o "sal amoníaco", que ocupavam esse papel anteriormente nas receitas. A "colherzinha de Royal" está presente em todos os cadernos por nós analisados, mostrando sua consolidação nos preparos culinários. No manuscrito mais antigo, de 1939, pertencente a Vera Tesch, encontramos referência nas receitas e também na única colagem existente: uma propaganda (Figura 4) do produto que difunde a receita do "Bolo Nuvem de Coco". Mesmo alcançando esse protagonismo, ainda encontramos em alguns manuscritos receitas que mantêm o uso dos ingredientes anteriores ao seu surgimento, como o "Bolo Moreno", no caderno de Vera Tesch, "½ k. de açúcar, 3 ovos, ½ k, de farinha de trigo, 4 colheres de sopa de manteiga, 1 colher de chá de bicarbonato, 1 copo de leite cru, 1 colher de chá de canela em pó"[485]; e o "Biscoito", de Margarida Rossi: "5 ovos, 2 copos de açúcar, 1 copo de água, 2 colheres de manteiga, 1 colher de 'salmoniaco', depois trigo"[486]

[480] Ibidem.
[481] Ibidem.
[482] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 119.
[483] Demeterco, S. M. (1998). Doces lembranças: cadernos de receitas e comensalidade. Curitiba: 1900-1950. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil. p. 137.
[484] Martins, A. (2017, 24 de junho). Sinônimo de fermento, 'pó Royal' é eleita a melhor marca da categoria em São Paulo. *Folha de São Paulo*. Disponível em: « https://www1.folha.uol.com.br/o-melhor-de-sao-paulo/2017/restaurantes-bares-e-cozinha/2017/06/1895351-sinonimo-de-fermento-po-royal-e-a-melhor-marca-da-categoria-segundo-paulistanos.shtml».
[485] Tesch, V. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[486] Rossi, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

Figura 4 - Colagem de receita vinculada em propaganda do "Pó Royal"



Fonte: Tesch, V. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Junto ao "Pó Royal" a caixinha amarela da "Maizena" conquistou as cozinhas e receitas das protagonistas desse trabalho. A marca, referência no mercado de amido de milho, se firmou no Brasil no ano de 1930, sendo utilizada inicialmente para a produção de mingaus, destinado ao público infantil. Nas décadas seguintes, a "marca decide se renovar, e, em paralelo, aposta na versatilidade que o amido de milho pode ter, com anúncios de tortas, ensopados e sobremesas"[487]. É assim que ela chega aos cadernos, como agente espessante para as receitas, podendo substituir a farinha de trigo ou a araruta[488] nesse processo. Esse ingrediente integra preparos em todos os cadernos analisados, aparecendo em diferentes receitas: "Bolo magestoso"[489], "Pudim do amor"[490] , "Molho branco"[491], "Biscoitinho de fubá"[492] e "Torta de abacaxi"[493]. Sônia Castro e Amélia Batista fizeram ainda a colagem de receitas contidas na "caixinha amarela". A primeira selecionou a "Torta de Carne", onde a "Maizena" aparece tanto na massa quanto do recheio: "Massa – Numa tigela, misture bem 6 colheres (sopa) de farinha de trigo, 2 colheres

[487] HISTÓRIA DA MAIZENA. Unilever Food Solutions. Disponível em: « https://www.unileverfoodsolutions.com.br/dicas-e-servicos/nossas-solucoes/amido-de-milhomaizena/historiamaizena.html#:~:text=Em%201874%2C%20come%C3%A7ou%20a%20comercializa%C3%A7%C3%A3o,da%20CPC%20em%20territ%C3%B3rio%20paulista».

[488] Araruta: "Planta herbácea, da família das marantáceas. Do rizoma se extrai a fécula branca de mesmo nome, usada na culinária brasileira para fazer salgados, espessantes de molhos, biscoitos, bolos, rosquinhas e mingaus" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Op. Cit. p. 25).

[489] Tesch, V. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

[490] Souza, T. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

[491] Fabbri, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

[492] Rossi, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

[493] Cosme, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

(sopa) de 'Maizena' e 50g de manteiga ou margarina"[494] e "Recheio – [...] junte 250g de carne moída, um purê feito com 200g de batatas cozinhas em água e sal e esmagadas, 3 colheres (sopa) de 'Maizena'"[495]. Já Amélia cola a "Dica Básica: Massa básica de panqueca", feita com "3 ovos, 1 xícara (chá) de leite, ½ xícara (chá) de farinha de trigo, ½ xícara de (chá) de amido de milho MAIZENA, sal a gosto"[496]. No caderno de Inês Corrêa encontramos também um recorte da embalagem de um amido de milho, porém da marca "Milhena", ensinando o preparo de "Molho branco" e "Creme de milho verde".

Os manuscritos revelam uma diversidade de exemplos da industrialização do gosto. A manteiga perdeu espaço para a margarina, extraída da gordura vegetal. Essa mercadoria ganhou espaço devido seu baixo custo em relação ao produto de origem animal, e, como destaca Braga & Oliveira, pelo "investimento significativo na publicidade por parte das indústrias, que não hesitaram em anunciar os produtos com regularidade, de forma apelativa"[497]. Assim, a margarina passou a integrar os mais variados tipos de receitas. Nos cadernos de algumas nossas personagens, a marca brasileira representante desse novo sabor é a "Claybom", lançada em 1950. Para fazer a "Empada", Lourdes Pereira utilizava "½ Kg. Farinha de trigo/ 150 gr. Banha/ 100 gr. de manteiga ou 'Cleybon'/ 2 gemas/ 2 colheres sopa de leite/ sal a gosto"[498]. Para preparar seus "Canudos" também era necessário: "120 gr. de 'Cleybom'"[499]. Essa também é a escolha de Marta Andrade, sua receita de "Goiabinha" leva: "500 g de Claybom gelado/ 200 g. de queijo ralado"[500].

A industrialização chegou também no preparo da emulsão de ovos com óleo ou azeite e sal, que resulta na maionese. No registro de uma de suas receitas, de 13 de março de 1975, Madalena Torres especifica que junto com a "batatinha- chuchu – cenoura – 1 lata de ervilha – temperos verdes"[501] é necessário socar "alho, sal, hortelã, pimenta malagueta e limão para temperar a maionese comprada ('Helmanns')"[502]. Além de destacar que não se tratava da maionese feita em casa ela pontua a marca, que chegou ao Brasil em 1962 e se consolidou como referência no mercado[503]. "Colecione elogios com Hellmann's" fazendo os "Salgadinhos Hellmann's"[504] e "Hellmann's deixa tudo mais gostoso"[505], principalmente o "Salpicão Fiesta" é assim que o produto se apresenta nas colagens que encontramos

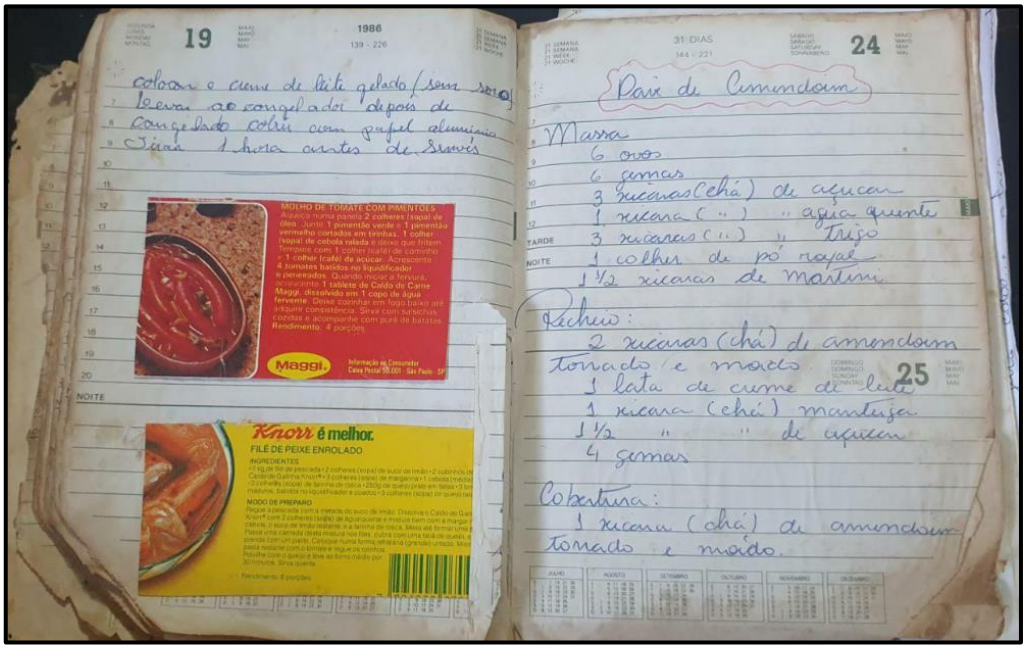
[494] Castro, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[495] Ibidem.
[496] Batista, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[497] Braga, I. D & Oliveira, R. P. (2015). Azeite, Manteiga ou Margarina? As gorduras alimentares em Rosa Maria no Portugal de meados do século XX. *L'Idomeneo,* 20, 177-196. p. 195.
[498] Pereira, L. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[499] Ibidem.
[500] Andrade, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[501] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[502] Ibidem.
[503] Jr. Reis, D. (2015). História da Marca: Maionese Hellmann's. *Propagandas históricas*. Disponível em: «https://www.propagandashistoricas.com.br/2015/03/historia-da-marca-maionese-hellmanns.html».
[504] Oliveira, F. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[505] Corrêa, I. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

nos manuscritos de Fátima Oliveira e Inês Corrêa, por essa ordem. As colagens revelam ainda a dinâmica criada pelas empresas alimentícias para a difusão de receitas, os centros de informações para os consumidores. Através de cartas as mulheres, principais clientes, compartilhavam receitas e/ou solicitavam novas, que eram enviadas para suas casas. No caso da "Hellmann's", "para maiores informações escrever para o centro Hellmann's de informação culinária. Caixa postal: 8151. CEP: 01000. São Paulo – SP"[506].

Outra inovação da indústria de alimentos que ganhou considerável espaço nas cozinhas brasileiras e nos cadernos de nossas personagens foi o "tablete de caldo Knorr". Difundido no Brasil a partir de 1961, os caldos em cubo, inicialmente de carne e galinha, modificaram o gosto dos pratos salgados[507]. O tempero dos alimentos e apuração do sabor, que antes se dava por uma cocção lenta, foi substituído por "caldos" de condimentos industrializados. Esse produto é referenciado em diferentes manuscritos. Na receita de "Salpicão", de Madalena Torres, ele é utilizado para temperar o frango e também a cenoura: "2 kilos de peito de galinha temperado com sal, alho e caldo Knorr esfarinhado/ 1kilo de cenoura cortados em cubinhos e cozinhados em água, sal e caldo Knorr"[508]. Quem também demonstra o uso desses caldos é Aparecida Cosme, sua receita de Pastel, feito com natas, leva: "bastante nata, sal, 1 cebola e 1 tablete de caldo 'Knol'"[509], e sua maionese feita em casa leva também o mesmo tablete como tempero. O domínio desse produto é evidenciado pelo número de colagens que vemos no caderno de Amélia Batista, são dez rótulos em que "Knorr é melhor"[510] e outros oito da "Maggi"[511], marca concorrente de caldos concentrados, como o exemplo que podemos ver na página reproduzida a seguir:

[506] Oliveira, F. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[507] SOBRE NÓS. Knorr: uma história de inovação e paixão pela comida. Disponível em: « https://www.knorr.com/pt/sobre-nos/historia.html».
[508] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[509] Cosme, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[510] Batista, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[511] Ibidem.

Figura 5 - Colagem de receitas vinculadas nas embalagens de "Caldo Knorr" e "Caldo Maggi"



Fonte: Batista, A. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Entre os produtos alimentícios industrializados, um revolucionou o preparo dos doces e reinventou tradições culinárias no Brasil: o leite condensado. O produto consolidou no mercado alimentar em 1905, após a união de dois grupos, a Nestlé & *Anglo Swiss Condensed Milk Company*[512], que dariam origem a Nestlé que conhecemos hoje. Ele associou-se as imagens de "qualidade superior do leite suíço e ao padrão de higiene rigoroso, livre de contaminações"[513], e seu processo de condensação garantia a preservação das vitaminas e propriedades naturais do leite fresco. Até então, destinado a alimentação dos soldados no campo de batalha, se tornou, após o término da Segunda Guerra Mundial, um alimento ideal para o preparo de mamadeiras. É assim que o Leite Condensado chega ao Brasil, vendido em drogarias e destinado a nutrição das crianças. Em 1890, é publicado no jornal *O Estado de São Paulo* um anúncio em que dizia estar "à venda 'a varejo e em grosso' na *Drogaria Central*, na rua São Bento, um novo produto. Ótimo alimento para 'creanças'"[514].

Era o início do domínio do Leite Condensado em terras brasileiras. Porém, ele deixou de ser um produto importado para ser produzido no Brasil apenas no ano de 1921, quando a Nestlé abriu a primeira fábrica no interior de São Paulo. O produto chega inicialmente com o nome original *Milk-Maid,* porém as

[512] Perrella, S. S; & Perrella, M.C. (1999). *História da confeitaria no mundo*. São Paulo: Livro Pleno. p. 57.
[513] Oliveira, D. S. (2010). Op. Cit. p. 86.
[514] O Estado de São Paulo. (1890, 14 de fevereiro). Leite condensado preparado por Henri Nestlé. « https://acervo.estadao.com.br/pagina/#!/18900214-4469-nac-0003-999-3 not/busca/Henry%20Nestl%C3%A9».

pessoas não conseguiam pronunciar o nome corretamente e pediam o "leite da moça", devido a figura estampada na embalagem, esse fato levou a marca se consolidar no Brasil como "Leite Moça"[515]. Em fins da década de 1950, sua atuação no mercado sofre uma queda com a introdução dos leites em pó e com a melhoria do leite 'in-natura'. A diminuição das vendas é associada ainda aos discursos das novas escolas de pediatria, que baniam, quase por completo o "Leite Moça" da alimentação das crianças.

Na tentativa de reestabelecer os números de venda do produto, a Nestlé inicia uma campanha de divulgação dos usos culinários do "Leite Moça". Explorando os benefícios do produto, a companhia passa a sugerir e indicar receitas, e para além disso se propõe a "ensinar estes novos usos, testar receitas tradicionais da cozinha brasileira, adaptando-as ao produto"[516]. Um grande passo nessa divulgação e testagem das receitas, foi a criação, em 1960, do Centro de Economia Doméstica. Equipado com uma cozinha experimental, "o objetivo do trabalho seria o de abrir usos, criar categorias, explorar as características organolépticas que pudessem representar benefício no preparo das receitas"[517]. Dessa cozinha saíram as receitas que substituíram os doces tradicionais brasileiros, "a gente viu toda aquela complexidade de caldas e tudo isso podia ser substituído pelo Leite Condensado"[518].

O produto se consolida, assim, na doçaria brasileira e nos cadernos de nossas personagens. A "moça da lata" é protagonista nas receitas em vinte dos cadernos analisados, ficando fora apenas de um dos manuscritos de Rosa Boscolo. É perceptível que sua presença na vida e cozinha das mulheres se torna maior com o passar dos anos. Vera Tesch, em seu caderno, redigido na primeira metade do século XX, tem a companhia desse ingrediente apenas na receita do "Bolo Marly": "2 xícaras de açúcar, 2 de trigo, 1 de fécula de batatas, 1 de manteiga, 3 gemas, 3 claras, 1 xícara de água, 1 colher de leite "Môça", 1 colher de sopa rasa de Royal. Bater as gemas, o açúcar e a manteiga. Depois juntar o leite que já deve estar misturado à água (...)"[519]. O modo de preparo nos revela que nesse momento o leite condensado ainda era utilizado como substituto do leite "in natura", devendo ser diluído. Progressivamente ele passa de ingrediente secundário para principal nas receitas, dando nome a pratos e transformando antigos preparos. No caderno de Rosa Boscolo, de 1946, é possível encontrar já duas receitas, sendo uma o "Docinho de Leite Condensado", ensinado por D. Augusta: "1 lata de leite condensado, 1 colher de manteiga bem cheia, 1 gema, 1 coco ralado, um pouco de cachaça, assa-se em forminhas de papel"[520]. Este ingrediente, que antes aparecia em apenas uma ou duas receitas, nos

[515] Oliveira, D. S. (2010). Op. Cit. p. 88.
[516] Ibidem. p. 100.
[517] Ibidem. p. 101.
[518] Coelho, L & Peres, J. (2021, 8 de abril). Como a Nestlé se apropriou das receitas brasileiras (ou de como viramos o país do leite condensado). *O Joio e o Trigo*. Disponível em: «https://ojoioeotrigo.com.br/2021/04/como-a-nestle-se-apropriou-das-receitas-brasileiras-ou-de-como-viramos-o-pais-do-leite-condensado/».
[519] Tesch, V. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[520] Boscolo, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

cadernos mais recentes, como o de Carmen Lopes e Inês Corrêa, passa a integrar quase 20% dos pratos[521], o que configura a sua entrada na cozinha e nas receitas.

O casamento entre o "Leite Moça" e a doçaria brasileira foi bem-sucedido. A Nestlé se apropriou de uma "cozinha emblemática"[522] brasileira, e a ressignificou, inventando, assim, uma nova maneira de confecção dos pratos e, consequentemente, uma nova tradição. De acordo com Eric Hobsbawm "muitas vezes, 'tradições' que parecem que são consideradas antigas são bastante recentes, quando não inventadas"[523]. Os manuscritos revelam como muitas receitas de doces, que consideramos tradicionais e achamos possuir raízes antigas, na verdade são fruto de construções que modificaram o paladar dos brasileiros. Os docinhos de festa foram um terreno fértil para essas alterações. Em um mesmo caderno, de Madalena Torres, encontramos dois processos distintos para fazer o "cajuzinho"[524]: "4 colheres de sopa de chocolate, 3 claras bem batidas, ½ kg de amendoim torrado"[525] ou "1 lata de leite condensado, 1 pacote pequeno de amendoim, 3 colheres de sopa de 'Nescau'"[526]. Outro doce que recebe o incremento desse ingrediente é o "Pé de Moleque"[527]. Rita Hoffmann o prepara com "1 rapadura, ½ copo de água, ½ 'quilo' de 'amenduim' torrado, colher das de sopa bem cheia de farinha de mandioca"[528], enquanto a receita de Auxiliadora Ramos traz o sabor da "lata": "1 lata de leite condensado (moça), 3 xícaras e meia de amendoim torrado e sem peles, 4 xícaras de açúcar"[529].

O Leite Condensado alterou ainda uma das receitas mais consagradas da doçaria nacional, herança dos sabores portugueses: o pudim. Nas diferentes versões do doce se "diminuiu o número de ovos, a quantidade de açúcar e de leite, tornando seu preparo rápido e fácil"[530], e para facilitar ainda mais o processo a "lata" se tornou unidade de medida, "1 lata de leite condensado, 2 medidas na mesma de leite de vaca"[531]. Entre os sabores de pudins, dos manuscritos analisados, escolhemos o preparo do "Pudim de leite" para retratar essa "reinvenção da tradição"[532]. No caderno de Rosa Boscolo, um dos mais antigos, no processo de confecção necessitava-se de: "10 ovos batidos, 4 'chícaras' de 'assucar', 2 colheres, 1 copo de leite"[533]. A introdução da "moça da lata" fez com que a receita se

[521] No caderno de Carmen Lopes o leite condensado aparece em 19% das receitas e no de Inês Corrêa em 17,6%.
[522] Maciel, M. E. (2005). Identidade Cultural e Alimentação. Em Canesqui, A. M. (org.). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível.* Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ. p. 50.
[523] Hobsbawm, E. (1997). Introdução: a invenção das tradições. Em Hobsbawm, E; & Ranger, T. (orgs.). *A invenção das tradições.* Rio de Janeiro: Paz e Terra. p. 9.
[524] Cajuzinho: "Docinho típico brasileiro servido em festas de aniversário. Moldado no formato de um caju em miniatura, adornado com uma castanha na base e envolvido em açúcar cristal ou refinado" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Op. Cit. p. 68).
[525] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[526] Ibidem.
[527] Pé de Moleque: "Doce seco e achatado feito de rapadura ou glicose de milho e amendoim torrado. Pode se juntar gengibre" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Op. Cit. p. 217).
[528] Hoffmann, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[529] Ramos, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[530] Demeterco, S. M. (1998). p. 138.
[531] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[532] Hobsbawm, E. (1997). Op. Cit.
[533] Boscolo, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

reduzisse a: "1 lata de leite condensado, 3 vezes a mesma medida de leite, 3 ovos"[534] e ganhasse o nome, como registra Inês Corrêa, de "Pudim de Leite Moça"[535]. Esse tornou-se o "carro chefe" das campanhas publicitárias da Nestlé, segundo o texto que se divulgava: "Nada melhor que o pudim de Leite Moça. Não há nada melhor mesmo! É tão gostoso este pudim, que dificilmente você deixará de repeti-lo"[536]. A ressignificação desse doce tradicional foi tão eficiente que Oliveira destaca, em sua pesquisa sobre "a transmissão do conhecimento culinário no Brasil urbano do século XX"[537], que ao pesquisar na internet por pudim de leite, o resultado fornece dez sites diferentes, e "em todos eles, a receita de pudim de leite elaborada é com leite condensado"[538]. Ela observou ainda que nos comentários de muitos sites destinados a publicação de receitas os internautas se referiam a esse pudim como uma "receita de avó", "receita de família" ou ainda "receita tradicional".

A industrialização dos sabores aparece nos cadernos não apenas com referências diretas, como demonstramos nos exemplos anteriores, mas também com receitas que simulam a reprodução artesanal desses produtos industrializados em casa. Carmen Lopes anota em seu caderno uma forma de se fazer *ketchup* caseiro: "20 tomates bem maduros/ 1 colher de sopa de sal/ 1 colher de sopa de açúcar/ 1 cravo (se quiser) / 1 colher de vinagre/ 1 colher de óleo"[539]. Já Sônia Castro revela uma maneira de se preparar "requeijão caseiro": "2 copos de leite, 4 colheres (sopa) "Maizena", 1 colher de sopa de manteiga ou margarina, 2 xícaras de queijo (chá) ralado (queijo comum bem curtido), 1 pitada de sal"[540]. O "queijo 'Catupiri'" pode ser reproduzido em casa, segundo Ana Torres, com os seguintes ingredientes: "2 colheres de sopa de manteiga, 4 colheres de sopa de "Maizena", ½ litro de leite, sal a gosto"[541]. Outro produto que não fugiu a tentativa de preparo caseiro foi o leite condensado. Aparecida Cosme registra o seguinte modo para se fazer "Leite Moça": "1 litro de leite de gado, ½ kg de açúcar. Cozinha-se em fogo brando durante ½ hora. Em seguida coloque 1c. de sopa de margarina. Misture meio copo d'água com 4 c.s. bem cheia de leite em pó e 2c. de 'Maizena' Misture tudo e leve ao fogo por 10 m"[542]. Outra maneira é descrita por Catarina Amorim: "1 copo de leite ninho, 1 copo de açúcar, ½ copo de água, 1 colher de manteiga. Bata tudo no liquidificador, em seguida, leve a geladeira"[543].

[534] Corrêa, I. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[535] Ibidem.
[536] Oliveira, D. S. (2010). Op. Cit. p. 113.
[537] Oliveira, D. S. (2010). Op. Cit.
[538] Ibidem, p. 120.
[539] Lopes, C. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[540] Castro, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[541] Torres, A. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[542] Cosme, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[543] Amorim, C. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

2.2.3. Os cadernos para além de suas receitas

Muito além de um objeto útil e mantenedor de receitas e sabores, os cadernos se transfiguram em "companheiros próximos", despertando laços de afetividade ao se tornarem também guardiões dos sentimentos e memórias do cotidiano feminino. Os manuscritos culinários, de acordo com Santos, não recolhem apenas traços culinários, comportam também a dinâmica do lar e das diversas atividades femininas, "a recorrência de temas cotidianos nos manuscritos culinários ilustra sua função de constituir escrituras íntimas com o objetivo de registrar as memórias do cotidiano feminino relacionadas ao trato da casa"[544]. Os ingredientes e modos de fazer dividem espaço com orações, endereços, telefones e recordações do dia a dia familiar.

Os cadernos de receitas são objetos de grande estima e de presença constante no cotidiano feminino. Registrar algo em suas páginas é ter a certeza de que aquele conteúdo está "bem guardado" e pode ser acessado com facilidade, pois são seus companheiros na cozinha. Quando perguntada sobre o local em que guardava seu caderno Teresa Souza nos respondeu: "na cozinha, na gaveta da cozinha, porque na hora que precisava já estava ali"[545]. O caderno de Carmen Lopes também tinha seu lugar, "tinha um espaço próprio na gaveta do móvel na cozinha. Naquela gaveta eu sabia que estava o caderno de receita sempre"[546]. Endereço certo também possuía as anotações de Lourdes Pereira, sua filha relembra: "tinha um 'movelzinho' assim próximo a cozinha que ficava"[547]. Rita Hoffmann guardava perto do telefone, "tinha uma mesinha que possuía gaveta, ela guardava"[548]. Já o caderno de Vera Tesch, ficava "bem guardadinho"[549] em seu armário na sala. O uso frequente no cotidiano fazia com que Madalena Torres o guardasse em "um lugar de fácil acesso"[550].

Nos cadernos de nossas personagens, encontramos então a materialização de seus gostos e de suas vidas. As páginas refletem uma 'autobiografia' dos seus saberes e de suas histórias. As mãos de Sônia Castro registraram em seu manuscrito culinário não apenas receitas mas diferentes tipos de conteúdos que revelam um arquivo de suas memórias. Logo nas primeiras páginas encontramos uma nota que revela uma história do relacionamento com seu marido. Assim ele redigiu: "comprometo-me a pagar dentro de dez dias, a partir de hoje, 15 de fevereiro de 1961, a quantia de CR$ 5000 (cinco mil cruzeiros) (?) em aposta com minha noiva Srtª Sônia Castro. Eu abaixo assinado. Lavrei e firmo o

[544] Santos, M. C. (2011). *Manuscritos culinários femininos: escrituras das práticas de linguagem do trabalho na cozinha*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Brasil. p. 155.
[545] Souza, T. (20 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[546] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[547] Pereira, R. (30 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[548] Ferrari, L & Hoffmann, J. (04 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[549] Tesch, I. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[550] Torres, A. (11 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

presente"[551]. Em outra página ela anota "segredinhos" para situações domésticas, como: "2. Se o assado dourar demais no forno e você ver que ainda está cru, cubra com papel impermeável até acabar de assar"[552], ou ainda "3. Para escamar facilmente o peixe e evitar que as escamas saltem, passe-o rapidamente em água quente"[553]. Em um certo dia, ela registra bem ao canto da página: "22/12 sonho c/ o tio Gastão"[554].

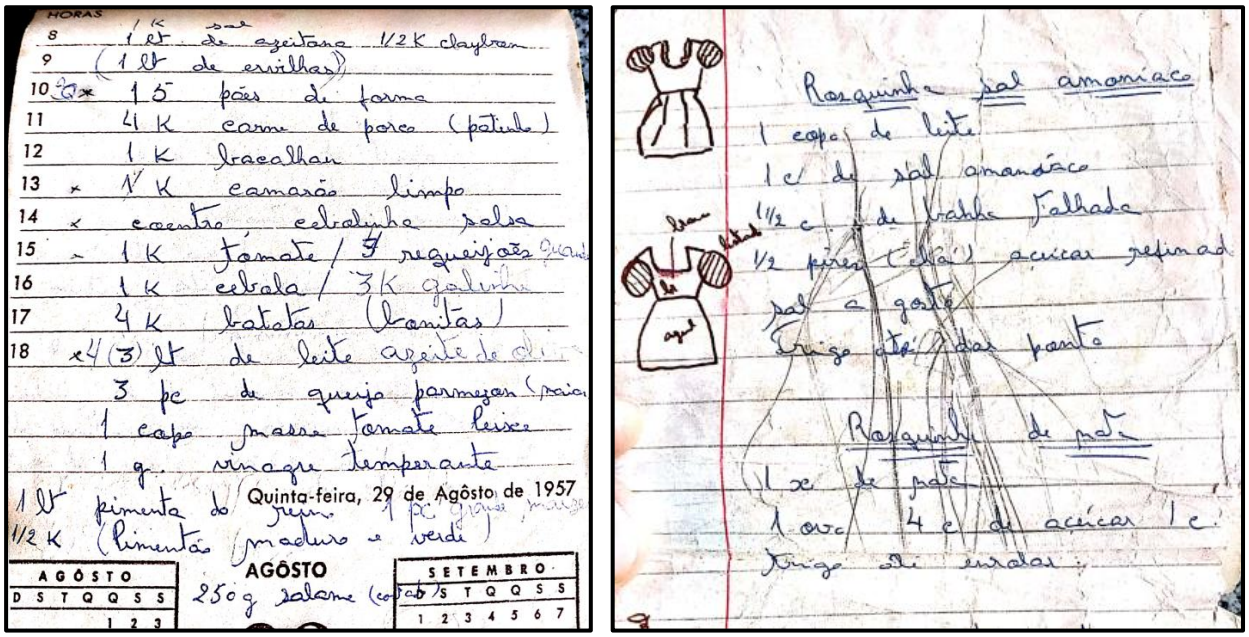
As páginas de seu caderno revelam também suas crenças. Encontramos o registro de duas rezas, para São João ora-se: "sobe, sobe balão/não vai cair por aí ao léu/ todo balão que sobe muito vira uma estrela no céu/O meu bondoso S. João/não deixe que ele se apague/ e que ele mostre a união daqueles que lhe agradam"[555]. Os outros versos são trovas para se benzer contra o mau olhado:

> "Nossa senhora quando pelo mundo andou bons e maus encontrou: homem bom e mulher má, esteira velha e canto molhado, Nossa Senhora tirai este olhado, se for de beleza, se for de gorda, se for nos cabelos, se for no corpinho etc. Nossa Senhora que tirai este olhado! Cristo quando pelo mundo andou bons e maus encontrou: homem bom e mulher mau. Esteira velha, canto molhado, Nossa Senhora que tirai este olhado. Reza duas aves Maria"[556].

Sua religiosidade é ainda evidente no "Bolo da felicidade", uma receita que seu consumo envolve também oração. Depois de preparado, junto com três amigas, "as pessoas se concentram e rezam 2 ave Marias e fazem seus pedidos, sendo que 2 bem difíceis de se conseguir"[557]. Ela destaca que o terceiro pedido deve ser pela "paz, força e amparo para toda a humanidade"[558], e é importante que não caia nenhum farelo ao chão, "deverão ser todos comidos"[559]. Seu caderno revela não apenas suas crenças religiosas, mas também políticas, ela escreve em uma das páginas os versos de campanha de um candidato a prefeito: "bandeira branca amor/vou segurar/ para prefeito/ só em Délio vou votar"[560]. Enquanto companheiro do dia a dia, é possível perceber ainda o registro de elementos práticos do cotidiano, como uma lista de compra ou o modelo de um vestido a ser confeccionado, como podemos perceber nas figuras seguintes:

[551] Castro, S. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[552] Ibidem.
[553] Ibidem.
[554] Ibidem.
[555] Ibidem.
[556] Ibidem.
[557] Ibidem.
[558] Ibidem.
[559] Ibidem.
[560] Ibidem.

Figura 6 - Registros do cotidiano de Sônia Castro



Fonte: Castro, S. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal).

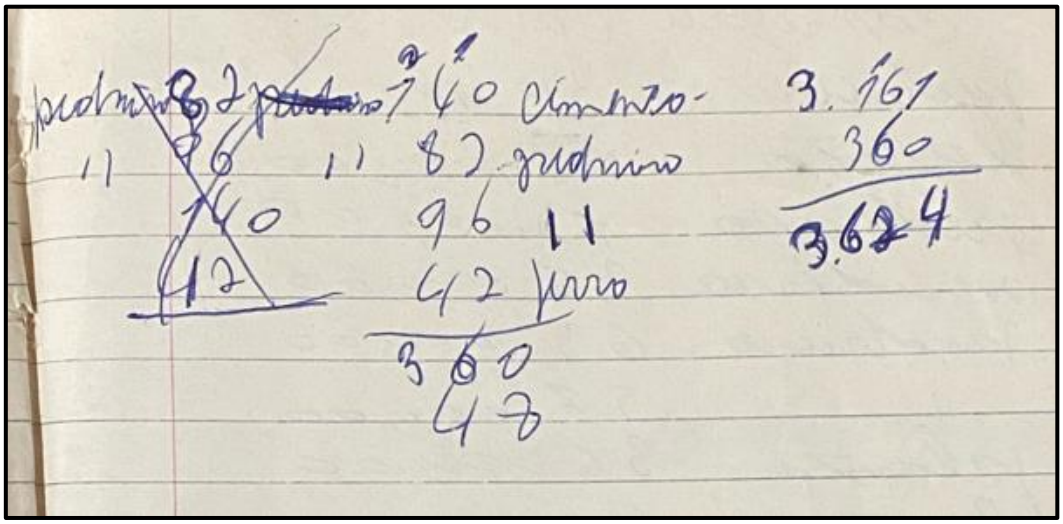
A presença da religião no cotidiano feminino está expressa também nos cadernos de receitas de outras mulheres. Aparecida Cosme registra a receita do "Pão de Jesus Cristo", que assim como a receita de Sônia Castro, citada anteriormente, a oração é um ingrediente. Ao preparar a massa "faça o pedido à Jesus Cristo, cubra a massa com o pano branco e deixe p/ outro dia"[561]. No caderno de Rosa Boscolo encontramos uma evidência de sua identidade religiosa, os versos de um hino intitulado "Jesus é meu". Assim ela registra: "Jesus é meu/eu sou de Jesus/ Jesus vai comigo/ eu vou com Jesus"; "Só sem Jesus/está triste Maria/ eu em pecado/ não tenho alegria!"[562]. Em suas anotações encontramos ainda uma nota "Saudações mil", que acreditamos se tratar de um rascunho de alguma carta: "em primeiro lugar desejo saúde e felicidade, estes são os meus votos que 'fasso' a Deus. 'Hontem' fui a festa pensando de encontrar-te lá, fiquei muito triste, porque pensava que você não estivesse lá ..."[563].

Companheiro fiel das mulheres as páginas de seus cadernos revelam ainda aspectos práticos do cotidiano. Neles elas anotavam telefone de conhecidos, endereços e até mesmo os gastos da família. Entre as receitas de "pãezinhos" e "pastéis" Margarida Rossi aproveita para escrever o endereço e telefone de "Antônia Fernando": "telefone: 90637. Rua: [...] Florentino Avidos, 53"[564]. Ao fim do caderno registra ainda, "Av. Enesto Canal, nº 279, Bairro Alvorada. Telefone: 3.18.26"[565]. Informações dessa

[561] Cosme, A. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[562] Boscolo, R. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[563] Ibidem.
[564] Rossi, M. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[565] Ibidem.

natureza também são encontradas na contracapa do caderno de Rita Hoffmann, é o telefone do "Camargo 397979"[566] e do "Paulo 70394"[567]. Como vimos anteriormente, em sua nota biográfica, Rita era responsável pelo gerenciamento do dinheiro da casa, ao folhear suas receitas nos deparamos com anotações referentes ao custo da construção de sua casa. Alguns de seus gastos foram com: "pedreiro 30.000,00; lajota 50.000,00; madeira 36.000,00; brita 40.000,00; bater laje 45.000,00 e cimento 40.000,00"[568]. Nas páginas ficaram ainda registradas suas contas, feitas a mão, como evidencia a imagem a seguir:

Figura 7 - Registos de contas no caderno de Rita Hoffmann



Fonte: Hoffmann, R. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal).

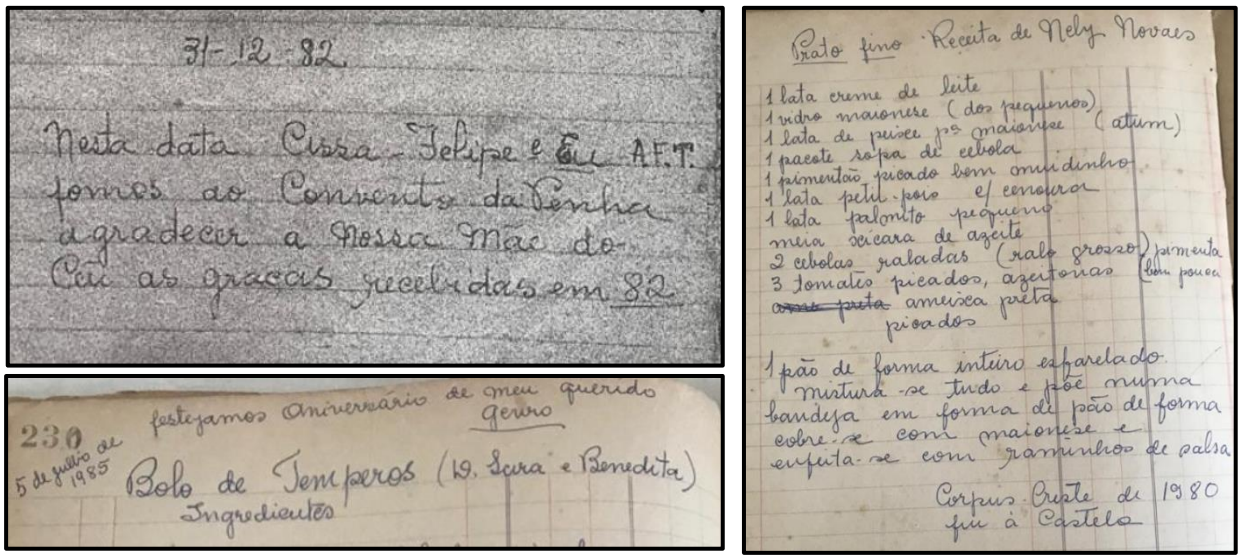
Guardiães das diversas atividades femininas, os cadernos trazem em suas páginas receitas, não apenas de alimentos, mas também de alguns produtos necessários ao cotidiano doméstico. Maria de Los Ángeles Pérez Samper destaca que os receituários femininos possuem receitas médicas, cosméticas e de limpeza[569]. O caderno é então um livro de saberes. Aparecida Cosme deixou anotado a receita de "Amaciante p/ roupa"[570] e Detergente", sendo esse segundo feito com: "2 pedaços de sabão de coco/ 5 litros de água/ 1 vidros de amoníaco líquido/ 1 copo de suco de limão/ Raspa o sabão, acrescente 1 litro de água quente para derreter. Deixa esfriar, coloque o resto da água e o amoníaco e o limão. Engarrafa-se"[571]. Sônia Castro também anota receitas dessa natureza, "cola para entrelar"[572], "giz

[566] Hoffmann, R. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[567] Ibidem.
[568] Ibidem.
[569] Pérez-Samper, M. A. (1998). *La alimentación en la España del Siglo de Oro*. Domingo Hernández de Maceras: "Libro del Arte de Cocina". Espanha: La Val de Onsore. p. 49.
[570] Cosme, A. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[571] Ibidem.
[572] Castro, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

permanente”[573], “cola rala”[574] e “shampoo”: “80g de sabão de coco picado/1lt de água quente/ 1 gema (bem batida) /1 c. de álcool (café)/ Perfume à vontade/ Ferver a água e colocar o sabão picado. Mexer. Depois de fria colocar a gema, o álcool e o perfume. Se quiser junte 1 shampoo qualquer (babosa verde)”[575].

O caderno de Madalena Torres se transfigurou em um diário, nele registrou suas memórias culinárias e memórias de vida. As páginas estão preenchidas com ingredientes, preparos e relatos do seu cotidiano. As receitas de “gelatina”, “bombocado de creme de milho (Ruth)” e “brigadeiro”, dividem a página com o escrito: “23/11/83. Estava na casa de Bilu-Nely”[576]. Descobrimos também que em 7/1/73, “J. Estava aqui”[577]. Ao pé da receita de “Bacalhoada” ela registra que sua filha e seu genro foram levar uma pessoa à cidade de castelo e em julho de 1979, “Vera esteve aqui e [...] conhece o aprtº de Suely em Jardim da Penha. Gostamos muito”[578]. Em seu diário culinário encontramos ainda lembranças de suas viagens, passeios e comemorações, visíveis nas imagens abaixo:

Figura 8 – Registros das lembranças de Madalena Torres



Fonte: Torres, M. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal).

Nesse seu diário, Madalena Torres registrou ainda algumas informações de economia doméstica. Com seus escritos aprendemos a aproveitar sobras de sabão: “colocando água, 1 colher de vinagre e outra de açúcar. Leva-se ao fogo pª derreter, dando ponto. Ótimo para dar brilho nas panelas”[579]. Ela

[573] Ibidem.
[574] Ibidem.
[575] Ibidem.
[576] Torres, M. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[577] Ibidem.
[578] Ibidem.
[579] Ibidem.

coloca em seu caderno também uma colagem com dezesseis "conselhos sobre ovos", como "mergulhe os ovos, logo depois de cozidos em água fria para que a casca possa ser retirada com mais facilidade"[580], ou "para verificar se um ovo está cozido ou não, faça-o girar sobre uma das extremidades. O ovo cru não gira"[581]. O ovo aparece também como base de uma receita para curar enfermidade: a "Gemada". A receita leva: "1 gema – canela em pó (bastante), açúcar a gosto ou mel de abelha (este melhor no caso de tosse). Bate-se bem e põe-se leite fervendo"[582]. Por fim, assim como Sônia Castro, o caderno de Madalena revela opiniões políticas através de versos. Uma das páginas possui "lembranças de 3 de outubro", possivelmente a data em que ocorreram as eleições, com opiniões sobre o presidente Jânio Quadros: "Ontem uma alegria imensa/hoje uma tristeza profunda/ontem uma vassoura no peito/ hoje uma vassoura na *"[583]. A referência a "vassoura" símbolo da campanha do presidente retorna em outro verso: "Meu querido Jânio Quadros/ nunca mais voto em tu/ tira a vassoura do peito/ bota a vassoura no *"[584].

A vida de nossas personagens se entrelaça com a cozinha. Suas experiências são enriquecidas com sabores, suas trajetórias são acompanhadas pelos alimentos e suas memórias se ligam aos pratos. Conhecer a biografia dessas mulheres é mergulhar na História que se desenrola nos fogões, panelas e mesas. Suas narrativas culinárias ganham forma nos cadernos de receitas, que não preservam apenas tradições culinárias, mas também guardam memórias do cotidiano feminina e registram as práticas domésticas. Ao ouvir ativamente essas vozes e ler atentamente seus escritos é possível redescobrir o universo da cozinha, revelando-o como um espaço de conhecimento, intercâmbio, inovação, afeto, identidade e poder

[580] Ibidem.
[581] Ibidem.
[582] Ibidem.
[583] Ibidem.
[584] Ibidem.

CAPÍTULO III – RECEITAS DE VIDA: AS MULHERES E A TRADIÇÃO CULINÁRIA FAMILIAR

Tita era o último elo de uma cadeia de cozinheiras que desde a época pré-hispânica haviam transmitido os segredos da cozinha de geração em geração, e era considerada como a melhor expoente desta maravilhosa arte, a arte da culinária.

(Como água para chocolate – Laura Esquível)

As receitas contam histórias. Os pratos possuem a capacidade de evocar cheiros, sentimentos e memórias. Dessa forma, a história de uma família pode "parcialmente ser escrita a partir de suas receitas, seu cotidiano e suas rotinas alimentares"[585]. Como já referimos, as escritoras dessa história familiar são as mulheres e o cenário é a cozinha doméstica. O protagonismo feminino no palco das tradições alimentares é recitado por nossas personagens, "não, na cozinha não. Só eram mulheres"[586]; "os homens cuidavam de outras coisas, mas não das tarefas de casa"[587]; "não lembro do meu pai fritando nem um ovo, entendeu?"[588]. Entendemos. Desde muito novas, ao pé do fogão de suas mães, avós, ou tias, as mulheres participam da construção e perpetuação dos hábitos e tradições culinárias da família. As narrativas culinárias são então escritas por diversas mãos. Os "sabores" femininos criam redes de sociabilidade que preservam e transmitem gostos e saberes.

No teatro da cozinha, a voz das mulheres tem poder. O aprendizado culinário acontece ouvindo as experiências femininas que ditam a quantidade dos ingredientes, o modo do preparo e a apresentação final. A observação cotidiana é o ponto de partida para os conhecimentos que serão posteriormente materializados pela escrita e perpetuados entre gerações. Segundo Abrahão, os cadernos de receitas registram então "os saberes cotidianos transmitidos muitas vezes por meio da oralidade das mães e avós, às filhas e netas"[589]. Nesse cenário de escuta, prática e experimentação, as mulheres ocupam o papel central na transmissão das heranças culinárias da família.

Além de contar histórias as receitas criam tradições. A "cozinha de mãe" revela pratos emblemáticos no cenário da vida familiar. Existem receitas para o dia a dia, sabores de fins de semanas e gostos sentidos apenas em momentos de celebrações. Há ainda pratos que geram emoções, revivem

[585] Demeterco, S.M. (1998). *Doces lembranças: cadernos de receitas e comensalidade*. Curitiba: 1900-1950. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil. p. 116.
[586] Castro, S. (23 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Sônia Castro (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[587] Rossi, M. (12 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Margarida Rossi (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[588] Pereira, R. (30 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Lourdes Pereira (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[589] Abrahão, E.M. (2014). *Os receituários e as práticas alimentares em Campinas (1860-1940).* Dissertação de doutoramento, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil. p. 56.

momentos e são carregados de afeto. Nesse cardápio encontramos também receitas de vida, que com seus sabores e saberes preservam histórias do cotidiano culinário feminino, e "enquanto um de nós conservar os saberes nutricionais de vocês [mulheres], enquanto de mão em mão e de geração em geração se transmitirem as receitas da terna paciência de vocês, subsistirá uma memória fragmentária e obstinada da própria vida de vocês"[590]. E aqui reviveremos a história culinária de dezoito mulheres.

3.1. Os hábitos alimentares da família: uma construção feminina

Co.zi.nha (S.f) - do latim *coquina* – Compartimento em que se prepara a comida; ato de cozinhar; arte ou modo de preparar os alimentos[591]. Um substantivo feminino segundo as regras gramaticais e as construções sociais. Desse modo, podemos fazer uma nova significação da palavra: espaço em que "as mulheres" preparam a comida; ato "feminino" de cozinhar; arte ou modo das "mulheres" de preparar os alimentos. Historicamente a cozinha é um lugar de fala e pertencimento feminino.

A dimensão de gênero relacionada a preparação da comida já foi, por nós, amplamente discutida no tópico "A mulher e a cozinha: uma abordagem histórica", no primeiro capítulo. Esse apanhado histórico evidenciou como o ato de cozinhar tornou-se uma tarefa feminina, e como este é reflexo de construções sociais. Segundo o antropólogo Roberto DaMatta, a relação entre cozinha e mulher exprime "teoricamente a sociedade, tanto quanto a política, a economia, a família, o espaço e o tempo, em suas preocupações, e, certamente, em suas contradições"[592]. Como exposto em nossa abordagem histórica, a maior contradição envolvendo esses dois universos, é que não são todas as cozinhas substantivos feminino: cozinha das mulheres é a doméstica.

Cozinhar sempre foi uma tarefa feminina. A entrada dos homens nesse meio não retirou delas o papel no sustento da família. Em oposição a cozinha "dos homens", que é sinônimo de banquetes, sofisticação e espetáculo, a cozinha "das mulheres" foi e continua sendo a culinária diária, necessária para a sobrevivência familiar e consequentemente da sociedade. Dominando a transformação dos alimentos, a chave do sistema alimentar, as mulheres detêm, segundo Wayne & Ferreira, "uma ferramenta de poder, que embora invisibilizado quando em mãos femininas são saberes e fazeres empírico das mulheres"[593].

---

[590] Giard, L. (1996). Cozinhas. Em: M. de Certau; L. Giard; e P. Mayol. A invenção do cotidiano: morar, cozinhar. v. 2. Rio de Janeiro: Vozes, pp. 210-317.
[590] Ibidem, p. 215.
[591] Cozinha. (2015). Em Michelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. Obtido de: «https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/Cozinha/».
[592] DaMatta, R. (1986). *O que faz o brasil, Brasil?*. Rio de Janeiro: Rocco. p. 42.
[593] Ferreira, J.W; Wayne, L.S. (2018). A cozinha das mulheres: de espaços de domesticação ao empoderamento a partir dos saberes e fazeres culinários. *Revista Espacialidades*, 13, 1, 107-126. p. 107.

São, então, as mulheres as construtoras de hábitos alimentares e definidoras dos gostos familiares, "as mãos femininas carregam historicamente o poder de temperar ou destemperar a alimentação"[594]. Esse protagonismo feminino na formação da estrutura alimentar da família e da sociedade é reforçado por DaMatta, de acordo com o pesquisador, as mulheres desempenham um papel central nas nobres artes de comer, é com elas que "aprendemos a exercer um gosto que nos vai acompanhar o resto da vida"[595]. Ainda sobre o poder culinário feminino, o historiador L.Moulin enfatiza: "em suma, nós comemos o que nossa mãe nos ensinou a comer – ou o que a mãe de nossa mulher lhe ensinou a comer. Gostamos daquilo que ela gostava [...]"[596].

As mulheres atuam na sociedade como fabricantes de alimentos, uma vez que cozinhar é transformar um produto 'da natureza' em algo diferente, "as modificações químicas provocadas pelo cozimento e pela combinação de ingredientes permitem levar à boca um alimento, se não totalmente 'artificial', seguramente 'fabricado'"[597]. Assumindo esse importante papel na transformação dos alimentos, elas tornam-se as detentoras dos saberes e fazeres culinários, e como destaca Wayne & Ferreira, "isso não é qualquer coisa"[598]. As ações realizadas, na cozinha, diariamente, muitas vezes de maneira intuitiva e repetitiva, revelam uma complexidade de conhecimentos e um profundo saber-fazer[599].

A complexidade ligada as operações culinárias, diferente do que se costuma pensar, não está ligada ao plano profissional dos cozinheiros[600]. Foi na preparação dos alimentos de subsistência, que as técnicas manuais foram criadas, adaptadas e consequentemente evoluíram. O sustento da família exige horas e horas de trabalho altamente especializado. Montanari destaca que operações como preparar a tortilla no México, o cuscuz no norte da África, ou tornar os tubérculos de mandioca comestíveis na Oceania, dependem de habilidades e conhecimentos específicos. Estes saberes são "desenvolvidos corriqueiramente pelas mulheres (protagonistas, desde sempre, do trabalho de cozinha e detentora das técnicas que o definem)"[601].

A historiadora Luce Giard, em seu importante trabalho "Cozinhar"[602], reforça todas as dimensões envolvidas nas, muitas vezes considerada simples e "até um pouco tola"[603], atividades de cozinha. Primeiramente, cozinhar exige uma memória múltipla: memória de aprendizagem, memória dos gestos,

[594] Ibidem. p. 117.
[595] DaMatta, R. (1986). Op. Cit. p. 53.
[596] Moulin, L. (1975). L'Europe à table. Introduction à une psychosociologie des pratiques alimentaires. Paris e Bruxelas: Esevier Sequóia. Apud Giard, L. (1996). Op. Cit. p. 249-250.
[597] Montanari, M. (2013). *Comida como cultura* (2°ed). São Paulo: Editora Senac São Paulo. p. 56.
[598] Ferreira, J.W; Wayne, L.S. (2018). Op. Cit. p. 116.
[599] Ibidem, p. 109.
[600] Montanari, M. (2013). Op. Cit. p. 60.
[601] Ibidem.
[602] Giard, L. (1996). Cozinhas. Em: M. de Certau; L. Giard; e P. Mayol. A invenção do cotidiano: morar, cozinhar. v. 2. Rio de Janeiro: Vozes, pp. 210-317.
[603] Ibidem, p. 219.

gostos, consistências. Seguidamente, preparar os alimentos é mobilizar diversos recursos da inteligência, "é preciso memorizar, adaptar, modificar, inventar, combinar, não esquecer os gostos de tia Germana e o que o pequeno Francisco não gosta"[604], é necessário também variar e improvisar. O trabalho que aparentemente não tem mistério nem grandeza, revela-se "numa montagem complexa de coisas a fazer, segundo sequência cronológica predeterminada: prever, organizar e abastece-se; preparar e servir; descartar, arrumar, conservar, limpar"[605]. O alimento é então resultado de uma sucessão de gestos[606], tanto do corpo como do espírito.

Na cozinha, portanto, "a atividade é tanto mental quanto manual"[607]. Para além das técnicas, cozinhar também envolve "uma doação pessoal, intransferível e incontrolável"[608], e é nessa esfera, segundo Wayne e Ferreira, "que se encontra a chave do poder no comando de uma cozinha doméstica"[609]. Os relatos de vida das personagens do nosso trabalho são exemplos de que a preparação da comida e a definição do cardápio diário esteve sempre na mão de mulheres.

A doação pessoal à alimentação da família faz parte das histórias que elas nos contaram. Margarida Rossi narra que era sua mãe que preparava a comida da família e depois a sua irmã mais velha assumiu a cozinha para ajudar sua mãe que também trabalhava na roça, "quando ela tinha dez anos, aí então ela começou a ir para o fogão. Fazia as comidinhas, a minha mãe deixava mais, as coisas pesadas feita, né?"[610]. Mais tarde foi Margarida Rossi que passou a ser a responsável pela alimentação da família, e ela afirma que "até hoje, o fogão é sempre meu"[611].

Esse protagonismo das mães e de suas filhas mulheres na cozinha é reforçado também pelas histórias de Suzana Fabbri e Fátima Oliveira. Ambas contam que, assim como Margarida, o fato de a mãe trabalhar também na roça, as levou desde muito cedo a assumir responsabilidades culinárias, "porque pela necessidade que mamãe tinha de trabalhar ela já delegava [...] não era coisa de distração nem do hobby não, era mesmo da obrigação"[612]. Suzana e a irmã dividiam essa obrigação: "sempre eu e minha irmã que... Depois de uma certa idade, mas isso desde nova, sabe, sei lá, com dez anos a gente já fazia"[613]. O relato de Fátima Oliveira é parecido, "antes era a minha mãe que preparava, quando eu era criança, depois a minha irmã, porque eu ajudava a minha mãe na roça"[614]. Quando sua irmã precisou

[604] Ibidem, p. 270.
[605] Ibidem, p. 220.
[606] Ibidem, p. 268.
[607] Ibidem, p. 270.
[608] Ferreira, J.W; Wayne, L.S. (2018). Op. Cit. p. 124.
[609] Ibidem, p. 124.
[610] Rossi, M. (12 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Margarida Rossi (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[611] Ibidem.
[612] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Suzana Fabbri (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[613] Ibidem.
[614] Oliveira, F. de. (31 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Fátima de Oliveira (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

sair de casa para trabalhar foi Fátima que assumiu a preparação das refeições, "e agora, desde quando eu casei continuei na cozinha, até hoje eu continuo cozinhando"[615]. O ofício passa de mãe para filha, numa sucessão de gerações.

A respeito dessa ocupação feminina da cozinha, dois relatos reforçam como esse ambiente era alheio a presença masculina. Ao ser questionada sobre a ajuda que sua mãe recebia na preparação das refeições, Margarida enfatiza que só as filhas ajudavam, "os homens não, os homens sempre fora da cozinha, os homens não queriam saber de cozinhar não, eles falavam, 'ah, cozinha é lugar das 'mulher'"[616]. Também sobre o assunto, Catarina Amorim revela que em relação a cozinha: "minha irmã já sabia fazer alguma coisa, o outro era homem, não fazia nada dessas coisas não"[617]. Essa perspectiva também foi abordada por Giard, em sua pesquisa ela conclui que com o passar do tempo os homens foram adentrando a cozinha doméstica, porém por prazer e não obrigação. Os homens que cozinham preparam comidas elaboradas, diferentes e em momentos específicos - comemorações ou fins de semana -, podendo "parar com essa brincadeira de cozinhar quando ela não o divertir mais, pois nenhum contrato implícito o obriga a esse trabalho de cozinha"[618].

Os relatos nos revelaram que as mulheres ocupam o espaço da cozinha desde muito cedo. Mesmo com pouca idade elas acompanhavam os preparos, aprendendo com outra figura feminina as técnicas e conhecimentos para futuramente assumirem a cozinha. Uma de nossas personagens, Tereza Souza, conta que muito nova se tornou responsável pelas tarefas domésticas, "eu aprendi a fazer meu nome e fui trabalhar, cozinhar, lavar roupa, lavar muita roupa, passar tudo na goma, se eu passasse e ficasse uma ruguinha eu tinha que voltar e passar de novo"[619]. Sua filha relembra uma das histórias da mãe quando criança, revelando como desde cedo Tereza estava empenhada nas tarefas domésticas:

> "[...] desde os sete anos que ela queria fritar banana para avó e a avó falava que ela era muito pequena, com medo de ela queimar. Ela colocava o cepo, subia para fritar banana, que ela queria fritar banana para dar a avó dela. Queimava a banana, a vó falava 'ai meu Deus, não vou comer não', e ela tornava a falar, 'não vó, no outro dia eu faço direito', e tornava a queimar a banana (risos), de tão pequena que ela era e ela queria cozinhar para a avó"[620].

A idade também não impediu que Marta Andrade tivesse tais obrigações, "eu lembro que colocava tijolo na beira do fogão para poder cozinhar, para fazer, porque mamãe colocava para fazer"[621]. As histórias de vida de Inês Corrêa e Sônia Castro também revelam a iniciação precoce na cozinha e a

[615] Ibidem.
[616] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[617] Amorim, C. (14 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Catarina Amorim (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[618] Giard, L. (1996). Cozinhas. Op. Cit. p. 292.
[619] Souza, T. (20 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Teresa Souza. (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[620] Ibidem.
[621] Andrade, M. (16 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Marta Andrade (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

passagem do posto entre mães e filhas. Inês conta que no início apenas ajudava a fazer o almoço, mas à medida que foi crescendo, "a mamãe deixou o fogão para a gente tomar conta da comida, aí ela já não cozinhou mais. Era eu e uma irmã que cozinhava"[622]. Quem também dividia, assim como nossas outras mulheres, a cozinha com a irmã era Sônia, "eu fiquei muito tempo cozinhando, fazendo comida e minha irmã, eu e ela trocávamos, uma semana ela ficava na limpeza e eu na cozinha e na outra semana trocava"[623].

Outro retrato dessa cozinha feminina que chegou até nós, diz respeito ao papel das funcionárias domésticas na alimentação da família. Muitas casas dependiam do trabalho de outras mulheres nas atividades do lar, seja devido a entrada da mulher no mercado de trabalho ou pela condição financeira da família permitir essa ajuda. Catarina Amorim menciona que sempre cozinhou em sua casa, "até uns quinze anos atrás"[624], quando passou a possuir uma funcionária para realizar a maior parte do serviço doméstico. Já Suzana Fabbri ressalta que em alguns momentos teve funcionária em casa para auxiliar no cuidado com as crianças pequenas, mas essas "faziam o básico, mas eu sempre dava aquela inspeção"[625].

Esse é um traço recorrente nos relatos recolhidos, principalmente no que se refere ao cozinhar. Muitas deixam claro que a preparação da comida permanecia, de algum modo, sobre a responsabilidade da dona da casa. Marta Andrade conta que dispunha de uma funcionária que realizava a preparação da comida, "mas quando eu estava em casa era eu que fazia, sempre gostei muito de fazer doce"[626]. Assim como ela, a nora de Rita diz que ela não gostava que as funcionárias mexessem no fogão dela, "isso aconteceu depois, quando ela não conseguiu fazer, mas até então era ela sempre que pilotou o fogão dela, a comida dela nunca ninguém fazia igual"[627].

Em relação a essa temática, a historiadora Solange Demeterco, reforça que mesmo possuindo funcionárias era imprescindível que a dona de casa soubesse cozinhar, "sob a pena de ser vista como incapaz de gerenciar sua própria casa, de se 'determinar', mesmo que fosse para orientar as empregadas"[628]. Acerca disso, o relato de Sônia Castro demonstra que mesmo com funcionárias, o domínio da preparação dos pratos preferidos da família era da dona de casa, "eu sempre que fazia os pratos mais gostosos, mas eu tinha empregada para ajudar a tomar conta e fazer companhia aos meus

[622] Correa, I. (24 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Inês Correa (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[623] Castro, S. (23 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Sônia Castro (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[624] Amorim, C. (14 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[625] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[626] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[627] Ferrari, L & Hoffmann, J (04 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Rita Hoffmann. (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[628] Demeterco, S.M. (1998). *Doces lembranças: cadernos de receitas e comensalidade*. Curitiba: 1900-1950. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil. p. 103.

filhos também, mas eu tinha aqueles pratos gostosos, que meus filhos gostavam muito, era eu que fazia"[629].

As histórias contadas retratam o protagonismo feminino na cozinha: as mãos que selecionam os ingredientes, mexem as panelas e servem os pratos são de mulheres, sejam elas donas de casa ou "empregadas". É interessante observar que ao cozinhar, a mulher se torna essencial na estrutura alimentar da família e, pode reverter em poder uma atividade socialmente minimizada e até mesmo opressora[630].

3.1.1. Hábitos compartilhados: a circularidade de receitas entre mulheres

O trabalho realizado pelas mulheres na cozinha se caracteriza pela produção, preservação e transmissão de hábitos e práticas culinárias. No momento em que a mulher seleciona os alimentos que serão consumidos, ela exterioriza seus valores culturais e simbólicos ligados à sua história alimentar[631]. Assim, ao cozinhar para alguém, família e/ou amigos, as mulheres compartilham esses valores, os momentos de sociabilidade, portanto, são de grande importância, pois contribuem para a perpetuação e transmissão de gostos e conhecimentos.

A sociabilidade alimentar apresenta também as mulheres, segundo Demeterco, "uma oportunidade de demonstrar o quanto estava 'preparada' para exercer o comando da casa, especialmente a cozinha"[632]. Nesses momentos, ao preparar suas receitas elas chamam para si, através da comida, uma posição de atenção e prestígio social, possuindo também o poder de escolha: compartilhar ou não seus saberes com as outras mulheres.

A partilha de receitas sempre foi um comportamento habitual. De acordo com Gilberto Freyre, no Brasil, ao lado da maçonaria dos homens, existe uma "maçonaria das mulheres", especializada "em guardar segredo das receitas de doces e bolos da família"[633]. Logo, as mulheres pertencem a uma rede de transmissão, fazendo os saberes culinários circularem entre parentes e amigas. A construção do saber culinário, portanto, é uma atividade plural.

Os hábitos alimentares perpetuados dentro dos círculos sociais são resultado da soma de conhecimentos femininos. As histórias compartilhadas por nossas personagens revelam a potência da circulação de receitas entre as mulheres. Segundo Teresa Souza, o seu acervo culinário é fruto de muita partilha, "pegava de uma, pegava de outra, pegava de irmã, pegava de amiga, pegava de todo mundo"[634].

---

[629] Castro, S. (23 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[630] Ferreira, J.W; Wayne, L.S. (2018). Op. Cit. p. 117.
[631] Demeterco, S. M. (2003). *Sabor e saber: Livros de cozinha, arte culinária e hábitos alimentares*. Curitiba: 1902-1950. Tese de doutoramento, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil. p. 40.
[632] Demeterco, S. M. (1998). Op. Cit. p. 96.
[633] Freyre, G. (1997). *Açúcar:* uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil. São Paulo: Companhia das Letras. p. 64.
[634] Souza, T. (20 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação

Já Margarida Rossi evidencia a satisfação em transmitir seus saberes culinários e compartilhar seus gostos com outras mulheres, "com prazer eu passo a receita para elas. Porque se a gente gosta, quem pergunta gosta também, né? Eu acho que vai gostar, então eu passo para elas também a receita"[635].

Ao relatar sobre os hábitos alimentares de sua mãe, Lourdes Pereira, Mônica evoca lembranças dessa circularidade de saberes, "me lembro bem, eu era bem criança, lembro disso demais, era minha mãe e as minhas tias, morava todo mundo perto, as filhas da minha nona e era assim, [...] elas faziam muito isso, entre família mesmo"[636]. A outra filha de Lourdes, Renata, possui também essa recordação, reforçando o que foi dito por sua irmã: "eu sempre me lembro dela citando receitas com a minha avó, sogra dela, e uma cunhada"[637].

O compartilhamento de receitas entre sogra e nora foi abordado por Assunção[638] em sua pesquisa. Ao realizar um trabalho etnográfico acerca da recepção de programas culinários em uma comunidade do sul do país, ela pontua que o conhecimento da mãe sobre o gosto dos filhos lhe confere uma autoridade na família e de modo especial em relação as noras[639]. Nesse sentido, a relação entre sogra e nora na cozinha refere-se a transmissão de um conhecimento relativo ao gosto dos homens da família. Uma de nossas entrevistadas, Sônia Castro, mãe de cinco filhos homens, conta que quando eles estavam se relacionando sério, prestes a se casarem, ela entregava de presente para as noras um caderno com as receitas preferidas, "uma coletânea das melhores receitas e que mais gostam. Muitas delas tem até hoje o caderno que eu fiz"[640].

A partilha de receitas entre as mulheres da família também é exposta por outras entrevistadas. Aparecida Cosme e Fátima Oliveira salientam que suas filhas e enteadas tem o hábito de ligar para pedir a receita de pratos por elas preparados. Fátima diz que "de vez em quando mesmo minhas enteadas ligam para saber como que faz as coisas que eu faço, perguntam como é que é"[641], ressaltando que dias antes da entrevista, sua filha ligou para saber os processos de confecção da "Torta Capixaba", prato típico do estado consumido na Semana Santa. Já a filha de Aparecida costuma ligar para pedir a receita de um prato que ela gosta muito: o chimango[642], "aí ela telefona 'mãe, como é que a senhora faz, eu estou esquecendo como é que faz o chimango', eu explicava direitinho aí a noite eu ligava, 'filha você fez o chimango?', 'ficou melhor que o seu mãe', 'ah, que bom' (risos)"[643].

[635] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação
[636] Pereira, M. (31 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Lourdes Pereira (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[637] Pereira, R. (30 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Lourdes Pereira (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[638] Assunção, V.K. (2008). Comida de mãe: notas sobre alimentação, família e gênero. *Cadernos Espaço Feminino*, 19,1, pp. 233-253.
[639] Ibidem, p. 249-250.
[640] Castro, S. (23 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[641] Oliveira, F. de. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[642] Chimango é um biscoito de feito de polvilho, subproduto da mandioca. Se assemelha ao pão de queijo, porém sem a presença do queijo.
[643] Cosme, A. (05 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Aparecida Cosme. (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

A circularidade de receitas ia além do ambiente familiar, Irene, filha de Vera Tesch diz que muitas de suas receitas aprendeu com a mãe, porém "tem muita coisa que eu aprendi com os outros, as receitas a gente pega para aprender com os outros, né, aí a gente vai fazendo também"[644]. Quem também aprendeu receitas com diferentes círculos de mulheres foi Inês Corrêa. Ela sempre dividiu receitas com as pessoas e foi na escola, na matéria de economia doméstica, que teve uma grande troca de conhecimento, tanto entre as colegas como entre a professora que ministrava o conteúdo, "muita coisa eu aprendi com elas e depois assim, com muita gente que eu conversava, pedia opinião, na escola também na época [...]"[645]. Em nossa pesquisa foi possível entrevistar também a professora de Inês, Carmen Lopes, ela nos conta como se deva essa partilha no ambiente escolar, "eu falava com elas, procura em casa, procura com as vizinhas, procura com alguém e traz receitas novas para a gente, a gente ia aperfeiçoando, ia para uma coletânea grande de receitas"[646].

O compartilhamento desses saberes se materializava nos cadernos de receitas das mulheres. A análise desses documentos nos mostra que quando as instruções culinárias eram copiadas, "traziam a indicação de origem da iguaria, ou seja, indicava o nome de quem ensinava ou intercambiava seus saberes"[647]. Esse hábito é descrito por nossas personagens e retratados em seus cadernos. Carmem Lopes relembra que ao chegar na casa de alguém e experimentar uma receita de seu gosto ela falava: "ah não! Eu quero essa receita. Aí eu sentava lá, elas me davam o caderno, eu copiava e colocava o nome da pessoa de onde eu tinha adquirido a receita. Tinha esse costume"[648].

O saber culinário como uma construção coletiva feminina é reforçado por Sônia Castro. Ela considera que cada receita compartilhada contribuiu para a compilação dos seus saberes no caderno, "toda a vez que coloco nome são de pessoas que me ajudaram a construir o caderno"[649]. Luzia Ferrari possui lembranças de sua sogra, Rita Hoffmann, pegando receitas com outras mulheres e copiando em seu caderno, "com tia, com a sobrinha dela e qualquer outra pessoa que aparecesse, que ela ia em algum lugar, tomava café com alguém da família [...] e tinha provado uma receita diferente ela trazia e passava a limpo no caderno, tinha a letra bonita"[650]. No caderno de Rita podemos encontrar fragmentos dessa circulação de conhecimentos, como a receita do "Bolo formigueiro" que possui na frente a indicação da mulher que lhe ensinou a receita.

[644] Tesch, I. (12 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Vera Tesch (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[645] Correa, I. (24 de abril de 2021). Op Cit. Sem paginação.
[646] Lopes, C. (22 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Carmen Lopes (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[647] Abrahão, E.M. (2014). *Os receituários e as práticas alimentares em Campinas (1860-1940).* Dissertação de doutoramento, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil. p. 136.
[648] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[649] Castro, S. (23 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[650] Ferrari, L & Hoffmann, J (04 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Rita Hoffmann. (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Bolo Formigueiro (Nica)[651]

2 xícaras de açúcar
2 xícaras de trigo
200 gr. de manteiga
100 gr. de coco ralado (sócoco)
100 gr. chocolate granulado
1 garrafa de leite de coco
4 ovos
1 colher de pó-royal

Em todos os cadernos é possível encontrar pelo menos uma receita com indicação de origem. Esse costume é reforçado pelos depoimentos de Catarina, ela considera isso uma mania, "eu tenho a mania de colocar o nome para eu saber quem me deu a receita, que aí você vê a receita e sabe qual é, entendeu?"[652]. A referência ao nome da pessoa, tem então, a capacidade de resgatar na memória o momento de compartilhamento daquele prato e seus gostos. Entre os sabores que podem ser recordados em seu caderno temos o "Macarrão de panela" da Kris; "Bolo Verde" da Roberta e "Bolinho de Queijo" da Malba[653].

As receitas materializadas nos cadernos de receitas nos dão acesso a rede de relações envolvidas na transmissão dos saberes culinários. Muitos registros trazem de forma explicita a ligação de parentesco da dona do caderno com a transmissora do conhecimento, são receitas de: "Empadas" da mana[654] Zilda[655]; "Brevidade" da mamãe[656]; "Biscoitos de polvilho" e "Sequilhos" da vovó[657]; "Pãozinhos" da titia[658]. Já, outros, como o de Carmem Lopes, Madalena Torres e Aparecida Cosme, é possível perceber uma rede de circularidade maior, são referenciadas receitas de parentes de pessoas conhecidas. No caderno de Carmen encontramos a receita "Torta de Torresmo" que é de Dª Clementina, mãe da Leni[659]. Aparecida registra um "Tempero Delícia", receita da prima Elizete que deu a Juçara[660]. Exemplo parecido é Madalena que registra em seu caderno a receita do "Bolinho de queijos" dada por Marielena prima de Bilu[661], assim como o "Biscoito de Claybom"[662]:

600 grs. Cleynbom;
2 copos açúcar cristal;
Trigo até dar o ponto de enrolar;

[651] Hoffmann, R. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.
[652] Amorim, C. (14 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[653] Amorim, C. Caderno de Receita (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[654] Tratamento informal para se referir a irmã.
[655] Torres, M. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[656] Lopes, C. Caderno de Receita. (1990). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[657] Boscolo, R. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[658] Batista, Amélia. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[659] Lopes, C. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[660] Cosme, A. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[661] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[662] Torres, M. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

Se quiser pode rechear com goiabada.
"Dado por Marly (Castelo) sobrinha de Helena"

Hábito comum a Madalena e a outras mulheres era também referenciar o local em que vivia a mulher que lhes ensinou a receita. No exemplo anterior ela ressalta que a Marly que se refere é a que vive na cidade de Castelo, no sul do estado do Espírito-Santo/Brasil. Ela repete essa referência também na receita de "Pizza Rápida", dada por Esther de Milkau, de Brasília e no "Pão de Queijo" de Behty, de Goiânia, que mereceu também o registro de "ótimo"[663]. Em seu caderno Carmen também registra uma receita com referência a localidade, o "Bolo de Tapioca" foi uma receita dada por Dª Mariana, de Belém – capital do estado do Pará/Brasil[664].

O caderno de Madalena possui, ainda, um registro interessante sobre a troca de saberes entre as mulheres. Duas das receitas transcritas, "Biscoito de Nata" e "Manjar", possuem observações sobre onde a receita foi feita e/ou degustada. No caso do manjar, a anotação reforça a importância dos momentos de sociabilidade, quando visitavam ou eram visitadas a comida se tornava um meio de troca de conhecimentos, saberes e técnicas.

Biscoito de Nata[665]
1 copo de nata
1 copo de açúcar
3 ovos
1 pitada de sal
1 colher de (sopa) de pó royal
1 colher de manteiga de (sopa) ou Claybom
Farinha de trigo, até o ponto de enrolar

24 de abril de 1989
Fizemos este biscoito na casa de Walmir

Manjar (Dail)[666]
1 litro de leite
4 colheres de maisena (sopa)
4 colheres de açúcar
1 colherinha de sal

Leva ao forno, mexendo sempre e quando começar a ferver, colocar o vidro de leite de coco (Maguari)
Mistura um pouco com 2 colheres de Nescau
N.B: Ótimo. Comemos na casa dela

[663] Torres, M. Caderno de receitas. Op. Cit. Sem paginação.
[664] Lopes, C. Cadernos de receitas. Op. Cit. Sem paginação.
[665] Torres, M. Caderno de receitas. Op. Cit. Sem paginação.
[666] Ibidem.

Essa "maçonaria das mulheres" foi impulsionada pela circulação de livros culinários e pela existência, a partir dos anos 1950, no Brasil, de um novo objeto doméstico: a televisão. A culinária está presente na programação da televisão brasileira desde a primeira década de sua história. Segundo Assunção, ao assistirem os programas culinários "as mulheres aprendem sobre novos produtos e alimentos que desconheciam, seu modo de utilizá-lo ou prepará-los"[667]. Esses veículos de informações fizeram com que os saberes culinários femininos extrapolassem as fronteiras da família e da proximidade física.

O papel dos programas televisivos na obtenção dos saberes culinários foi tema nos relatos de nossas personagens e perceptível nas páginas de seus cadernos. Quando questionada sobre uma receita, Marta Andrade nos responde: "então, é coisa da televisão, não é da família não isso daí"[668]. Ao folhearmos seu caderno encontramos receitas com referências a programas televisivos, principalmente ao "Mais Você"[669], da Rede Globo de televisão. Entre essas anotações uma nos chamou atenção, pois além da indicação, entre parênteses, do programa "Mais Você", o título do prato revela que a receita foi enviada por outra mulher, "Torta Célia de Blumenau"[670], e executada pela apresentadora.

Quem também faz alusão aos programas de televisão é Catarina Amorim, "muitas receitas minhas foram de programas, eu adorava as receitas que a pessoa que trabalhava dava [...] o primeiro foi o Clodovil[671], ele tinha um programa que tinha coisas de culinária, era uma culinária assim, mais básica [...] não era um chef de cozinha"[672]. Seu caderno está repleto de receitas aprendidas nos programas televisivos, "Quiche de Carne Moída (Ana Maria)"[673]; "Molho de Salsa (Ana Maria)"[674]. Em nível local, ela registra receitas de programas do estado, "Bolo de Fubá Cremoso (Fala Espírito Santo)[675]"; "Cook Salgado (TV Vitória)"[676].

Para além dos programas de televisão, a conversa com nossas entrevistadas e a análise de seus cadernos demonstram a circularidade de um saber advindo de publicações culinárias impressas. Segundo Carmen Lopes, "quando via em alguma banca de revista algum livrinho de receitas ou algum caderno, aí eu comprava, sempre"[677]. Acerca dessa tipologia de publicação, Abrahão nos diz que

[667] Assunção, V.K. (2007). *Nem toda receita é "Mais Você"*: Estudo etnográfico sobre o consumo e recepção de programas televisivos de culinária em camadas médias e populares. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil. p. 107.
[668] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[669] Programa apresentado por Ana Maria Braga. Ocupa a grade de programação da Rede Globo desde 1999. Inicialmente focado apenas em culinária, o programa passou por reformulações, abordando hoje temáticas de beleza e saúde, prestação de serviço e matérias de entretenimento.
[670] Andrade, M. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.
[671] Referência ao programa "A casa é sua", transmitido pela RedeTV!. Ficou ao ar entre os anos de 1999 e 2006. Foi apresentado por Clodovil Hernandes entre os anos de 2003 e 2005.
[672] Amorim, C. (14 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[673] Amorim, C. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[674] Ibidem.
[675] Ibidem.
[676] Ibidem.
[677] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

"seduzidas por seus conteúdos, muitas das autoras dos cadernos manuscritos reproduziram neles inúmeras receitas contidas nos livros consultados"[678].

O caderno de uma de nossas protagonistas possui receitas retiradas do livro de cozinha mais conhecido e utilizado no Brasil: "Comer bem: Dona Benta". De acordo com Demeterco, essa publicação é "um dos maiores sucessos editoriais e surgiu da pesquisa e compilação de receitas coletadas em várias obras, de diferentes tipos, desde manuais de etiqueta, livros de receitas e trabalhos de economia doméstica"[679]. Madalena Torres aprendeu com "Dona Benta" três receitas de nhoque: "Nhoque de Batatas"[680], "Nhoque de Farinha de Trigo"[681] e "Nhoques de Polenta"[682].

Ao percorrer as páginas dos cadernos de receitas de nossas mulheres encontramos registros de vinculados a uma publicação religiosa, que a princípio não possuí ligação com os saberes culinários: a "Folhinha do Sagrado Coração de Jesus". Publicação presente, desde 1940, em muitas casas católicas brasileiras, a "Folhinha do Sagrado" ou simplesmente "Folhinha", é um calendário anual que possui um bloco de páginas destacáveis para cada dia do ano. Produzida pela Editora Vozes, foi idealizada pelo frei Inácio Hinte como um "manual de instrução religiosa, voltado para os fiéis católicos, seguindo o programa de atuação para a difusão do culto do Sagrado Coração de Jesus"[683]. Além do caráter religioso[684], cada "Folhinha", em seu verso, trazia passatempos, piadas, dicas de saúde e bem-estar, trovas e instruções culinárias, com receitas e dicas de cozinha.

Foram Renata e Mônica, filhas de Lourdes Pereira, que primeiro nos chamou atenção para essa publicação e a sua dimensão de circulação de saberes culinários. Renata ao comentar sobre as receitas preparadas por sua mãe no dia a dia conta que ela fazia muitos pratos diferentes "porque ela via num programa de televisão, ela achava atrás das folhinhas que ela gostava, daquelas folhinhas do Sagrado Coração, aquelas coisas, ela sempre tinha"[685]. O caderno de Lourdes, inclusive, foi resultado da compilação, feita por Mônica, de suas folhinhas: "porque a mamãe era assim, tinha as folhinhas [inaudível] do Sagrado Coração de Jesus, ela destacava todo dia uma folha daquela e olhava atrás qual

[678] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 34.
[679] Demeterco, S.M. (2003). Op. Cit. 94.
[680] Torres, M. Caderno de receitas. Op. Cit. Sem paginação.
[681] Ibidem.
[682] Ibidem.
[683] Informações retiradas do site oficial da Editora Vozes, produtora da "Folhinha": << http://vozes.com.br/folhinha-sagrado-coracao-de-jesus-2/>>.
[684] Segundo João Francisco Marques, o culto do Coração de Jesus está ligado ao culto da paixão e filia-se a devoção das chagas. Este é símbolo e fonte do amor e do perdão de Deus, "os escritores místicos, São Bernardo, São Boaventura, Santa Matilde e Santa Gertudes, encontram aqui a via fecunda para as suas reflexões espirituais sobre a afectividade cristológica que não cessa mais de se desenvolver". A feição moderna desse culto se origina a partir das aparições à Santa Margarida Maria Alacoque, na cidade de Paray-le-Monial/ França. As formas de devoção a ela reveladas foram comunicadas "de Macau a Portugal" e rapidamente se expandiu por todo o reino, impulsionada principalmente pelos Franciscanos e Jesuítas. O autor reforça essa "pujança da devoção ao Coração de Jesus jamais esmoreceu, como se verificou pela difusão da associação religiosa Apostolado da Oração, da hora de adoração mensal ao Santíssimo exposto e da comunhão e exercício das primeiras sextas-feiras, ainda hoje prevalecentes". (Marques, J. F. (2000). Oração e devoções. Em Marques, J. F & Gouveia, A. C. História Religiosa de Portugal. V. 2: Humanismos e Reformas. Lisboa: Círculo de Leitores. (pp.603-670)).
[685] Pereira, R. (30 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

era a receita, e ela, assim, muitas ela guardava e usava, muitas"[686]. Sua filha viu, então, a necessidade de construir um caderno de receitas para "evitar esse monte de papel"[687].

Essa publicação estava presente na casa de mais duas de nossas personagens. Folheando o caderno de Sônia Castro encontramos a colagem do verso de duas "Folhinhas", ambas com o título "RECEITAS CULINÁRIAS". Em uma aprendemos a receita de "Massa de leite para pastéis"[688], na outra um "Bolo de Milho Verde":

> **Bolo de milho verde** – Ingredientes: 6 espigas de milho verde, 3 ovos, 1 copo e meio de açúcar, 3 xícaras de água ou leite, 1 colher de sopa de pó Royal. Modo de Fazer: Rale o milho, coloque água ou leite e passe no coador. Bata o açúcar com os ovos, depois misture o caldo e coloque farinha a vontade e por último pó Royal. Asse em forno quente. (Colaboração de Lúcia Zonuci, Laranjal Paulista, SP)[689].

O exemplo anterior, assim como a receita do "Mais Você" presente no caderno de Marta Andrade, demonstram como os saberes são compartilhados pelas mulheres, não apenas com suas conhecidas mas também com veículos de informações culinárias. As receitas divulgadas pela "Folhinha" são em sua maioria fruto desse compartilhamento. O caderno de Rosa Boscolo possui duas "Folhinhas" em seu interior. No dia 29 de julho de 1960 é divulgado no verso "FORNO E FOGÃO DESTA FOLHINHA"[690], três receitas: "geleia de jabuticaba", "compota de bananas" e por último "Biscoitos de Nata", essa última foi enviada por "Isabel". A deterioração da folha, porém, não nos permite ver seu sobrenome e o local em que vive. Em uma edição mais antiga, de 16 de Agosto de 1957, o verso trás instruções "PARA A MESA E A SOBREMESA"[691], com cinco receitas: "Rosquinhas", "Bolachas", "Caçarola Italiana" e as duas últimas receitas compartilhadas por duas mulheres:

> **Bolo "Liança"** – 3 ovos, 3 xícaras de açúcar, 3 ditas de farinha de trigo, 1 xícara de leite, 3 colheres de manteiga, 1 colher de pó Royal. – D. Elisa Nogueira. Igarapava[692].
>
> **Chica-Bon** – 1 lata de leite condensado, 1 lata de leite de vaca, 1 colher (sopa) rasa de maizena, 1 colher (sopa) rasa de chocolate em pó. Levar tudo ao fogo até dar fervura. Depois de frio, gelar na forma de fazer gelo. Servir em quadradinhos, enfeitando cada um com um pedacinho de cereja. – D. Ana. S. R. Petrópolis[693].

Algumas mulheres, porém, não socializam suas receitas culinárias. Segundo Demeterco, essa negação faz com que a dona da receita garanta um poder sobre o saber fazer, "ao garantir para si a exclusividade de determinadas receitas, a pessoa procuraria manter uma posição dominante nessa

[686] Pereira, M. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[687] Ibidem.
[688] Castro, S Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[689] Ibidem.
[690] Boscolo, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[691] Ibidem.
[692] Ibidem.
[693] Ibidem.

relação, na qual a detentora do conhecimento se reveste de prestígio social e/ou familiar"[694]. Sônia Castro nos conta uma interessante história que exemplifica a existências dessas receitas secretas: o manjar a sete chaves. Vejamos o relato:

> "Tinha uma pessoa da família de alguém que eu conheço, que fazia um manjar que era uma delícia, muito bom, todo mundo gostava, 'me dá a receita', 'me dá a receita', ela não dava a receita. Aí em outras festas, outros encontros 'me dá a receita, me dá a receita do manjar', ela não dava. Um dia alguém roubou a receita do manjar aí passou para todo mundo que conhecia, inclusive para mim (risos). Aí eu coloquei, manjar a sete chaves (risos)"[695].

Entre receitas e segredos, saberes e sabores, a cozinha emana um poder feminino. As mulheres, desde muito novas, ocupam um papel central na estrutura familiar, produzindo, preservando e transmitindo hábitos, práticas alimentares. Em meio a uma sucessão de gestos a mulher se consolida como o maestro dos gostos e tradições culinárias familiares. Então, cada receita de família marca um saber, uma história, evoca cheiros e sentimentos que são mantidos e perpetuados por mães, avós, tias e filhas dentro de redes de sociabilidade femininas.

3.2. O saber culinário em sua oralidade

Como aprendem as mulheres a cozinhar? Podemos considerar que o aprendizado acontece através da observação cotidiana[696], vivenciando, experimentando e principalmente ouvindo as conversas de outras mulheres. A cozinha é um lugar de fala feminina, são as vozes delas que ecoam nesse espaço e suas palavras são instrumentos de transmissão de conhecimento. Assim, ouvir o que as mulheres nos contam é compreender melhor o cotidiano[697] e conhecer receitas e saberes que são formados e perpetuados por uma tradição oral.

A oralidade é o princípio dos conhecimentos culinários e sua base de transmissão. Segundo Goody, "os métodos aprendidos no contexto da vida familiar são adquiridos por meios diretos e não indiretos, por observação e não por leitura"[698]. Dessa forma, o aprendizado culinário ancora-se mais nos conhecimentos transmitidos por "tradição" do que nos saberes escritos. A escrita culinária utiliza os saberes passados oralmente para publicar, o que se pode considerar, a memória da cozinha[699]. Memória

[694] Demeterco, S.M. (1998). Op. Cit. p. 119-120.
[695] Castro, S. (23 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[696] Oliveira, D. S. (2010). *A transmissão do conhecimento culinário no Brasil Urbano do século XX.* Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. p. 67.
[697] Demeterco, S.M. (2003). Op. Cit. p. 27.
[698] Goody, J. (2012). *A domesticação da mente selvagem.* Petrópolis: Vozes. p. 185.
[699] Goody, Jack. (1995). Cocina, cuisine y clase: estudio de sociologia comparada. Barcelona: Gedisa.

essa que é plural, pois a troca de receitas, como vimos, é uma prática do saber culinário. Na materialização dos saberes orais, não existe registro escrito que não seja de autoria coletiva[700].

Os registros transformam em letras as vozes que circulam na sociedade. O manuscrito culinário "antes de ser escrito, transmitiu-se e transmutou-se em oralidade"[701]. Reforçando a raiz oral de tais documentos, Abrahão afirma que as receitas registradas "são um meio de comunicação que torna visíveis interações sociais com base na oralidade e na escrita"[702]. Os cadernos de receitas, aparecem então, como o expoente máximo da compilação de uma tradição passada oralmente de geração em geração dentro de uma família.

As histórias culinárias de nossas personagens são exemplos da importância da fala na transmissão de saberes. Quando questionadas sobre o cardápio diário, os pratos de família e a materialização de saberes em seus cadernos, suas respostas comprovam a presença de muitas receitas perpetuadas através da oralidade e preservadas na memória. É recorrente nos relatos expressões como: "de cabeça", "de memória", "ficou gravado", "não anotei", referindo-se principalmente ao modo de preparo de pratos tradicionais da família e aos preparados diariamente.

Quem começa nos contando sobre a relação entre a oralidade e os preparos do cotidiano é Catarina Amorim. Ao ser inquirida sobre se anotou em seu caderno receitas dos pratos que possui o hábito de fazer, ela nos responde: "é, fazer bolo, pão, esses negócios você não esquece não. Pudim, são receitas que você não esquece"[703], ainda reforça que os pratos de sua infância, "a maioria eu sei de cabeça"[704]. Júlia Ramos, filha de Auxiliadora Ramos, relembra que sua mãe não fez o registro de algumas receitas no seu caderno. Por causa da ascendência síria do marido, ela fazia muito "quibe" e para agradar sua mãe, baiana, Auxiliadora preparava o "peixe miraguaia" com banana da terra e leite de coco. Sobre esses preparos não temos registros escritos, "porque eu acho que ela cozinhando direto, então, já saía automático as receitas, entendeu?"[705]. Sobre a frequência que Madalena Torres consultava seu caderno de receitas, sua filha Ana conta que em muitos preparos isso não era necessário: "Ela já sabia, ela fazia tudo assim já na hora, sabe? Se ela tivesse que mexer com um peixe, um camarão, era na hora"[706].

[700] Dutra, R.C. (2012). Maneiras de fazer, modos de proceder: a tradição reinventada do pão de canela na Serra da Mantiqueira, Minas Gerais. *Horizontes Antropológicos*, 18, 38, pp. 237-253. p. 244.
[701] Santos, M. C. (2011). *Manuscritos culinários femininos: escrituras das práticas de linguagem do trabalho na cozinha*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Brasil. p. 83.
[702] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 127.
[703] Amorim, C. (14 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[704] Ibidem.
[705] Ramos, J. (21 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Auxiliadora Ramos (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.
[706] Torres, A. (11 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Madalena Torres e Ana Torres (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

A facilidade de execução da receita também era um fator determinante para a sua permanência na oralidade. Marta Andrade demonstra isso ao relatar algumas receitas que aprendeu com Dona Ilda, em uma das casas que morou para estudar. A receita do músculo ensopado, que era "perfeito, cheio de legumes, maravilhoso"[707] e do "chuchu com ovo" não precisaram ser anotados: "te falei do chuchu com ovo que eu aprendi lá, mas não anotei, porque ficou na cabeça, 'facinho' de fazer, não precisava anotar"[708]. Inês Corrêa reforça em seu depoimento a ligação entre os processos considerados fáceis e preservação na memória, "de canjica e torta não porque eu aprendi, eu acho muito fácil, essas coisas 'facinhas' eu nem copiei, nem cheguei a copiar não"[709].

A ausência do famoso arroz com feijão nos registros culinários escritos é indicada por nossas mulheres. Renata Pereira, ao nos contar sobre o caderno de receitas de sua mãe, destaca que: "as receitas do caderno eram as receitas para sair da rotina do dia a dia, aquilo que ficou na oralidade eram as receitas mais tradicionais, aquilo que sempre tinha"[710]. Relato semelhante é o de Margarida Rossi. Uma de suas grandes referências no aprendizado culinário foi sua tia Alice, "essa tia minha fazia festas de casamento, fazia comida de casamento, fazia bolo de noiva"[711]. Sobre os saberes da tia ela evidencia que a "comida", referindo-se a pratos salgados, ela fazia sem receita: "ela fazia macarrão, fazia arroz, essas coisas né, ela já tinha tudo na cabeça [...] ela assava carne, fazia os capeletti[712], essas coisas então ela já tinha tudo na cabeça, não tinha receita não"[713].

Podemos considerar então que a transmissão oral tem um sabor. Ao analisar os cadernos de receitas de mulheres residentes em Campinas – São Paulo/Brasil, a historiadora Eliane Abrahão percebe a omissão do registro de pratos considerados triviais: "Estava implícita para as autoras dos cadernos de receitas a exclusão desse registro formal de um cardápio simples, incorporado ao cotidiano, conservado pela tradição de um saber fazer transmitido oralmente"[714]. O gosto, principalmente salgado, das receitas transmitidas oralmente também é evidenciado por Lacerda ao compreender que "nossas avós conheciam pela prática e pela tradição oral as receitas do trivial e as do salgado em geral"[715].

A oralidade é a base das receitas de família. Segundo a historiadora Solange Demeterco a "transmissão das receitas 'de mãe para filha', quando muitas vezes são divulgados 'segredos culinários',

---

[707] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[708] Ibidem.
[709] Corrêa, I. (24 de abril de 2021). Op Cit. Sem paginação.
[710] Pereira, R. (30 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[711] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[712] Capeletti: "prato de origem italiana estimado nas grandes cidades de concentração da imigração peninsular. Trata-se de uma massa de farinha de trigo com a forma de chapeuzinho, recheado com carne de porco, vitela, presunto ou frango" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Arte da cozinha brasileira. São Paulo: Editora UNESP. p. 74)
[713] Ibidem.
[714] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 131.
[715] Lacerda, M. T. (2002). *Café com mistura: seguido de cartas da minha cozinha*. Curitiba: Imprensa Oficial. p.10. Apud Demeterco, S.M. (2003). Op. Cit. p. 162.

caracteriza-se como uma forma de transmissão oral das tradições"[716]. Mônica Pereira, filha de uma de nossas personagens, preservou de forma oral os saberes adquiridos com sua mãe. Ela ressalta que diversos pratos aprendidos com Lourdes Pereira ficaram gravados em sua memória: "aprendi com ela, ficou gravado, o capeletti, as mentiras, o bolo seco e o manjar, toda vez que eu faço o manjar [...] eu lembro muito da mamãe também, mas o manjar eu já até sei, assim, de cabeça"[717].

A falta de registros escritos das receitas "da mãe" também nos é exposto por Marta Andrade. A especialidade de sua mãe era "galinha ao molho pardo" e a "moqueca também mamãe fazia muito bem"[718], mas sobre ambas as receitas Marta diz que: "nunca anotei porquê... não precisava"[719]. Nesse mesmo contexto Fátima Oliveira relata que não passou para o papel as receitas ensinadas por sua mãe: "[...] eu tenho de cabeça mesmo, costumo fazer negócio de comida aí tudo... tem tudo na memória da época que eu ainda estava com mãe"[720].

A oralidade deixa reflexos nas receitas. De acordo com Santos, as técnicas de preparação da comida transmitidas oralmente estão sujeitas a "esquecimento, mal-entendidos, improvisação, imprecisão, simplificação"[721]. Duas de nossas entrevistadas relatam que fizeram modificações em receitas aprendidas com suas mães. Júlia Ramos conta que a receita do "cuscuz" ela faz de cabeça, "por que eu até invento"[722]. Isso se repete em outra receita de família: "É a mesma coisa da mironga[723] [...] porque eu já faço ela de cabeça, já botei outros ingredientes, como agora todo mundo usa muita canela, eu boto canela [...]"[724]. Marta Andrade também adaptou uma das receitas tradicionais do Estado aprendidas oralmente: a "Torta Capixaba". Segundo ela com sua mãe aprendeu "o jeito de fazer, os ingredientes, o que põe, o modo, tudo eu aprendi com ela, vendo ela fazer, mas eu dei meu toque, entendeu? Assim, eu fui dando o meu toque[725]". Ela ressalta que ao morar em outras casas para estudar, participou de três cozinhas diferentes e teve a "oportunidade de selecionar"[726] entre elas os preparos da "Torta Capixaba" que eram do seu gosto.

Uma das evidências da transmissão oral do saber culinário foi o recitar, durante as entrevistas, do modo de preparo de algumas receitas. Nossas personagens, ao contarem sobre os pratos de família nos ensinaram como fazê-los, demonstrando que possuem esse conhecimento "de cabeça" e os transmitem

[716] Demeterco, S.M. (1998). Op. Cit. p. 115.
[717] Pereira, M. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[718] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[719] Ibidem.
[720] Oliveira, F. de. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[721] Santos, C.R. (2011). A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. *História: Questões & Debates*, 54, 103-124. p. 113.
[722] Ramos, J. (21 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[723] Segundo a entrevistada Mironga é um bolo feito com "pão adormecido, que coloca de molho no leite e coloca fruta, minha mãe gostava de colocar passas" (Ramos, J. (21 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação).
[724] Ramos, J. (21 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[725] Andrade, M. (16 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[726] Ibidem.

pela oralidade. Quem mais nos ensinou receitas foi Margarida Rossi, com ela aprendemos a fazer uma "Torta de Fubá" e a "Torta Seca" que sua mãe fazia:

> "[...] eu faço torta de fubá, que é uma xícara de fubá, uma de maisena, duas de trigo, duas de açúcar, três ovos. Coloco, se não tiver manteiga eu coloco margarina ou senão banha, e Royal, uma colher de Royal, fica uma delícia, delícia essa torta"[727].

> "A torta seca é só com fubá, fubá e a gema de ovo, só gema, não a clara, só a gema, e ela [inaudível] uma pitadinha de banha e umas duas colheres de trigo para ligar o ovo com o fubá"[728].

Conhecemos também uma receita da família de Tereza Souza. Ela nos contou sobre o modo de preparo do "Biscoito de Rapadura", aprendido com sua madrasta: "É, raspava a rapadura, colocava dentro da goma e pilava, pilava, pilava, até desmanchar, aí colocava o coco, manteiga e amassava com ovos. Ficava soltinho, soltinho".

A capacidade de memorizar as receitas expressa uma forma de poder feminino. O conhecimento, a inteligência e principalmente a memória de suas mães e avós são admirados por nossas entrevistadas. Mônica Pereira exalta: "[...] naquela época a gente morava na roça, tanta gente que tinha receitas maravilhosas, tudo de cabeça, elas lembravam tudo, era uma mente"[729]. Essas mulheres, em sua grande maioria, não sabiam ler e escrever, mas sobre cozinha guardavam profundos conhecimentos. Margarida relembra sua avó: "porque a minha vó, ela fazia essas coisas [referindo-se a pratos salgados], mas ela não fazia muito doce, pensa, coitada, ela não sabia ler, né?"[730].

Ao relatar sobre os pratos que sua mãe e avó faziam, Carmen Lopes sublinha que tudo era feito com base na experiência e na experimentação, elas não possuíam uma receita formal dos preparos: "elas faziam, não tinha receita, não tinha nada, elas faziam tudo de cabeça, era pão, biscoito, mentira, doces, e eu fui sempre ajudando, crescendo, ajudando e tomando aquele gosto"[731]. O fim de seu relato evidencia uma importante dimensão da transmissão oral do saber culinário: o ver-fazer e aprender.

Cozinhar é então uma arte de tradição oral e de imitação direta[732]. As vivências na cozinha são o ponto de partida para o compartilhamento dos saberes. Os gestos e ações exigidos ao cozinhar são aprendidos, segundo Giard, "de outra pessoa, por imitação (alguém me mostrou como fazer), reconstituída de memória (eu a vi fazer assim), ou estabelecida por ensaios e erros a partir de ações vizinhas (acabei descobrindo como fazer)"[733]. Os conhecimentos orais, então, circulam através da

[727] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[728] Souza, T. (20 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[729] Pereira, M. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[730] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[731] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[732] Abrahão, E.M. (2014). Op. Cit. p. 130.
[733] Giard. L. (1996). Op. Cit. p. 273. Sem paginação.

observação e da prática. A tradição ancora-se no "campo da 'educação ao vivo', onde quem aprende a fazer, faz acompanhando, assistindo (ou lembrando-se de) quem 'sabe fazer'"[734].

A transmissão oral, segundo Marina Maluf, parece não obedecer a regras ou rigores, ela acontece "ao pé do fogão, num canto da mesa da sala de jantar, no meio do passeio"[735]. Foi assim que Catarina Amorim aprendeu seus segredos culinários. Ela relata que desde nova, quando sua mãe estava no fogão, tinha uma mania: "eu ficava em pé na botija de gás, ela fazendo comida e eu prestando atenção. Muita coisa eu aprendi fazer vendo [...] ela fazia eu queria ajudar. Odiava arrumar a casa, mas adorava fazer essas coisas"[736]. As recordações de nossas personagens exemplificam a importância dos sentidos na aprendizagem culinária: ouvir e ver para aprender.

A cozinha é parte essencial na aprendizagem sensorial e motora, nos diz Giard[737]. Ela reforça a importância de acompanhar os processos culinários, citando Bachelard: "tirar a criança da cozinha é condená-la a um exílio que a afasta de sonhos que jamais conhecerá. Os valores oníricos dos alimentos se ativam quando se acompanha sua preparação"[738]. Nossas entrevistadas recordam como desde cedo puderam participar dos processos culinários, experimentando assim o imaginário da cozinha. Inês Corrêa relembra o processo de confecção, em sua casa, do "Capeletti": "na época ela fazia em casa [...] aí juntava a gente, as crianças de casa, nós, todo mundo [falha no áudio] mamãe fazia não comprava nada pronto, a gente fazia em casa"[739].

A preparação desse prato quando criança também é rememorada por Mônica Pereira. Ela nos conta que fazer "Capeletti" com sua avó é uma das suas lembranças de infância na cozinha: "ela deixava a gente fazer do nosso jeito, nós ajudávamos. Fazia os capeletti, errado, mas fazia [...] ela era muito tranquila, a mamãe também sempre deixou a gente tocar em tudo"[740]. Hoje, Mônica compartilha as experiências da cozinha com seu neto, quando prepara as "Mentiras", um prato de família, ela dá "o rolo para ele também ir espichando [a massa]"[741].

A relação entre ver, ajudar e aprender é ainda recorrente nos relatos de outras de nossas personagens. Marta Andrade conta que sempre teve muito interesse em relação a cozinha, quando tinha oportunidade gostava de estar naquele ambiente com as outras mulheres. Ao ajudá-las ia conhecendo diferentes receitas: "ajudava em tudo que eu podia, eu tinha interesse. Eu gostava de ver ela [referindo-

[734] Dutra, R. C. (2014). *Registro, memória e transmissão cultural*: os textos culinários e o caderno de receitas. Trabalho apresentado na 29ª Reunião Brasileira de Antropologia. Disponível em: «https://www.29rba.abant.org.br/resources/anais/1/1401849117_ARQUIVO_Registro,me.pdf».
[735] Maluf, M. (1995). *Ruídos da memória*. São Paulo: Siciliano. p.224. Apud Demeterco, S.M. (1998). Op. Cit. p. 123.
[736] Amorim, C. (14 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[737] Giard. L. (1996). Op. Cit. 259.
[738] Bachelard. (1948). *La Terre et les Rêveries de la volonté*. Paris: José Corti. p. 86. Apud Giard. L. (1996). Op. Cit. 259.
[739] Correa, I. (24 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[740] Pereira, M. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[741] Ibidem.

se a dona de uma das casas que morou] fazer, achava gostoso e queria aprender"[742]. Já Fátima Oliveira aprendeu, quando criança, muita coisa ao observar sua mãe: "ajudava, ficava perto vendo como é que fazia, só não colocava a mão que minha mãe não deixava não, só olhar"[743]. Ela só pôde executar tudo que viu fazer depois que atingiu mais idade.

Vivendo e aprendendo! É assim que Margarida Rossi se refere a forma como foi adquirindo seus saberes culinários, principalmente com as mulheres de sua família. Através da observação dos gestos de sua mãe e suas tias foi construindo um saber: "então a gente ficou sempre olhando para elas, a gente foi aprendendo, né? [...] vivendo e aprendendo"[744]. Ela relata ainda todo o processo de aprendizado das receitas, principalmente de doces, com sua tia, que preparava comida para casamentos. Por volta dos seus dezoito anos começou a acompanhar sua tia nos preparos, enquanto ajudava nos processos: "ficava observando como que ela fazia. Eu ficava sempre observando como que ela ia fazendo, como que ela ia colocando os ingredientes"[745]. Ao chegar em casa colocava em prática o que havia aprendido: "quando eu queria fazer eu falava com a mamãe: 'Mãe, vou fazer igual a tia fazia'. 'Pode fazer', ela me falava. Eu fazia e dava certo"[746]. Uma das receitas que adquiriu nesse processo de observação foi a do biscoito "Casadinho": "observava para depois, quando eu estava sozinha, ver se eu conseguia fazer igual a ela, e eu conseguia. Graças a Deus minha cabeça ajudava"[747].

Renata Pereira também relembra a importância da oralidade e do ver-fazer na transmissão das receitas entre as mulheres de sua família. Segundo ela, uma de suas tias, uma mulher de "vanguarda, morava na cidade, era toda 'modernoza'"[748], quando ia para a roça preparava pratos diferentes e na medida que ia fazendo: "a minha mãe ia aprendendo, ou quem mais tivesse interesse, sabe? Ela ia preparando e explicando, então era mais na prática e na oralidade, mas minha mãe sempre pediu que anotasse as coisas para ela, entendeu?"[749].

O conhecimento oral transforma-se então, em palavras. Os manuscritos culinários são "escrituras cuja fixação do texto oral ocorre por meio da mão, estabelecendo-se como última instância da oralidade"[750]. Maíra Santos, em sua pesquisa "Manuscritos culinários femininos: escrituras das práticas de linguagem do trabalho na cozinha"[751], propõe a análise linguística dos cadernos de receita. Um dos aspectos que ressalta é como os manuscritos culinários apresentam a oralidade em suas páginas, suas

[742] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[743] Oliveira, F. de. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[744] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[745] Ibidem.
[746] Ibidem.
[747] Ibidem.
[748] Pereira, R. (30 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[749] Ibidem.
[750] Santos, M. C. (2011). Op. Cit. p. 82.
[751] Santos, M. C. (2011). Op. Cit.

propostas de análise nos ajudam a compreender como essas escritas do cotidiano "registram a memória e a experiências ouvidas e vividas pelas autoras"[752].

A análise passa por identificar no caderno registros que apontam para a fixação de uma cultura oral no texto escrito. Um dos aspectos em que podemos identificar essas condições é a existência de palavras com grafias erradas, os manuscritos são textos onde não há uma preocupação com a revisão textual: "a intenção é registrar a receita que se ouve, transmitindo instruções e permitindo a comunicação para o receptor"[753]. Os cadernos de nossas mulheres possuem exemplos dessa oralidade escrita, com títulos e palavras registradas da forma como se ouvia. Amélia Batista registra em seu caderno a receita de "amburguer"[754] e "impadas"[755]. Ao copiar os ingredientes exigidos na preparação do "Recheio para Sanduiche", ela anota Ketchup com a seguinte grafia: "cat-chup"[756]. Quem também registrou a receita de "impadinhas"[757] foi Margarida Rossi, que também em seu caderno possui uma receita de pudim de abóbora, em que se lê "Pudim de Abobra", e outra de "Pão de Ló" registrada como "Pondeló"[758]. Outra recorrência em seus registros é a palavra "polvilho" escrita como "porvilho"[759], assim como sua derivação "porvilhar". Essa grafia é perceptível também no caderno de Rita Hoffmann. Essa forma de escrita reflete uma variação oral da linguagem formal, até hoje, na cidade em que vivem é comum ouvir a palavra "porvilho" sendo dita. Exemplo semelhante é o da palavra "aipim" registrada no caderno de Aparecida Cosme, que segue escrita da forma como as pessoas pronunciam: "Pudim de aimpim"[760].

Como Amélia, o registro de palavras estrangeiras da forma como se escuta também está presente no caderno de Marta Andrade, em que um dos ingredientes para a "Torta de Abacaxi" é o "Marshmallow", que foi escrito "Machimelo"[761]. Por fim, encontramos também registros nos cadernos de Rosa Boscolo, em que a palavra "recheado" é escrita como "Canudinhos Recheiados"[762] e o bolo, cujo nome trás uma homenagem a "Alberto Santos Dumont", é registrado "Bolo Santos Dumonte"[763].

As variantes ortográficas da oralidade refletem também o grau de escolaridade das autoras dos cadernos[764]. Nossas mulheres, além de registrarem as palavras da forma como ouviam, escreviam conforme o conhecimento que possuíam. Encontramos registros nos cadernos de Teresa Souza, Rita

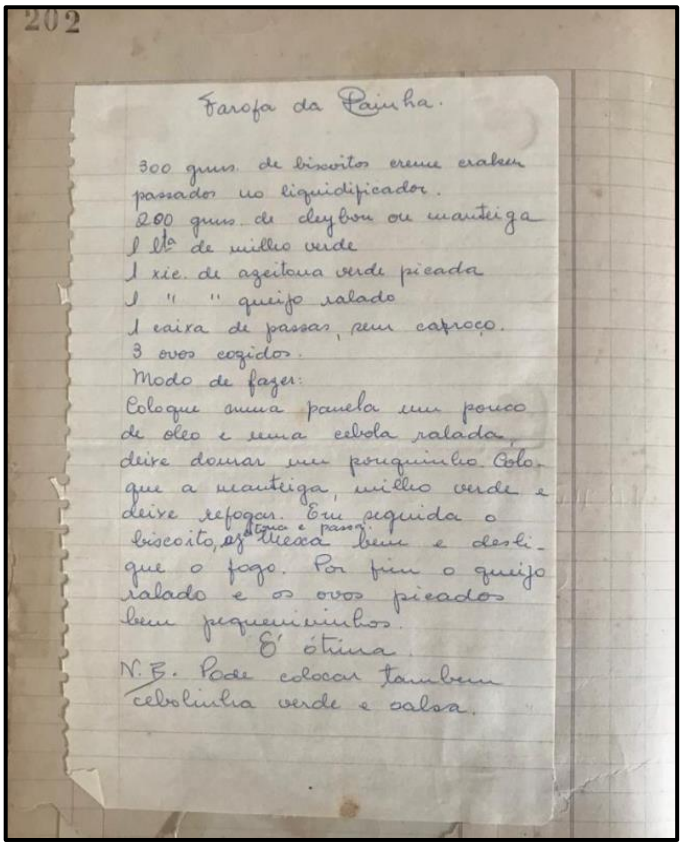
[752] Ibidem, p. 82.
[753] Ibidem, p. 88.
[754] Batista, A. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[755] Ibidem.
[756] Ibidem.
[757] Rossi, M. Caderno de receita I. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.
[758] Ibidem.
[759] Rossi, M. Caderno de receita II. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação
[760] Cosme, A. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.
[761] Andrade, M. Caderno de receitas. Op. Cit. Sem paginação.
[762] Boscolo, R. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.
[763] Ibidem.
[764] Santos, M. C. (2011). Op. Cit. p. 87.

Hoffmann e Margarida Rossi das seguintes palavras: “sebola”[765], “chícara”[766], “tijela”[767] “cunhaqui”[768], “amolese”[769], “bagalhau”[770], “taboleiro”[771], “mantega”[772] e “leite condeçado”[773]. Santos destaca que essas variações da língua, presentes nos manuscritos, revelam uma escrita privada e íntima, e deve-se eliminar quaisquer “valorações pejorativas e os preconceitos em relação à escrita dessas mulheres, percebendo que a constituição de sua escritura passa por movimentos linguísticos e sociais que fundamentam sua identidade”[774].

Outro aspecto que retrata a oralidade são as alterações e abreviações de caligrafia. Segundo Santos, isso era “resultante da pressa em registrar por escrito a receita descrita oralmente e da relação com a linguagem do trabalho na cozinha, que precisa ser clara, rápida e precisa”[775]. É possível encontrar essas abreviações em pelo menos uma receita em cada caderno por nós analisado. Para exemplificar, Sônia Castro registra receitas em que é clara a abreviação das palavras relacionadas as unidades de medidas, como é o caso do “Bolo Mª José”: 2 x de açúcar/4 ovos/ 4 x de trigo/ 2 ½ de leite/ 4 c de pó Royal/ 4 c de manteiga”[776]. A xícara passa a ser representada apenas pela letra “x”, assim como colher pela letra “c”. Esse padrão se repete em outras receitas anotadas por Sônia, onde vemos pacote ser substituído por “pc”, garrafa representada apenas pelo “g”, litros por “l” e lata por “lat”. Abreviações dessa natureza também são encontradas em receitas do caderno de Madalena Torres, como exemplifica a figura:

[765] Souza, T. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.
[766] Ibidem.
[767] Ibidem.
[768] Hoffmann, R. Caderno de receita. Op. Cit. Sem paginação.
[769] Ibidem.
[770] Ibidem.
[771] Rossi, M. Caderno de receita. Op. Cit. Sem paginação.
[772] Ibidem.
[773] Ibidem.
[774] Santos, M. C. (2011). Op. Cit. p. 87.
[775] Ibidem. p. 88.
[776] Castro, S. Caderno de Receita. Op. Cit. Sem paginação.

Figura 9 - Abreviações na escrita: receita de Madalena Torres


202

Farofa da Rainha.

300 gms. de biscoitos creme craker passados no liquidificador.
200 gms. de deyboa ou manteiga
1 lata de milho verde
1 xic. de azeitona verde picada
1 " " queijo ralado
1 caixa de passas, sem caroço.
3 ovos cozidos.
Modo de fazer:
Coloque numa panela um pouco de óleo e uma cebola ralada, deixe domar um pouquinho. Coloque a manteiga, milho verde e deixe refogar. Em seguida o biscoito, aos poucos e para, mexa bem e desligue o fogo. Por fim o queijo ralado e os ovos picados bem pequeninhos.
É ótima.
N.B. Pode colocar também cebolinha verde e salsa.

Fonte: Torres, M. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação

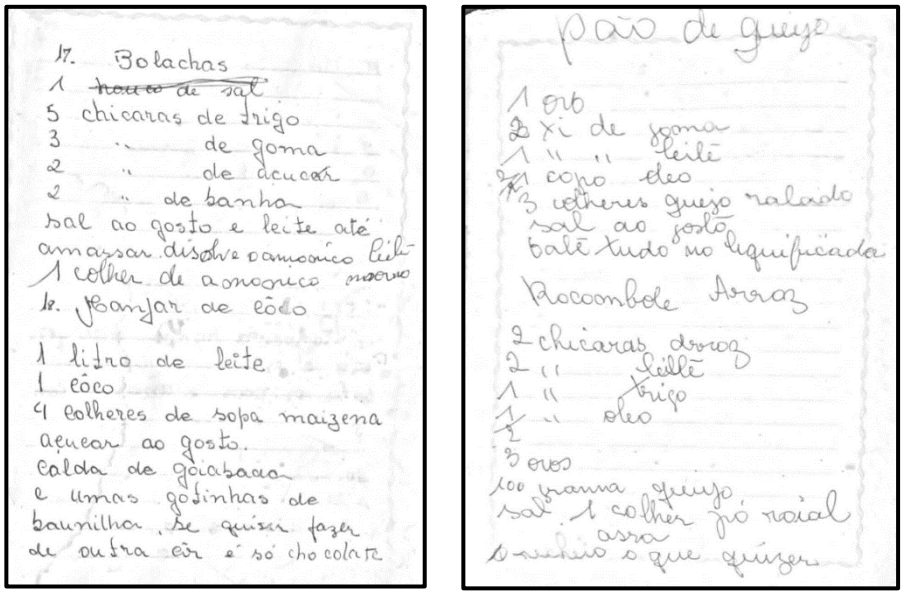
Sua "Farofa da Rainha" evidencia a oralidade através de alterações na caligrafia das unidades de medida, mas também por ser um papel avulso que posteriormente foi colado no caderno. Tal fato pressupõe que no momento em que conheceu o prato, redigiu a receita sob orientação da autora. Ainda é perceptível, no fim da página, uma interessante abreviação: "N.B", essa representa "Nota Bene" uma locução de sentido "note bem".

Por último, a oralidade também se manifesta através da utilização de recursos que preenchem as ideias. Segundo Santos, o emprego de "colchetes, abreviações, travessões, além de rasuras, emendas, figuras visam tornar a escrita mais 'ágil' e 'rápida' enquanto a autora copia o que ouve"[777]. Um desses artifícios pode ser notado no caderno de Fátima Oliveira. Ao registrar a receita do "Bolo Carinhoso" observa-se rasuras e emendas: "150 g de manteiga ou ~~manteiga~~"[778] a repetição da palavra foi um erro e é logo em frente substituída por margarina. Em continuação escreve-se "1 xícara de açúcar"[779], com a percepção da falta de especificação de que xícara se trata acrescenta em cima do escrito "chá". Um dos

[777] Santos, M. C. (2011). Op. Cit. p. 89.
[778] Oliveira, F. Caderno de receita. (1985). (Acervo Pessoal). Sem paginação.
[779] Ibidem.

recursos mais utilizados para tornar a escrita mais rápida é o uso dos dois traços para substituir uma palavra já escrita anteriormente. Teresa Souza ao registrar as receitas de "Bolo Farofa", "Pão de Queijo" e "Rocambole de Arroz" evidencia essa forma de escrita oral, assim como as rasuras. Conforme pode ser visto na imagem a seguir:

Figura10 - Escrita rápida e ágil: receitas de Teresa Souza



Fonte: Souza, T. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

As vivências da cozinha revelam um mundo de vozes e palavras. Os aprendizados passam pela prática, experimentação e escuta, sendo preservados pela memória. A observação cotidiana dos gestos resulta em receitas gravadas "de cabeça", revelando o poder das mulheres como transmissoras de um saber de gerações e depositárias das "receitas de mãe". Na oralidade essas mulheres carregam não apenas a memória do ver fazer, mas também a memória dos momentos em família, dos gostos e de uma tradição.

3.3. Heranças culinárias: receitas de família

"Família é um prato difícil de preparar. São muito ingredientes. Reunir todos é um problema"[780], família é também "um prato que emociona"[781], é afinidade e é servida "à Moda da Casa, e cada casa gosta de preparar a família ao seu jeito"[782]. Por fim, "família é um prato que, quando se acaba, nunca

[780] Trechos do livro: Azevedo, F. (2014). *O arroz de palma* [recurso eletrônico]. Rio de Janeiro: Record, 2014.
[781] Ibidem.
[782] Ibidem.

mais se repete!"[783]. Para o romancista e poeta Francisco Azevedo, não existe receita para uma família perfeita, mas podemos dizer que existem receitas perfeitas para representar as memórias de família.

A memória é um ingrediente principal nos pratos. Segundo Altoé & Azevedo, "estar em contato com a comida é uma forma de conhecer todo um complexo sistema de histórias de vidas que se cruzaram até resultar no quitute apreciado"[784]. Histórias cujos protagonistas são as mulheres e seus gostos. Seus pratos estão carregados de sabores e saberes, que segundo Maciel[785], possuem uma origem parecida, do latim *sapere*, ter gosto. Logo, o gosto das mulheres é conhecimento de receitas de família que retratam hábitos, tradições e identidades. Enquanto fundadora e reprodutora dessas práticas alimentares, as mulheres/mães ocupam um papel fundamental na preservação do *sapere* culinário familiar.

Como discutido anteriormente, é na 'cozinha de mãe' que são construídos nossos hábitos alimentares. De acordo com Giard, os indivíduos habituam-se a comer certos alimentos desde a infância e estes vão lhe acompanhar ao longo da vida, cotidianamente[786]. Por hábitos alimentares, referimos, assim como Reinhardt, a "seleção de alimentos e comidas que acabam compondo uma dieta alimentar"[787], são os costumes que tem o sentido prático de sustento. Reinhardt destaca ainda que essa alimentação diária normalmente é "compreendida por produtos comuns da região e a elaboração é mais simples"[788]. As recordações do cotidiano de nossas personagens nos inseriram em um mundo de práticas e hábitos alimentares, nos quais tivemos acesso a dieta alimentar das famílias e pudemos sentir o gosto do dia- a dia, mas também as sensações e as emoções das que os confeccionam.

Nosso dia começa com o café da manhã. Na mesa de histórias nos foram apresentados bolos, biscoitos, pães caseiros e uma diversidade de raízes cozidas. Irene Tesch relembra o que sua mãe preparava: "Ó, de manhã, quando tinha, um brote de fubá, se não era um inhame cozido. Essas coisas assim, cozidas de manhã. [...] mas era quase sempre mais um brote de fubá, com queijo e manteiga"[789]. O relato de Irene nos mostra como os hábitos alimentares de sua mãe, Vera Tesch, preservaram uma tradição das famílias de ascendência alemã e pomerana residentes no estado do Espírito Santo/Brasil. O dia começa com o consumo do "brote", também conhecido como broti, *mijabroud* ou *miyherbroud,*

[783] Ibidem.
[784] Altoé, I; Azevedo, E. (2020). Entre ingredientes, cozinhas e afetos: aspectos socioculturais de uma vida dedicada à comida. *Revista Ingesta*, 2,1, 251-273. p. 257.
[785] Maciel, M. E. (2001). Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? *Horizontes Antropológicos*. 7, 16, 145-156. P.151.
[786] Giard, L. (1996). Op. Cit. p.250.
[787] Reinhardt, J. C. (2007). *Diz-me o que comes e te direi quem és: alemães, comida e identidade*. Tese de doutoramento, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil. p. 131.
[788] Ibidem.
[789] Tesch, I. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

um pão de farinha de milho (fubá) e tubérculos, assado no forno a lenha[790]. O quitute surgiu de uma adaptação da receita, que utilizava trigo, para a nova realidade dos imigrantes em terras brasileiras, incorporando ingredientes da terra, como inhame, aipim e cará.

Outras entrevistadas também se deliciavam com essa iguaria pela manhã. Inês Corrêa nos diz que sua mãe: "gostava muito de fazer pão... de cará, que na época a gente tinha muito. Fazia pão de inhame, de aipim, o tal do brote, né? Aí a mamãe fazia muito esse brote para a gente comer no café da manhã"[791]. Na casa de Marta Andrade o "brote" era um dos pratos normalmente consumidos: "era leite, queijinho[792] que fazia lá mesmo, café, aipim cozido, mamãe fazia o pão caseiro, ela fazia o brote de milho [...] usava aipim, às vezes ela fazia com inhame, colocava no meio da massa"[793]. Marta destaca que o pão de trigo era consumido apenas uma vez na semana, quando seu pai ia ao mercado e "levava o pão fresquinho"[794]. Suzana Fabbri também possui recordações desse consumo restrito: "Pão de trigo puro era mais... só no final de semana. Durante a semana, a gente comia só pão de fubá. Trigo para a gente era muito caro e a minha família era muito grande, então tinha as restrições"[795].

Suzana Fabbri possui ainda outras lembranças relacionadas aos hábitos alimentares matinais. Os pratos consumidos revelam as raízes identitárias de sua família, italiana por parte de pai e alemã pelo lado de sua mãe. Uma das receitas servidas era a panqueca, conhecida por eles como "*Pfannkuchen*": "fazia a massinha mesmo, de panqueca, e passava na frigideira, só que fazia aqueles disquinhos bem grossinhos e aí ela colocava açúcar [...] a gente adorava comer aquilo de manhã cedo, uma delícia"[796]. Se um dia o sustento vinha de um prato alemão em outro a polenta italiana tinha seu protagonismo, "a gente gostava de fazer muita polenta também, a gente comia bastante polenta"[797]. Segundo Suzana: "sempre fazia a polenta mais dura para no outro dia de manhã fritar para tomar café da manhã. [...] A gente tomava o café da manhã com polenta, café, café com leite e polenta frita. Algumas pessoas tinham o costume de fazer na chapa"[798]. Essa era a forma de preparo utilizada pela mãe de Margarida Rossi, que também tinha a polenta como base alimentar pela manhã: "no café da manhã, a minha mãe fazia polenta. Polenta ela fazia assim, à tarde, e no outro dia de manhã ela assava na chapa, no fogão, assava a polenta e nós comíamos a polenta com leite"[799].

---

[790] Para saber mais sobre o "Brote Pomerano" acessar: « https://slowfoodbrasil.org.br/arca_do_gosto/brote-pomerano/».
[791] Correa, I. (24 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[792] Segundo Marta Andrade, trata-se de "um queijinho que coalha o leite, aí coloca no pano, fica sequinho... É um queijinho meio ácido, fica meio azedinho" (Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação). De acordo com a descrição refere-se ao queijo ricota.
[793] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[794] Ibidem.
[795] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[796] Ibidem.
[797] Ibidem.
[798] Ibidem.
[799] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

Os relatos demonstram como as mulheres eram as artesãs dos hábitos alimentares. Toda a preparação dos pães, bolos e biscoitos eram realizadas em casa, aproveitando-se de ingredientes e recursos disponíveis em suas próprias regiões. Carmem Lopes possui recordações desses sabores caseiros: "Ah, o café da manhã era sempre o café, e um café muito gostoso porque era colhido, torrado, tudo em casa, não se comprava o pó de café [...] sempre tinha leite porque tinha as vacas, nós tirávamos leite. [...] O pão feito em casa, sempre tinha rosquinha, biscoito, frutas"[800]. A filha de Teresa Souza relembra também a produção artesanal dos pratos consumidos pela manhã: "Era bolo, banana cozida, era mandioca, era biscoito ela fazia muito biscoito, ela fazia para a semana toda [...] o avoador ela fazia muito, chimango, biscoito, aquele do garfo, ficava a semana toda ela amassando biscoito"[801].

Seguimos degustando o almoço. Nos exibiram uma mesa em que arroz e feijão não podiam faltar, a carne era quase sempre cozida, aproveitando os animais criados, e legumes e verduras da horta também tinham seu espaço. Na casa de Vera Tesch, no dia-a-dia era: "um feijão, um arroz, as verduras, a carne [...] a carne era sempre mais assada"[802]. Cardápio parecido ao da casa de Lourdes Pereira, segundo suas filhas, "era arroz, feijão, uma carne e uma salada. Aí dependia, ou a carne que vinha da propriedade, ou o meu pai comprava"[803], Mônica complementa: "Era assim, lógico, arroz, feijão, carne [...] uma salada, mas ela incrementava, ou ela fazia um 'quiabinho frito', [...] ou uma abobrinha frita, uma omelete diferente"[804]. Fátima Oliveira também relembra que o tipo de carne dependia da criação que possuíam: "feijão, arroz, polenta, macarrão, frango, carne de boi, carne vermelha, peixe, verdura, legumes. Quando a gente trabalhava na roça tínhamos animais para matar, né? Tinha porco, tinha carneiro, frango"[805].

A simplicidade desses hábitos alimentares diários são reforçados no depoimento de outras mulheres. Marta Andrade conta que no almoço, "normalmente não tinha muita coisa especial não, era básico: arroz, feijão, macarrão, ensopado de legumes"[806], e alguma carne também ensopada. Inês Corrêa também relata a presença frequente dos ensopados, no almoço "mamãe fazia arroz, feijão, que é de costume, uma galinha ensopada com alguma coisa que tivesse, um quiabo, uma carne ensopada de boi, nada de diferente, sempre foram, na época, coisas simples. Ou era uma polenta com galinha"[807]. Carmem Lopes relembra que essa era a base alimentar de sua casa também: "era feijão, arroz, a carne, salada, que nunca faltou na nossa casa, sempre. A gente tinha horta, tinha muita coisa sempre, muita

[800] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[801] Souza, T. (20 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[802] Tesch, I. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[803] Pereira, R. (30 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[804] Pereira, M. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[805] Oliveira, F. de. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação
[806] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[807] Corrêa, I. (24 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

fartura de verduras, frutas"[808]. Carmem inclui nesse cardápio a presença de algum tipo de massa, "porque meu avô gostava muito de massa, que ele era italiano, então sempre tinha alguma coisa de massa no almoço"[809], e essas eram feitas em casa.

Os demais relatos contribuem na exemplificação dessa base alimentar. Ana Torres conta que sua mãe, Madalena Torres, fazia "o normal mesmo"[810], servindo a mesa com "feijão, arroz, o feijão dela era muito gostoso, um 'franguinho' frito, 'carninha' de porco"[811]. Já Rita Hoffmann, fazia batata, inhame aipim de acompanhamento ao feijão e arroz, segundo seu filho "ela gostava muito de raízes"[812]. O gosto do almoço de infância de Suzana Fabbri era: inhame, cenoura, beterraba, chuchu, abóbora, tudo produzido na horta, e de carne, "carne de porco, galinha caipira porque era o que produzia lá também. Carne de boi era muito difícil a gente comer"[813]. Margarida Rossi relembra através dos pratos a sua infância difícil. Em sua casa o arroz era consumido uma ou duas vezes na semana, pois era um alimento comprado "o almoço então era o feijão [...] tinha carne, ovos, meu pai às vezes comprava um queijinho e a gente ia passando, tinha as bananas, sempre tinha abóbora e essas coisas que a gente comia"[814].

Aos fins de semana, principalmente aos domingos, essa mesa era recolhida e se serviam pratos diferentes, considerados especiais. Na casa de Teresa Souza seus filhos esperavam ansiosos pelo domingo: "nós ficávamos doidos para chegar o domingo e ter galinha caipira, o lombo que ela fazia, um lombo 'desfiadinho', a maionese"[815]. A galinha, assada ou ensopada, aparece como um prato recorrente nas mesas de domingo de nossas personagens. Inês Corrêa relata que o cardápio era diferente do resto da semana: "no domingo, diferente era macarrão, galinha frita e salada de maionese, e a maionese ela preparava em casa, na época, ela não comprava não"[816]. Carmem Lopes relembra com alegria essa mudança: "Ah! Dia de domingo mudava, tinha almoço mais gostoso (risos). Aí tinha sopa de agnoline[817], fazia muita sopa de agnoline. Assava frango, galinha assada, ou se não fazia um assado de carne de boi, de porco, uma sobremesa, se fazia muitos doces também"[818].

Mônica Pereira conta que em dia de sábado e domingo, Lourdes Pereira se dedicava ao fogão confeccionando: "macarronada, depois veio a lasanha, galinha assada, farofa. A farofa ela colocava no

[808] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[809] Ibidem.
[810] Torres, A. (11 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[811] Ibidem.
[812] Ferrari, L & Hoffmann, J (04 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[813] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[814] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[815] Souza, T. (20 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[816] Corrêa, I. (24 de abril de 2021). Op Cit. Sem paginação.
[817] Agnoline também chamado de Capeletti é um: "prato de origem italiana estimado nas grandes cidades de concentração da imigração peninsular. Trata-se de uma massa de farinha de trigo com a forma de chapeuzinho, recheado com carne de porco, vitela, presunto ou frango" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Arte da cozinha brasileira. São Paulo: Editora UNESP. p. 74)
[818] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

frango... ah, até hoje sinto o gosto"[819]. Para adoçar o paladar, ela tinha o hábito de preparar o "manjar", "nossa, ela amava. Manjar naquela época, não sei, na roça, assim, antes dessa receita, a gente não tinha acesso à ameixa, ela fazia com vinho. Fazia com vinho por cima, uma calda com vinho"[820]. Outras mulheres nos contaram sobre esses pratos especiais. Na casa de Rita Hoffmann, "no domingo galinha não faltava na panela. A galinha, macarrão, batata ou aipim"[821]. Na de Marta Andrade era maionese, "sempre tinha macarronada"[822] e "normalmente era galinha ao molho pardo, com batata ou com quiabo"[823]. Quem também reservava os preparos especiais para esses dias era Ana Torres, segundo sua filha, nesses momentos ela "pendia para comida árabe, esses pratos tipo charuto[824], lentilha, grão-de-bico"[825], seguindo as raízes sírias de sua família.

Os pratos que compõe os hábitos alimentares podem se transformar em tradições culinárias. Algumas receitas, preparadas cotidianamente adquirem uma importância e passam, segundo Demeterco, a ser um "meio através do que se mantém os vínculos e tradições, e se reconstituem identidades sociais"[826]. Logo, as comidas consideradas 'tradições culinárias', são "aquelas que eram feitas por motivos práticos específicos, porém hoje, são reproduzidos tendo significados simbólicos, despertando sentimentos e emoções"[827]. Tradição é entrega, é passar algo para outra pessoa, ou passar de uma geração à outra[828]. A tradição culinária faz com que os sabores de família se desloquem temporalmente, criando uma ligação constante com o passado.

As receitas de família são também referenciais identitários. Maciel[829] destaca que a cozinha reflete a visão que a sociedade tem de si mesma, pode-se falar da existência de uma "cozinha emblemática" ou de "pratos emblemáticos", "que por si só representariam o grupo, faz parte de um discurso que expressa um pertencimento, e assim, uma identidade"[830]. Dessa forma, podemos identificar nas histórias de nossas personagens "pratos emblemáticos de família", receitas que quando preparadas, "resgatam laços, lembranças e sensações, confirmando a coesão entre os membros da família"[831]. Elas também

[819] Pereira, M. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[820] Ibidem.
[821] Ferrari, L & Hoffmann, J (04 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[822] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[823] Ibidem.
[824] Prato de origem grega, que passou a ser consumido um todo o mediterrâneo. Consiste em um preparado de arroz com carne enrolado em folha de uva, repolho ou couve.
[825] Torres, A. (11 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[826] Demeterco, S.M. (1998). Op. Cit. p. 48.
[827] Reinhardt, J. C. (2007). Op. Cit. p. 133.
[828] Ibidem.
[829] Maciel, M.E. (2005). Identidade cultural e alimentação. Em Canesqui, A.M; Garcia, R.W (orgs.). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ.
[830] Ibidem. p. 50.
[831] Demeterco, S.M. (1998). Op. Cit. p. 106.

revelam, segundo Reinhardt, "sentimentos [...] ligados às origens, à família, ao passado e ao presente"[832]. Esses sabores sustentam nosso corpo e nossa alma.

Na família de Teresa Souza são os biscoitos que simbolizam a tradição. A sua memória e a de suas filhas é repleta de lembranças dessas preparações: "não tinha um dia que ela não inventava um bolo, um biscoito, eram sacos e mais sacos de biscoito, ela tirava a puba[833], ela fazia tudo, fazia a goma, fazia o biscoito"[834]. Teresa relembra o "biscoito de rapadura" que aprendeu com sua madrasta, enquanto sua filha lembra de maneira recorrente o "biscoito sequilho", que havia sido preparado por ela na semana da entrevista: "[...] tem um 'restinho' aqui de biscoitinho sequilho, que ela fazia e que eu inclusive [peguei], foi no caderno dela, que eu fiz essa semana"[835]. Ao folhear o caderno de Teresa pudemos ter contato com a receita dessa iguaria familiar: "Sequilho: 500 gr. Trigo/ 250 gr. Manteiga/ 250 gr. Açúcar/ 250 gr. Goma/ 1 pitada de sal/ amassa com água fria/1 colher pó roial"[836]. Lembrou-se também do biscoito "cozido e assado", e Teresa recitou parte da receita: "[...] colocava um pouquinho de sal e não colocava gordura não, e amassava, amassava e depois colocava na água fervendo, ele crescia, quando ele subia, colocava para assar, chegava ficava brilhando e ficava soltinho"[837]. Em seu caderno encontramos o registo completo dos ingredientes: "10 'chícaras' de goma/ 2 'chícaras' de 'assucar'/ 2 'chícaras' de banha de porco/ 1 colher de sal/ ovos até amassar"[838].

As tradições culinárias de Aparecida Cosme possuem gosto baiano e também de inovação. Com as raízes familiares situadas na Bahia, aprendeu com sua mãe: "vatapá[839], caruru[840], bolo de aipim... doces caseiros, todos eu sei fazer"[841]. Esses pratos, como veremos mais a frente, são consumidos em algumas datas comemorativas. Seu relato nos chama atenção para a criação de um prato emblemático familiar: a lasanha. Segundo ela: "Ah! Eu gosto muito de lasanha"[842]. O sabor de seu prato ganhou notoriedade dentro da família, dessa forma quando vai à Bahia, visitar os parentes, "minha irmã fala

[832] Reinhardt, J. C. (2012). Entre Strudel, Bolachas & Stollen: receitas e memórias [livro digital]. Curitiba: Máquina de escrever. posição 173.
[833] Puba: "vocábulo tupi que significa mole. É a mandioca colocada para curtir na água durante alguns dias, perdendo, assim, sua qualidade venenosa e tornando-se comestível". (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Arte da cozinha brasileira. São Paulo: Editora UNESP. p.232.) Desse processo se extrai a massa para a preparação de bolos e biscoitos.
[834] Souza, T. (20 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[835] Ibidem.
[836] Souza, T. Caderno de receita. Op. Cit. Sem paginação.
[837] Souza, T. (20 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[838] Souza, T. Caderno de receita. Op. Cit. Sem paginação.
[839] Vatapá é um prato típico da culinária afro-brasileira. "consiste em uma papa de farinha de mandioca, adubada com azeite de dendê, gengibre, coentro, sal, leite de coco e pimenta" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 281). É comum esse prato ser também preparado com pão molhado ao invés da mandioca.
[840] Caruru: Iguaria feita com quiabo, taioba, mostarda, camarões secos moídos, cebola ralada, coentro, pimenta, sal e peixe seco (garoupa), tudo cozido em azeite de dendê e servido com acaçá ou aberém. (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 81). A filha de Teresa refere-se ao caruru feito com quiabo.
[841] Cosme, A. (05 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[842] Ibidem.

assim: 'traz a lasanha!' Aí eu tenho uns pirex grandes, já levo. No dia que a gente chega lá já tem o almoço pronto. Tradição"[843]. A lasanha de Aparecida criou fama e laços dentro da família.

De geração em geração é passado não apenas o sangue da família, mas também as tradições alimentares. As memórias de nossas personagens revelam que muitas receitas estão "enraizadas em nós"[844], gerando uma identificação a determinados grupos. Os relatos a seguir demonstram como os pratos tradicionais ligam-se a uma raiz étnica da família, aqui em particular, a alemã e italiana. As lembranças do filho e da nora de Rita Hoffmann revelam que seus pratos emblemáticos possuíam principalmente gosto alemão. Sobre as receitas de família José Hoffmann conta que sua mãe preparava o "tal do repolho", que eles chamavam "*Kraut*", uma abreviação de "*Saurkraut*", chucrute: "é um repolho que você põe dentro... você corta ele e deixa ele fechado em um recipiente, ele vai saindo aquela água, aí depois espreme e usa ele assim, tempera como salada e usa ele assim"[845].

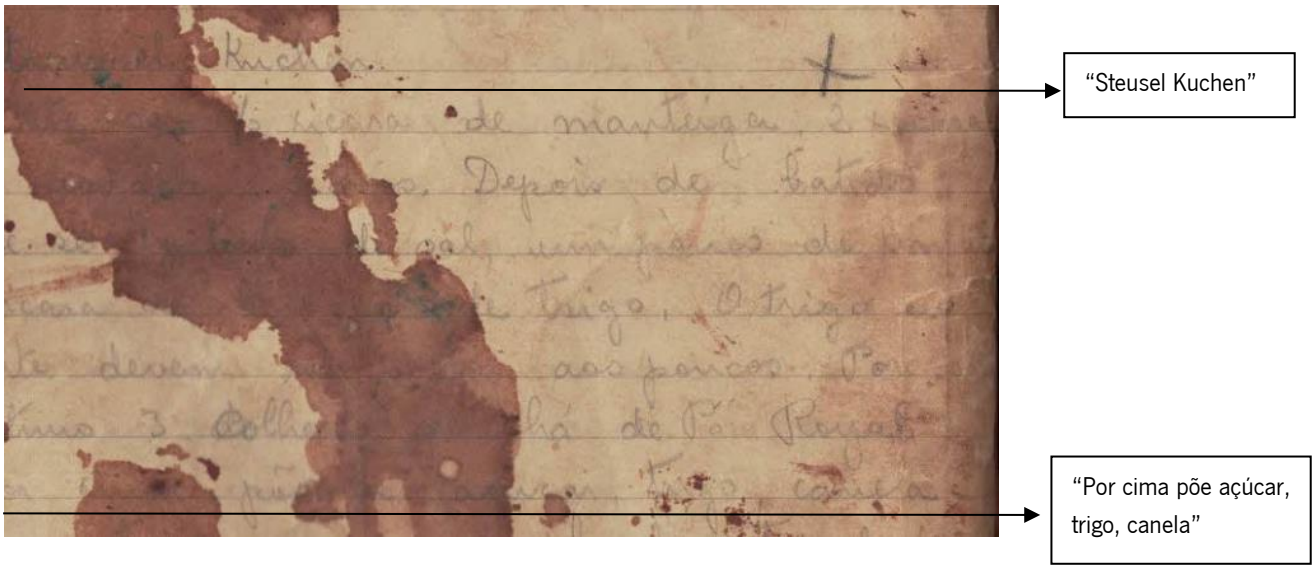
Além dessa receita, vimos anteriormente o gosto de Rita pela batata e raízes, o que revela uma tradição alemã. Sempre tinha lugar na mesa a "batata de alemão", como eles diziam, preparada da seguinte forma: "ela cozinhava a batata depois ela dourava um alho, cebola, um molho de tomate e dava aquela refogada na batata [...]. Às vezes eu acho que ela colocava até urucum[846] junto, também para dar uma 'corzinha'. E ficava gostosa a batata"[847]. Outra tradição com gosto de família era o "biscoito de pimenta", de nome original *Pfeffernusse,,* que como veremos, é um prato comum em famílias com ascendência alemã na região. Por fim, um dos emblemas de Rita era também o "feijão frito": "que é tipo um feijão tropeiro. Ela falava feijão frito [...] É diferente do feijão tropeiro, não vai couve, não vai torresmo [...] É o feijão misturado com farinha, 'sequinho'"[848]. Essa tradição passou para o seu filho, hoje é ele quem prepara esse prato para a família: "O feijão frito quem faz é o José (risos), ele que sabe fazer, o meu [nora] não fica gostoso não, o dele fica mais gostoso"[849].

Filha de mãe alemã e pai austríaco, Vera Tesch também possuía receitas enraizadas por uma longa tradição familiar. As recordações de sua filha e as páginas de seu caderno revelam heranças culinárias alemãs. Sobre as receitas tradicionais de sua mãe, Irene Tesch conta: "tem um que é um pão que a gente faz, então depois, por cima, a gente coloca uma 'farofinha'... faz uma farofa com o trigo, a manteiga e o açúcar e joga por cima um pouco de canela, esse aí ela sempre fez"[850]. Pela descrição dos

[843] Ibidem.
[844] Reinhardt, J. C. (2012). Op. Cit.
[845] Ferrari, L & Hoffmann, J. (04 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[846] Urucum: "Semente do urucuzeiro, de cor alaranjada, o urucum é usado pelos indígenas das Américas para proteger o corpo das picadas de inseto. Costuma também ser empregado como condimento e colorante em certas iguarias, como carne e arroz. Também conhecido como urucu" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 278).
[847] Ibidem.
[848] Ibidem.
[849] Ibidem.
[850] Tesch, I. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

ingredientes acreditamos se tratar do "*Steuselkuchen*", uma receita antiga, que segundo Reinhardt também é conhecida como cuque ou cuca[851]. Essa hipótese se reforça devido a indícios de uma receita encontrada no caderno de Vera:

Figura 11 - Receita "*Steuselkuchen"* de Vera Tesch

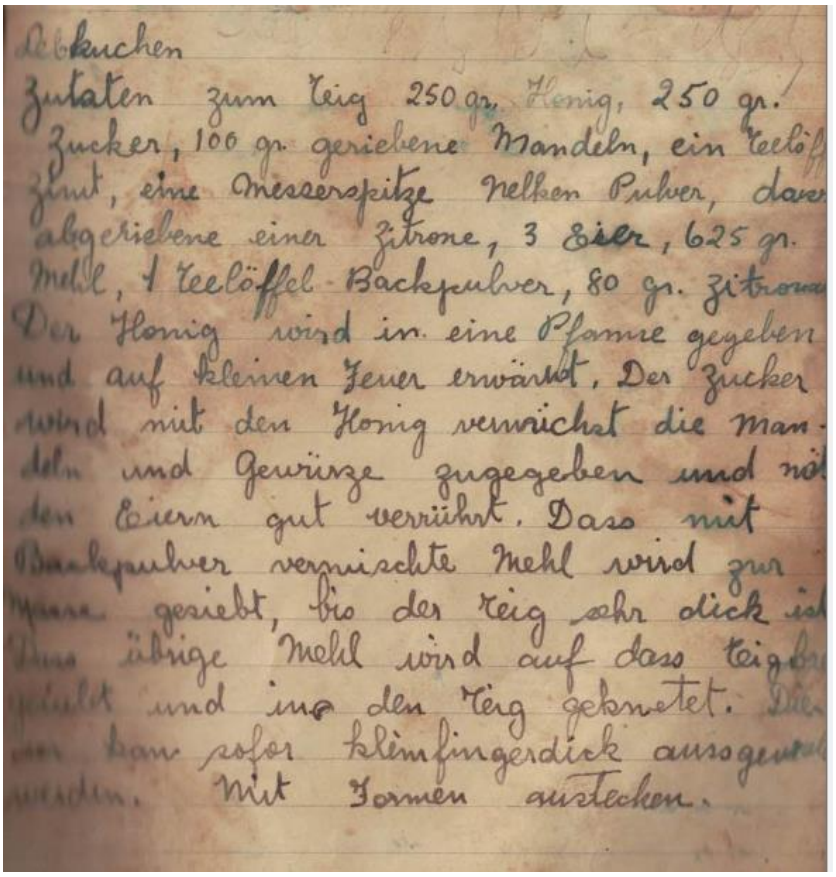


Fonte: Tesch, V. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

O tempo e o uso deixaram traços na página do caderno, nos deixando apenas evidencias de se tratar da receita lembrada por sua filha. O caderno de Vera revela ainda uma outra iguaria tradicional alemã, o "*Lebkuchen",* um doce feito com especiarias e mel, consumido principalmente no Natal. As raízes dessa receita aparecem no próprio registro. Vera escreveu todas as instruções em alemão, sendo a única receita do caderno não escrita em português. Em uma tradução livre[852] dos fragmentos que foram perceptíveis no texto descobrimos alguns ingredientes: "250 g. de mel/ 250 g. de açúcar/100 g. de amêndoas raladas/ uma pitada de cravo em pó/ limão em pó"[853]. A receita original podemos ver na imagem a seguir:

[851] Reinhardt, J. C. (2012). Op. Cit. posição 620.
[852] Utilizamos como ferramenta para tradução o site: « https://www.deepl.com/translator».
[853] Tesch, V. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Figura 12 - Receita de "*Lebkuchen*" de Vera Tesch



Fonte: Tesch, V. Caderno de receita. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Na família de Lourdes Pereira os emblemas culinários possuem sabores italianos. Suas filhas, Mônica e Renata, contam com carinho sobre os pratos tradicionais preparados por sua mãe. O "capeletti"[854], também conhecido como "agnoline", era o protagonista nessa mesa de tradições: "Ah, minha mãe era uma produtora de capeletti, fazia capeletti direto, direto. Ela aprendeu com minha nona, que era sogra dela, e ela foi passando, eu aprendi a fazer também. Família por família, era muita massa, né, italiano"[855]. Essa tradição, aprendida com a sogra, foi sendo aperfeiçoada: "a minha avó fazia o "capeletti" grande, sabe? Aí ela foi aperfeiçoando, ela tinha, eu estou com ele até hoje, é o fundo de uma 'xicarazinha' de metal [...] aquele fundo que é a nossa marca do capeletti, que faz redondinho, pequenininho, até hoje eu uso isso"[856]. Lourdes fez com que o sabor da massa com "frango, noz-moscada e queijo parmesão"[857] chegasse a outras casas e famílias, pois "ela fazia capeletti aqui para vender, eram

[854] Agnoline também chamado de Capeletti é um: "prato de origem italiana estimado nas grandes cidades de concentração da imigração peninsular. Trata-se de uma massa de farinha de trigo com a forma de chapeuzinho, recheado com carne de porco, vitela, presunto ou frango" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 74).
[855] Pereira, M. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[856] Pereira, R. (30 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[857] Ibidem.

famosos”[858]. Repassar essa herança foi uma de suas preocupações, assim ensinou as filhas a confecção dessa massa, e esses momentos de transmissão são rememorados com muito carinho por Renata: “eu ajudava ela fazer os ‘capelettis’ para vender, era um momento legal que a gente sentava e enquanto fazia o capeletti íamos conversando. Passava as manhãs às vezes fazendo, as duas fazendo e conversando”[859]. Outra receita preparada com frequência por Lourdes Pereira era a “taiadela”[860], “também é uma comida que me lembra muito assim, não que estava presente em festa assim, não, mas no dia-a-dia”[861].

São essas tradições simples que marcaram a memória de suas filhas. Renata conta que quando sua mãe estava cansada, com preguiça de fazer alguma coisas mais elaboradas preparava a sopa “preguiça de mulher”: “não sei se ela pegou isso com alguém mas era uma coisa comum... eu guardo isso na lembrança”[862]. Era preparada da seguinte forma: “você coloca a água para ferver com uns temperos, aí você coloca uma água no trigo, pouca água e muito trigo, faz uns bolinhos e joga, não tem uniformidade, aquilo ferve e cozinha com vários temperos, fica gostoso”[863].

O “capeletti” aparece também como receita tradicional da família de Carmen Lopes. Quando questionada sobre as receitas marcantes passadas entre geração ela nos diz: “o agnoline, a mentira[864], são as coisas que desde pequenininha que eu vinha vendo elas fazerem, né?”[865]. E são os doces caseiros que adoçam a tradição: “doces, muitos doces, porque lá a gente tinha mamão, tinha muitas frutas, então a gente fazia figo, pêssego, fazia muito desses doces”[866]. Em suas lembranças ela cita a “mentira”, um quitute[867] que é recordado por outras de nossas mulheres. Quem gosta muito desse prato é Suzana Fabbri, ela diz: “aqui em casa todo mundo gosta, eu faço, minha irmã faz, mamãe faz, que é a mentira, a gente chama mentira frita”[868]. Ela conta que na época que sua mãe era criança a “mentira” era um prato servido nos aniversários, “não tinha bolo, essas coisas, minha vó fazia uma bacia de mentira, uma bacia cheia de mentira, chamava os vizinhos perto, cantava parabéns e comia mentira”[869]. Na casa de Margarida Rossi esse prato adoçava o paladar nos primeiros dias do ano, ela recorda: “quando era

[858] Ibidem.
[859] Ibidem.
[860] Taiadela, também conhecida como Tagliatelle, é um tipo de massa feita de modo artesanal. Sua principal característica é o formato em tiras.
[861] Ibidem.
[862] Ibidem.
[863] Ibidem.
[864] Biscoito doce frito, também conhecido em outras regiões do Brasil como “cueca-virada” ou “cavaco”. Essa receita se popularizou no Brasil com a chegada dos imigrantes italianos que conhecem o quitute pelo nome de “crostoli”. Não existe uma explicação do porque esse prato ganhou o nome de “mentira” no Estado do Espírito Santo.
[865] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[866] Ibidem.
[867] Termo utilizado para se referir a “comida gostosa, prato especial, iguaria delicada” (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 240).
[868] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[869] Ibidem.

primeiro de ano, ela fazia mentira [...] a tradição dela era essa aí: 'ah, é primeiro do ano' ela falava, 'nós vamos fazer as mentiras', então eu continuo ainda fazendo essas coisas"[870].

A "mentira, mas a verdadeira"[871] é um biscoito doce frito, também conhecido em outras regiões do Brasil como "cueca-virada" ou "cavaco". Essa receita se popularizou no Brasil com a chegada dos imigrantes italianos a conhecem pelo nome de "crostoli". No caderno de Margarida Rossi aprendemos a preparar o prato: "1 ovo, 1 copo de água, 1 colher de açúcar para cada ovo. Trigo até amassar. Royal"[872], depois de frita é passada no açúcar e canela. Esse é o modo de preparo mais tradicional da receita, porém Reinhardt destaca que as receitas dificilmente se mantêm da mesma forma com o passar das gerações, "elas constantemente estão sofrendo adaptações. Isso pode acontecer pela incorporação de ingredientes novos, pela troca de um deles, pelas mudanças das técnicas usadas"[873]. Quem nos conta sobre essas alterações é Suzana Fabbri, que continuou a tradição de preparar as "mentiras", porém com a incorporação de novos ingredientes: "devo ter umas três receitas de mentira, uma coloca maisena, a outra não coloca maisena, uma coloca um pouquinho de cachaça a outra não coloca, outra faz com bicarbonato, outra com o pó royal"[874].

As raízes familiares de Madalena Torres encontram-se na Síria e são os sabores de lá que marcaram seus pratos. Sua filha revela que Madalena cozinhava muito bem e preparava toda uma diversidade de pratos, porém o que ela considera tradicionais na família são: "os pratos árabes, elas foram criadas né?"[875]. Como vimos anteriormente essa tradição era reservada para os momentos que pediam uma "comida mais especial", porém segundo Ana Torres o quibe[876] tinha presença constante na mesa: "o quibe não faltava [...] aquelas bacias de quibe, ela tinha uma disposição muito grande"[877]. E Madalena fazia com que a tradição atendesse o gosto de todos: "se as crianças quisessem quibe ela fazia o quibe [frito], ele [genro] gostava do quibe cru, ela tirava um pouco do quibe cru e deixava para ele"[878]. As páginas de seu caderno de receitas revelam a presença marcante dos gostos familiares: "Charuto à moda Síria"[879]; "Prato gostoso à moda Síria"[880]; "Charuto de acelga"[881], que possui a observação "delicioso prato árabe"; e a receita de seu "Quibe"[882], registrada em 23 de março de 1975:

[870] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[871] Tesch, I. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[872] Rossi, M. Caderno de receita. Op. Cit. Sem paginação.
[873] Reinhardt, J. C. (2012). Op. Cit. posição 193.
[874] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[875] Torres, A. (11 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[876] Quibe: "prato de origem árabe, constituindo-se de carne moída, trigo integral, temperado com hortelã, sal e pimenta. Pode ser consumido cru, frito ou assado" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 238)
[877] Ibidem.
[878] Ibidem.
[879] Torres, M. Caderno de receitas. Op. Cit. Sem paginação.
[880] Ibidem.
[881] Ibidem.
[882] Ibidem.

1k de carne (de 1ª) / 150 grs. de gordura da carne.
½ kg de farinha (triguilho)
3 cebolas grandes
3 colheres de hortelã socada (sopa)
Pimenta do reino, sal, cebola verde, pimenta síria, óleo do bom e pouco de manteiga.
Modo de fazer
Lave o triguilho depois de uns 10 ou 15 minutos na água escorra e junte à carne já moída. Môa também os temperos (cebola e hortelã) e junte a mistura.
Passe tudo na máquina (peça sem dente). Ponha o sal, a pimenta do reino e síria, óleo do bom e pouco de manteiga. Mistura bem a massa, enrole e recheie (com carne como quem vai fazer pastel). Frite no óleo. Sirva cru, com cebola e azeite se quiser.

Nos demais relatos foram mencionados pratos que simbolizam uma tradição de família e trazem recordações dos sabores e saberes maternos. Marta Andrade recorda-se da "galinha ao molho pardo", um prato de ligação entre sua avó e sua mãe: "eu lembro... chegando na casa da minha avó, criança, aí chegava lá de manhã, 10 horas da manhã... nossa avó passava a galinha para a mãe, matava na hora e fazia almoço para todo mundo [...] a galinha ao molho pardo dela era perfeita, perfeita"[883]. Outra tradição de sua mãe era a confecção da "brevidade"[884]: "ela sempre fez brevidade, sempre. Ela fazia, botava na lata, aquela lata cheia de brevidade. Chegava visita e ela tinha brevidade para servir. Não podia ficar 'futucando' não, ela dava quando queria (risos)"[885]. Os pratos do dia-a-dia são como raízes para uma tradição. Sônia Castro rememora esses sabores, para ela o macarrão de sua mãe era algo bem marcante: "todo domingo tinha um almoço especial, e não podia faltar a macarronada que era um macarrão com todos os sabores que a gente podia imaginar"[886]. O pudim dela era "imbatível"[887], ela dominava os segredos para a calda não passar, "tudo tem o seu jeito de fazer e melhora a qualidade do pudim. Tem gente que olha e fala 'nossa que coisa linda'"[888]. E também não podia faltar na casa dela o "biscoitinho quebra-quebra", "era de derreter na boca, era muito bom"[889].

Os momentos de celebração, assim como o cotidiano, criam sabores que aproximam as pessoas, gerando fortes vínculos de união. Segundo Lopes, os rituais, "celebram, solenizam e fixam na memória dos próprios e da comunidade momentos especiais"[890]. Nesses dias, ao degustar determinados alimentos, "as lembranças vêm em número maior e a memória se torna mais intensamente aflorada"[891]. As mesas cerimoniais, revelam então, receitas tradicionais que se tornaram emblemáticas em eventos

[883] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[884] Brevidade: "Bolinho feito de ovos, açúcar e polvilho, assado ao forno ou no braseiro. Da rapidez com que a massa é cozida decorre o nome do doce" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 56).
[885] Ibidem.
[886] Castro, S. (23 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[887] Ibidem.
[888] Ibidem.
[889] Ibidem.
[890] Lopes, M. A. (2012). Os alimentos nos rituais familiares portugueses (1850-1950). Em Araújo, M.M; Lázaro, A. C; Ramos, A & Esteves, A. (coord.). *O Tempo dos alimentos e os alimentos no tempo*. Braga: CITCEM. p. 167.
[891] Reinhardt, J. C. (2007). Op. Cit. p. 139.

especiais. Os festejos são marcados pela abundância de comidas e por um preparo especial dos alimentos. Segundo Montanari, o calendário litúrgico marca o consumo de certas comidas, é possível vincular, "a preparação e o consumo deste ou daquele alimento a determinada recorrência do calendário"[892]. Dessa forma, o Natal tem sua comida, assim como a Páscoa.

Na casa de Lourdes Pereira na mesa cerimonial natalina não faltava "capeletti" e o "frango assado com farofa dentro, sempre. [...] quando era na roça era macarrão, vinho... tinha que beber vinho. Capeletti, carne assada, às vezes uma carne de porco"[893]. Sua filha, Renata Pereira, relembra que "mesmo nos natais mais requintados"[894], sua mãe fazia questão de levar a sopa de "capeletti", "enquanto não dava meia-noite a gente comia o capeletti, um pouquinho"[895]. Suas tradições de Natal permanecem vivas na família: "hoje, nos natais, que ninguém dá mais importância, eu faço um frango assado com farofa, porque remete a minha vida assim, né? Com a minha família, pai e mãe"[896]. Esses pratos, que como vimos, também eram preparados cotidianamente por Lourdes, ganham gosto e valores especiais no dia 25 de dezembro.

Os depoimentos de nossas personagens mostram como os "emblemas culinários" de família tinham um espaço reservado na mesa cerimonial de fim de ano. Nessas datas Vera Tesch preparava "um capeletti, ou senão, fazia uma macarronada [...]. Mas tinha a carne assada, o pernil de porco assado, sempre de preferência. E uma salada, né? (risos)"[897]. Suzana Fabbri, neta de Vera, relembra essa tradição de Natal, "uma coisa sagrada lá em casa no Natal era o "agnoline", "capeletti"[898]. Esse prato, em sua infância era preparado apenas nessa data e na Páscoa, "depois que já estava mais adulta é que fazia em outras épocas também"[899]. Suas lembranças revelam que a preparação do prato já era motivo para a união da família, "mamãe espichava na 'canarola'[900], no rolo, e a gente ajudava a fechar. O recheio era de galinha caipira e papai comprava um pedacinho de queijo parmesão para colocar no meio do recheio"[901].

A tradição de Natal dessa família possui também um sabor doce e picante, o *"pferffenusse"* era o biscoito tradicional natalino. Suzana relembra que nesse período a avó fazia esse biscoito, "muitos falam biscoito de pimenta, leva pimenta, canela, gengibre"[902]. Irene, filha de Vera, reforça, "ele é bem

[892] Montanari, M. (2013). *Comida como cultura*. São Paulo: Editora Senac São Paulo. p. 131.
[893] Pereira, R. (30 de março de 2021). Op. Cit Sem paginação.
[894] Ibidem.
[895] Ibidem.
[896] Ibidem.
[897] Tesch, I. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[898] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[899] Ibidem.
[900] Forma como sua avó se referia a um pedaço de madeira maciça, mais grossa, utilizado para abrir massa. Não encontramos o termo em nenhuma pesquisa, acreditamos se tratar de uma variação linguista de alguma palavra italiana.
[901] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[902] Ibidem.

picante"[903]. Segundo Suzana essa é uma tradição que vem se perdendo, não são todos que gostam do gosto marcante, sua mãe ainda faz, porém ela já não, "meus filhos não gostam desse tipo de receita, e aí eu já não faço. Quando mamãe faz eu trago, ela me dá um pouco para trazer, eu como mas eu já não faço mais"[904]. Ao folhear o caderno de Vera Tesch encontramos a receita dessa tradição: "*Pferffernusse* – (?) kg. Trigo, 1k. de açúcar, um pouco de pimenta do reino moída, nós moscada, 1 colher de bicarbonato ou Pó Royal"[905]. Como visto anteriormente, o Natal na casa de Rita Hoffmann também possuía esse sabor apimentado, ela fazia vários "potes" de biscoito de pimenta e de "biscoito champagne" para adoçar essa comemoração. Sua nora relembra o quão delicioso eram, "nunca comi igual, mas nenhum tinha formato igual ao outro (risos), era um quadrado, um redondo, um retangular (risos). [...] aparência não era com ela, o gosto sim (risos)"[906].

Na casa de Margarida Rossi o "capeletti" era também uma comida de celebração. Ela nos conta que no Natal sua mãe fazia, "o capeletti, o pão doce, ela colocava uva passa no pão doce, eu continuo ainda com as mesmas coisas dela"[907]. Esse período de festa possuía também o gosto de "biscoito de polvilho": "ela fazia esses biscoitos, como vou te falar: colocava polvilho, trigo, açúcar, ovos, se ela tinha manteiga, ela colocava manteiga, se ela não tivesse colocava banha de porco [...] ela colocava coco ralado no meio [...] eu continuo fazendo esse biscoito"[908]. Carmen Lopes relembra a alegria que sentia, quando criança, com a chegada do período de festas, pois sua mãe e avó faziam "pãezinhos de Natal", "elas faziam tipo estrela e ofereciam para as crianças todas, vizinhas"[909]. E dias depois para celebrar a chegada no novo ano, "minha avó fazia muita mentira, aquelas mentiras secas, sabe? Gostosíssimas", e também tinham tradição de distribuir, em pacotinhos, para a vizinhança, "as crianças amavam"[910].

Outras casas possuíam tradições parecidas. Inês Corrêa nos diz que no Natal sua mãe "fazia um almoço, a tradição era o "capeletti", galinha frita e maionese"[911] e de sobremesa ela preparava um bolo confeitado, "daqueles antigos, que era goiabada, doce de leite, coisas caseiras"[912]. Já a mãe de Fátima Oliveira nessa data gostava de preparar a "taiadela" e a "mentira", "até hoje eu não esqueço, quando chegava nessa época ela falava assim: 'vamos fazer mentira para chegar Natal, chegar começo de ano',

[903] Tesch, I. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[904] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[905] Tesch, V. Caderno de receita. Op. Cit. Sem paginação.
[906] Ferrari, L & Hoffmann, J (04 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[907] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[908] Ibidem.
[909] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[910] Ibidem.
[911] Corrêa, I. (24 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[912] Ibidem.

fazer taiadela, matar frango"[913]. Hoje, Fátima continua a celebrar com os mesmos sabores, "e até hoje continua, quando tem essas épocas eu faço isso tudo, frango, biscoito, mentira"[914].

Sobre os Natais, Sônia Castro nos conta que esse era um momento de reunir toda a família, "na casa da mamãe, todo o Natal era comemorado com a família toda, eram meus pais, os três irmãos, as esposas, era assim, uma coisa, uma festa"[915]. A ceia era então especial, "em grande estilo"[916], com "peru, frango e chester"[917]. Quem também rememora os Natais como um momento de união é Ana Torres, "a gente reunia todos os familiares, juntos, na fazenda"[918], na cidade de Fundão/Espírito Santo. O cardápio seguia uma tradição, "peru, essas coisas, mas nunca deixava de ter a comida árabe também"[919]. Os pratos considerados tradicionais de Natal estavam presentes também nas ceias da família de Marta Andrade, "era como hoje mesmo, frango assado, chester[920] [...] fazia rabanada, essas coisas de Natal mesmo, sempre foi feito. Peru, sempre tinha peru"[921].

As comidas familiares ligam-se também às comidas típicas do local. Segundo Maria Henriqueta Gimenes os conjuntos de saberes-fazeres e ingredientes criam cozinhas regionais e pratos representantes dessa identidade[922]. As especialidades de cada região costumam estar nas mesas cerimoniais, "pois geralmente elas são mais trabalhosas e elaboradas"[923]. Dessa forma, a Páscoa de muitas de nossas personagens tem um gosto típico capixaba, tem sabor de "Torta Capixaba". Quando questionadas sobre o cardápio de comemoração da Páscoa, as recordações remetem a esse símbolo do Estado.

Esse "prato emblemático" surgiu da restrição alimentar imposta pelos dogmas da Igreja Católica: a não ingestão de carne vermelha durante o período quaresmal, com mais rigor na Sexta-feira da paixão. A recomendação da Igreja de abstinência de carne nesses períodos está envolvida com toda a simbologia da morte de Cristo, "se abster do prazer de comer carne é uma forma de se unir ao sofrimento de Jesus"[924]. A carne vermelha significa, ainda, o Corpo de Cristo, dessa forma sua privação é um respeito ao sacrifício que ele fez para a humanidade. Tal restrição alimentar leva os fiéis a substituir a carne pelo peixe, que é um alimento bíblico, carregado de simbologia na tradição cristã.

---

[913] Oliveira, F. de. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[914] Ibidem.
[915] Castro, S. (23 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[916] Ibidem.
[917] Ibidem.
[918] Torres, A. (11 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[919] Ibidem.
[920] Chester é uma variação de linhagem do frango comum (*Gallus gallus domesticus*). A carne do chester fica concentrada no peito e nas coxas.
[921] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[922] Gimenes, M. H. (2008). *Cozinhando a tradição: festa, cultura e história no litoral paraense*. Tese de doutoramento, Universidade Federal do Paraná, Curitiba. p. 48.
[923] Reinhardt, J. C. (2007). Op. Cit. p. 129.
[924] Ferrari, E. S. (2018). *A relação do judaísmo e do cristianismo com os hábitos alimentares: uma construção histórica*. Dissertação de mestrado, UNIDA, Vitória, p. 17.

A Torta Capixaba liga a fé ao mangue, e retira do mar os ingredientes para cumprir as restrições alimentares. A historiadora capixaba Patrícia Merlo menciona que essa é uma "invenção da população pobre que vivia no entorno da baía de Vitória, católicos afeitos à abstinência dos dias santos"[925]. O jejum alimentar foi um dos aspectos culturais levados pelos colonizadores portugueses, estes introduziram o catolicismo e com ele "as próprias festividades portuguesas em comemoração aos mistérios de Cristo e aos Santos da Igreja Católica"[926]. A fé atravessa o além-mar trazendo consigo os sabores da crença[927].

A construção do prato é uma "tentativa de aproveitar aqueles ingredientes que já estão disponíveis para que você possa inclusive guardar a quaresma"[928]. Assim, em sua versão inicial, a torta levava peixe fresco, a introdução do bacalhau é feita apenas no século XIX. Para além do peixe fresco, a torta incorpora outros ingredientes, também vindos do mar, como ostra, mexilhão, camarão e sururu. Outro elemento principal da torta é o palmito, que deve ser picado e muito bem espremido. A cor do prato vem do urucum, um condimento indígena. Esses ingredientes nativos juntam-se a sabores característicos portugueses levando a um acabamento peculiar, "ela levava na massa: ovos batidos em neve, que é característica bastante portuguesa, ela é feita com o azeite doce, o azeite de oliva que também é uma característica portuguesa, alho e cebola, coentro [...] e as azeitonas"[929]. A identidade desse prato está ligada também ao recipiente que recebe a mistura: a panela de barro. Ao levá-la ao fogo com todos esses ingredientes, terá como resultado a "Torta Capixaba".

Era no período da Semana Santa que Madalena Torres fazia da panela de barro o recipiente da tradição. Segundo sua filha, Ana Torres, esse prato era o "ponto forte"[930] do período e remete a um gosto de família pois, a "torta que minha mãe fazia, que aprendeu com minha avó, era só palmito e bacalhau, todos os temperos assim, muita cebola, ovos, o que leva, né! Ela fazia na panela de barro, fazia no tabuleiro porque fazia para convidar os vizinhos, para oferecer"[931]. Madalena "era craque na torta"[932]. O relato de Ana Torres nos mostra que "Torta Capixaba" também é sinônimo de compartilhamento. Para Merlo além da religiosidade ela liga-se também a uma comensalidade pois faz parte da tradição essa troca, "faça torta, mande um pedaço"[933]. Esse hábito encontra-se enraizado nas memórias de Marta Andrade. Em sua casa a torta sempre teve seu espaço nessa época do calendário, "e lá na roça, quando

[925] Merlo. P. (2006). *Em torno da panela: sabores do Espírito Santo*. Vitória: SEBRAE/ES. p. 33.
[926] Ferreira, G.B. (2019). *Hábitos alimentares como consequência da fé.* Monografia, Universidade Federal de Pernambuco, Recife. p. 29-30.
[927] Macêdo, S. F. (2023). Comida e fé. Em Franco, J. E; Braga, I. D. (coord.). *História global da alimentação portuguesa*. Temas e Debates: Lisboa. (pp. 313-318). p. 315.
[928] Governo do Estado do Espírito Santo. (Entrevista). (2015). Historiadora conta para gente a história culinária do ES: Patrícia Merlo. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=vlLPyMCm4Ww&ab_channel=GovernodoES>>
[929] Ibidem.
[930] Torres, A. (11 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[931] Ibidem.
[932] Ibidem.
[933] Em Movimento. (Entrevista). (2022). Torta Capixaba. Disponível em: «https://www.facebook.com/watch/?extid=WA-UNK-UNK-UNK-AN_GK0T-GK1C».

eu era menina, criança, era muito engraçado, trocava as tortas, sabia? Mamãe fazia torta aí colocava no pratinho, levava para comadre Efigênia, outro pedaço para comadre Maria [...] eu não gostava não, porque tinha umas tortas muito ruins (risos)"[934].

Marta Andrade nos conta ainda uma bonita história que evidencia a sociabilidade existente em torno da "Torta Capixaba" e a sua transmissão. Infelizmente Marta perdeu uma amiga próxima vítima da pandemia do vírus Covid-19. Quando se conheceram Lili fazia a torta, porém a "torta dela não era muito gostosa e ela comeu a minha [...] 'você vai me ensinar a sua torta, porque a minha não é gostosa igual a sua"[935]. Elas passaram a se reunir, "juntava todo ano para comer torta junto"[936], virou uma tradição. Com a perda da amiga, na Semana Santa de 2021, Marta preparou a "Torta Capixaba" e enviou para as filhas de Lili, "eu vou fazer e vou te dar a torta porque sua mãe não está aí para fazer para vocês"[937]. Elas pediram então para que Marta as ensinasse essa tradição: "eu quero aprender a fazer, você vai me ensinar? Porque eu não aprendi com a mamãe, nunca tive interesse, agora mamãe foi embora e eu quero aprender"[938].

A "Torta Capixaba" é também o gosto tradicional da Páscoa na família de Lourdes Pereira. Em sua casa a comemoração das festas religiosas e familiares era repleta de muita comida, e na Semana Santa não faltava a torta: "ela fazia aquela torta. Às três horas, me lembro, era a hora da nossa refeição, a torta com arroz e um vinho"[939]. Lourdes manteve a tradição e nessa data sempre preparava a torta para seus filhos. Segundo Renata Pereira: "a gente levava as coisas, ajudava, quem estava aqui, fazia torta para todos os filhos, sabe?"[940]. Na Sexta-Feira Santa, Vera Tesch também confeccionava "a torta de palmito com peixe, o bacalhau"[941].

Na casa de Rita Hoffmann na Páscoa a tradição capixaba unia-se com a alemã: a procura pelos ovos pintados. Sua nora, Luzia Ferrari, conta que na época da Semana Santa comia-se a "famosa torta capixaba, a gente ia tomar café com torta e os ovinhos que as crianças acabaram de "catar", os ovinhos de Páscoa"[942]. Engana-se quem pensar que ela se refere aos tão famosos ovos de chocolate, eram ovos de galinha ou de pata, pintados a mão por Rita: "ela pintava os ovinhos de galinha e a gente levava as crianças para 'catar' os ovinhos"[943]. Essa era uma herança de família, "vinha de longe, veio lá da

[934] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[935] Ibidem.
[936] Ibidem.
[937] Ibidem.
[938] Ibidem.
[939] Pereira, M. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[940] Pereira, R. (30 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[941] Tesch, I. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[942] Ferrari, L & Hoffmann, J (04 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[943] Ibidem.

Alemanha"[944]. Reinhart destaca, em sua tese, a forte presença dessa tradição em famílias descendentes de Alemães. Esses ovos "eram escondidos no quintal para as crianças irem procurar no domingo de Páscoa pela manhã. [...] Em algumas casas os ovos coloridos eram cozidos para depois serem descascados e comidos no café da manhã"[945], já em outras casas os ovos eram esvaziados crus e as cascas, já enfeitadas, eram enchidas de amendoim doce ou confeitos. Existiam diferentes técnicas para a pintura dos ovos, sendo a mais comum a utilização de plantas e raízes, como é o caso da água da beterraba. A forte tradição da Páscoa em famílias alemãs está expressa também nas páginas do caderno de Vera Tesch. Encontramos registros de como fazer "coelhinhos de páscoa"[946], utilizando bolo, chocolate e confeitos coloridos, e também a forma de confecção de "cestas de páscoa"[947]:

> "Bolos comuns em formas iguais redondas, dessas que costumamos usar para tortas. De um dos bolos tire o centro, ficando o restante formando uma espécie de anel. Num prato grande coloque o bolo que ficou inteiro. Ponha por cima apenas o anel feito com o outro bolo é para formar a cavidade da cesta [...] conter melhor os ovos de Páscoa. Cubra tudo com glacê, servindo o mesmo para unir os dois bolos também. [...] Na hora de servir ponha dentro os ovos de Páscoa bem coloridos".

A "Torta Capixaba" é, então, um prato importante na mesa cerimonial da Páscoa, transformando-se em uma tradição culinária do período. Porém, como ressalta Reinhardt, "nem toda comida típica é tradição culinária. Mas pode vir a ser"[948]. A Torta possui então significados diferentes entre nossas personagens, em muitas casas esse prato tornou-se tradição. Mesmo sendo um prato "emblema" do estado do Espírito Santo, a torta está muito ligada as tradições da ilha de Vitória, capital, e seus entornos. Famílias de outras regiões do estado reconhecem esse quitute como típico, porém não faz parte de uma tradição familiar. É o caso do relato de Catarina Amorim. Em sua família, de raízes mineiras, o prato representativo da Páscoa é a bacalhoada, sua mãe passou a fazer a "Torta Capixaba" quando mudou para Vitória: "aprendeu com o pessoal daqui porque em minas faz só bacalhoada"[949]. Desde então a torta passou a incorporar uma tradição de família.

Na casa de Sônia Castro a torta também se tornou um costume familiar. "A gente morava em Mimoso do Sul e não tinha essa tradição de Torta Capixaba lá não, quando viemos para Vitória é que fomos aprender e desenvolver essa torta"[950]. A distância de sua cidade natal da capital do estado faz com que os hábitos alimentares se diferenciem e sofram influência dos gostos de outras regiões, nesse caso de Minas Gerais. Assim como Catarina Amorim, na casa de Sônia a Páscoa era sinônimo de bacalhoada,

[944] Ibidem.
[945] Reinhardt, J. C. (2007). Op. Cit. p. 155.
[946] Tesch, V. Caderno de receita. Op. Cit. Sem paginação.
[947] Ibidem.
[948] Reinhardt, J. C. (2007). Op. Cit. p. 134.
[949] Amorim, C. (14 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[950] Castro, S. (23 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

"a bacalhoada é bem marcante"[951]. Já em Vitória, tornou-se uma tradição o consumo da torta na Sexta-Feira Santa, ela conta que ia para casa de sua mãe para prepararem juntas: "eu ia para lá porque não deixava ela fazer sozinha, é muito trabalhosa, então a gente fazia mais para ela"[952].

Para Fátima Oliveira a torta também "virou tradição, que todo ano eu faço"[953]. Na mesa de Páscoa da sua infância não havia a torta, posteriormente sua irmã aprendeu a receita e lhe ensinou, "eu nunca tinha feito, então quando eu casei minha irmã veio ficar comigo porque eu tinha ganhado neném, tinha nascido na Semana Santa, aí ela veio para cá e fez a torta para as meninas, para o pessoal da casa"[954]. Fátima observou todo o processo de preparo e, no ano seguinte, fez, desde então virou um tradição, que envolvia inclusive seu marido. Quando vivo, "ele tirava o palmito. Ele que tirava, cortava, era só picar, ele fazia tudo"[955].

O "emblema" do Estado mereceu espaço nas páginas dos cadernos de receitas de nossas personagens. Amélia Batista colou em seu caderno um folheto de divulgação promovido pelo governo do Estado em que constam diversas receitas consideradas típicas da região central do Espírito Santo. Entre elas se ensina o preparo da "Torta Capixaba" com os seguintes ingredientes: "cebola, alho, pimenta, azeite doce, azeitona, limão, coentro, cebolinha verde, tomate a gosto/ ½ kg de palmito natural previamente cozido/ 200g de siri desfiado e cozido/ 200g de caranguejo desfiado e cozido/ 200g de camarão cozido/ 200g de ostra cozida/ 200g de sururu cozido/ 200g de badejo desfiado e cozido"[956]. No caderno de Sônia Castro encontramos a receita da "Torta Capichaba" também com mariscos e destaque a panela de barro: "leve ao fogo uma frigideira de barro com banha derretida e urucum, sal, alho socado [...] deixe refogar. Coloca o palmito e refogue até enxugar. Coloque os mariscos já ferventados. Mexendo bem"[957]. Já Ana Torres registra a receita com o nome de "Torta de Palmito com Bacalhau"[958]:

> "1º) O palmito é cortado dentro d'agua com limão e vinagre para não ficar preto
>
> 2º) Cozinha-se uns 3 ou 4 palmitos, depois de bem cozidos soca-se bem ou passa na máquina, em seguida espreme-se numa toalha de cozinha bem fininha ou no espremedor.
>
> 3º) Cozinha-se meio quilo de bacalhau, tirando bem o sal; passa na máquina depois leva-se ao fogo tudo misturado (bacalhau e palmito) com todos os temperos verdes e uma ou 2 pimenta malagueta, óleo,

[951] Ibidem.
[952] Ibidem.
[953] Oliveira, F. de. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[954] Ibidem.
[955] Ibidem.
[956] Batista, Amélia. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[957] Castro, S. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.
[958] Torre, A. Caderno de Receita. (sem data). (Acervo pessoal). Sem paginação.

> banha, etc. na massa põe-se azeitona e quebra-se um ovo, para dar liga, depois de tudo bem amassado (pode e deve usar colorau quando for fritar a cebola com os outros temperos).
>
> Depois de tudo pronto coloca-se no pirex ou tabuleiro espalha bem a massa, enfeita com azeitona e rodelas de cebola. Bate-se uns 6 a 8 ovos pões por cila e leva-se ao forno. Na hora de bater os ovos põe-se uma pitada de sal e pimenta do reino".

Os depoimentos e cadernos de nossas personagens revelaram que o modo de preparo da torta sofria variações principalmente em relação a geografia do estado. A torta da ilha de Vitória, leva em sua composição, além do bacalhau ou peixe fresco, os mariscos. Porém, as tortas produzidas nas regiões interioranas do Espírito Santo são marcadas apenas pelo uso do bacalhau e palmito, ou mesmo, bacalhau com batata e/ou repolho. Quando questionadas sobre a receita de suas tortas, todas as nossas personagens que possuem essa tradição responderam que tanto suas mães como elas fazem a torta "de palmito com bacalhau". De acordo com Sônia Castro, "a gente sempre dá um toque especial da gente. Muita gente faz, coloca sururu, isso e aquilo, nós não fazemos assim, porque não é todo mundo que gosta e fica mais saborosa do jeito que a gente faz. Com menos é mais"[959]. Marta Andrade também chama atenção para essa variação de receitas, "a nossa torta é só de palmito e bacalhau. [...] a Dona Ilda [moradora da primeira casa que morou para estudar] gostava de por uma camada de camarão, ela colocava por cima, antes de colocar os ovos, mas eu não adotei, eu gosto mais da torta com bacalhau só"[960]. Sobre esse assunto a historiadora Patrícia Merlo destaca que devemos superar o rótulo de autenticidade e de hierarquia entre as preparações do prato, "não tem uma torta apenas, existem várias"[961]. Independente da receita, a torta "é sempre tratada com carinho, com muitos elogios, porque é de fato um prato elaborado, um prato sofisticado"[962].

Para além da "Torta Capixaba" nossas personagens compartilharam outras tradições culinárias emblemáticas do período de Páscoa. Na casa de Auxiliadora Ramos e Inês Corrêa a torta dividia a mesa com a "canjica"[963]. Segundo Júlia Ramos, filha de Auxiliadora, "na época da Semana Santa também tinha canjica, mamãe fazia, sempre"[964]. Tradição comum para a mãe de Inês, "na Semana Santa era torta e canjica, nunca faltou. Até hoje é o costume da mamãe"[965]. Esse prato é citado ainda por Suzana Fabbri, "uma coisa que eu ainda mantenho, mesmo porque eu gosto, é a canjica, canjica de milho branco, doce, na época da páscoa, a gente sempre teve o costume de fazer na sexta feira, eu mantenho até hoje"[966].

---

[959] Castro, S. (23 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[960] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[961] Em Movimento. (Entrevista). (2022). Op. Cit.
[962] Governo do Estado do Espírito Santo. (Entrevista). (2015). Op. Cit.
[963] Canjica: Espécie de mingau de milho branco cozido com leite e temperado com açúcar e canela em pau. No nordeste, é conhecido como *mungunzá,* iguaria típica do ciclo junino, preparado com leite de coco. Em São Paulo, também é conhecido como *jimbelê*. No Rio, fala-se *papa de milho*. (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). Arte da cozinha brasileira. São Paulo: Editora UNESP. p. 72).
[964] Ramos, J. (21 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[965] Corrêa, I. (24 de abril de 2021). Op Cit. Sem paginação.
[966] Fabbri, S. (14 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

Duas de nossas personagens compartilharam outras tradições para a mesa cerimonial da Páscoa. Margarida Rossi conta que em sua casa o prato de Páscoa era o "tortéi de abóbora", ligando-se as raízes italianas da família: "na Sexta-feira Santa ela fazia os 'tortéi' de abóbora. Uns falam pastel de abóbora [...] é feito o recheio de abóbora com queijo. [...] Ela sempre fazia isso aí, e eu não quebrei ainda a coisa dela não, sempre faço"[967]. Já na casa de Tereza Souza os costumes desse período estão ligados às origens baiana da família. Hoje quem é responsável por preparar os pratos típicos é sua filha, "eu que faço o vatapá[968] e o caruru[969] na Semana Santa, quando a gente reúne quem é encarregada do vatapá e do caruru sou eu. Aprendi tudo aqui, tudo em família"[970]

O "Caruru" é o prato símbolo da devoção de Aparecida Cosme. No dia 27 de setembro, dia em que se celebram os santos São Cosme e São Damião, ela possuía a tradição de preparar essa iguaria e servir às crianças, "tenho devoção de fazer o caruru em São Cosme. Eu dou as roupinhas para as crianças e dou o almoço"[971]. As celebrações de santos também eram datas marcantes para a família de Carmen Lopes, inseridos em uma comunidade católica, quando tinham as festas dos padroeiros, "se fazia tanta coisa, porque no dia da festa vinha muita gente. Então, agnoline, macarrão, taiadela, aquela 'comilança' toda. Mas é, sempre foi assim, muito bom"[972].

A comida é capaz de criar tradição e gerar emoções. Sem intenção, os nossos sentidos trazem à tona momentos, alimentos e pessoas do passado[973]. Segundo LeBreton a memória olfativa e gustativa é capaz de evocar lembranças, "um odor relembra fortes emoções, um gosto pode nos transportar de volta à infância. Os sentidos podem fazer histórias e vidas se cruzarem novamente no tempo-espaço"[974]. Para Nina Horta existe "comida de alma": "que escorre garganta abaixo quase sem precisar ser mastigada, na hora de dor, de depressão de tristeza pequena"[975], seus sabores consolam e confortam. Durante os relatos, algumas de nossas personagens reviveram sabores afetivos para elas e para sua família.

Foi o "biscoito de rapadura" que reavivou as lembranças de infância da filha de Teresa Souza. Recentemente ela pediu a mãe que fizesse o biscoito para ela, disse "mãe eu estou doida para comer esse biscoito de rapadura, ela levou [para roça] as coisas e foi fazer para eu matar a vontade"[976]. Porém

[967] Rossi, M. (12 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[968] Vatapá é um prato típico da culinária afro-brasileira. "consiste em uma papa de farinha de mandioca, adubada com azeite de dendê, gengibre, coentro, sal, leite de coco e pimenta" (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 281). É comum esse prato ser também preparado com pão molhado ao invés da mandioca.
[969] Caruru: Iguaria feita com quiabo, taioba, mostarda, camarões secos moídos, cebola ralada, coentro, pimenta, sal e peixe seco (garoupa), tudo cozido em azeite de dendê e servido com acaçá ou aberém. (Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP. p. 81). A filha de Teresa refere-se ao caruru feito com quiabo
[970] Souza, T. (20 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[971] Cosme, A. (05 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[972] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[973] Altoé, I; Azevedo, E. (2020). Op. Cit. p. 259.
[974] Le Breton, D. (2016). Antropologia dos sentidos. Petrópolis: Vozes. Apud Altoé, I; Azevedo, E. (2020). Op. Cit. p. 259.
[975] Horta, N. (1995). *Não é sopa:* crônicas e receitas de comida. São Paulo: Companhia das letras. p. 15.
[976] Souza, T. (20 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

os sentimentos aguçados quando adulta não foram os mesmos da infância, "mas parece que na infância a gula da gente é tão grande, não é tão bom como antigamente (risos)"[977].

As filhas de Lourdes Pereira, Renata e Magali, compartilharam suas "comidas de alma". Para Magali o sabor que a marcou foi a da carne seca: "tem coisas que marcam, né! Isso ficou muito na minha mente. Quando eu ia para o Brasil ela falava: 'o que você quer comer?', eu falava: 'carne seca mãe, frita'. Chegava lá estava aquele monte de carne seca frita, com cebola, aí que delícia"[978]. O prato preenchia a saudade de casa. Já Renata era confortada com a "sopinha de fubá", "era uma coisa muito simples, mas às vezes eu pedia, para levantar o ânimo. [...] Assim, às vezes eu vinha, estava morando em algum lugar: 'mãe faz aquela sopinha de fubá, para quando eu chegar aí"[979]. Os afetos dessa receita preenchiam de sabores sua alma.

Preparar os pratos preferidos da família criam afetos. Os filhos de Sônia Castro buscavam o conforto da mãe com a "panqueca de presunto e queijo", segundo ela: "não a panqueca aberta, coloca uma fatia de presunto, uma fatia de queijo, todos eles gostavam muito"[980]. Já na família de Carmen Soares as massas são os pratos preferidos, "meu esposo gostava demais de lasanha, agnoline, muito"[981], seu filho puxou os gostos do pai e hoje a lasanha continua a ser o prato mais pedido a mãe. E Marta Andrade prepara para suas filhas os doces caseiros que aprendeu com sua mãe, "elas adoram todos os doces caseiros, doce de coco, doce de mamãe, doce de goiaba, de laranja da terra, são os doces que mais faço"[982]. Essa memória dos sabores gera emoção e foi com a voz embargada que Ana Torres revelou afetos pelos pratos de sua mãe, "tudo dela era ótimo [voz emocionada]. O quibe... era o quibe, a papa de milho verde, o charuto..."[983].

As receitas revelaram as histórias de vida de nossas personagens. Os sabores de suas memórias nos inseriram no mundo de hábitos e práticas alimentares de suas famílias. Para elas, o sustento do corpo tem gosto de: arroz, feijão, carne cozida, "broti", raízes cozidas, biscoitos e massas. Já o sustento da alma vem da tradição, da identidade e das raízes alimentares. O "sequilho", o "capeletti", o "caruru", a "mentira" ou o "*Pferffernusse"* alimenta gerações e as preenchem com pertencimento. As receitas são ainda sinônimos de união, celebração e emoção. Nas comemorações, as famílias se reúnem ao redor da mesa e degustam uma memória, pois seus "pratos emblemáticos" tem a capacidade de evocar lembranças de gostos, lugares e pessoas. A tradição alimentar nos transporta, então, para uma 'cozinha

[977] Ibidem.
[978] Pereira, M. (31 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[979] Pereira, R. (30 de março de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[980] Castro, S. (23 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[981] Lopes, C. (22 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[982] Andrade, M. (16 de abril de 2021). Op. Cit. Sem paginação.
[983] Torres, A. (11 de maio de 2021). Op. Cit. Sem paginação.

de mãe' repleta de afeto e conforto. Nesse espaço de prática, experimentação, escuta e compartilhamento, as mulheres se tornam as protagonistas dos hábitos e tradições culinárias. Suas mãos tem o poder de produzir, preservar e transmitir os gostos familiares. É no cotidiano, tendo suas histórias como ingredientes, que as mulheres criam suas "receitas de vida".

CONCLUSÃO

"A conversa ainda não chegou à cozinha"! Esse ditado popular, utilizado para impedir que alguém emita uma opinião possui significados que remetem a um silenciamento das vozes femininas. Para desqualificar uma opinião e inibir o direito à fala, utiliza como metáfora o espaço da cozinha, local que, como constatamos em nosso trabalho, é dominado pelas mulheres. Essa figura de linguagem propaga o discurso de que a opinião feminina seria inferior e pouco relevante, devendo esta permanecer na cozinha. Esse ambiente é, então, associado a tarefas braçais, tirando qualquer vislumbre de que aquele espaço possa gerar alguma reflexão intelectual. Porém, investigando o protagonismo feminino na construção, reprodução e transmissão dos saberes culinários dentro do universo doméstico na segunda metade do século XX no estado do Espírito-Santo/Brasil, evidenciamos que a conversa não só chegou à cozinha, como também é potente nesse espaço. As vozes femininas que ecoam em meio de panelas, fogões, louça e alimentos, espalham conhecimentos ancestrais, técnicas complexas e múltiplas inteligências. A "cozinha" têm opinião e forma opinião, cria hábitos, sustenta tradições e constrói identidades. Constatamos ainda que os diálogos da "cozinha" não são apenas sobre gostos ou pratos, eles expressam opiniões políticas, sociais, econômicas e culturais.

A descoberta e a valorização dessas conversas aconteceram quando a História adentrou as casas. A partir de nossa revisão bibliográfica sobre "História, Alimentação e Mulher", verificamos que as mudanças de paradigmas propostas pelos *Annales*, revelaram um novo e fascinante universo: o da vida privada, com seus indivíduos e experiências cotidianas. Essa nova perspectiva do ambiente doméstico foi fundamental para a construção e consolidação dos campos da História da Alimentação e da História das Mulheres, áreas centrais para os diálogos e discussões de nossa pesquisa. Observamos a chegada dos historiadores à cozinha, que contemplaram com novos olhares os alimentos que estavam no fogão e as pessoas que os preparavam. O alimento passou a ser observado e analisado a partir de uma variedade de temáticas e perspectivas, transformou-se em uma categoria histórica através do qual podemos compreender aspectos da sociedade.

Em nossas pesquisas, ficou evidente que, historicamente, cabia as mulheres a responsabilidade de mexer as panelas, temperar os pratos e definir o cardápio diário. No momento de separação das esferas públicas e privadas, ocorrido na modernidade, as novas configurações distanciaram a mulher do espaço público. Difundiu-se o imaginário da mulher reservada à esfera doméstica, sendo responsável pelos assuntos que diz respeito a família e ao lar. Construiu-se uma nova identidade para as mulheres, e esta, assim como os afazeres associados a ela, passou por um processo de desvalorização. As

atividades domésticas tornaram-se sinônimo de obrigação sem remuneração. Porém, como evidenciamos, um olhar atento as realidades do cotidiano dessas mulheres, enxerga nessas ocupações grandes valores e conhecimentos. A dona de casa carrega um conjunto de saberes na realização de seu trabalho doméstico. No que se refere à cozinha, elas são as grandes responsáveis pela transformação do alimento e sustento da família, e são os registros culinários femininos, grandes aliados no resgate e evidenciação da importância das práticas culinárias femininas. Como observamos, as escritas culinárias são uma fonte rica para descortinar o universo da alimentação. Através delas, conseguimos ter acesso a indícios sobre a preparação do alimento, os ingredientes disponíveis no período estudado, os hábitos de indivíduos e grupos e as técnicas desenvolvidas. Enquanto os livros de culinária nos fornecem informações de um universo maior, os cadernos de receitas, manuscritos privados, nos inserem no cotidiano feminino. Esses registros permitem, assim, um resgate da memória e vida dessas mulheres. Eles dão voz e valor a conhecimentos que não foram reconhecidos na esfera pública e foram pouco valorizados no seio da esfera privada. Constatamos, porém, que os cadernos de receitas por si só não conseguem expressar e evidenciar toda a potência dos saberes culinários femininos, visto que esses têm raízes na oralidade.

Os escritos materializam uma parte do saber oral, logo, para acessar a outra parcela dos saberes e práticas culinárias é preciso recorrer a uma escuta ativa da voz dessas mulheres, que ecoam nas cozinhas. Através dos recursos da História Oral tivemos a possibilidade de resgatar memórias e narrativas que demonstraram a importância cultural, social e emocional dos conhecimentos culinários femininos. A oralidade torna possível uma escrita de vida, portanto, os relatos evidenciaram o caráter de "atores históricos" dessas mulheres, sendo os acontecimentos por elas vividos e as trajetórias percorridas elementos fundamentais para compreender aspectos do cotidiano. Esses "documentos orais" revelaram vivências repletas de saberes e sabores. Os resgates da biografia de nossas personagens demonstraram que as mulheres possuem História e têm histórias para contar. Por meio da recordação de suas narrativas alimentares conseguimos reconhecer o significado e sentidos que as dezoito entrevistadas deram ao alimento, à cozinha e ao cotidiano da família. Seus depoimentos tornaram possível a construção de narrativas acerca de seus saberes, gostos, hábitos e tradições culinárias. Suas trajetórias revelaram também diversos aspectos, que vão além da cozinha. As vivências de Rita, Vera, Lourdes, Madalena e Ana nos mostraram a comida como pertencimento e demonstraram como os alimentos se ligam as raízes étnicas da família. O cruzamento das trajetórias de Carmen, Suzana e Inês evidenciaram a construção de redes de relações culinárias entre as mulheres. Já as recordações da família de Amélia revelaram a afetividade criada pelos sabores de "vó". Com as memórias de Teresa e Aparecida

percorremos as tradições do norte do estado e com as de Sônia e Catarina fomos transportados diretamente para o sul. Fátima, Margarida e Rosa nos trouxeram vislumbres das realidades vividas no campo, enquanto Auxiliadora e Marta descortinaram as sociabilidades criadas através da comida. Cada uma dessas trajetórias revelou esses e muitos outros aspectos, que se repetem, se misturam e se complementam, de alguma forma, em todas as biografias.

As narrativas e memórias, como visualizamos, ganham forma e corpo físico nos cadernos de receitas. Compreendemos que em suas páginas amareladas existe um "fio invisível" que nos conduz a um universo de informações que extrapolam ingredientes, utensílios e modos de fazer. Esse entendimento foi possível por meio da análise dos 21 manuscritos que compõe nosso corpus documental e da "degustação" das mais de três mil receitas. Uma análise criteriosa, atentando para a materialidade dos cadernos, revelou o incrível domínio que nossas personagens possuem da linguagem da cozinha. Os padrões de escrita em que são omitidos, a quantidade dos ingredientes ou o modo de receita são percebidos em muitas anotações, e retratam a inteligência doméstica feminina e um profundo saber-fazer anterior. A arquitetura dos manuscritos expressou, ainda, indícios sobre o gosto de suas donas. Foram detectadas, em algumas receitas, anotações e comentários que exprimem a opinião das mulheres sobre os sabores dos pratos, tais como: "bons," "maravilhosos", "ótimos". Ainda sobre o gosto, constatamos o paladar adocicado das receitas, com os doces representando 66% dos registros, o que se justifica pelas heranças da doçaria portuguesa, pelo prazer associado ao doce e pela complexidade de execução desses pratos.

Ao direcionarmos o olhar mais especificamente para as informações técnicas descritas nas receitas, visualizamos o repertório material da cozinha de nossas personagens, os ingredientes que ocupavam suas despensas e as modificações, ocorridas ao longo do tempo, nas formas de cozinhar. Para o preparo das comidas eram usados panelas, frigideiras, tigelas, tabuleiros e os famosos "Pyrex"; para o armazenamento, as vasilhas de plástico "Tupperware"; as batatas eram passadas no espremedor, a carne e/ou bacalhau no moedor, e abria-se as massas com o rolo. Percebemos, também, que o acervo material era utilizado como unidade de medida, sendo colheres, pratos, pires, xícaras, copos e cálices, utilizados para quantificar ingredientes. Até mesmo as partes do corpo ditavam quantidades, "uma mão", "três dedos" e "a gosto". Nesse universo de imprecisão de medidas, os conhecimentos femininos são essenciais para o resultado da receita.

Como os cadernos de receita acompanham suas donas em toda sua trajetória de vida é possível identificar indícios do processo de modernização da cozinha, tanto em relação aos utensílios quanto aos ingredientes. Os registros de nossas personagens revelaram uma adaptação de seus saberes às novas

tecnologias. Encontramos receitas que fazem referência ao uso da geladeira, da batedeira elétrica para a mistura de massas, liquidificador para triturar alimentos e panela de pressão para diminuir o tempo de cocção. Os escritos revelam ainda uma modernização do gosto. O fermento em pó químico "Pó Royal", o amido de milho "Maizena", a margarina "Claybom", a maionese "Hellmann's" e os caldos em cubo "Knorr" chegaram à despensa de nossas personagens, alterando receitas, incorporando novos sabores, diminuindo quantidades, e no caso do leite condensado "Moça" também reinventando tradições. Em meio a essas informações culinárias aparecem, ainda, nos cadernos, registros de temas do cotidiano. As receitas dividem espaço com orações, endereços e recordações do dia a dia familiar. Encontramos ricos exemplos das crenças religiosas e políticas, telefones de conhecidos e gastos da família, produtos necessários ao cotidiano doméstico, curas para enfermidades e, também, lembranças de comemorações e viagens. Frente a um universo tão rico e multifacetado, concluímos que os cadernos de receitas e as vozes das mulheres revelam a cozinha como um espaço de conhecimento, inovação, identidade, afeto e poder.

Percorremos caminhos que comprovam também que, historicamente, a cozinha é um lugar de fala e pertencimento feminino. As trajetórias de nossas personagens são exemplos vivos da doação pessoal das mulheres à alimentação da família. Seus relatos enfatizaram que esse trabalho, altamente especializado, complexo, e que mobiliza diversos recursos de inteligência, era (ou será ainda?) uma responsabilidade passada de mãe para filha. Percebemos, que essas mulheres dividiram, desde cedo, esse espaço com suas mães, avós e irmãs. Nesse cenário aparece ainda a figura da funcionária doméstica, que ocupa, também, um importante papel na alimentação da família, já que seus gostos e tradições deixam vestígios nas cozinhas em que trabalham. As histórias contadas reforçam o protagonismo feminino. Ao cozinhar, a mulher se torna essencial na estrutura alimentar da família e pode reverter em poder uma atividade socialmente minimizada e até mesmo opressora.

O trabalho na cozinha se torna ainda mais potente com o compartilhamento de saberes entre as mulheres. Nossas entrevistadas demonstraram em seus relatos como a partilha de receitas é um comportamento habitual no universo culinário feminino. As trocas ocorrem dentro da família, entre amigas, conhecidas e até mesmo com veículos de informações culinárias (revistas, programas televisivos, "folhinha do Coração de Jesus"). Essas trocas se materializavam, inclusive, nos cadernos de receitas. A análise dos documentos mostrou que quando as instruções eram copiadas, possuíam a indicação, no título, do nome de quem as ensinou. Esse hábito foi também descrito nas entrevistas. Dessa forma, evidenciamos que o saber culinário é uma construção coletiva e plural.

E qual é a origem desses saberes e sabores femininos? Por meio dos relatos verificamos que o aprendizado acontece através da observação cotidiana, vivenciando, experimentando e, principalmente, ouvindo às conversas de outras mulheres. A oralidade é o princípio dos conhecimentos culinários e a sua base de transmissão. As histórias culinárias de nossas personagens evidenciaram a importância das vozes femininas na difusão de uma herança de saberes, revestida de técnicas e receitas. Quando questionadas sobre as receitas tradicionais de família e os pratos do cardápio diário, responderam que muitos desses preparos foram preservados "de cabeça", "de memória". Estes "ficaram gravados", o que justifica a ausência do registro dessas receitas em seus manuscritos. Neles encontramos pratos considerados especiais e que envolvem técnicas de confecção mais elaboradas. Essa capacidade de memorização dos ingredientes, quantidades e formas de execução, reforça a potência da inteligência doméstica feminina. Junto à transmissão oral, detectamos que o saber culinário se ancora também no ver-fazer e aprender. É uma arte de escuta e imitação direta. As lembranças de infância de nossas personagens, participando da elaboração da comida, indicam a importância das vivências no aprendizado e na construção do prazer pela cozinha. Constatamos, que nesse universo as vozes e olhares são fundamentais na reprodução e perpetuação de hábitos, práticas e tradições culinárias.

O relato de nossas personagens nos fez percorrer um caminho de sabores. "Experimentamos" e conhecemos pratos representativos do cotidiano, das celebrações e da família. Foi possível sentir os gostos dos "brotes", das raízes cozidas, dos biscoitos e bolos que, acompanhados de um café, as alimentavam pela manhã e davam sustância para iniciar o dia. No almoço, degustamos arroz, feijão, carne, quase sempre cozida, legumes e verduras, colhidos em suas hortas. Aos fins de semana, nos serviram pratos considerados "especiais", como galinha assada com farofa, ou ensopada, "capeletti" e "polenta". À medida que ouvimos sobre seus hábitos culinários percebemos que muitos deles se transformaram em tradições. Algumas receitas, preparadas cotidianamente, adquiriram uma importância dentro da família, tornando-se referenciais identitários. Os "pratos emblemáticos" da vida dessas mulheres são, entre outros, o biscoito sequilho, a lasanha, o caruru, o biscoito *Pfeffernusse,* o feijão frito, o capeletti, o quibe e a "mentira". Assim como no cotidiano, os momentos de celebração também criaram sabores que ficaram registrados na memória de nossas personagens e suas famílias. No Natal, junto ao peru assado, ao Chester e as rabanas, aparecem o capeletti e a "mentira". Na Páscoa, o principal emblema é a Torta Capixaba, prato típico do Estado nessa época do ano. O sabor do palmito com bacalhau é recordado por quase todas as nossas personagens. Os relatos evidenciaram também outras tradições familiares de Páscoa, como a bacalhoada, o vatapá e o caruru. A presença desses pratos

na mesa de algumas dessas mulheres é fruto do cruzamento de sabores nas regiões de divisa com o Espírito Santo.

Acreditamos que, ao escutar as conversas que ecoam das cozinhas, ao dar vida, nome e fisionomia aos pratos que chegam às nossas mesas, esse trabalho contribuiu para o reconhecimento do protagonismo feminino no universo culinário doméstico. Através dos valiosos relatos de vida e dos preciosos cadernos de receitas, aos quais tivemos acesso, evidenciamos que "ser" dona de casa está longe de representar algo invisível e sem valor. Resgatar a História e a memória dessas mulheres é valorizar conhecimentos, inteligências, sacrifícios, dedicação e doação que elas empenham diariamente para satisfazer, de forma prazerosa, nossa necessidade de sustento. Mulheres que nos dão prazer e alegria através da cozinha, tem aqui, a possibilidade de se ver e se reconhecer nessas histórias, com isso sentir orgulho de suas trajetórias, enxergando o valor que emana de sua cozinha. Aqui deixamos um pequeno fragmento dessas vidas, que são muito mais ricas do que conseguimos expressar nessas páginas. Reconhecemos que cada uma dessas mulheres e cada um desses manuscritos ainda podem nos contar muitas histórias, nos fornecerem novos saberes e compartilhar mais outro cardápio de sabores. Deixamos aqui o convite, a todos que se sentirem desafiados, para olharem e escutarem as mulheres que ocupam a cozinha em sua família. Ao buscarem seus cadernos de receitas e os folhearem, descobrirão nos escritos culinários, registros do carinho e cuidado com a família, e conhecerão mais sobre a história dos seus próprios gostos e tradições alimentares.

FONTES

Entrevistas

Amorim, C. (14 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Catarina Souza (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Andrade, M. (16 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Marta Andrade (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Castro, S. (23 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Sônia Castro (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Correa, I. (24 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Inês Correa (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Cosme, A. (05 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Aparecida Cosme. (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Fabbri, S. (14 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Suzana Fabbri (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Ferrari, L & Hoffmann, J. (04 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Rita Hoffmann. (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Lopes, C. (22 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Carmen Lopes (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Oliveira, F. de. (31 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Fátima de Oliveira (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Pereira, M. (31 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Lourdes Pereira (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Pereira, R. (30 de março de 2021). História de vida e o caderno de receita de Lourdes Pereira (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Ramos, J. (21 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Auxiliadora Ramos (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Rossi, M. (12 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Margarida Rossi (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Souza, T. (20 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Teresa Souza. (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Tesch, I. (12 de abril de 2021). História de vida e o caderno de receita de Vera Tesch (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Torres, A. (11 de maio de 2021). História de vida e o caderno de receita de Madalena Torres e Ana Torres (M. G. Prezotti, Entrevistadora). Sem paginação.

Fontes escritas

Amorim, C. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Andrade, M. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Batista, A. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Boscolo, R. Caderno de receitas I. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Boscolo, R. Caderno de receitas II. (1946). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Castro, S. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Corrêa, I. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Cosme, A. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Fabbri, S. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Hoffmann, R. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Lopes, C. Caderno de receitas. (1990). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Oliveira, F. Caderno de receitas. (1985). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Pereira, L. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Ramos, A. Caderno de receitas I. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Ramos, A. Caderno de receitas II. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Rossi, M. Caderno de receitas I. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Rossi, M. Caderno de receitas II. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Souza, T. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Tesch, V. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Torres, A. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

Torres, M. Caderno de receitas. (sem data). (Acervo Pessoal). Sem paginação.

BILIOGRAFIA

Abrahão, E.M. (2014). *Os receituários e as práticas alimentares em Campinas (1860-1940).* Dissertação de doutoramento, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.

Alberti, V. (2005). *Manual de história oral*. Rio de Janeiro: Editora FGV.

Algranti, L. M. (2005). Os doces na culinária Luso-Brasileira: da cozinha dos conventos à cozinha da «brasileira» séculos XVII a XIX. *Anais de História de Além-Mar*, 5. (pp. 139-158).

Algranti, L.M & Macêdo, S.F (orgs.). (2020). *História e alimentação*: Brasil séculos XVI-XXI. Belém, PA: Paka-Tatu.

Altoé, I; Azevedo, E. (2020). Entre ingredientes, cozinhas e afetos: aspectos socioculturais de uma vida dedicada à comida. *Revista Ingesta*, 2,1, 251-273.

Ariès, P. (2009). Por uma história da vida privada. Em Ariès, P & Duby, G (orgs.). *História da vida privada: da renascença ao século das luzes*. V.3. São Paulo: Companhia das Letras.

Aron, J-P. (1995). A cozinha: um cardápio do século XIX. Em, J. Le Goff; P. Nora (orgs.). *História: Novos objetos*. Rio de Janeiro: F. Alves.

Arroyo, L; & Belluzzo, R. (2013). *Arte da cozinha brasileira*. São Paulo: Editora UNESP.

Assunção, V.K. (2007). *Nem toda receita é "Mais Você"*: Estudo etnográfico sobre o consumo e recepção de programas televisivos de culinária em camadas médias e populares. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.

———. (2008). Comida de mãe: notas sobre alimentação, família e gênero. *Cadernos Espaço Feminino*, 19,1, pp. 233-253.

Avelar, A. S. (2010). A biografia como escrita da História: possibilidades, limites e tensões. *Dimensões,* 24, 157-172.

Azevedo, F. (2014). *O arroz de palma* [recurso eletrônico]. Rio de Janeiro: Record, 2014.

Bachelard. (1948). *La Terre et les Rêveries de la volonté*. Paris: José Corti. p. 86. Apud Giard. L. (1996). Giard. L. (1996). Cozinhas. Em: M. de Certau; L. Giard; e P.Mayol. *A invenção do cotidiano: morar, cozinhar.* v.2. Rio de Janeiro: Vozes.

Bardin, L. (2002). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Bessis, S. (1995). Mille et une bouches: cuisines et identités culturelles. Autrement. Em: Maciel, M.E. (2005). Identidade cultural e alimentação. Em: Canesqui, A.M; Garcia, R.W (orgs). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz. p. 49-55.

Bourdieu, P. (2006). A ilusão biográfica. Em, Amado, J. & Ferreira, M. M. (coord.). *Usos & abusos da história ora*l. Rio de Janeiro: Editora FGV. (pp. 183-191).

Braga, I.D. (2008). Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas. *Caderno Espaço Feminino*, 19, 1, 117- 141.

———. (2015). *Sabores e Segredos.* Receituários conventuais Portugueses da Época Moderna. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

———. (2018). *Das origens do Vegetarianismo em Portugal: Amílcar de Sousa (1876-1940),* o apóstolo verde. Lisboa: Biblioteca Nacional de Portugal.

Braga, I. D. (coord.). (2023). *História Global da Alimentação Portuguesa*. Lisboa: Temas & Debates.

Braga, I. D & Oliveira, R. P. (2015). Azeite, Manteiga ou Margarina? As gorduras alimentares em Rosa Maria no Portugal de meados do século XX. *L'Idomeneo,* 20, 177-196.

Braudel, F. (1961). Retour aux enquêtes. *Annales: Economies, sociétés, civilisations*, 16,3, pp. 421-424.

———. (1995). *Civilização material, economia e capitalismo, século XV-XVIII.* São Paulo: Martins Fontes. (Volume 1: As estruturas do cotidiano: o possível e o impossível); (Volume 2: Os jogos das trocas); (Volume 3: O tempo do mundo).

Brillant-Savarin, J.A. (1995). *A fisiologia do gosto.* São Paulo: Companhia das Letras.

Bruit, H.H. (2003). Apontamentos para uma história da gastronomia no Brasil: cadernos de receitas. *Saraó – Memória e Vida Cultural de Campinas*, 1,2.

Camporesi, P. (1996). *Hedonismo e exotismo:* a arte de viver na época das Luzes. São Paulo: UNESP.

Carbonell, M. (2005). Trabajo femenino y economías familiares. Em I, Morant. (org.). *Historia de las mujeres em España y América Latina*, v.3. Madrid: Cátedra.

Carneiro, H. (2003). Comida e sociedade: uma História da Alimentação. Rio de Janeiro: Elsevier.

Carneiro, H.S; Venancio, R.P. (orgs.). (2005). *Álcool e drogas na história do Brasil*. São Paulo/Belo Horizonte: Alameda/Editora PUCMinas.

Cascudo, L. C. (2004 [1967]). *História da Alimentação no Brasil*. 3° ed. São Paulo: Global.

Chatier, R. (1991). As práticas da escrita. Em, P. Áries & G. Duby. *História da Vida Privada*: do Renascimento ao Século das Luzes (V.3). São Paulo: Companhia das Letras.

Coelho, L & Peres, J. (2021, 8 de abril). Como a Nestlé se apropriou das receitas brasileiras (ou de como viramos o país do leite condensado). *O Joio e o Trigo*. Disponível em: «https://ojoioeotrigo.com.br/2021/04/como-a-nestle-se-apropriou-das-receitas-brasileiras-ou-de-como-viramos-o-pais-do-leite-condensado/».

Considera, E.M. (ago/dez 2008). O Livro das Noivas: receitas culinárias e relação de gênero na sociedade brasileira. *Caderno Espaço Feminino*, 20,2.

Cozinha. (2015). Em Michelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. Obtido de: «https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portuguesbrasileiro/Cozinha/».

Cunha, M.F. (2000.) A mulher e historiografia: da visibilidade à diferença. *Hist.Ensino*, 6, 141-161.

Da Mata, R. (2001). *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco.

Del Priore, M & Bassanezi, C (org.). (2004). *História das mulheres no Brasil.* (7°ed). São Paulo: Contexto.

Demeterco, S.M. (1998). *Doces lembranças: cadernos de receitas e comensalidade. Curitiba: 1900-1950*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.

———. (2003). *Sabor e saber: Livros de cozinha, arte culinária e hábitos alimentares*. Curitiba: 1902-1950. Tese de doutoramento, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.

Dias, P, B.; Asfora, W; Soares, C; Grieco, A. (coord.). (2022). *Das culturas da alimentação ao culto dos alimentos. V. I & II.* Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Dória, C.A. (jul/dez 2012). Flexionando o gênero: a subsunção do feminino no discurso moderno sobre o trabalho culinário. *Cadernos Pagu*, 39, 251- 171.

Duby, G & Perrot, M. (1993 [1991]). *História das mulheres no Ocidente* (5 volumes). Porto: Edições Afrontamento.

Dutra, R.C. (2012). Maneiras de fazer, modos de proceder: a tradição reinventada do pão de canela na Serra da Mantiqueira, Minas Gerais. *Horizontes Antropológicos*, 18, 38, pp. 237-253.

———. (2014). *Registro, memória e transmissão cultural*: os textos culinários e o caderno de receitas. Trabalho apresentado na 29ª Reunião Brasileira de Antropologia. Disponível em: «https://www.29rba.abant.org.br/resources/anais/1/1401849117_ARQUIVO_Registroepdf»

Em Movimento. (Entrevista). (2022). Torta Capixaba. Disponível em: «https://www.facebook.com/watch/?extid=WA-UNK-UNK-UNK-AN_GK0T-GK1C».

Escoffier, A. (1895). Why Men Make the Best Cooks. Apud: Trubek, A.B. (2000). *Haute cuisine:* how the french invented the culinary profession. Philadelphia: Univ. of. Pennsylvania Press.

Farge, A. (2011). *Lugares para a história.* Belo Horizonte: Autêntica Editora.

Ferrari, E. S. (2018). *A relação do judaísmo e do cristianismo com os hábitos alimentares: uma construção histórica*. Dissertação de mestrado, UNIDA, Vitória.

Ferreira, G.B. (2019). *Hábitos alimentares como consequência da fé.* Monografia, Universidade Federal de Pernambuco, Recife.

Ferreira, J.W & Wayne, L.S. (2018). Cozinha das mulheres: de espaço de domesticação ao de empoderamento a partir de saberes e fazeres culinários. *Revista Espacialidades*,13,1.

Flandrin, J-L & Montanari, M. (1998). *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade.

Franco, A. (2001). *De Caçador a Gourmet:* uma história da gastronomia. São Paulo: Editora Senac São Paulo.

Freyre, G. (1997). *Açúcar:* uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil. São Paulo: Companhia das Letras.

———. (2015 [1951]). *Nordeste:* aspectos da influência da cana sobre a vida e paisagem do Nordeste do Brasil. São Paulo: Global.

Giard. L. (1996). Cozinhas. Em Certau, M; Giard, L & Mayol, P. *A invenção do cotidiano: morar, cozinhar.* v.2. Rio de Janeiro: Vozes. (pp. 211-371).

Gimenes, M. H. (2008). *Cozinhando a tradição: festa, cultura e história no litoral paraense*. Tese de doutoramento, Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

Gomes, L. G & Barbosa, L. (jan/junho 2004). Culinária de papel. *Estudos históricos*, 33, 3-23.

Goody, J. (2012). *A domesticação da mente selvagem*. Petrópolis: Vozes.

———. (1995). Cocina, cuisine y clase: estudio de sociologia comparada. Barcelona: Gedisa

Governo do Estado do Espírito Santo. (Entrevista). (2015). Historiadora conta para gente a história culinária do ES: Patrícia Merlo. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=vlLPyMCm4Ww&ab_channel=GovernodoES>>.

Hall, C. (1990). Lar, doce lar. Em, Ariès, P & Duby, G (orgs.). *História da vida privada: Da revolução à grande guerra*. V.4. Porto: Edições afrontamento.

Hémardinquer, J-J. (1961). Em France aujourd'hui: données quantitatives sur les consommations alimentaires. *Annales: Economies, sociétés, civilisations,* 16, 3, pp. 553-564.

———. (1970). *Por une histoire de l'alimentation*. Paris: A. Colin. (Cahier des Annales, 28).

HISTÓRIA DA MAIZENA. Unilever Food Solutions. Disponível em: «https://www.unileverfoodsolutions.com.br/dicaseservicos/nossassolucoes/amidodemilhomaizena/historiamaizena.html#:~:text=Em%201874%2C%20come%C3%A7ou%20a%20comercializa%C3%A7%C3%A3o,da%20CPC%20em%20territ%C3%B3rio%20paulista».

Hobsbawm, E. (1997). Introdução: a invenção das tradições. Em Hobsbawm, E; & Ranger, T. (orgs.). *A invenção das tradições.* Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Holanda, S.B. (1994[1957]). *Caminhos e fronteiras*. São Paulo: Companhia das Letras.

Horta, N. (1995). *Não é sopa:* crônicas e receitas de comida. São Paulo: Companhia das letras.

Horta, N. (2015). *O frago ensopado da minha mãe*: crônicas de comida. (e-book). São Paulo: Companhia das letras.

Jr. Reis, D. (2015). História da Marca: Maionese Hellmann's. *Propagandas históricas*. Disponível em: «https://www.propagandashistoricas.com.br/2015/03/historia-da-marca-maionese-hellmanns.html»

Lacerda, M. T. (2002). *Café com mistura: seguido de cartas da minha cozinha*. Curitiba: Imprensa Oficial. p.10. Apud Demeterco, S.M. (2003). *Sabor e saber: Livros de cozinha, arte culinária e hábitos*

alimentares. Curitiba: 1902-1950. Tese de doutoramento, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.

Le Breton, D. (2016). Antropologia dos sentidos. Petrópolis: Vozes. Apud Altoé, I; Azevedo, E. (2020). Entre ingredientes, cozinhas e afetos: aspectos socioculturais de uma vida dedicada à comida. *Revista Ingesta*, 2,1, 251-273.

Le Goff, J; Nora, P. (1974*). História, novos problemas.* Rio de Janeiro: F. Alves. V.1; (V.2: História, novas abordagens); (V.3: História, novos objetos).

Lody, R. (2010). Doce comida. Em, Rego, Dr. Antonio José de Souza. *Dicionário do Doceiro Brasileiro* (1892). Raul Lody (org). São Paulo: Ed. Senac.

Lopes, M.A. (1989). *Mulheres, espaço e sociabilidade*: a transformação dos papéis femininos em Portugal à luz de fontes literárias (segunda metade do século XVIII). Lisboa: Livros Horizonte

———. Os alimentos nos rituais familiares portugueses (1850-1950). Em Araújo, M.M; Lázaro, A. C; Ramos, A & Esteves, A. (coord.). *O Tempo dos alimentos e os alimentos no tempo*. Braga: CITCEM.

Loriga, S. (1998). A biografia como problema. Em Revel, J. (org.). *Jogo de escalas*: a experiência da microanálise. Rio de Janeiro: Editora Fundação Getúlio Vargas. (pp. 225-249).

Macêdo, S. F. (2023). Comida e fé. Em Franco, J. E; Braga, I. D. (coord.). *História global da alimentação portuguesa.* Temas e Debates: Lisboa. (pp. 313-318).

Maciel, M. E. (2001). Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? *Horizontes Antropológicos*. 7, 16, 145-156.

Maciel, M.E. (2005). Identidade cultural e alimentação. Em Canesqui, A.M; Garcia, R.W (orgs.). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ.

Magalhães, S.M & Pires, M.C. (2020). Quitudes e Quitandas mineiras: os cadernos de receitas de três senhoras de Ouro Preto nos séculos XIX e XX. Em, Algranti, L.M & Macêdo, S.F. *História e Alimentação*: Brasil séculos XVI-XXI. Belém, PA: Paka-Tatu. (pp. 494-516),

Maluf, M & Mott, M.L. (2016). Recônditos do mundo feminino. Em Sevcenko, N. *História da vida privada no Brasil*. V.3. São Paulo: Companhia das Letras.

Maluf, M. (1995). *Ruídos da memória*. São Paulo: Siciliano. p.224. Apud Demeterco, S.M. (1998). *Doces lembranças: cadernos de receitas e comensalidade. Curitiba: 1900-1950*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.

Martins, A. (2017, 24 de junho). Sinônimo de fermento, 'pó Royal' é eleita a melhor marca da categoria em São Paulo. *Folha de São Paulo*. Disponível em: «https://www1.folha.uol.com.br/omelhordesaopaulo/2017/restaurantesbaresecozinha/2017/06/1895351-sinonimo-de-fermento-po-royal-e-a-melhor-marca-da categoria-segundo-paulistanos.shtml».

Maurizio, A. (1932). *Histoire de l'Alimentation végetale depuis la préhistoire jusque à nous jours.* Paris: Payot.

Mello, E.C. (2007 [1975]). *Olinda restaurada: guerra e açúcar no Nordeste*. 1630-1654.São Paulo: Editora 34.

Meneses, J.N (org.). (2020). *Nossa comida tem história*. Belo Horizonte: Sciptum.

Meneses, U.T; Carneiro, H; (jan/dez 1997). A história da alimentação: balizas historiográficas. *Anais do museu paulista,* 5, 9-91.

Merlo. P. (2006). *Em torno da panela: sabores do Espírito Santo*. Vitória: SEBRAE/ES.

Minayo, M. C & Costa, A. P. (2018). Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, 40, 139-153.

Montanari, M. (2013). *Comida como cultura* (2°ed). São Paulo: Editora Senac São Paulo.

Moulin, L. (1975). L'Europe à table. Introduction à une psychosociologie des pratiques alimentaires. Paris e Bruxelas: Esevier Sequóia. Apud Giard, L. (1996). Cozinhas. Em: M. de Certau; L. Giard; e P.Mayol. *A invenção do cotidiano: morar, cozinhar.* v.2. Rio de Janeiro: Vozes.

———. *Liturgies de la table: une historie culturelle du manger et du boire*. Paris: Albin Michelle. Apud, Braga, I.D. (2008). Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas. *Caderno Espaço Feminino*, 19, 1, 117- 141.

Moyano, I.A. (2010) La cocina escrita. Em, *La cocina em su tinta*. Biblioteca Nacional de Espanha (pp.17-59).

Nadler, W.A. (2020). Alimentação e dietética: apontamentos sobre uma antiga relação. Em, Algranti, L.M & Macêdo, S.F. (2020). *História e alimentação*: Brasil séculos XVI-XXI. Belém, PA: Paka-Tatu. (pp.21-45).

Neto, M.S. (2001). O papel da mulher na sociedade portuguesa setecentista: contributo para o seu estudo. Em, J.F. Furtado. *Diálogos oceânicos: Minas Gerais e as novas abordagens para uma história do Império português.* Belo Horizonte: Editora UFMG.

O Estado de São Paulo. (1890, 14 de fevereiro). Leite condensado preparado por Henri Nestlé. « https://acervo.estadao.com.br/pagina/#!/189002144469nac00039993not/busca/Henry%20Nestl%C3%A9».

Oliveira, D. S. (2010). *A transmissão do conhecimento culinário no Brasil Urbano do século XX.* Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.

Oliveira, J.M & Merlo, P. (2017). *A época moderna e a construção da dicotomia entre o público e o provado.* Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, Secretaria de Ensino a Distância.

Pardal, F. (2023). Eletrodomésticos: uma revolução na cozinha. Em, Franco, J. E; Braga, I. D. (coord.). *História global da alimentação portuguesa.* Temas e Debates: Lisboa. (pp. 395-398).

Pereira, M.C; Carmo, L.T. (2015). A construção de uma história das mulheres: uma abordagem transdisciplinar. *Anais do IX Congresso Nacional de Educação,* 9, 23416-23425.

Pérez-Samper, M. A. (1998). *La alimentación en la España del Siglo de Oro*. Domingo Hernández de Maceras: "Libro del Arte de Cocina". Espanha: La Val de Onsore.

Perrella, S. S; & Perrella, M.C. (1999). *História da confeitaria no mundo*. São Paulo: Livro Pleno.

Perrot, M. (1989). Práticas da memória feminina. *Revista Brasileira de História*, 9, 18, 09-18.

———. (1990). Personagens e papéis. Em, Ariès, P & Duby, G (orgs.). *História da vida privada: Da revolução à grande guerra.* V.4. Porto: Edições afrontamento.

———. (2005). *As mulheres ou os silêncios da história*. São Paulo: EDUSC.

———. (2017 [1988]). *Os excluídos da história: operários, mulheres e prisioneiros.* (8°ed) São Paulo: Paz & Terra.

———. (2017). *Minha história das mulheres.* São Paulo: Contexto.

Philippe, R. (1961). Commençons pa l'histoire de l'alimentation*. Annales: Economies, sociétés, civilisations*, 16,3, pp. 549-552.

Philippe, R. (1961.) Une opération pilote: l'étude du ravitaillement de Paris au temps de Lavoisier. *Annales: Economies, sociétés, civilisations* ,16,3, pp. 564-668.

Pinsky, C & Pedro, J.M. (2012). *Nova história das mulheres no Brasil*. São Paulo: Contexto.

Priore, M. D. (2009). Biografia: quando o indivíduo encontra a história. *Topoi,* 10, 19, 7-16.

Reinhardt, J. C. (2007). *Diz-me o que comes e te direi quem és: alemães, comida e identidade*. Tese de doutoramento, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.

———. (2012). Entre Strudel, Bolachas & Stollen: receitas e memórias [livro digital]. Curitiba: Máquina de escrever.

Revel, J-F. (1996). *Um banquete de palavras.* São Paulo: Companhia das Letras.

Rossi. P. (2014). *Comer: Necessidade, desejo, obsessão*. São Paulo: Editora Unesp.

Samper, M.P. (1997). Los recetarios de mujeres y para mujeres: sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna. *Cuadernos de História Moderna*, 19, 121-154.

Santos, C.R. (2005). A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. História: Questões & Debates, 42, 11-31.

———. (2007[1995]). *História da alimentação no Paraná.* Curitiba: Juruá.

———. (setembro/2008). Os pecados e os prazeres da gula: os cadernos de receitas como fontes históricas. Em *III Evento de extensão em pesquisa histórica: fontes históricas, métodos e tipologias*. Paraná.

Santos, M. C. (2011). *Manuscritos culinários femininos: escrituras das práticas de linguagem do trabalho na cozinha*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Brasil.

Santos, J. A, & Lúcio, A.C. (2017). Opressão e resistência na cozinha em Como água para chocolate, de Laura Esquivel. *Revista Criação & Crítica,* 18, 138-151.

Sarti, R. (2001.) *Casa e família*: habitar, comer e vestir na Europa Moderna. Lisboa: Editora Estampa.

———. (julho/dezembro 2012). Melhor o cozinheiro? Um percurso sobre a dimensão de gênero da preparação da comida (Europa ocidental, século XVI-XIX). *Cadernos Pagu*, 39, 87- 158

Scott, A. S. (2013). O caleidoscópio dos arranjos familiares. Em Pinsky, C.B & Pedro, J.M. (orgs.). *Nova história das mulheres no Brasil.* São Paulo: Contexto.

Scott, J. (1992). História das Mulheres. Em, P. Burke (org.). *A escrita da história*: novas perspectivas. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista.

———. (jul-dez/1995 [1986]). Gênero: uma categoria útil de análise histórica. *Educação & Realidade*, 20, 71-99.

Silva, L. F & Russo, R. F. (2019). Aplicação de entrevistas em pesquisa qualitativa. *Revista de Gestão e Projetos*, 10, 1, 1-6.

Silva, M.B. (1978). Hábitos Alimentares. Em M.B, Silva. *Cultura e Sociedade no Rio de Janeiro (1808-1821)*. São Paulo: Nacional.

———. (1993). Tradições alimentares e culinárias. Em M.B, Silva. *Vida privada e quotidiano no Brasil na época de D. Maria e D. João VI*. Lisboa: Estampa.

Soares, C. (2015). Odisseia de sabores: integrações luso-brasileiras. Em, Ribeiro, C. G; Soares, C. (orgs.). Odisseia de sabores da lusofonia. Imprensa da Universidade de Coimbra: Coimbra. (pp. 109-303).

———. *Iguarias do Mundo Grego: Guia gastronómico do Mediterrâneo Antigo*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

———. (2018). *BiblioAlimentaria:* alimentação, saúde e sociabilidade à mesa no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra. Coimbra; Imprensa da Universidade de Coimbra.

Soares, C; Ribeiro, C. S. (coord.). (2018). *Mesas Luso-Brasileiras: alimentação, saúde & cultura*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Soares, C; Silveira, A.J; Laurioux, B. (coord.). (2021). *Mesos dos Sentidos & Sentidos da Mesa*. V. I & II. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

SOBRE NÓS. Knorr: uma história de inovação e paixão pela comida. Disponível em: « https://www.knorr.com/pt/sobre-nos/historia.html».

Soihet, R. (1997). História das Mulheres. Em C.F, Cardoso & R. Vainfas (orgs.). *Domínios da história*: ensaios de teoria e metodologia. Rio de Janeiro: Campus.

Soihet, R; Pedro, J.M. (dezembro/2007). A emergência da pesquisa da história das mulheres e das relações de gênero. *Revista Brasileira de História*, 27,54, São Paulo.

Spooner, F. (1961). Régimes alimentaires d'autrefois. *Annales: Economies, sociétés, civilisations*, 16,3, pp.568-574.

Stong, R. (2004). *Banquete*: uma história ilustrada da culinária, dos costumes e da fartura à mesa. Rio de Janeiro: Zahar.

Thébaud, F. (2007 [1981]). *Écrire l'histoire des femmes et du genre.* Lyon: ENS Editions.

Vaquinhas, I. (2000). Breve reflexão historiográfica sobre a história das mulheres em Portugal: o século XIX. *Faces de Eva:* Estudos sobre a mulher, 3, 81-101.

——. (2000). *Senhoras e mulheres na sociedade portuguesa do século XIX.* Lisboa: Colibri.

——. (2019). História das Mulheres. Em, A. M. Colling; & L.A. Tedeschi. *Dicionário crítico de gênero*. Dourado, MS: Ed. Universidade Federal da Grande Dourados (2°ed). pp. 367-371.

ANEXOS

Anexo I - Guião das entrevistas com as donas dos cadernos

Parte1- Dados de Identificação

1.1- Nome
1.2- Idade
1.3- Local de nascimento
1.4- Escolaridade
1.5- Estado Civil
1.6- Profissão
1.7- Filhos (Homens e Mulheres)
1.8- Local de Moradia
1.9- Rendimentos.

Parte 2- História de vida alimentar

2.1. Mini biografia familiar

2.1.1 Membros da família
2.1.2. Uma breve biografia (Lembranças de infância relacionadas a cozinha, casamento, saída de casa, momentos marcantes)
2.1.3. Um panorama da família durante a infância da pessoa, com quem vivia, como eram as relações**.**

2.2. Organização do cotidiano e Hábitos alimentares

2.2.1. Quem preparava e prepara as refeições em casa
2.2.2. Processo de organização das compras de suprimentos. Pessoa responsável, onde era realizada, disponibilidade de produtos em casa.
2.2.3 Escolha do cardápio diário. Divisão das refeições ao longo do dia. Pratos específicos em cada uma delas.
2.2.4. Cardápio das datas comemorativas.
2.2.5. Os momentos de sociabilidade. Frequência. O que era preparado.
2.2.6. Existência de receitas consideradas tradicionais de família. Momento em que são preparadas. Conhecimento da pessoa sobre a receita e com quem aprendeu.

2.3. Práticas femininas

2.3.1. A mulheres da vida da pessoa, com quais cresceu. Espaço que elas ocupavam na família. Lembranças relacionadas a cozinha.
2.3.2. Pessoas encarregadas na preparação das refeições cotidianas, na escolha do que se comia. Mulheres.
2.3.3. Existência ou não de ajuda de familiares ou funcionários na preparação das refeições.
2.3.4. Ajuda na infância na cozinha, ou acompanhamento do processo.
2.3.5. Aprendizado de alguma receita com a pessoa que era responsável em cozinhar em casa.
2.3.6. Separação de tarefas em casa entre homens e mulheres na família.

Parte 3 – O Caderno de receita

3.1.1. Motivo para a construção do caderno de receita. Influência de alguém?
3.1.2. Quando e como começou a fazer?
3.1.3. Como eram feitas as seleções das receitas?
3.1.4. Onde eram buscadas as receitas? Recorria a livros? Programas de televisão?
3.1.5. As receitas de família foram conservadas nos cadernos?
3.1.6. As receitas aprendidas em família eram passadas para o caderno?
3.1.7. O caderno são compilações de diversas receitas ou possuem receitas que tenham sido criadas pela dona?
3.1.8. Possui receitas no caderno preferidas de alguém da família? Como marido, filhos?

3.1.9. Havia o compartilhamento de receitas entre pessoas? Entre as mulheres? Em que momento se dava essas trocas de receitas?
3.1.10. Qual a importância do caderno de receitas para você?
3.1.11. Esse material costumava ou costuma ser consultado em quais ocasiões? É utilizado no dia-a-dia?
3.1.12. Qual o local que você guardava/guarda o caderno? Era de fácil acesso?

Anexo II - Guião da entrevista com os parentes

Parte 1 - Dados de Identificação

1.1. Entrevistada/o

1.1.1. Nome
1.1.2. Idade
1.1.3. Local de nascimento
1.1.4. Escolaridade
1.1.5. Estado Civil
1.1.6. Profissão
1.1.7. Filhos
1.1.8. Parentesco com a dona do caderno
1.1.9. Rendimentos

1.2. Dona do caderno

1.2.1. Nome
1.2.2. Local de nascimento
1.2.3. Escolaridade
1.2.4. Estado Civil
1.2.5. Profissão
1.2.6. Filhos

Parte 2 – História de vida alimentar

2.1. Mini biografia familiar

2.1.1. Breve biografia sobre a dona do caderno.
2.1.2. Recordações das relações familiares.

2.2. Recordações do cotidiano e hábitos alimentares

2.2.1. Preparação das refeições. Estava a dona do caderno a frente da preparação da comida.
2.2.2. As dinâmicas de compra de alimento, tarefa realizada por quem, onde. Se havia produção de produtos em casa.
2.2.3. Escolha do cardápio diário. Divisão das refeições ao longo do dia. Pratos específicos para cada uma delas.
2.2.4. Preparação de pratos diferentes nas datas comemorativas. Cardápio das datas comemorativas.
2.2.5. Sociabilidade da casa, recepção de visitas e preparação de pratos.
2.2.6. Existência de receitas consideradas tradicionais de família. Momento em que eram preparadas. Conhecimento da pessoa sobre a receita. Com quem aprendeu. Se ela repassou. Receitas vindas da mãe da dona do caderno.
2.2.7. Lembranças dela na cozinha.

2.3. Práticas femininas

2.3.1. Quem eram as mulheres da família que estavam presentes na vida da dona do caderno. Espaço que elas ocupavam na família.
2.3.2. Se era ela a responsável pela preparação da alimentação diária saber se recebia alguma ajuda. Se a pessoa entrevistada ajudava.

2.3.3. Lembranças da infância de acompanhar a preparação dos pratos. Lembranças da dona em relação a isso.
2.3.4. Aprendizado de alguma receita.

Parte 3 – O Caderno de receita

3.1.1. Presença no momento de escrita do caderno. Lembrança de anotações.
3.1.2. Lembranças sobre a seleção de receitas.
3.1.3. Lembranças dela recorrendo ao caderno quando cozinhava. Se era utilizado no dia-a-dia.
3.1.4. Lembranças dela consultando materiais culinários para além do caderno. Hábitos de assistir programas? Ter revistas e livros de culinária?
3.1.5. Em que local ela guardava o caderno.
3.1.6. A presença e/ou participação no compartilhamento de receitas entre pessoas/mulheres da família.
3.1.7. Você já consultou o caderno para procurar, fazer alguma receita?
3.1.8. Qual a importância do caderno de receita (de sua mãe/vó/tia...) para você? O que ele significa para a memória da família?

Anexo III – Quadro de análise da entrevista com Ana Torres

Identificação	Entrevista com Ana Torres realizada no dia 14 de Maio de 2021, com duração de 1 hora 21 minutos e 24 segundos. Dona de um dos cadernos utilizados. E filha de Madalena Torres, dona de outro dos cadernos.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Olha, quando eu era criança mamãe sempre teve empregada, ela nunca ficou assim sozinha, sabe? Porque meu pai, mexendo com animais ele tinha empregados, assim, que trabalhavam ali com ele, então ela tinha uma ajudante mas quem temperava as comidas era ela, então eu só lembro das comidas feitas por ela, sabe?" *** "E quando eu casei eu não sabia fazer nada, eu me lembro de uma coisa ela fez um caderninho, com que faz café, como que faz feijão, ela escreveu (risos). Só que eu vi que minha praia não era mesmo a cozinha aí tem outra história engraçada. Eu casei, fui com o meu marido para Afonso Cláudio, lá ele tinha até alugado uma casa, quer dizer eu fui até na frente dele, [inaudível] naquela época era difícil condução de Castelo para Afonso Cláudio. Aí eu fiquei lá em um hotel que eu gostei tanto, era o melhor do estado do Espírito Santo, hotel de [inaudível] mas maravilhosa, e

	um café da manhã... Agora você pode rir, eu falei 'você entrega a casa que nós vamos morar no hotel', morei cinco anos no hotel (risos). Eu nunca usei o caderninho que mamãe fez, nem café, nem feijão, nem arroz (risos). Sabe como? Porque eu fiquei muito íntima das pessoas, dos donos, ficou igual pessoa da família, e ele fez um 'apartamentozinho' para mim no hotel, eu tinha dois quartos, banheiro, até dependência para a babá. Porque eu morava lá e dava aula no ginásio, só dei aula um ano depois parei por causa dos nenéns, aí eu fiquei dando aula de música, de piano. No hotel tinha um piano, eu dava aula de acordeom, eles não deixavam eu sair do hotel e eu achava aquilo bom, sabe? (risos). Então eu nunca cozinhei, sabe? Eu posso ir fritar um ovo mas eu sou toda desajeitada, não é que eu não gosto, eu sou desajeitada. Mas se eu tiver que temperar um feijão eu até sei como é que faz mas eu não consigo cortar direito uma cebola, socar um alho direito, eu não sei, não tenho noção, eu nunca fiz". *** "Olha, a gente é de família simples, a gente sempre comeu o que gostava mas não era nada assim, comidas de etiquetas nem isso não, que a gente era muito... sempre foi simples. Mas a minha mãe ela sempre fazia mais quibes, porque o meu pai adorava, ela fazia muito quibe frito, 'franguinho' frito, arroz, feijão, os [corte no áudio]. Mas quando ela queria fazer uma coisa melhor, assim, um almoço melhor ela pendia para comida árabe, esses pratos tipo charuto, lentilha, grão de bico, ela fazia muito bem, mas o normal mesmo era feijão, arroz, o feijão dela era muito gostoso, feijão, arroz, um 'franguinho' frito, 'carninha' de porco, usava muito naquela época, aquelas costelinhas, era isso que ela fazia e gostava de fazer muito doce de mamão ralado de sobremesa..." ***

	"É, mamão ralado ela fazia muito, mamãe cristalizado, isso ela fazia muito bem"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Entrevistadora: Ela aprendeu com a mãe dela? Entrevistada: Com a mãe dela, com a minha avó. Mas nunca me ensinou também mas eu acho que eu também só comia (risos)". *** "Entrevistada: Ah sim. Outra coisa, não era prato árabe mas a minha mãe fazia muito bem que era peixe. Entrevistadora: Peixe? Entrevistada: É. Mamãe fazia uma moqueca excelente, de peixe. Mas, geralmente os pratos árabes, ela, elas foram criadas, né?". *** "Era o quibe minha filha, o quibe não faltava (risos). O quibe não faltava".
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Olha, naquela época no Natal sim, mas natal a gente reunia todos os familiares, junto [inaudível], na fazenda..." *** "E essa tia minha, aquela que criou os sobrinhos, ela vinha para Vitória comprava muita coisa, e desde aquela época que a mesa de Natal era, até hoje, né? Peru, essas coisas, mas nunca deixava de ter a comida árabe também, mas aí quem fazia... lá na fazenda tinha uma pessoa que foi criada junto com a minha mãe, era uma irmã de criação, e ela aprendeu tudo e ela que preparava, a minha avó... a minha mãe aí já era mais simples. Agora quando era em Castelo, assim, alguma outra data fazia, mas não era assim, naquela época não usava essas etiquetas de hoje, [inaudível], não é" ***

	"Ah, Semana Santa, agora você me lembrou de um ponto forte. Semana Santa, até hoje a gente comenta, quem comeu comeu, que não comeu... a torta que minha mãe fazia, que aprendeu com a minha avó, era só palmito e bacalhau, todos os temperos assim, muita cebola, ovos, o que leva né? Ela fazia, fazia na panela de barro, fazia no tabuleiro porque fazia para convidar os vizinhos, para oferecer. Era craque na torta".
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	-
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Exatamente, você sabe que ela anotava isso, ela falava, para deixar para mim".
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Entrevistada: É. Se ela pegasse, por exemplo, uma broa de fubá, meu pai gostava muito de broa de fubá, broa, é broa que falava, né? Entrevistadora: Sim. Entrevistada: Aí se a vizinha desse e se chamasse Lourdes, ela colocava 'receita dada por Lourdes', ótima ainda escrevia". *** "É, quando ela era mais nova, né? Porque depois a pessoa vai ficando mais de idade, vai ficando, por exemplo ela ia tomar café na casa de uma comadre, comia uma broa de fubá, um bolo, 'como é que você fez isso?', aí ela anotava. Ou, então, se uma pessoa comesse lá em casa ela dava mas não era tanto não".
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	**-**
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"Ela já sabia, ela fazia tudo assim já na hora, sabe? E se ela tivesse que mexer com um peixe, um camarão era na hora, ela fazia aquelas moquecas, aquelas

	coisas, o quibe, aquelas bacias de quibe, ela tinha uma disposição muito grande, sabe?" *** "É. [inaudível] com a mãe, ela via fazer com a mãe, o que ela aprendeu foi com a mãe".
9- A utilização do caderno de receitas	"Olha, na verdade, esse caderno, quando ela era mais nova, ficava assim, tinha um lugar de fácil acesso para ela, mas depois, o tempo vai passando, as coisas vão se modificando, quase já não se faz quase nada em casa, e [inaudível] fora, e a pessoa vai envelhecendo, esse caderno veio ficar comigo".
10-O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Olha, assim a importância é aquele negócio, é como se fosse uma joia. Você tem uma joia de estimação, você fica assim 'ah, vou deixar para minha filha ou para os netos', eu não quero desfazer, você entendeu? [...] É o caso do caderno da mamãe. Isso foi tão precioso é uma pena, que eu acho que não está aí no caderno, que quando eu me casei, eu não sei se está nesse caderno ou se foi tirado e colocado em outro lugar. A festa do meu casamento, a relação de tudo que foi feito, ela anotou tudo.
11-Afetividade e comidas preferidas da família**	"Entrevistada: Tudo dela era ótimo. [voz emocionada] O quibe... era o quibe, a papa de milho verde, o charuto... Entrevistadora: A torta... Entrevistada: A torta, tudo, tudo ela fazia muito bem" *** "Sim, se o meu marido gostasse do cabrito, ela fazia o cabrito, se as crianças quisessem quibe ela fazia o quibe, ele gostava do quibe cru ela tirava um pouco do quibe cru e deixava para ele".
12-O cuidado do corpo	-

Anexo IV – Quadro de análise da entrevista com Aparecida Cosme

Identificação	Entrevista com Aparecida Cosme, realizada no dia 05 de abril de 2021, com duração de 45 minutos e 2 segundos. Dona de dois dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Entrevistadora: Dona Aparecida, agora começando mais essa questão alimentar. Quem preparava as refeições na casa da senhora? Antes era a sua mãe? Na sua casa era a senhora que fazia? [Ruídos] Entrevistada: A casa? [inaudível]. Marido da entrevistada: A comida, era você mesmo, lá era você e aqui é você também. Entrevistada: É, sou eu, às vezes arranjo uma pessoa, mais para me ajudar na faxina, essas coisas" *** "Entrevistadora: Era a sua mãe que estava à frente da cozinha, quando você era mais nova? Quando morava com eles? Era ela que cozinhava? Entrevistada: Sim. Marido da Entrevistada: Sim, era ela que cozinhava. Entrevistadora: E depois quando a senhora casou, você que tomava conta da cozinha? Das refeições? Entrevistada: É, certo. Do casamento tem dois filhos" *** "Entrevistadora: Sim. A senhora que escolhe os pratos que serão... que eram comidos, assim que a senhora casou, na sua família. Qual o cardápio diário que vocês costumam comer? Entrevistada: Eu procurava variar um pouco, mas... Marido da Entrevistada: Sempre, feijão e arroz, carne, farinha, feijoada (risos) Entrevistada: Pois é meu amor, era eu que fazia, ele gostava muito, como ele sempre viveu em Hotel..." *** "Entrevistada: Olha, José não gosta muito de coisa... ele gosta de coisa assada, agora frita ele não gosta muito, ele gosta muito de ensopadinho, assim, no dia-a-dia, agora no domingo eu sempre vario, a coisa diferente. Entrevistadora: Sim, e você lembra o que era a comida que você costumava comer na infância? O que a sua mãe fazia no dia-a-dia? Entrevistada: Lembro, lembro. Mamãe gostava muito, porque a família era numerosa e meu pai tinha tropa, tinha tropeiro, que andava no negócio de tropa, não tinha tropa, estão hospedava lá em casa quando não estava viajando, então mamãe fazia muito carne no feijão, que chamamos aqui de feijoada. Carne com feijão,

	arroz, salada, variava, uma 'verdurinha' cortada, picadinho" *** "Ah eu gosto muito de lasanha, uma lasanha. Macarronada também, eu sou apaixonada por macarrão, vatapá, caruru de vez enquanto eu faço também"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Entrevistadora: Sim. E o que a sua mãe fazia na páscoa, também era o vatapá, o caruru, você aprendeu com ela? Entrevistada: É, isso aí. O peixe, bacalhau..." *** "Aprendi com a minha mãe, aprendi com a minha mãe, vatapá, caruru, até hoje... bolo de aipim. Doces caseiros, todos que sei fazer" *** "Aqui em casa, [inaudível] quando eu vou para a Bahia, minha irmã fala assim 'traz a lasanha', aí eu tenho uns pirex grandes já levo, no dia que a gente chega lá já tem o almoço pronto. Tradição" *** "Entrevistadora: Na casa da senhora também tinha farofa? A sua mãe também preparava essa farofa no dia-a-dia? Entrevistada: Ah, fazia, até hoje eu faço. Farofa com batata palha" *** "Entrevistadora: Então ela [filha] não chegou a aprender a fazer o vatapá, ou ela sabe fazer também? Entrevistada: Ela sabe, ela sabe. Entrevistadora: Sabe fazer também. Entrevistada: Ela aprendeu comigo"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Entrevistada: Ah! Fazia. Vatapá, Caruru, no Natal, sempre tem um 'peruzinho', é assim [inaudível] Entrevistadora: O caruru e o vatapá então na Semana Santa? Você faz? Entrevistada: Certo, na Páscoa" *** "[...] E [inaudível] tem uma devoção de fazer o caruru em São Cosme. Eu dou as roupinhas para as crianças e dou o almoço. Agora, o ano passado, eu não dei almoço para não ter aglomeração aqui, consegui com uma escola lá no cipreste [bairro da cidade de Montanha/ES] e levei as roupinhas e fiz cachorro quente, levei pirulito, bala, refrigerante e dei lá o lanche a eles e as roupinhas, até máscaras eu dei também no ano passado". ***

	"Fazia sempre, assim, lá em casa nunca faltava doce, igual aqui em casa, sempre que chega uma pessoa tem um docinho, porque José gosta muito de doce, então eu sempre fiz doce assim, para casa, é caseiro"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Ah, tenho, eu lembro. Fazia um biscoito tão pequenininho, no aniversário de Maurício, fizemos uns biscoitinhos tão pequeno, aí José dizia assim, 'aí tem que arranjar uma colher para a gente comer de tão pequeno' (risos)"
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Ah, porque... [ruído] porque sempre tinha que ter um 'receitazinha' e lá em casa [inaudível] emprestado esses negócios de assadeira, cortador de biscoito, aquelas coisas, minha irmã não deixou eu trazer nada quando eu casei, não, 'deixa de ser boba, você já trabalhou demais' (risos)" *** "Às vezes eu pegava, quando eu comia alguma coisa que eu gostava [...] Quando eu gostava eu pedia a receita, ia no caderno e anotava. Selecionava as melhores, porque tinha receita também, não sei se a pessoa não dava certo, e às vezes não ficava muito bom, mas, ia passando, ia aperfeiçoando (risos)"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Às vezes chimango, ela [filha] gosta muito, aí ela telefona, 'mãe, como é que a senhora faz, eu estou esquecendo do chimango como é que faz', eu explicava ela direitinho, ai a noite eu ligava, 'filha você fez o chimango?', 'ficou melhor que o seu mãe', 'ah, que bom' (risos)" *** "Não, era uma amiga minha. E quem [inaudível] a receita, não sei se eu coloquei o nome, Ildete, era uma colega minha de escola, ela dava aula em uma sala em frente a minha então às vezes quando eu levava uma sobremesa para ela, aí ela pedia a receita, mas eu não sei se eu colocava o nome dela não, não me lembro mais"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	**-**
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	-

9- A utilização do caderno de receitas	"Minha querida, ultimamente quando eu faço alguma coisa eu quase não recorro a receita. Na época eu olhava tudo na receita, mas hoje eu faço um bolo, faço qualquer coisa eu não olho mais na receita, estou acostumada a fazer sempre já decoro. [inaudível]"
10- O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Entrevistadora: Já finalizando Dona Aparecida, qual a importância para a senhora do caderno de receita? Entrevistada: Ah é bom que a gente recorda às vezes da pessoa que deu, que fez... Entrevistadora: É uma recordação então... Entrevistada: É prazeroso a gente ler às vezes, é prazeroso"
11- Afetividade e comidas preferidas da família	-
12- O cuidado do corpo	-

Anexo V – Quadro de análise da entrevista com Carmen Lopes

Identificação	Entrevista com Carmen Lopes, realizada no dia 22 de abril de 2021, com duração de 40 minutos e 24 segundos. Dona de um dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Entrevistadora: Na sua infância, você falou, que era... que você vivia com sua mãe e com sua vó. Eram elas que preparavam a comida, que estavam na frente da cozinha? Entrevistada: Sim. Entrevistadora: Depois que você se casou, aí você que assumiu a cozinha de casa, da sua casa? Entrevistada: Sim. Eu morei um tempo com a minha sogra. A minha sogra teve padaria, foi padeira, doceira e aí meu esposo dizia assim: 'eu sou um homem de muita sorte, porque a mãe padeira, mãe cozinheira, casei com uma esposa que só faz coisa gostosa, eu sou um homem de sorte, um homem muito de sorte', ele sempre falava isso (risos). Não, mas eu sempre assumi, eu sempre assumi a cozinha sim. Eu, eu amo, amo a cozinha, eu gosto demais, demais, demais. De tudo, de tudo. Fazer bolo então, seu eu pudesse eu faria bolo todo dia, doce todos os dias (risos)" *** "Ah, o café da manhã era sempre o café, e o café assim, um café muito gostoso, porque era colhido, torrado tudo em casa, não se comprava o pó de café, leite, sempre leite porque tinha as vacas, a gente tirava leite. Queijo, né? O pão feito em casa, sempre tinha rosquinha, biscoito, frutas também, a gente usava

	muitas frutas também. Então sempre foi assim uma refeição matinal bem completa" *** "Almoço também sempre, porque meu avô gostava muito de massa, que ele era italiano, então sempre tinha alguma coisa de massa no almoço. Mas era feijão, arroz, a carne, salada que nunca faltou na nossa casa, sempre. A gente tinha horta, tinha muita coisa sempre, muita fartura de verduras, frutas, então sempre tinha. Mas o básico mesmo era o feijão, arroz, a carne, a salada, massas. A gente sempre fazia massas também" *** "Ah! Dia de domingo mudava, tinha almoço mais gostoso (risos) Aí tinha sopa de agnoline, fazia muita sopa de agnoline, se fazia o agnoline em cada também. Assava o frango, galinha assada, ou se não fazia um assado de carne de boi, de porco. Uma sobremesa gostosa. Domingo sempre tinha uma sobremesa, se fazia muitos doces também" *** "Ah, sim! Sempre, sempre, mesmo. O meu filho gostava também, aprendeu conosco a comer massas também, gosta demais, lasanha, macarronada e agnoline. E sempre a gente teve, assim, pratos diferentes no domingo também"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"E sempre, sempre... a gente continua dando continuidade a essa cultura que a gente vem adquirindo" *** "É agnoline, mentira, são coisas que desde pequenininha que eu vinha vendo elas fazerem, né? Pão doce, doces, doces, muito doces, porque lá a gente tinha mamão, tinha muitas frutas então a gente fazia figo, pêssego, fazia muitos desses doces. Inclusive minha avó era especialista em fazer licores, né? Fazia licor de jabuticaba, licor de pêssego, licor de figo, vinho de laranja. Então elas faziam muito e com as verduras, fazia o que se chamava 'Kraut' (abreviação de Sauerkraut, chucrute alemão) que era o repolho com chuchu prensado. Era muito gostoso, muito gostoso mesmo, né? Então fico muita coisa assim na lembrança da gente, né?" *** "Já sabia, já sabia, há sabia de cor, sim, né? Uhum ***

	"É, eu procuro passar sim, mas sabe, eles gostam muito de churrasco (risos), já vão para o outro lado, mas fazem muita massa também, muita massa sim e sobremesas também. Eu estou passando, minha nora copia muita sobremesa, mentira, sim. Minha nora adquiriu muitas receitas comigo sim"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"As festas, quando chegava as festas de natal, festa de ano novo, páscoa era uma alegria tão grande para gente que elas faziam simbolizando, por exemplo, o pãozinho de natal, delas faziam tipo estrela e oferecia para as crianças todas, vizinhas, né? Na páscoa faziam os pãezinhos, os bolinhos com forma de coelho. É uma coisa diferente que hoje eu conto para as pessoas, elas falam 'meu Deus do céu, como isso existia?'. Ano novo minha vó fazia muita mentira, aquelas mentiras secas, sabe? Gostosíssimas e fazia tudo aqueles pacotinhos e ia distribuindo nas casas para as crianças, e as crianças amavam, né? Porque hoje é bombom, é essas coisas todas, chocolate, ovo de páscoa, naquela época não existia isso, existia mais essas coisas caseiras que fazia em casa, e era muito bom, muito bom mesmo" *** "E sempre as festas que tinha do padroeiro, na véspera da festa, se fazia tanta coisa, porque no dia da festa vinha muita gente, né? Então, agnoline, macarrão, taiadella, aquela 'comilança' toda, italiano você sabe, né? Tudo descendente de italiano e era aquela fatura de coisa. Mas é, sempre foi assim, muito bom" *** "Fazia muito canudinho, pastéis, eu me lembro muito de canudinho e de pastéis. Elas faziam muita coisa, porque elas tinham uma riqueza imensa na culinária, sabiam fazer muitas coisas, sabe, muitas coisas e se dedicavam com amor, tudo que elas faziam era com amor, tudo muito gostoso. As pessoas vinham visitar, as visitas, como ficavam felizes de ver uma mesa tão farta de tantas coisas boas. E elas passaram também, depois mais, elas passaram a receita, mas no início não se tinha a receita"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"[...] Elas faziam, não tinha receita, não tinha nada, elas faziam tudo de cabeça, era pão, era biscoito, era mentira, doces e eu fui sempre ajudando, crescendo e ajudando e tomando aquele gosto" *** "Entrevistadora: Sim. É você falou, você tinha esse hábito então desde pequena de acompanhar elas na

	cozinha. De estar perto olhando. Entrevistada: Sim, sim, sempre gostei, sempre gostei, né? Uhum. Entrevistadora: Desde muito nova já ia olhando e aprendendo e... Entrevistada: E aprendendo a fazer, né? Isso mesmo, uhum.
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Sim, quando eu come... (falha no áudio) vários cadernos, mas não tão organizado como eu tive quando eu comecei a dar aula, porque eu comecei a dar aula nesse matéria, eu falei: 'eu tenho eu organizar as receitas'. Aí em 76, 1976 que eu comecei a organizar mesmo o caderno que até eu mandei para você, você tem aí a capinha direitinho, o caderno, né? Foi nessa data em diante que eu comecei assim a mesmo o caderno, assim, com toda coletânea de receitas" *** "Por exemplo, separava todas as de bolo, as de torta, de mentira, né? Fazia a separação delas. As sobremesas, os salgadinhos, ia separando todas elas. Porque aí as meninas ficavam com o caderno organizado também, que se fizesse tudo misturado era até difícil para gente, quando a gente ia confeccionar no dia de fazer na prática, ficava difícil. Vamos fazer bolo, ia na parte de bolo, vãos fazer uma torta, ia na parte de torta, agora vamos fazer pastel, ia onde tinha parte de salgadinho. Vamos fazer uma sobremesa, ia na parte que tinha sobremesa, então a gente tinha bem organizado, né? Separadamente" *** "É, eu quando via alguma em banca de revista, eu via é algum livrinho de receitas, ou algum caderno, aí eu comprava sempre, mas televisão assim não. Hoje eu pego mais na internet, essas coisas assim, mas se não era na banca de revista que eu via coisa de culinária, me chamava sempre mais atenção (risos). Eu ia sempre com mais atenção sempre voltada a essa parte de culinária. Aí me enriqueci também nessas receitas e fazia com que eu adquirisse maior quantidade de receitas também"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"[...] Depois o Polivalente também foi uma grande aprendizagem, porque com as alunas, ensinando as alunas, aí a gente fazia troca de receitas também. Eu falava com elas, procura em casa, procura com as vizinhas, procura com alguém e traz receitas novas para a gente, a gente ia aperfeiçoando ia para uma coletânea grande de receitas" ***

	"Ah sim. Sim, às vezes eu comia em algum lugar e gostava e pegava a receita e sempre, antes de levar para a escola eu fazia em casa, para ver se dava certo, se era gostosa mesmo. Sempre fazia uma experiência antes de levar para as alunas, para escola as receitas, nunca fui com a receita sem fazer, para ver se dava certo, não. Eu sempre tinha certeza das receitas, que eram boas" *** "Lembro, é porque eu chegava na casa delas e tinha o bolo ou alguma coisa, aí eu falava 'ah não! Eu quero essa receita', aí eu sentava lá, elas me davam o caderno, eu copiava e colocava o nome da pessoa de onde eu tinha adquirido a receita. Tinha esse costume sempre" *** "Sim, rosquinha, né? Ela [a sogra] fazia rosquinha como ninguém, então a gente tem a receita ainda. Pão, ela também fazia muito bem, ela fazia um pão recheado, ela abria a massa e colocava o recheio dentro, tipo um rocambole, depois ela passava uma água com açúcar por cima e jogava o açúcar grosso. Era um pão delicioso, todo mundo amava aquele pão dela e ela cozinhava muito, mas muito bem mesmo. Agora, a época de padaria essas coisas, eu, depois... quando eu me casei ela não tinha mais padaria nem nada disso não. Mas ela foi... e sonhos, pão, pães, biscoitos, ela era muito prendada ela fazia muitas coisas gostosas. Mas ela assim, caderno dela eu não tive porque caderno dela eu acho que ficou mais com as netas dela, com a filha, né?"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	"Sim, com a minha mãe eu aprendi a fazer muita coisa, mas assim, elas faziam de cabeça, né? Bolo elas faziam, torta, mentira, elas tinham todas as receitas delas já, fazia tudo sem caderno mesmo. Então eu passei a adquirir e aí fui fazendo meu caderno e copiando, elas iam falando e eu ia copiando as receitas delas. Entrevistadora: Então tem receitas delas nesse caderno... Entrevistada: Tem receita, tem receita delas sim, com certeza, com certeza"
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"[...] Depois minha mãe foi também fazendo caderno de receitas, minha avó nunca teve caderno de receitas. Ela tinha as receitas de cor, na cabeça, e a gente copiava as receitas, ela ia falando e a gente copiava. E aí, a minha sogra também, a minha sogra também fazia muita coisa gostosa"
9- A utilização do caderno de receitas	"Eu consultava esse caderno sempre, quando eu tinha dúvida de alguma receita que eu não lembrava, eu ia

	no caderno para ver, praticamente quase todos os dias, quando ia fazer alguma coisa salgada, né? Um suflê, algum bolo diferente, que não era o básico, [inaudível] por isso que você viu que estava muito velhinho, além das alunas folheares depois, ao longo do tempo, é uma história esse caderno"
10- O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Ah, é uma história esse caderno, né? Desde moça, tinha, que eu tinha fazendo essa coletânea toda, então é que nem fosse uma arma que eu tenho para tudo [...] então, qualquer coisa eu estou consultando ele, é o meu predileto lá, que qualquer coisa eu estou nele, né? Viu? É de grande importância na minha vida, muito importante"
11- Afetividade e comidas preferidas da família**	"É, muita lasanha por exemplo, era uma que eles gostam demais, meu esposo gostava demais de lasanha, agnoline também, muito. Pavê também ele gostava muito, tudo que eu fazia eles elogiavam, gostavam e comiam bastante, né? (risos) E meu filho também parece muito com o pai, gosta muito de massa também, sobremesas"
12- O cuidado do corpo	-

Anexo VI – Quadro de análise da entrevista com Catarina Amorim

Identificação	Entrevista com Catarina Amorim, realizada no dia 14 de maio de 2021, com duração de 30 minutos e 34 segundos. Dona de um dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Na minha casa era minha mãe depois eu assumi que ela faleceu. Na minha casa sempre fui eu, até uns quinze anos atrás". *** "Normalmente era pão com manteiga, café com leite ou com Toddy, que não tinha Nescau, [inaudível] queijo, então eu só como manteiga até hoje, não como margarina. Bolo feito em casa, mamãe fazia pão feito em casa, biscoito maisena, maria, era o que tinha [inaudível]" *** "Normalmente lá em casa o que mais comia era bife de boi. Na minha casa [inaudível] carne de boi, de porco frango, e legumes se fazia vários. Eu, Catarina, só comia quiabo, batata de qualquer jeito e abóbora, mais nada (risos). Eu era horrível de comer"

2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Na minha casa não comia moqueca, só escabeche. Caranguejo... tudo eu aprendi a comer depois de velha. Eles não comiam, nem a gente comia. O máximo que a gente comia era peixe e camarão, só". *** "Entrevistada: Uma coisa que a gente fazia muito, que mamãe fazia muito, era bolo de fubá. E, pão feito em casa, ela sempre fez e arroz à grega. Entrevistadora: A senhora aprendeu esses pratos com ela e faz até hoje? Entrevistada: Aprendi. Tudo que eu aprendi eu aprendi com ela".
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Eu tenho. A gente acaba fazendo uma coisa assim, como é que se diz, mais gordurosa, uma coisa que não é bom comer, tipo lasanha, uma feijoada, uma rabada, entendeu? Deixa para fazer nessas épocas do que fazer no dia a dia". *** "Semana Santa é torta, bacalhau, bacalhoada. No Natal a gente sempre faz chester e carne de porco e os acompanhamentos porque um come carne e o outro não come (risos). Aí tem que fazer". *** "Aprendeu. Aprendeu com o pessoal daqui porque em minas faz só bacalhoada. Ela aprendeu" *** "Ah, mamãe fazia muito doce. Ontem eu lembrei disso, tinha um irmão dela mais velho que chegava aqui com os potinhos para ela fazer doce de abóbora com coco para ele, que a mulher dele não sabia cozinhar, ela fazia bolo, pão. Porque a mãe... meu avô tinha hotel, então eles sabiam fazer as coisas de comida. Era acostumada a comer muita coisa feita em casa, fazia para o hotel".
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Eu tinha mania, mamãe estava no fogão, eu ficava em pé na botija de gás, ela fazendo comida e eu prestando atenção. Muita coisa eu aprendi fazer, vendo. Quando ela faleceu eu ia fazer vinte anos e eu sabia fazer as coisas. Tudo eu queria ajudar, ela fazia e eu queria ajudar. Odiava arrumar a casa mas adorava fazer essas coisas (risos)".
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"[...] esse daí ele digitou quando Júnior tinha dezessete anos e aprendeu informática, ele era todo na mão esse daí também" *** "Tinha coisa da minha mãe, de pessoas que eram amigas da minha mãe, que eu comia, gostava e pedia, da cozinheira da escola, porque assim, como o colégio

	era da Ferro & Aço, a diretora fazia um banquete na casa dela, mandava as cozinheiras da escola fazer, aí eu ia lá e falava 'vou fazer umas receitas novas', aí eu ia lá e copiava as receitas. E eu comia um negócio gostava, pedia receita para a pessoa" *** "Para eu ter um caderno de receitas porque você não grava tudo, eu comecei a anotar, pegava, anotava em uma folha e depois pegava e passava para o caderno. Aí eu fiz um caderno de receitas, que era o outro, que esse daí é um outro que eu fiz com umas receitas que eu lembrei, que era no outro caderno. Aí perdeu, sumiu, aí eu comecei a fazer, copiar outras receitas, aí pegava com as pessoas e ia escrevendo, para eu ter as receitas". *** "Olha, a maioria, muitas receitas minhas foram do programa, aí meu Deus, eu adorava as receitas que a pessoa que trabalhava dava, que era da Kátia Fonseca mas primeiro foi o Clodovil, ele tinha um programa que tinha coisas de culinária, era uma culinária assim, mais básica porque antigamente eu só via só coisa [falha na ligação], receitas mais básicas, não era ele era um chef de cozinha".
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Eu tenho mania de colocar o nome para eu saber quem que me deu a receita, que aí você vê a receita e sabe qual é, entendeu?" *** "É, às vezes você copiou só a quantidade, então quando você vê lá escrito Júnior, Cris, não sei quem, Malba, eu lembro o que é". *** "Olha tinha coisas que eu copiei com as funcionárias da cantina da escola. Eu estudava em colégio da companhia, que era como se fosse escola particular, era só para os funcionários, e ela me conhecia, ela fazia uns lanches, era uns lanches diferenciados lá, aí eu falava 'Gildália, como faz isso?', aí ela me dava e eu copiava". *** "[...] Então a gente tem que fazer uma coisa doce, e salgada, aí a gente também vai copiando outras receitas que tem que fazer. [Inaudível] as outras levam também, igual têm um pavê de suspiro, eu comi que a mulher fez [inaudível], uma delícia, eu peguei a receita [inaudível] foi lá que eu peguei".

7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	**-**
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"Entrevistadora: Sim, sim. Esse caderno, você chegou a anotar, assim, essas receitas que você via a sua mãe fazendo desde sempre, que você aprendeu de infância, você chegou a passar para o caderno ou essas receitas a senhora tem de cabeça? Entrevistada: Não, a maioria eu sei de cabeça. Entrevistadora: Sim, sim. A senhora então tem o hábito de fazer a bacalhoada, essas coisas, sabe fazer tudo sem ter que anotar? Entrevistada: É, fazer bolo, pão, esses negócios você não esquece não, pudim, são receitas que você não esquece. [falha no áudio] Você vai fazer um arroz à grega, arroz de forno... Entrevistadora: Tudo você já tem na cabeça não precisa consultar..."
9- A utilização do caderno de receitas	"Uso, sempre eu uso. Eu tenho um outro caderno também". *** "Não, quando me dá uma vontade de fazer uma aí eu lembro, aí eu vou lá e dou uma futucada, aí eu lembro às vezes por causa de quantidade, sempre a quantidade que você não lembra porque você não faz sempre você esquece".
10- O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Ah, tem uma importância para mim muito grande, uma importância afetiva, afetiva e mais um pouquinho também porque se eu perder muita coisa ali eu não vou saber mais fazer porque eu não vou saber a quantidade, eu até lembro da receita mas, têm um valor afetivo, esses dias eu falei tenho que digitar ele que ele está muito amarelo, aí [inaudível] vou levar lá para o escritório e digitar, aí eu falei cuidado [inaudível]".
11- Afetividade e comidas preferidas da família**	"Têm, têm. Uma coisa que todos gostam é de lasanha, porque as outras coisas um come, o outro não come. Caldo verde, aí todo mundo come, porque aqui em casa é assim minha filha, três mas cada um tem um paladar diferente, aí eu vejo que um gosta e faço igual".
12- O cuidado do corpo	"Aham, aham. Hoje mesmo eu estava falando nisso, porque eu tenho uma crise de garganta todo mês, aí você não come ai mamãe fazia sopa de batata e eu conseguia três colheres, aí eu falei, 'gente, odeio', ela fazia uma sopa de fubá com [inaudível], nossa falei

	com a menina que trabalha aqui em casa, até hoje eu não consigo experimentar, eu estou com sessenta e quatro anos. Porque quando você está vomitando os antigos dizem que é bom, que era bom. E eu também, com os meninos meus quando estavam doentes eu fazia uma sopinha de macarrão, um negócio mais leve"

Anexo VII – Quadro de análise da entrevista com Fátima Oliveira

Identificação	Entrevista com Fátima de Oliveira, realizada no dia 31 de março de 2021, com duração de 44 minutos e 4 segundos. Dona de um dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Ó, antes era a minha mãe que preparava, quando eu era criança, depois a minha irmã porque eu ajudava a minha mãe na roça. Eu sempre estava junto da minha mãe para ajudar ela na roça, mas depois a minha irmã precisou sair para trabalhar também aí era eu que ficava na cozinha, fazia as refeições. E agora, desde quando eu casei continuei na cozinha, até hoje continuo cozinhando" *** "Olha, feijão, arroz, polenta, macarrão, frango, carne de boi, carne vermelha, peixe, verdura, legumes. E quando a gente trabalhava na roça, morava, a gente tinha animal para matar, né? Tinha porco, tinha carneiro, tinha frango, tinha os animais" *** "Ajudavam sim, tanto elas [filhas] como as minhas enteadas. Elas ajudavam muito, cada uma fazia... ajudava na cozinha, sempre eu fui na frente, na frente da cozinha, mas as outras ajudavam, quando chegava nessa época ajudava, fazia as coisas"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"É a mentira, o pão, o bolo mesmo... [...] Bolo de aipim, bolo de milho" *** "Entrevistadora: Sim. E, com quem você... você aprendeu com sua mãe essas receitas? A mentira, o bolo? Entrevistada: Com a minha mãe, com a minha tia e eu fui aprendendo olhando nas receitas, eu mesmo" *** "É. Biscoitinho de coco, biscoitinho de leite de coco... o de leite de coco eu aprendi a pouco tempo, agora o biscoitinho de coco eu aprendi com minha tia, agora

	minha tia foi com a minha mãe. A taiadela eu lembro como era feita mas eu nunca fiz, minha mãe fazia muito" *** "É, não... É coisa de família mesmo [a torta capixaba], porque eu nunca tinha feito então quando eu casei minha irmã veio ficar comigo porque eu tinha ganhado a Ângela, tinha nascido na semana santa aí ela veio para cá e fez a torta para as meninas, para o pessoal da casa, eu não podia comer, aí ela fez, eu vi como que ela fez e no outro ano eu fiz, aí não precisou fazer [copiar a receita para o caderno], até hoje, tem o que? Cinquenta e tantos anos de casada, todo ano eu faço essa torta, só não faço assim... teve uma época que eu não estava bem, que eu estava doente, então eu não pude, mas depois disso. A minha irmã veio para cá, entendeu? Aí ela fez a torta, disse, 'vou fazer uma torta', aí ela fez, mas eu nunca tinha feito, quem sempre fazia era minha mãe, eu nunca fiz, dessa vez eu vi ela fazendo e... acho eu não tinha, eu ainda estava para ganha neném, Ângela nasceu dia de Nossa Senhora da Penha e ela veio na semana santa para ficar comigo, não tinha nascido ainda, aí ela fez a torta, eu não tinha condições de fazer" *** "Virou tradição, que todo ano eu faço. E também aqui tirava os palmitos, eles mesmo, meu marido que tirava, né? Que tirava o palmito, cortava, deixava tudo, era só picar ele que fazia tudo" *** "É as mentiras, né? E fazer comida, fazer feijão, arroz, fazer polenta, fazer frango, essas receitas aí"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Agora na quaresma, na coisa, a gente faz torta, palmito com bacalhau. A minha mãe, quando a gente era... quando eu era solteira, criança, mamãe gostava muito de fazer taiadela, mentira, que até hoje eu não esqueço, quando chegava nessa época ela falava assim, vamos fazer mentira para chegar natal, chegar começo de ano, fazer taiadela, matar frango para fazer o almoço, a janta" *** "E até hoje continua, quando tem essas épocas eu faço isso tudo, frango, biscoito, mentira, só não faço taiadela, mas as outras coisas"

4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Ajudava, ficava perto, vendo como é que fazia, só não colocava a mão que minha mãe não deixava não, só olhar, quem ajudava era minha irmã mais velha, eu já ficava mais por conta das crianças, senão com ela na roça, lavar roupa... Agora minha irmã que tomava conta da casam depois que ela saiu também para trabalhar que eu fiquei no lugar para fazer o serviço da casa, mas quando chegava de tarde, quando eu trabalhava na roça, de tarde eu tinha que arrumar a cozinha, que a minha irmã ficava em casa ai de tarde a tarefa era minha"
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Ela [filha] fez na escola, para me dar de presente de dia das mães, no ginásio, em João Neiva [cidade do Espírito Santo/ Brasil]. Falava Tia Zilda porque os netos de Pedrinho, é, os netos dele, que eu não tinha, então eles me chamavam de tia, é por isso que colocaram receitas da Tia Zilda, não colocaram da vovó, colocaram da tia. Aí Adriana fez o caderno e me deu de presente no dia das mães, ela até me pediu um pedaço de pano, eu dei um pedaço de pano, até um xadrez, 'eu não sei para que eu você quer', mas era para encapar o caderno para ela me dar de dia das mães. E agora a filha dela, que ela tá com as receitas, a filha dele pegou o caderno sem eu saber e fez uma cópia do caderno, fez outro caderno, aí por isso que a Adriana estava com ele, aí a filha dela copiou para mim... passou a limpo [...] porque o caderno está bem velhinho, com as páginas meio gastas, então para não perder as receitas, que essas primeiras receitas aí foi tudo da minha tia" *** "Ela pegou as folhas, estava tudo assim em umas folhas, não era um caderno" *** "É, antes de casar, as folhas eu trouxe foi antes de casar [...] Eu copiei lá e trouxe para cá, guarde para fazer na minha casa, né? Para a família"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Não, tem algumas... É, tem algumas que não de folhinha, tem algumas que foi de alguém que fez a cópia, que tem uma aí que foi... a receita do pão foi a minha vizinha tem a receita do pavê também, que eu não sei se está aí, não sei se colocaram, o pavê também foi da vizinha" *** "É, é Rita, aí foi Rita [filha] que pegou das amigas dela e passou para o meu caderno" ***

	"É... tem um bolo aí que é Bolo de Rita, não sei se está aí a receita [...] Esse bolo aí já era, porque esse bolo eu aprendi na casa da minha tia, então Rita aprendeu a fazer, ela fazia o bolo aí ela colocou o nome dela nesse bolo aí [...] Aí ficou a história... tem a história... não sei se tem aí a torta de repolho, que ela queria comer uma torta de repolho até que eu descobri a receita e ela foi me ajudar, ela tinha seis anos, ela foi me ajudar a fazer a torta de repolho" *** "É, só o começo mesmo que é antigo, a gora o resto é receitas que a gente vai, né? Achando, alguém faz, tem a cocada de cacau, tem a cocada de cacau cozido, acho que aí tem, e tem do cacau torrado" *** "Compartilhava sim, a gente compartilhava, pega a receita de um para outro, passa. De vez em quando mesmo minhas enteadas ligam para saber como que faz as coisas que eu faço, perguntam como é que é... [...] Minhas filhas também, quando querem fazer as coisas elas ligam, foi o eu mesmo que Adriana esses dias perguntou? Foi alguma coisa, eu nem lembro... Foi a torta mesmo... É, a torta de palmito e bacalhau"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	"[...] na casa da minha tia eu copiei, biscoito de coco, tem bolo delícia, tem bolo que naquela época o bolo era Dona Elisa, foi uma vizinha que colocou o nome bolo delícia porque eu fiz o bolo, ela queria... ela mandou eu fazer um bolo para ver se eu sabia fazer bolo, porque eu era novinha, ai eu fui e fiz o bolo e mandei ai e disso 'esse bolo não é bolo Dona Elisa não, é bolo delícia' (risos) porque diz ela que o bolo bom [...] Disse para o marido, eu acho que assim, vou ver se ela sabe mesmo fazer o bolo. Ai tem um monte de receita aí que foram da minha tia, tem de tripinha, ah tem... a maioria foi tudo feito lá, tem um monte de bolo aí que foi minha tia que me ensinou e eu copiei tudo na folha de papel, aí na época que a Adriana fez esse caderno e passou a limpo"
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"Não, da minha mãe não passei para o papel não, eu tenho de cabeça mesmo, costumo fazer negócio de comida aí é tudo... tem tudo na memória da época que eu ainda estava com mãe. Da minha tia só mesmo copiei as receitas"
9- A utilização do caderno de receitas	"Tem receita que eu faço de cabeça, eu já sei, eu tenho de memória, quando eu quero fazer um bolo, assim, eu vou fazer esse bolo delícia, aí eu já sei a

	quantidade que tem, a cocada, eu já sei a quantidade, o biscoito de coco, eu já sei a quantidade" *** "Mas tem vezes, [inaudível] do bolo eu tenho que olhar a receita. Mas a maioria eu faço aquilo que eu já sei de memória, não preciso olhar" *** "É mais a receita que eu tenho o hábito de fazer. Às vezes as meninas, de vez em quando, querem fazer alguma coisa, então tem vezes que olha"
10-O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Ah, significa porque é bom né? Ter as coisa assim para fazer, para lembrar do tempo, principalmente do tempo do meu marido, que ele gostava que eu fazia as coisas"
11-Afetividade e comidas preferidas da família**	"Tem, tem. A Adriana gosta de pão de forma [corrigido depois, pão farofa], é... Pão de forma. Cláudia daquele... Creme da taça, que põe... Creme de taça, não tem aí?" *** "E tem o bolinho de chuva que as crianças gostam, mentira também, pão, essas coisas tudo eles gostam que eu faço, quando chega nessas épocas [feriado] são as que mais faço, cocada, biscoitinho de coco" *** "É, torta de legumes, Cláudia também gosta, às vezes faço porque ela gosta de torta de legumes" *** "Tem o pavê, tem o pudim de leite condensado também, que eu faço sempre nessas épocas, em feriados, quando eles vêm para cá, que um gosta de uma coisa, outro gosta de outra, então eu faço cada um uma coisa" *** "[...] agora que eu estou lembrando, quando eu vim, eu sabia fazer pudim, quando eu cheguei aqui, quando eu casei, a primeira coisa que eu fiz foi bolo e pudim, além de comida de cozinha mesmo... para refeição" *** "É, gostava, pudim, pão, todas as coisas que eu fazia ele gostava, ele elogiava, ele falava, quando os meninos chegava, 'olha aí o que dona Fátima fez', ele gostava muito, tinha muito orgulho que eu fazia as coisas"

12-O cuidado do corpo	-

Anexo VIII – Quadro de análise da entrevista com Inês Corrêa

Identificação	Entrevista com Inês Corrêa, realizada no dia 22 de abril de 2021, com duração de 36 minutos e 36 segundos. Dona de um dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Olha, quando a gente era pequeno era a mamãe aí depois que a gente tomou uma idade, de 12 anos... 9 anos para frente, aí a mamãe já começou a colocar a gente para uma lava vasilha, outra lavara roupa, uma cuida da casa, a gente ajudava a fazer o almoço e aí fomos crescendo, passado um tempo a mamãe já deixou o fogão, para a gente tomar conta da comida, ai ela já não cozinhou mais. Era eu e uma irmã que cozinhava" *** "Entrevistadora: E depois que você casou você continuou cozinhando em casa? Entrevistada: Sim. Aí depois eu fui para a casa de muitos... trabalhei muito na casa de professores no IFES, professoras do IFES, professor também, eu cozinhava, fazia tudo, cuidava de casa, cuidava de menino, fazia comida, tudo era por minha conta. Aí, eu fiquei muito tempo, depois passaram uns anos eu consegui uma vaga no IFES, aí fui para o IFES, trabalhei na limpeza, mas geralmente... aí depois eu fui para a noite, trabalhar a noite, aí geralmente a noite eu preparava, assim, alguma coisa para a gente comer na cozinha, que a gente ficava lá no prédio, eu preparava assim, uma sopa, alguma coisa diferente para alguns professores, não eram todos não, alguns" *** "Olha, a mamãe fazia assim, pão, às vezes cozinhava banana, aipim para a gente comer, sempre coisas assim. Ela gostava muito de fazer pão de... a tal da Cará, que na época a gente tinha muito, fazia pão de inhame, fazia pão de aipim, o tal do brote, né? Que antigamente falava. Aí a mamãe fazia muito esse brote

	para a gente comer no café da manhã. Cozinhava banana, essas coisinhas assim..." *** "O almoço mamãe fazia arroz, feijão, que é de costume, uma galinha ensopada com alguma coisa que tivesse, um quiabo, alguma coisa assim, uma carne ensopada de boi, nada de diferente, sempre foram, na época, era coisinhas simples, muito simples. Ou, era uma polenta com galinha" *** "No domingo, diferente, era macarrão, galinha frita e salada de maionese, que a maionese ela preparava em casa, na época, ela não comprava não, ela mesmo fazia, e algumas verduras ela colhia na hortinha que ela tinha, que a mamãe tinha hortinha em casa, então ela tinha de tudo na horta dela"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Na época ela fazia em casa, fazia capeletti, a gente fazia, aí juntava a gente, as crianças de casa, nós, todo mundo [falha no áudio] capeletti também em casa cada mamãe fazia, não comprava nada pronto não, a gente fazia em casa" *** "Entrevistadora: E essa tradição da torta, da canjica, você continuou depois de casada, ou já na sua casa vocês faz outra coisa na Semana Santa? Entrevistada: Não, eu faço, faço, até hoje. A tradição continua, continua" *** "Sim, tem. Tem, igual a canjica, essa torta mesmo foi a mamãe, eu passei para as minhas meninas, para poder aprender, elas suas aprenderam só que não fazem, quem faz sou eu para elas (risos), o da mamãe é mais gostoso, ai sou eu que faço, elas almoçam aqui em casa, eu faço e eles vem comer aqui, é desse jeito" *** "É tradicional. É o pavê com biscoito e passa no chocolate. É o pavê e o pudim de leite condenado, nunca mudei de receita, é essa daí"

3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Na Semana Santa era torta e canjica, nunca faltou. Até hoje é o costume da mamãe. E o Natal, Natal na época da gente em casa nunca tivemos churrasco, ela fazia um almoço, tradição era o capeletti, galinha frita e maionese, e sobremesa um bolo confeitado, daqueles antigos, que eles faziam, que era goiabada, doce de leite, coisas caseiras, nada de [inaudível]. Fazia tudo em casa"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	-
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Não, esse caderno eu comecei a fazer ele quando eu tinha assim, já planos para casar, ai eu vim preparando ele, vim preparando devagar. Eu tinha um outro caderno que eu deixei para trás, ficou com a minha mãe, minha mãe tem ele muito velhinho nem sei a mamãe tem ele ainda hoje, era da mamãe. Aí o de escola, por exemplo, que eu pegava a receita, ficou com mamãe, aquele lá eu nem sei se existe ainda, estava aos pedaços, aí eu comprei esse daí, quando eu estava para casar, ante, bem antes de casar, aah, uns quatro, cinco anos antes de casar comecei a copiar alguma coisa, tirei muita coisa do caderno da mamãe que era antigo, que eu falei 'ah o da mamãe já estava assim, rasgando, desmanchando de velhinho', aí eu fui passando as receitas para aí, tudo as pressas, tudo depressa quando eu tinha oportunidade, algumas as pessoas me davam e eu colocava em cima do caderno para adiantar meu lado, eu baguncei ele muito (risos). Muito bagunçado" *** "É, algumas coisas que eu experimentei, alguma coisa que eu gostava aí eu fui colocando, aí eu coloquei no caderno"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"A receita [*inaudível*] eu aprendi com ela, muita coisa eu aprendi com elas e depois assim, com muita gente que eu conversava, pedia opinião, na escola também, na época... a dona Gerusa já deu aula para mim, já foi minha professora, então ela dava aula também, ensinava muita coisa para gente, dava aula sobre culinária, a gente aprendia muito na escola também. O que eu aprendia na escola eu trazia para casa,

	falava para mamãe, aprendia aquilo, ou alguma receita de algum professor, ou que falasse alguma coisa comigo, assim" *** "Eu aprendi uma torta com uma vizinha que eu morei em São Roque, ela sofreu um câncer, teve um câncer de mama e ela fazia bolo e torta para fora, aí ela falou assim comigo, 'Inês, eu não vou mexer mais com essas coisas, você quer aprender?'. Aí, sempre tinha aniversário da minha família, da parte da minha família de cá e da parte do meu ex marido, aí era tudo eu que fazia, bolo e fazia torta, torta de pão e bolo. Aí ela pegou e foi me ensinando a fazer empadinha, torta de tabuleiro, bolo gelado, a receita tem até o nome dela, Dete, aí eu coloquei, algumas coisas eu copiei e coloquei até o nome dela. [inaudível] O que eu aprendia com os outros eu copiava, ia copiando a receita" *** "Aham, compartilhava receitas. Eu levava, as que eu tinha eu levava e pagava também, passava a diante, sempre fui de dividir receita com as pessoas. Aí depois eu conheci uma professora do IFES também, que é até minha vizinha hoje, ela mora de frente aqui minha casa, aí eu peguei o caderno dela, pedi o caderno dela emprestado, aí ela foi mostrando qual era a receita melhor, para eu colocar o nome da pessoa, eu coloquei o nome da pessoa que passou para ela também. Aí ficou assim. Só que o meu caderno está muito bagunçado. Eu tinha que passar ele a limpo, mas eu não tenho tempo (risos)" *** "Meu irmão casou com uma moça, ela não sabia cozinhar, aí alguma coisa aí que ela escreveu na frente, que ela foi aprendendo comigo, aí eu fui ensinando a ela, ela aprendeu, ela não sabia fazer nada, nem um arroz, aí eu fui ensinando ela, ela pegou esse caderno e foi aprendendo muita coisa e fez até um para ela também, não sei se tem hoje, se ele existe, ai ela também fez um para ela, tirou alguma coisa das minhas receitas e algumas coisas ela

	mesmo copiou, que ela tirava, alguém dava para ela colava nele também, todo mundo mexia nesse caderno (risos). Tudo bagunçado, por isso é todo sujo"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	"É, só o pão que eu aprendi com a minha mãe, eu tenho até no meu caderno, no caderno de receitas tem lá escrito, receita da mamãe, esse pão [...]"
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"Não, canjica não. De canjica e torta não porque eu aprendi, eu acho muito fácil, eu acho muito fácil, essas coisas 'facinhas' eu nem copiei, nem cheguei a copiar não"
9- A utilização do caderno de receitas	"Assim, se eu resolvesse fazer alguma coisa eu ia procurar ele para eu fazer do jeito que estava ali, igual, tipo, lasanha, eu aprendi uma lasanha, eu nem sei se está ai, ou se está no outro... não, está no outro. Para fazer a lasanha eu não faço igual os outros fazem, eu aprendi com uma moça uma lasanha diferente aí eu a faço, mas só olhando ela. Mas é outro caderno que eu tenho aqui, aquele ali não deu aí eu passei para outro"
10- O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Ah, sei lá... eu aprendi muita coisa, né? Tipo, quando eu fiquei desempregada, através dele eu fazia pastel de nata para vender, salgado, eu tinha muita nata porque a minha menina tomava leite e eu colhia a nata em casa mesmo e fazia os pastéis para vender e fazia torta de pão, que ai também tem uma receita que foi ganhada de uma amiga que é cozinheira, e o bolo gelado que foi muito assim, até hoje o povo, de vez enquanto, aqui em casa, eles me pedem, o bolo gelado e é até da Dete"
11- Afetividade e comidas preferidas da família**	"Ah, eu tinha sim, de pudim o que eu mais faço aqui em casa é pudim que as meninas gostam, é assim, a sobremesa preferida, pudim e o pavê, tem um pavê aí também nesse caderno, que é até de uma amiga minha, Marilza, aí eu fazia muito, era pudim ou pavê, não podia mudar para outra receita, era a predileta aqui de casa, aliás, era não, é ainda"
12- O cuidado do corpo	"Entrevistada: Tinha, mamãe fazia para gente, era chá de boldo (risos), se tivesse com problema no estômago, uma dor de barriga era tipo um chá de broto de goiaba, era tudo essas coisas assim. Entrevistadora: E comida, tinha alguma comida mais

	leve, alguma coisa... Entrevistada: É, aí ela fazia, torrava fubá, vamos supor, a gente não estava muito bem, aí talvez gripava, não tinha vontade de comer, mamãe torrava fubá e fazia um 'mingauzinho' de fubá torrado, 'mingauzinho' de fubá bem molinho, eles falavam, aah ele tem um nome, eu não estou conseguindo lembrar o nome que eles falavam, mamãe falava o nome... faz tipo uma 'aguinha', eram duas colheres de fubá e coloca no fogo, um copo de água, aquela 'aguinha' mesmo, deixa ferver. Não chega nem a ser um mingau, mais ralo que o mingau ainda, para fortalecer, diz ela que fortalecia a gente [*inaudível*] às vezes o estômago estava ruim, vomitou, ai tinha que tomar aquilo, era obrigado a tomar se não apanhava (risos)"

Anexo IX – Quadro de análise da entrevista com Irene Tesch

Identificação	Entrevista com Irene Tesch realizada no dia 12 de abril de 2021, com duração de 34 minutos e 8 segundos. Irene é filha de Vera Tesch a dona de um dos cadernos.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Entrevistadora: [...] Era a sua mãe que preparava as refeições em casa? Que preparava a comida? Entrevistada: Sim, sempre ela" *** "Ó, de manhã, quando tinha, um brote de fubá, né? (risos) Senão era um inhame cozinha, essas coisas assim, cozidas de manhã. Ou senão fazia um bolinho frito também, mas era quase sempre mais um brote de fubá, com queijo e manteiga, né, feito em casa" *** "Era um feijão, um arroz, as verduras, né, a carne [...] A carne era sempre mais assada quase, quando não era linguiça, né. [...] De boi, porco, galinha" *** "No sábado, quase nunca ninguém jantava, ela preparava tinha vez se tinha ainda, um pernil de porco assado com brote de fubá, para a galera toda jantar, era aquilo aí" *** "Não, fazia talvez uma macarronada, né? Um arroz, um purê de aipim, que era a coisa mais... Que tinha naquele tempo, né, era mais o aipim que tinha. Então uma farinha, um ensopado também no domingo, e o

	feijão e arroz nunca faltava, ele estava sempre presente"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Olha, é quase tudo a mesma coisa nós, né? (risos) Faz o bolo, eu faço sempre o mesmo e a comida também é sempre quase a mesma, que a gente faz, as irmãs tudo aprenderam a fazer a mesma... Leva aquela receita, né?" *** "Olha, tem um que é um pão que a gente faz, então depois põe por cima, a gente coloca uma farofinha... Assim, faz uma farofa com o trigo, a manteiga e o açúcar e joga por cima um pouco de canela, esse aí ela sempre fez..." *** "'Ó', tinha o bolo majestoso, que ela sempre fazia porque [inaudível] e o biscoito de pimenta" *** "Entrevistadora: E... Tem algumas receitas aqui em alemão, se eu não me engano é biscoito de gengibre o outro eu não consegui descobrir, ela fez... fazia receitas assim, esse biscoito de gengibre? Entrevistada: Deve ser o pfeffernusse, é o biscoito que vai [inaudível], é o pfeffernusse, vai gengibre mesmo. Entrevistadora: Isso, é ele mesmo então. Entrevistada: São 7 anos a receita, um kg de açúcar, depois tem o trigo, que não tem fermento não, ele vai gengibre e a pimenta do reino"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Tinha, para natal e páscoa tinha uma diferença. Então já fazia uma comida melhor, né? Fazia um capeletti, ou senão, fazia uma macarronada, se não fazia o capeletti. Mas, tinha a carne assada, o pernil de porco assado, sempre, de preferência. E uma salada, né? (risos)" *** "Sim, na sexta feira santa sempre tinha a torta de palmito com peixe, o bacalhau" *** "Sim, tinha os vizinhos, sempre, assim, uma vez por semana quase ia na casa de um vizinho e eles vinham na casa da gente também, então era assim, para trocar umas ideias (risos). Entrevistadora: E nessas trocas de ideias tinha umas comidinhas também que vocês faziam para trocar essas ideias? Entrevistada: Sempre tinha um cafezinho com uma mentira, né? Mas mentira a verdadeira (risos)"

4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Ah, ela gostava de fazer tinha vez para a gente uma surpresa para a galera toda, né? Fazer os canudinhos recheados com uma 'farofazinha' de queijo, que era uma coisa de sal, né? Então um lanhe da tarde. Entrevistadora: E aí fazia de surpresa para os filhos? Entrevistada: É"
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"É, ela foi aprendendo, assim, fazer os pratos diferentes, né, mas tudo é aquelas receitas como que ela tinha no caderno, que ela copiou da tia. Entrevistadora: Essas receitas então vêm da tia dela? Ela copiou do que ela aprendeu da tia? Entrevistada: Sim" *** "Olha, eu acho que quando ela começou a copiar essas receitas, ela podia ter uns 18 a 20 anos, né? Mas aí tem receita que tem muito mais de 100 anos, que ela pegou dos outros mais velhos, né? (risos)"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Tem muita coisa que eu aprendi com ela e tem muita coisa que eu aprendi com os outros também, as receitas a gente pega para aprender com os outros, né, aí a gente vai fazendo também"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	**-**
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"Entrevistadora: Sim, e você chegou, você foi, buscou, mas você já conhecia muitas dessas receitas de cabeça, igual você foi aprendendo. Entrevistada: Sim, já... Entrevistadora: Você, só de ver ela faz, igual o de pimenta, que você já me falou aí de cabeça como que é. Entrevistada: É isso (risos) Eu já sei de cabeça"
9- A utilização do caderno de receitas	"Entrevistadora: [...] ela usava esse caderno no dia a dia, para poder buscar as receitas? Entrevistada: Não, não, ela não usava não, ela á tinha gravado já (risos). Entrevistadora: Ela já tinha gravado tudo? Entrevistada: É" *** "Sim, a gente já... Minha neta mesmo já procurou, ela falou 'vovó, eu preciso copiar umas receitas também, porque eu preciso também' (risos), a minha [inaudível] também já pegou umas receitas, e a gente vai passando de uma para outra" *** "Não, nunca cheguei a fazer não [um caderno para ela]. Eu peguei esse daí lá com meu pai um dia, trouxe

	ele para casa, falei 'esse vai ser o meu caderno agora, de receitas da mãe'"
10-O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Bem guardadinho. Ela falava assim, esse caderno aqui não quero que ninguém 'estraga' ele, mas depois... acabaram estragando ele assim mesmo" *** "Eu, para mim, esse daí ele fica guardado até eu existir, ninguém vai pegar ele para levar não, vai ficar comigo. Depois eu não sei, né, aí eles vão ver o que vão fazer" *** "Sim, é uma lembrança, para mim é uma relíquia da minha mãe"
11-Afetividade e comidas preferidas da família**	"É minha irmã (risos). Acho que ela colocou o nome na receita que com certeza que mais ela gostava de fazer"
12-O cuidado do corpo	"Entrevistada: É, fazia um xarope caseiro, em casa, né, se era gripe (risos). Aí é um xarope que fazia em casa mesmo. Entrevistadora: Sim, mas assim... Entrevistada: E fazia... (pausa) Entrevistada: Fazia uma comida mais leve, né, que nem um 'mingauzinho' de fubá torrado, senão de trigo, uma coisa mais leve né, pra se alimentar"

Anexo X – Quadro de análise da entrevista com José Hoffmann e Luzia Ferrari

Identificação	Entrevista com José Hoffmann e Luzia Ferrari, realizada no dia 04 de abril de 2021, com duração de 43 minutos e 44 segundos. José é filho de Rita Hoffmann a dona de um dos cadernos, e Luzia nora.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	Entrevistadora: [...] Já entrando nessa questão das refeições, em casa, era ela que estava a frente de fazer as refeições? Na época que o senhor era mais novo? Entrevistado: Sempre. [...] Entrevistada: Mesmo quando tinha empregada ela pilotava o fogão" *** "Entrevistado: Mamãe fazia feijão, arroz, né? E carne, ela fazia muito, batata, inhame, aipim, ela gostava muito de raízes, né? Entrevistada: Isso sempre tinha. Entrevistado: Batata nunca faltava. Entrevistada: Batata, inhame, aipim, eram três coisa que sempre tinham. Entrevistado: No domingo galinha não faltava na panela. Entrevistada: A galinha, macarrão e batata ou aimpim no domingo (risos). Entrevistado: Era (risos)" ***

	"Entrevistador: Ela fazia de tudo que você podia imaginar, ela fazia, aliás, sendo alemã fazia até agnoline (risos), que é italiano (risos). Tinha galinha assado, frango, pernil assado" *** "Entrevistada: [...], mas não ajudava em muita coisa não, é mesmo porque ela nunca gostou de muita gente mexendo no fogão dela, isso aconteceu depois quando ela não mais conseguiu fazer mas até então era ela sempre que pilotou o fogão dela, a comida dela, nunca ninguém fazia igual".
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Entrevistador: Fazia um tal de feijão frito, que é um tipo de feijão tropeiro. Entrevistada: Ela falava feijão frito, não falava feijão tropeiro, feijão frito. É diferente do feijão tropeiro, não vai couve por exemplo, não vai o torresmo. Entrevistador: Não vai nada, é o feijão. Entrevistada: É o feijão misturado com farinha, sequinho. Entrevistador: E meio que fritava na [inaudível]. Entrevistada: Esse era um dos pratos chefes dela" *** "Entrevistado: Ela fazia [inaudível] o tal do repolho, 'kraut' que eles falam, é um repolho tipo, como é que se fala? Entrevistada: O 'kraut' é um repolho que você põe dentro... você corta ele e deixa ele fechado em recipiente, ele vai saindo aquela água, aí depois você espreme e usa ele assim, tempera como salada e usa ele assim. Esse é o tal do 'kraut', é uma comida alemã" *** "Entrevistado: Ela fazia o biscoito que dizia ela que era alemão, um tal de biscoito de pimenta. Entrevistada: É, o biscoito de pimenta. Entrevistado: E ela fazia o tal que ela falava, o 'ponche', uma bebida, ela fazia com ovo e cachaça misturava, eu não sei como faz" *** "Entrevistada: Isso, que vinha de família. Era uma comida basicamente simples" *** "Entrevistada: [...] Muitas receitas, muita, a tal da torta de palmito, o tal do biscoito de pimenta, o biscoito champanhe, tem uma sobremesa com maçã, muito gostosa que ela fazia também, acho que deve ter no livro, não sei se tem, nesse que você levou, é um creme que faz com maçã, é muito gostoso também, então basicamente as coisas que ela fazia a gente copia até hoje, o feijão frito. O feijão frito quem faz é o

	Nilo (risos), que ele que sabe fazer, o meu não fica gostoso não, o dele fica mais gostoso".
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Entrevistada: [...] Nessa época então, nessa época da Semana Santa, né? Da tal da famosa torta, a gente ia tomar café com torta e os ovinhos que as crianças acabaram de 'catar' aqui, os ovinhos de páscoa, a tradição começou com ela, eu, na minha casa, na minha família, não tínhamos isso, ela começou com essa tradição, ela pintava..." *** "Entrevistada: Ela pintava os ovinhos de galinha e a gente levava as crianças, no caso os meus filhos, a Kelly, a Aline e o Bruno, a gente levava eles para 'catar' os ovinhos de galinha, a tradição era de galinha, não era chocolate não. Entrevistado: De galinha e de pato" *** "Entrevistadora: E ela já fazia isso com os filhos dela, ou foi uma coisa depois? Entrevistado: Sim, era uma coisa feita pela bisavó, veio lá da Alemanha isso daí. Entrevistada: Vinha de bem longe, coisa da avó dela ainda. Entrevistado: É. Entrevistadora: Então já é uma tradição de família. Entrevistada: É, uma tradição dela de antes dela nascer ainda" *** "Entrevistada:Pernil de porco assado e depois quando apareceu o tal do chester, quando apareceu ela adorava fazer chester no Natal"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Entrevistada: [...] Aí eles eram assim [biscoitos], uma delícia, nunca comi igual, mas nenhum tinha um formato igual ao outro (risos), era um quadrado, um redondo, um retangular, um faltado pedaço, era desse jeito, era gostoso de comer, de ver não (risos). Ela era assim muito, não tinha esse negócio de capricho, de fazer as coisas 'caprichadinhas', assim, aparência no caso, a aparência não era com ela o gosto sim, o gosto era maravilhoso de tudo que ela fazia mas a aparência era..." *** "Entrevistada: [...] Então eu ia para lá ajudar ela a fazer biscoito, coisa que Nilo já não fazia mais eu fazia, ajudava a fazer biscoito, ajudava a fazer pão, o final de ano quando tinha comida que todo mundo ia comer, a gente ia junto, ajudava a fazer, ajudava a arrumar a cozinha, participava de tudo e muito, muito das coisas que eu sei de comida, de planta [...]"

5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Entrevistado: Ela pegava receitas com outras pessoas. Entrevistada: Televisão, rádio essas coisas não. Entrevistado: Não. Acho que bem tinha na época, aliás depois que começou Ana Maria Braga ela assistia, mas não chegava a anotar. Entrevistada: Mas não copiava. Entrevistado: Eram umas comidas muito, muito... Entrevistada: Sofisticadas, muito com coisa que não tem, o dela era coisa mais simples"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Entrevistado: Ela procurava saber as receitas, procurava com que tinha, a tal da cocada baiana que ela aprendeu a fazer, que depois me ensinou, que eu sei fazer, ela procurou aquilo por anos, alguém que sabia fazer daquele jeito até que achou..." *** "Entrevistada: [...] Olha, tudo que eu tenho de comida, 80% eu aprendi com a minha sogra e 20% com a minha mãe (risos)" *** "Ela escrevia, recordação dela pegando receita com a tia dela e escrevendo, sim. Com a tia, com a sobrinha dela e qualquer outra pessoa que aparecesse, que ela ia em algum lugar, tomava café com alguém da família, parentes e tinha provado uma receita diferente ela trazia e passava a limpo no caderno, tinha a letra bonita" *** "Às vezes a gente não recorria ao caderno dela, eu não recorria ao caderno dela porque eu tenho o meu caderno com as receitas dela, entendeu? Aí aquelas aprovadas, aquelas que a gente come e gosta mesmo, então eu tenho elas copiadas no meu. Mas acaba recorrendo porque é coisa dela"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	**-**
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"Entrevistada: Ela tinha muitas receitas de cabeça, aham"
9- A utilização do caderno de receitas	"Entrevistada: Sim, sim, quando era tempo que não fazia uma determinada receita ela recorria ao caderno, aquelas comuns do dia a dia, aquelas que ela fazia mais ela já sabia e não ligava de olhar o caderno, mas quando tinha alguma outra diferente ela olhava o caderno" ***

	"Entrevistadora: Guardava ali [mesinha]. Sim. E vocês já consultaram o caderno para poder buscar alguma receita dela? Entrevistada: Com certeza, muitas vezes, muitas vezes. Entrevistado: Muitas"
10-O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Entrevistada: A gente que tentava passar a limpo os cadernos de receitas dela, mais de uma vez eu tentei passar a limpo mas não adiantava não, ela não pegava, queria aquele velho rasgado, eu acho que até você chegou a ver um todo rasgado, ela queria aquele, porque aquele que ela entendia o que estava lá, que acho que ela que tinha escrito, né? Então ela gostava mais daquele" *** "Entrevistadora: Já para finalizar, qual a importância para vocês desse caderno na preservação da memória dela, da memória da família? Entrevistada: Muito grande. Entrevistado: Uma saudade, né? Entrevistada: Uma saudade incrível, muita, muita. [...] Entrevistada: Nossa, tem tanta coisa, tanta coisa que a gente guarda deles, tanta coisa. Tem gente que fala 'por que você guarda essa velharia?', não sei jogar fora, não tem como, parece que está atrelado a pessoa que foi embora, parece que você está jogando fora um pedaço deles. É besteira, mas é um sentimento forte"
11-Afetividade e comidas preferidas da família**	-
12-O cuidado do corpo	-

Anexo XI – Quadro de análise da entrevista com Júlia Ramos

Identificação	Entrevista com Júlia Ramos, realizada no dia 21 de abril de 2021, com duração de 37 minutos e 44 segundos. Marisa é filha de Auxiliadora Ramos a dona de um dos cadernos.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Entrevistadora: Em relação agora entrando nessas questões mais da alimentação, dos hábitos alimentares, era sua mãe a responsável por preparar a comida do dia a dia na cada de vocês? Entrevistada: Sim, sim, na nossa cada, além dos sete filhos, mais o pai e a mãe, mais a avó, ainda tinham os agregados, por que a diferença entre os filhos era muito grande, de idade, a minha irmã é dez anos mais velha que eu" ***

	"Ah, minha mãe fazia muito bolo, fazia muito doce, muito mingau, nós éramos muito ruins de comer, eu e minha irmã gêmea e mais a outra. Então meu pai deu comida na boca pra gente até os seis anos, e minha mãe fazia muito mingau, mingau de tapioca, mingau de fubá, mingau de maisena, pra tomar o café da manhã e ficar todo mundo bem sustentado pra ir pra escola, pra essas coisas todas". *** "E como era muita gente, era muita comida, muita comida, muita fartura. Meu pai falava que comida não podia faltar, então as frutas aqui em cada eram um cento de laranja, um cacho de banana, da fruta da época ele sempre comprava, assim, de 50 a 60, porque era muita gente para comer. Mas era muito farta a refeição, muito pão, muito pão com queijo, muito café e leite. Mas tem os que não gostavam de um monte de coisa. "Ah não gosto de cebola, não gosto de tomate, não gosto disso" com sete filhos, já viu como é difícil, né?" *** "Não, minha avó era idosa, quem tomava conta da cozinha era minha mãe, era minha mãe. Minha avó podia até lavar uns copinhos e tal, mas minha mãe que era a chef da cozinha"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"E gostava muito de fazer, nas épocas é, aqui em Vitória a gente tem a tal da Torta Capixaba, minha mãe fazia o prato que minha avó gostava muito, que era peixe miraguaia com banana da terra e leite de coco, minha mãe cozinhava muito bem, muito bem" *** "Na época da Semana Santa também tinha canjica, que era o prato, canjica, mamãe fazia, canjica sempre" *** "Vovó gostava muito de fazer bolo de aimpim com coco ralado, minha mãe sempre fez muito bolo também, a tal da mironga, que sobra pão. "Cê" conhece a mironga? *** "Eu não sei se no livro que chegou aí tem a receita de mironga, porque a mironga fica com pão adormecido, que coloca de molho no leite, e coloca fruta, minha mãe gostava de colocar passas, gostava de colocar [inaudível] um pouquinho na mironga. Isso era um aproveitamento que virava um bolo delicioso. Cuscuz também, muito cuscuz pro lanche, cuscuz com leite

	de coco, com coco, isso a gente tem até hoje, eu adoro fazer um cuscuz (risos)" *** "'Ó', a mironga, que era o pão que ficava adormecido, o cuscuz, que não faltava de jeito nenhum, eu faço, a minha irmã faz, agora com essa tal de dieta e de regime tem um monte que não faz, né? Mas eu não ligo para isso não" *** "É o peixe, é peixe miraguaia, esse peixe miraguaia é um peixe salgado que é difícil de achar agora aqui, né, que era uma receita da minha vó da Bahia, que ela faz ainda esse peixe salgado... Minha irmã mais velha, quando ela acha, ela faz esse peixe, porque as bisnetas, que moram nos Estados Unidos, quando elas vêm elas falam 'Mãe, faz aquele peixe da minha bisa', entendeu? Que é o peixe miraguaia, com leite de coco e banana da terra. Tem gente que não gosta, o sabor, poque é um sabor bem baiano. Mas, na minha família todo mundo gosta, meus filhos não, porque são 'enjuadézimos' para comer (risos), meus filhos são muito enjoados para comer, nada puxaram a mãe, puxaram o pai. Mas as filhas da minha irmã amam.
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"[...] todo mundo levava um amigo para comer lá em casa. Na refeição, lá em casa, era feito um quilo de feijão por refeição, um quilo de arroz por refeição, e minha mãe fazia... Ela que cuidava do almoço, então era assim, se a carne fosse bife, era uns trinta, se fosse panqueca era umas trinta, por que era muita gente para comer, muito homem, eu tenho três irmãos e homem sempre como muito (risos). Gente eu levava uns amigos, tinha uns primos, uns sobrinhos, que sempre estavam na nossa casa, então era uma casa que todo mundo tinha livre acesso" *** "É, nos aniversários ela fazia tudo, os bolos, os docinhos, todas as sobremesas, os salgadinhos, ela fazia tudo" *** "[Natal] Ah, tinha, tinha o [inaudível], tinha que ter o peru, tinha que ter os pratos de Natal também. E aqui em casa o natal não era na meia noite do 24 para 25, era o almoço do 25, tinha muita criança, então para ficar acordada aquele monte de gente. E a gente acreditou em Papai Noel até muito tarde, papai fazia

	questão de deixar os presentes, essas coisas todas, era muito legal" *** "Sim, sempre, sempre para agradar. Por exemplo, eu faço aniversário, eu e Sônia, minha irmã gêmea, nós fazemos aniversário em junho. Meu pai fazia, meu pai ajudava muito, meu pai fazia uma festa junina, com paçoca com pé de moleque, tudo típico, o cuscuz, tudo típico, o bolo de fubá, tudo típico de festa junina, o nosso aniversário era uma festa junina. E o bolo era muito bem decorada com as coisinhas de festa junina, porque a mamãe foi muito caprichosa"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	**-**
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Lembro, eu ajudava também, tem letra minha nesse caderno. No final do caderno tem letra minha. Que pegava as agendinhas antigas, que já tinha passado o ano e virava o caderno de receita"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Isso, ou um amigo falava, ou alguém apresentava, 'nossa, que comida boa, vamos copiar a receita, aí vamos copiar a receita'. E ela adorava copiar receita. Ela tinha essa letra que você vê, a maioria das receitas foi ela que copiou, porque depois as filhas começaram a ajudar a fazer o livro de receitas, 'Ah, minha filha, cópia para mim, ah, minha filha, cópia para mim'"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	"Meu filho, meu filho fala assim 'mãe, manda para mim a receita da pizza enrolada'. Meu filho, que tem 28 anos. Essa receita era da minha mãe, eu copiei no meu caderno, eu tiro foto e mando para o meu filho"
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"'Cê' sabe que eu acho... Eu não sei se tem a receita do cuscuz, mas como ela fazia muito, já era de cabeça, entendeu?" *** "Ah, não, eu faço de cabeça, faço de cabeça também porque eu até invento. É a mesma coisa a mironga, eu não sei se anotei a receita da mironga, porque eu já a faço de cabeça, já botei outros ingredientes, como agora todo mundo usa muita canela, eu boto canela, ai eu corto uma maçã e jogo dentro, faço umas misturebas assim, entendeu?" *** "É porque eu acho que ela cozinhando direto, então, já saia automático as receitas, entendeu? Ela fazia

	quibe, que meu pai é descendente de sírio, ela fazia quibe, ela fazia um monte de comida assim também"
9- A utilização do caderno de receitas	"Eu tenho, eu consulto o livro de receitas dela, de vez em quando eu consulto (risos). Eu não vou na internet não, vou no livro de receita dela" *** "Sim, adoro. 'Ah, você se lembra daquela pizza enrolada que mamãe fazia', vou no livro dela. Porque quando eu casei, eu peguei o livro dela de receitas e comecei a copiar no meu livro as receitas dela, passando a limpo para eu ter na minha casa, entendeu? Então eu tenho um monte de... Eu tenho meu livro de receitas também. E aí todo mundo fala 'agora não precisa de livro de receitas, tem a internet'. Não, eu adoro meu livro de receitas" *** "Sim, pegava o caderninho dela. Não existia internet, não existia, né? Era o caderninho de receita"
10- O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"É minha relíquia tá? Não dou para ninguém. É minha relíquia" *** "Tem, mas o dela é muito melhor que o meu"
11- Afetividade e comidas preferidas da família**	**-**
12- O cuidado do corpo	"Tinha, tinha, cházinho, uma canja, um arrozinho com cenoura porque está com diarreia, um não sei o que, tinha isso tudo"

Anexo XII – Quadro de análise da entrevista com Margarida Rossi

Identificação	Entrevista com Margarida Rossi, realizada no dia 12 de abril de 2021, com duração de 40 minutos e 51 segundos. Dona de dois dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Sim... A minha mãe preparava a comida e depois a minha irmã mais velha, quando ela tinha 12 anos, começou com 10 anos, aí então ela começou a ir para o fogão. Fazia as comidinhas, a minha mãe deixava mais, a coisa mais pesada feita, né? E ela depois acabava de completas as coisas, minha irmã mais velha, com 10, 12 anos" *** "Assumi até hoje, o fogão é sempre meu"

	*** "No café da manhã, a minha mãe fazia polenta. Polenta ela fazia assim, á tarde, e no outro dia de manhã ela assava na chapa, no fogão, assava a polenta e nós 'comia' a polenta com leite. E o almoço então era o feijão, várias vezes tinha arroz, que na época que eu era mais criança não plantava arroz, depois então meu pai começou a plantar arroz também, então era uma ou duas fezes na semana que minha mãe podia fazer assim, mas o feijão nunca faltou não, graças a Deus. Tinha carne, ovos, meu pai às vezes comprava um queijinho e a gente ia passando, tinha as bananas, sempre tinha abóbora e essas coisas que a gente comia"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Tinha. Tinha, que ainda hoje eu faço as lembranças da minha mãe, que eu não quebrei [inaudível] da minha mãe não" *** "Na Sexta-Feira Santa ela fazia os 'tortei' de abóbora, não sei se você conhece. [...] Uns falam pastel de abóbora, você não conhece não, né? Então, é feito o recheio de abóbora com queijo e roca, farinha de rosca e depois ela faz a... fazia a massa que nem fazer macarrão, espichava e cortava... Cortava e depois passava o garfo e cozinhava na água, faz assim, enxuto, como diz, que nem macarrão. Essa coisa, então, ela na Sexta-Feira Santa, ela sempre fazia isso ai, e eu não quebrei ainda a coisa dela não, sempre faço. E no Natal ela fazia sempre os capeletti, o pão doce, ela colocava uva passa no pão doce, então eu continuo ainda a mesma coisa dela" *** "Isso, pão doce, com uva passas junto do pão doce, ela fazia, todo ano ela fazia essa coisa aí, ela fazia" *** "Eu faço o biscoito sempre que minha mãe fazia. Ela fazia assim, até nas festas de Natal, de páscoa ela fazia esses biscoitos como eu vou te falar: ela botava polvilho, trigo, açúcar, ovos, se ela tinha manteiga ela colocava manteiga, se ela não tivesse colocava banha de porco... Ela colocava o coco ralado no meio e o fermento que ela colocava era sal amoníaco, porque eu continuo fazendo esse biscoito. E quando era primeiro de ano, ano novo, ela fazia mentira, mentira, ela fazia as mentiras, aquelas mentiras fina, ela fazia sempre, a tradição dela era essa aí 'ah, é primeiro do

	ano', ela falava, 'nós vamos fazer as mentiras', então eu continuo ainda fazendo essa coisa" *** "É, essas coisas, ela aprendeu com a mãe dela, minha mãe aprendeu essas duas coisas mais que eu estou te falando. Ela fazia torta seca também. A torta seca é só com fubá, fubá e a gema de ovo, só a gema, não a clara, só a gema, e ela [inaudível] uma pitadinha de banha, e umas duas 'colher' de trigo para lugar o ovo com o fubá. Nossa, fica uma delícia. E ela fazia outra coisa também com o fubá, ela falava, é em italiano né? Ela falava 'criscio', então ela fazia assim: botava fubá, botava ovos, botava um pouco de trigo, um pouco de gordura e ela ralava a casca do limão, misturava a casca do limão. Ficava uma delícia e eu de vez em quando faço aqui também"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Sim, tem, sempre tem, a gente não deixa sair sem um cafezinho, sem uma merendinha, um bolo, uma torta, sem biscoitinho, sempre a gente tem, a gente não deixa eles 'sair' sem nada não"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Entrevistadora: Você tem lembranças da mãe dela na cozinha? Entrevistada: Tenho [inaudível] porque a minha vó, ela fazia essas coisas, mas ela não fazia muito doce, pensa, coitada, ela não sabia ler, né? Ela não tinha receita nenhuma" *** "Sim, sim. Era que nem minha mãe, elas [cunhadas] também faziam as coisas que nem fazia minha mãe. Então a gente ficou sempre olhando para elas, a gente foi aprendendo, né? Mas hoje a gente já sabe mais do que naquela época, aquela épica era uma época mais difícil, né? Então hoje a gente foi aprendendo mais, por que não tem o ditado? O ditado não é assim: 'vivendo e aprendendo?' Não é? Vivendo e aprendendo" *** "Não, os homens não, os homens sempre fora da cozinha, os homens não queria saber de cozinhar não, eles falavam 'ah, cozinha é lugar das 'mulher'' (risos) Mas ta bom"
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"[...] As receitas minhas que a Adriana mandou para você era uma tia minha, que ela era... Essa tia minha fazia festa de casamento, fazia comida de casamento, fazia bolo de noiva, então eu ia ajudar, ela me chamava sempre para ajudar, e eu então... Ela falava 'você quer pegar a receita? Pode pegar', então eu pegava as receitas dela e copiei no meu caderno, e

	assim foi. Minhas receitas são dessa tia minha que era doceira, assim, de casamento mesmo, fazia festa de casamento, tudo assim ela fazia, essa tia" *** "O motivo é por que eu gostava de aprender com essa tia que eu te falei, eu gostava de ver como que ela fazia para aprender, então eu copiava as receitas dela, quando eu queria fazer alguma coisa daquelas receitas eu lembrava dela, como que ela estava fazendo, aí então eu pegava e fazia como que essa tia minha fazia, e dava certo" *** "Não, quase tudo dela que eu peguei as receitas. As receitas que eu tenho nos cadernos que foram para você foram tudo dela [da tia], que eu peguei" *** "Eu gostava de ter as receitas para ter as receitas diferentes, como não tinha a minha vó. Minha avó, coitada, tinha poucas receitas, que ela assim, coitada, não sabia escrever, nem ler, nada, então ela fazia na cabeça as coisas dela. Então eu gostava de ter o caderno de receita, então eu pegava e copiava e ainda tem ele até hoje, que é receita antiga da minha tia, né?"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Hoje sim, hoje já mudou, alguma coisa mudou, porque se a gente vê alguma coisa diferente a gente pega e faz, né? Mas na época a gente não tinha para fazer, não tinha televisão, não tinha celular, não tinha nada disso, então a gente não via nada disso, só se tinha alguma pessoa que vinha e comentava com a gente sobre o negócio da culinária, das 'coisa', né? Mas até então a gente ia trocando como a gente sabia fazer as coisas. E hoje já tem tudo". *** "Passo, se eles perguntam eu passo a receita de... Com prazer eu passo a receita para elas. Porque se a gente gosta, quem pergunta gosta também, né? Eu acho que vai gostar, então eu passo para elas também a receita"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	**-**
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"Aham, isso mesmo [aprendeu receitas diferentes com a tia]. Ela fazia aqueles 'casadinho', ela fazia os 'biscoitinho' depois fazia os 'casadinho', que você conhece os 'casadinho', né? Então eu... Era uma coisa diferente porque minha mãe não fazia, então eu

	aprendi a fazer com ela os 'casadinho'. E eu ficava, assim, observando como ela fazia, né? Para depois, eu, quando eu estava sozinha, ver se eu conseguia fazer igual a ela, e eu consegui, graças a Deus a minha a cabeça minha ajudava (risos)" *** "Com ela, eu ajudava e ficava observando como que ela fazia. Eu ficava sempre observando como que ela ia fazendo, como que ela ia colocando os ingredientes... Aí então... Eu fui aprendendo" *** "Mais com doce, com isso. Porque a comida a comida que ela fazia, porque ela fazia janta, fazia almoço e tal, para o pessoal, para os convidados do casamento, né? Mas então ela fazia, assim, ela não tinha receita, ela fazia macarrão, fazia arroz, essas coisas, ela tinha tudo na cabeça, né? Ela não precisava de receita. Ela assava a carne, fazia os capeletti, essas coisas então ela já tinha tudo na cabeça, então não tinha receita não" *** "Eu faço bolo, eu tenho na cabeça, eu faço assim, eu boto a... As receitas, eu tenho uma torta também, que eu faço torta de fubá, que é uma xícara de fubá, uma de maisena, duas de trigo, duas de açúcar, três ovo, e boto, se eu não tiver manteiga, eu boto margarina ou se não coloco banha e Royal, uma colher de Royal, fica uma delícia, delícia, essa torta. É, essa torta fica uma delícia, ela fica macia, que é difícil cortar ela ainda meia quente, porque se deixar ela esfriar, ela quebra na hora de cortar. E tem uma de polvilho também que eu faço, eu boto quatro xícaras de polvilho, duas de trigo, três de açúcar, duas colheres... Então essa daí é feita com banha, banha de porco, duas colheres de banha, três ovos e uma colher de Royal e raspa, a raspinha da casca do limão. Essa saí fica também uma delícia"
9- A utilização do caderno de receitas	"Isso. Às vezes chegava uma pessoa, que eu sabia que vinha uma pessoa, então eu pegava e fazia uma receita daquelas do caderno, se eu sabia que chegava, agora se chegava de supetão, então aí não dava para fazer, né? Às vezes sabia de um dia para o outro, aí eu fazia e ainda hoje faço quando sei que vem alguém" *** "Ainda uso, ainda uso. Tem umas que eu tenho na cabeça, né? Mas tem umas que ainda não tenho na cabeça, preciso olhar no caderno. Essas que tem que

	olhar é a... A gente faz raras vezes, né. Essas que a gente continua fazendo, então, fica gravado, né?"
10- O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	-
11- Afetividade e comidas preferidas da família**	-
12- O cuidado do corpo	-

Anexo XIII – Quadro de análise da entrevista com Marta Andrade

Identificação	Entrevista com Marta Andrade, realizada no dia 16 de abril de 2021, com duração de 1 hora, 25 minutos e 51 segundos. Dona de um dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"[...] Eu sempre cozinhei na casa da mamãe, desde pequena no fogão de lenha, eu lembro que colocava tijolo na beira do fogão para poder cozinhar, para fazer, porque mamãe colocava para fazer, porque tinha que trabalhar, não tinha jeito não, ela colocava para trabalhar, não teve infância assim, de ficar brincando não, era só trabalho. Aí, quando eu fui para casa do meu pai, aí mesmo que eu fui a dona de casa mesmo, cozinha mesmo era por minha conta" *** "É, tive alguns períodos que eu precisei, né, aí eu tinha uma pessoa que ajudava, que fazia alguma coisa. Essa que eu te falei é a que cozinha direitinho, que eu gostava que ela fazia comida. Mas quando eu estava em casa era eu que fazia, sempre gostei muito de fazer doce" *** "O café da manhã da minha casa era normalmente, como eu te falei, leite, queijinho que fazia lá mesmo, café, aipim cozinho, mamãe fazia o pão caseiro, ela fazia o brote de milho, ela botava no brote... Usava aipim, ás vezes ela fazia com inhame, botava no meio da massa... Os brotes dela eram muito bom, a gente comia aquilo com aqueles queijinhos, não sei se você já ouviu falar, eles chamavam de... É um queijinho que coalha o leite, aí coloca no pano, fica sequinho, fico tipo um... É um queijinho, meio ácido fica meio azedinho" *** "Isso, tipo uma ricota. Então fazia muito lá na época, fazia direto. Depois de muito tempo eles vendiam o

	leite já, mas no começo, eu criança, cresci comendo esses queijinhos com brote, pão caseiro, dificilmente se comprava o pão, só uma vez por semana que ele vinha no mercado, aí ele levava o pão... Pão fresquinho e... Outras coisas. Fora disso era isso que comia. Bem saudável, né, fruta-pão cozinha, inhame, aipim... Essas coisas. Às vezes fazia bolinho de chuva. Lá nas outras casas, no café da manhã normalmente era pãozinho francês, porque já tinha padaria perto, ai tinha o hábito de fazer o... Fazia bolo de vez e quando, na casa da mamãe também fazia bolo de mandioca e aipim... A gente fazia bolo de aipim. É, os lanches normalmente eram isso, papa de milho verde, canjicão, eram coisas que se fazia, normalmente se faziam essas coisas mais no lanche da tarde, né? Canjicão, cuscuz... Eu adoro fazer. Mas nessa época não fazia não, não sabia não. Mamãe que fazia, mas não era muito bom não o dela (risos)" *** "No almoço, as coisas [...] normalmente, não tinha muita coisa especial não, era básico: arroz, feijão, macarrão, ensopado de legumes, normalmente não se usava muito para fazer salada, era mais no domingo, fazia uma maionese... No dia a dia era mais coisa ensopadinha, ensopado com quiabo, ensopado de maxixe, ensopado de jiló, essas coisas. Costela de boi ensopada, as comidas eram assim. Carne seca frita, é... Feijoada, mas não era aquela feijoada completa, era um feijão com carne seca, mocotó de porco, bucho... Normalmente, né? Deixa eu ver o que mais... Dia de domingo sempre tinha macarronada" *** "Normalmente era galinha ao molho pardo, normalmente, com batata ou com quiabo, e muita carne de porco, usava muito a carne de porco, bacalhau... Comia-se bacalhau... Peixe, toda semana meu pai comprava peixe, ele levava o peixão, levava inteiro [inaudível] a gente que tinha que limpar em casa, meu Deus, tirar escama, limpar.. Hoje em dia a gente compra o peixe limpinho, ele comprava inteiro e levava, [inaudível] ficava muito bom os peixes" *** "Mudava, mudava, era como hoje mesmo, né, frango assado, chester, é... Fazia rabanada, essas coisas de Natal mesmo, sempre foi feito. Aquela farofa de miúdo de frango... é... Arroz de forno... Peru, uma coisa ou outra, chester ou peru, sempre tinha peru"

2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Não sei, eu acho que eu... Eu aprendi o jeito de fazer, os ingredientes, o que pões, o modo, tudo eu aprendi com ela, vendo ela fazer, mas eu dei o meu toque, entendeu? Assim, eu fui dando o meu toque. Mamãe por exemplo moía muito o palmito, eu não gosto, eu gosto dele mais com pedacinho, mais... Né, o bacalhau também eu não gosto de moer muito, antigamente passada na máquina de moer a mamãe, aí ficava igual aqueles cabelinhos de anjo, agora não, a gente passa no processador ou então até na mãe mesmo. Essa semana eu fiz uma, eu nem usei o processador, peguei o bacalhau e desfiei na mãe, que eu prefiro que fica mais... Acho que fica mais gostoso" *** "Não, a nossa torta é só de palmito e bacalhau. Em todas as três casas que eu fiquei sempre foi palmito e bacalhau, a dona Ilda, a primeira, ela gostava de por uma camada de camarão, ela colocava por cima, antes de colocar os ovos ele colocava a camada de camarão, mas eu não adotei, eu gosto mais da torta com bacalhau só. Eu fui... Participei das três cozinhas, aí eu tive a oportunidade de selecionar. A terceira casa, dona... Ela não gostava de cozinhar, então eu era que fazia as coisas diferentes lá, que ele não gostava, era bem básica a comida, não gostava de cozinhar" *** "Olha, eu não sei de nenhuma receita, assim, que passou de avó para mamãe. Um coisa que é muito comum que eu sei que minha vó fazia e que a mamãe fazia e que eu sei, era a galinha ao molho pardo, que era uma coisa, assim, muito comum, que às vezes tinha galinhas caipira, eu lembro chegando na casa da vó, da minha vó, criança, aí chegava lá, às vezes, ia de manhã, 10 horas da manhã e... Eu me lembro, eu criança, indo lá... Nossa, vovó passava a mãe da galinha, matava na hora e fazia almoço para todo mundo e... Entendeu... E... Essas coisas, eu tenho essa lembrança, a única coisa. A única coisa que eu lembro, mamãe não gostava muito de cozinha não, ela fazia muito bem, a galinha ao molho pardo dela era perfeita, perfeita" *** "Eu faço, minhas meninas amam, aí eu faço para elas" *** "É, eu não lembro, lembro assim, a torta capixaba era uma coisa bem... Bem tradicional, que passava de

	família para família, dos antepassados, mesmo, é... Mas outras coisas eu não lembro. Na casa de mamãe a coisa que vinha deles era muito assim, brote de milho, que hoje em dia é muito comum, aquele queijinho que eu te falei também, é bem tradicional. Já é uma coisa, assim, que enfim... Mas nada muito especial, não lembro de nada não" *** "Não, faz, por exemplo, uma boa carne assada, eu sempre ensinei, que elas tinham interesse. 'Mãe, como é que faz essa carne?'. É... O que mais? Quer ver, tem um... Tem algum... Tipo, salpicão, que é um prato bem gostoso e que todo mundo gosta, a maioria gosta, então elas sabem fazer também, aprenderam, é... Uma farofinha, uma farofa de linguiça e ovo, cheio de cebola, que elas adoram fazer, todo churrasco faz, elas sabem fazer, aprenderam" *** "Eu perdi uma amiga, amiga minha e da Ma, amigona, ela morreu agora de covid, e ela... As filhas delas, uma é minha afilhada, a outra é como filha também, então elas são amigas das minhas filhas a muitos anos, e eu e Lili "eram" muito amigas, e quando a gente se conheceu ela fazia torta, a gente era vizinhos lá em Itacibá, e a torta dela não era muito gostosa, e ela comeu a minha, e a gente juntava todo ano pra comer torta junto. Então na primeira vez que a gente juntou, ela falou 'cê vai me ensinar a fazer sua torta, porque a minha não é gostosa igual a sua'. Eu falei 'Então tá, vou ensinar', aí ensinei ela a fazer, ela fazia muito perfeita, perfeita, boa... Aí as meninas... Aí outro dia, na semana santa, como ela morreu em dezembro, aí eu falei 'Cá eu faço questão que você coma torta comigo, apesar da pandemia, já que a gente não pode se juntar, eu vou fazer e vou te dar a torta, porque sua mãe não tá ai pra fazer a torta pra você', aí a Cá falou... Aí eu liguei pra Renata, que mora mais longe, e falei pra ela também 'Renata, eu faço questão de te dar uma tortinha pra você comer, você vai vir quando, e tal', está morando lá em Maraguaia, aí ela falou 'Lu, Lu, eu quero aprender a fazer, você vai me ensinar? Porque eu não aprendi com a mamãe, nunca tive interesse, agora mamãe foi embora e eu quero aprender'. Falei 'Ah, então tá, vou te ensinar. Então vou marcar um dia para gente fazer'. Aí conversa com a Carla e a irmã, a Carla falou 'Ah Lu, eu quero também, vamos marcar um dia que eu posso que aí todo mundo aprende'. Falei, 'Pois, é'. Aí eu contando

	lá em casa, aí as meninas: 'Ah mãe! Também quero aprender, porque daqui a pouco (risos) mamãe vai embora e ninguém sabe fazer torta' (risos)"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Ah, na Semana Santa aqui, sempre a Torta Capixaba, sempre foi feita a tora capixaba. E lá na roça quando eu era menina, assim, criança, era muito engraçado, trocava as tortas, sabia? Os vizinhos tinham, casa um... Mamãe fazia torta aí colocava no pratinho, levava para comadre Efigênia, outro pedaço ara comadre Maria, aí chegava lá a comadre Maria colocava um pedaço da dela no pratinho e trazia, e a comadre Efigênia colocava um pedaço no pratinho e trazia... Era assim, trocava a torta com vários vizinhos. Eu não gostava não, porque tinha umas tortas muito ruins (risos)" *** "Dia de domingo sim, ia sim, às vezes vinha a vovó com as irmãs da mamãe, visitavam sim. No entanto a gente também visitava os parentes assim, mais. Os amigos também, visitava sim, tinha. Normalmente no domingo, porque lá no interior não tem negócio, dia de semana ninguém tinha tempo de..." *** "Sempre tinha uns cafezinhos ruins (risos). Lá eu não gostava do café porque era... Mas sempre tinha sim, fazia alguma coisa, recebia bem, fazia bolinho de chuva, sempre servia alguma coisa. O pão caseiro, uma broa de milho, sempre eram essas coisas que tinha. Recebia, mamãe tinha um monte de compadre e comadre, aí visitavam sim"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Na primeira casa que eu morava, é... A dona da casa era ótima cozinheira. Ela cozinhava... Eu gostava muito do tempero dela e muita coisa eu faço igual o que ela fazia" *** "Muito. Eu gostava, eu ajudava ela na cozinha, é, ajudava em tudo que eu podia, e eu tinha interesse, né, eu gostava de ver ela fazer, achava gostoso e queria aprender" *** "Eu tenho essa lembrança aí que eu te falei, dela, assim, matando a galinha para fazer o almoço para gente, quando ia fazia café, agora nenhuma delas eram boas de cozinha não, nenhuma. Mamãe, por exemplo, a galinha ao molho pardo dela sempre foi "perfeito", maravilhosa, acho que eu não consigo fazer igual a dela não, muito boa. Quer dizer, ela fazia,

	agora ela não faz mais, mas... Ela não gostava de cozinha, mamãe, nunca gostou, ela gostava de ir para lavoura, para roça, é, fazer as coisas, e aí botava a gente para cozinhar (risos)" *** "[...] Eu cresci... Eu amo doce, e eu sempre... Lá na casa da mamãe sempre teve doce, e fazia assim, botava aquele tacho no fogo lá, de doce de banana, fazia aquele monte de doce de banana, fazia um monte de doce de mamão, não faltava doce de banana, de mamão, não. Eram os doces que mais faziam, de goiaba... Fazia com as frutas que tinham na época, né, aparecia, por exemplo, carambola"
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Eu gostava de cozinhar, eu gostava, tinha interesse em aprender, então eu comecei a anotar as receitas que eu gostava" *** "Eu acho que esse caderno... Esse caderno aí foi mais depois que eu casei, eu acho, que eu comecei a anotar mesmo. Eu passei a limpo... Eu tinha algumas coisas de um outro caderno, aí eu passei umas coisas a limpo nesse caderno, você vê que no começo era mais "organizadinho", daqui a pouco começou a bagunça, começou a escrever de qualquer jeito, receita repetida, né, era separado salgado e doce depois misturou tudo... Tenho mania até hoje, apesar da internet, de anotar, eu tenho um outro caderno ali que fico anotando as coisas que eu gosto, eu vou lá e anoto, porque hoje em dia tem que anotar, se não esquece as quantidades" *** "É, é bom anotar, eu anotava, eu gostava do negócio e ia lá e copiava, 'ah, como que é a tal'"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Nossa, o chuchu com ovo dela... Eu aprendi a fazer com ela, nossa é uma delícia, o meu chuchu com ovo é maravilhoso. Ovo e coentro..." *** "Principalmente doce eu fazia lá [na casa da terceira pessoa que morou], fazia cocada, fazia cuscuz, tinha os 'manuê' que eu fazia, não sei nem se tem essa receita no caderno, manuê, que eu aprendi na primeira casa. E dona Jacira amava, ela até morreu ano retrasado. Ainda bem que tem um... Um ano antes dela morrer eu levei um bocado de manuê para ela, eu fiz e fui lá levar, porque toda vez que ela me encontrava ela lembrava dos manuê que eu fazia, eu falei 'ah não, vou ter que fazer os manuês e levar para

	dona Jacira", ai levei, ainda bem que eu levei porque um ano depois ela morreu [...]" *** "[...] aí vai trocando receita com amigo, você vai num lugar, come alguma coisa que gosta e você pede a receita, anota... E foi assim, tendeu? Paella, por exemplo, não tem a receita de paella ai, eu aprendi a fazer paella com o pai da Mazinha, só que eu adotei a paella do meu jeito, aí eu mudei, do meu jeito, eu... (risos) Tinha alguma coisa na paella dele que eu não gostava, aí eu mudei" *** "Eu colocava para lembrar da receita, quando eu lia, para lembrar que aquilo ali é aquilo que eu comi lá naquele lugar..." *** "Eu aprendi [bala de coco] com a tia do meu marido. Ela fazia muita bala de coco... Eu aprendi a fazer bala no ano de 1969, com a dona Elisa, a tia Julinha. Ela fazia muita bala, e ela... E eu era doida para aprender, aprendi com ela, ela me ensinou. Eu fazia o maior sucesso com a minhas balas, todo mundo gostava. Até hoje, meus genros 'Po, minha sogra, quanto tempo tem que você não faz uma balinha' (risos)"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	**-**
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"Não, essa [receita da Paella] não está escrita. Eu sei fazer de cor, assim, porque você pode... Da para fazer sem precisar, nunca anotei, não tem anotado (pausa). Já fiz muita paella para os nossos aniversários" *** "Anotada aí acho que não tem não. E foi só na casa de dona Ilda que tinha uma boa cozinheira, te falei do chuchu com ovo que eu aprendi lá, mas não anotei, porque ficou na cabeça, 'fácinho' de fazer, não precisava anotar" *** "Tinha uma coisa que ela fazia que eu achava maravilhoso, não tem anotado também, que eu sempre gostei, nossa, o músculo ensopado dela era perfeito, cheio de legumes, maravilhoso, ela colocava uma pimenta inteira dentro (risos). Mas eu nunca anotei, eu faço ensopado, assim, delícia, mas eu não anotei porque eu precisava" ***

	"Moqueca também mamãe fazia muito bem, mas nunca anotei porque... Não precisava. A moqueca da mamãe era melhor que a de dona Ilda, a dona Ilda fazia diferente, eu adotei o sistema da mamãe. Gostava mais" *** "Então não é esse [cajuzinho]. O que eu aprendi lá tinha uma clara batida. Esse aí é com leite condensado, esse aí é com leite condensado. O outro não tinha leite condensado, era amendoim com açúcar, nescau e a clara. Aí fazia, e a clara dava liga" *** "Não, isso aí não, isso aí eu não precisei aprender não, com os outros não, eu aprendi acho que com a vida mesmo [doces caseiros], mamãe sempre fez, estava falando dos doces, mamãe sempre fez muito doce, doce de mamão ela fazia na roça, doce de mamão, brevidade... Eu esqueci de falar da brevidade dela, ela sempre fez a brevidade, sempre. Ela fazia, botava na lata, aquela lata cheia de brevidade, chegava visita e ela tinha brevidade para servir. Não podia ficar 'futucando' não, ela dava quando ela queria, ela não podia ver (risos)"
9- A utilização do caderno de receitas	"Eu não sou muito de seguir receita, assim, 'medidinho' não, eu faço muita coisa... Por exemplo, eu faço pão caseiro, eu faço no olho" *** "É, tem algumas que são mais antigas, sim, mas nem tanto antigas não, na verdade é o que eu estou te dizendo, depois que eu casei que eu fui... Eu sei lá, que eu fui anotando as coisas, passei a limpo algumas coisas que eu tinha soltas, e fui anotando" *** "Entrevistadora: Aí entra o caderno, você buscava... Esse caderno era usado no dia a dia para poder buscar, ou no restaurante também você chegou a buscar nele receitas? Quando você abriu a lojinha de doces? Entrevistada: Sim. Aham, buscava sim. Entrevistadora: Foi consultado? Entrevistada: Sim, foi. Entrevistadora: Inclusive no dia a dia? Ou ele era mais para as ocasiões, alguma coisa especial, alguma coisa... Entrevistada: Sempre eu usei, sempre, é que ele é bem usado, bem sujinho ele estava (risos)" ***

	"É, mas eles estava bem sujinho, bem sujinho, pedaço de folha faltando, pedacinhos rasgando de tanto pegar e folhear assim, ó, eu buscava sim"
10-O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Ah eu... Nem sei falar porque que é importante (risos). Ah, é importante porque faz parte da minha história na verdade, né, é minha história, gente, é um pedaço da minha história ali, né, porque com o passar do tempo eu fui anotando, fui registrando, fui registrando coisas que eu testei, que eu vivenciei, então ele foi se tornando importante, né, fazendo parte da minha vida, até hoje de vez em quando... Tem coisa bem recente nesse caderno. Até hoje quando eu pegava ele eu... Apesar de Ana Paula ter registrado tudo, mas eu mantive ele assim, não, não vou jogar fora meu caderno, vou manter ele aqui né, tanto que... Eu acho que ele é um pedaço da minha história, um pedaço importante da minha história. Eu trabalhei 21 anos com restaurante, então foi tudo isso, é uma coisa que eu gosto, né, que fez parte bem da minha vida mesmo. Duas coisas, ser professora e cozinhar (risos)"
11-Afetividade e comidas preferidas da família**	"Olha, eu adoro fazer doce caseiro, e elas... Tem uma então, a mais nova então, hoje mesmo eu levei um doce de mamão para ela. É... É muito... Elas adoram 'tudo' os doces caseiros, gosto muito de fazer doce caseiro, doce de coco, doce de mamão, doce de goiaba, doce de laranja da terra, são os doces que mais faço, que eu mais gosto também. É... Banana"
12-O cuidado do corpo	-

Anexo XIV – Quadro de análise da entrevista com Mônica Pereira

Identificação	Entrevista com Mônica Pereira, realizada no dia 31 de março de 2021, com duração de 38 minutos e 50 segundos. Mônica é filha de Lourdes Pereira a dona de um dos cadernos.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Sim, a minha mãe era assim, todo dia ela procurava fazer uma coisinha diferente na comida. Era assim, lógico, arroz, feijão, carne, que meu pai era assim, carnívoro, carne, uma salada, mas ela incrementava ou ela fazia um 'quiabinho' frito, aquelas coisinhas assim ou uma abobrinha frita, um omelete diferente... E com visita, e lembro que lá em casa dia de sábado,

	dia de domingo ela se dedicava ao fogão direto, era aquela época, macarronada, depois veio lasanha, galinha assada, farofa, a farofa dela ela colocava no frango... ah, até hoje sinto o gosto" *** "O charuto ela fazia, mamãe fazia charuto. Não 'tô' te falando, ela olhava esse caderno, ela fazia variedade, principalmente final de semana. A comida dela não [*inaudível*] não, sempre tinha uma coisa diferente na cozinha, principalmente no sábado e domingo. Fazia as coisas, assim, normal, mas ela acrescentava sempre alguma coisa, sempre com novidade na cozinha. Você podia saber que todo dia assim ia ter uma coisinha diferente, ela inventava. A, como que é, 'ah, inventava', ela olhava, misturava isso, com isso, mas ela olhava, ela fazia toda vez uma coisinha diferente, muito boa" *** "Pudim, ela fazia muito doce de... Quando a gente ficava lá [inaudível], meu pai comprava muito doce de jaca, os licores dela eram divinos de bom, licor de jenipapo, licor de folha de figo, doce de manga, tudo ela fazia doce, tudo... Cocada, 'nó', ela fazia, não estou te falando, o tempinho que ela, por exemplo, tem mãe que vai sentar, ela não, ela vai procurar fazer coisa. E naquela época tinha que ralar o coco, agora que tem acesso ao coco já... Era tudo manual mesmo" *** "Ela fazia muito também o Manjar, mamãe. Nossa, ela amava Manjar. Manjar naquela época, não sei, na roça, assim, antes dessa receita, a gente não tinha acesso à ameixa, ela fazia com vinho. Fazia com vinho por cima, uma calda com vinho. Lógico que ela misturava um pouquinho porque nós éramos crianças, ela não ia jogar o vinho total, né, colocava um pouquinho de açúcar e aí ela colocava por cima do manjar. Ela inventava, não estou te falando? Ela fazia de duas cores, com vinho, com cor depois, um branco por cima, eu me lembro demais"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"É né, ah, e minha mãe também era uma produtora de capeletti, fazia capeletti direto, direto. Muito capeletti" *** "Aham, a minha mãe, da mãe dela, que era mineira, ela aprendeu muito, assim, só temperar o feijão muito bem igual o da minha vó, não dela, que eu lembro, o feijão da minha nona que era assim, divino. Agora do

	lado do papai, a mamãe aprendeu foi o capeletti, foi de família em família. Ela aprendeu com a minha nona, que era sogra dela, e ela foi passando, e eu aprendi a fazer também. Família por família, era muita massa, né, italiano, muita taiadela, taiadela também demais, ela fez, agora a mãe dela era mais, assim, arroz, feijão, eu me lembro, eles não tinham, assim, uma tradição de minas, não passaram isso para minha mãe, mas foi arroz, feijão... Agora minha vó do ado do papai sim, mamãe aprendeu essa culinárias, massa com minha vó. Capeletti, taiadela, mais o que? Nhoque..."
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"[...] assim, na época, por exemplo, fazia torta agora, né, na época, Semana Santa agora, amanhã, nossa, ela fazia aquela torta. Às três horas, me lembro, era a hora da nossa refeição, a torta, com arroz e um vinho" *** "[...] Quando iam pessoas passear lá em casa era bolo, era biscoito, nossa, pensa, eu não estou falando, ela se dedicava à cozinha, demais"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Nossa, ela fazia tudo, minha mãe era muito boa na cozinha, muito, muito, habilidosa mesmo. As comidas dela era divinas, o feijão dela muito bem temperado tudo. A mamãe tinha uma mão, eu falo, nossa, tudo que ela fazia dava certo e muito gostoso. E uma mãe, assim, uma dona de casa excelente, muito limpa, cuidadosa, muito. As comidas dela você comia uma, duas, três vezes, assim, tranquilo, podia repetir... Hoje fazer o mesmo almoço e amanhã o mesmo, você ia comer do mesmo jeito, não ia reclamar" *** "Ah sim, sim. Minha avó deixava a gente fazer do nosso jeito, a gente ajudava. Fazia os capeletti errado, mas fazia" *** "Elas viviam presente com mamãe direto. Eu trabalhava, elas ficavam lá. Tudo que mamãe colocava, assim, fazer mentira elas ajudavam, fazer capeletti, então elas falam até hoje que o capeletti de vovó ninguém faz igual, que a torta da vovó ninguém... Igual, amanhã, elas irão me ajudar, todo mundo"
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Eu tenho muita lembrança desse caderno, eu uma vez, eu falei, eu preciso... Porque a mamão era assim, tinha as folhinhas [inaudível] do sagrado coração de Jesus, ela destacava todo dia uma folha daquela e

	olhava atrás qual era a receita, e ela, assim, muitas ela guardava e usava, muitas... Aí eu falei, 'mamãe tá precisando sabe do que? De um caderno de receitas', para evitar esse monte de papel, porque naquela época a gente não tinha tanta coisa quanto hoje, eu falei, eu vou fazer um caderno para mamãe, e fiz. Eu me lembro que olhei minha letra, que coisa diferente que está minha letra, nada a ver. Aí foi isso que surgiu a ideia de eu fazer esse caderno, nossa, ela ficou tão feliz. E eu, assim, procurei ilustrar, onde era doce eu coloquei, assim, eu me lembro, uma pasta, uma... uma, tipo uma tigela com uns figos dentro, se eu não me engano, onde estão os doces, as massas, foi por isso que... Nossa, ela ficou feliz que eu levei o caderno para ela. Eu me lembro até a capa do caderno como que era. Era uma capa cheia de selos". *** "Eu peguei muitas [receitas] das folhinhas dela, e peguei da minha tia também..." *** "É. E assim, eu também... Quando eu pedia às amigas se sabiam de alguma receita, elas passavam para mim, naquela época eu estava, acho, no primeiro magistério, então tudo, assim, que eu podia colher de receita eu ia colhendo e fazendo, aí depois eu só levei para ela o caderno pronto, já prontinho eu entreguei" *** "Sim, eu peguei as coisas, olha bem, eu pensei bem esperta, fui passar as férias antes, aí eu peguei, assim, um pouco, para disfarçar, porque eu não queria que ela soubesse, aí depois eu colocava de outra vez que ia lá, colocava, pegava algumas e aí fui criando. Mas assim, as delas que ela gostava e mais as que eu fui adquirindo. E muita receita que tinha naquele caderno, muito"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Que eu me lembro bem, eu era bem criança, lembro disso demais, era minha mãe e as minhas tias, morava todo mundo perto, as filhas de minha nona, e era assim, por exemplo, elas que faziam muito isso, entre família mesmo, eu não me lembro que vinha alguém de fora. Tinha uma vizinha, sim, dona Terezinha, que veio uma vez para aprender a fazer capeletti, isso, mas era mais entre elas, que a família era grande, na época de casamento... Na época de casamento era que chamava mais gente, mas era para ajudar. Mas era mais a minha nona, as tias e minha mãe, era assim, mais na família" ***

	"É igual eu faço aqui, né, com meu neto agora está um rapazinho, mas eu faço muita mentira, mentira... E eu dou o rolo para ele também ir espichando. Muita mentira mamãe fazia também, demais. Aprendi com ela também. Tudo, as coisinhas que eu sei foi de mamãe, da minha vó..."
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	"É, a mamãe eu tenho a receita que eu copiei e coloquei, a receita do capeletti de mamãe, eu anotei. Fiz uma folhinha. [...] Tenho guardado na minha caixa com as coisinhas dela, que ela me mandava, e da mentira também, eu coloquei mentira da mamãe, capeletti da mamãe e o bolo seco da mamãe, que eu amava. Essas receitas, assim, que eu coloquei na minha caixinha. As que eu mais, assim [*inaudível*], que ela fazia demais. Me senti, assim, é essas três que eu vou guardar, assim, mesmo. [...] mas mentira, o capeletti e o bolo seco eu coloquei lá na minha caixinha, tá lá. E eu já fiz assim, tipo um... Um caderno, né..."
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"[...] mas o que ficou para mamãe e para mim foi a torta capixaba, né, que amanhã eu vou fazer. Aprendi com ela, ficou gravado, o capeletti, as mentiras, o bolo seco e o manjar, toda vez que eu faço o manjar... Tenho uma filha que ama manjar. Eu lembro muito da mamãe também, mas o manjar eu já até sei, assim, de cabeça" *** "É, mas heim, é porque a gente não tem acesso agora, né, mas a gente naquela época a gente morava na roça, tanta gente que tinha as receitas maravilhosas, tudo de cabeça, elas lembravam tudo, era uma mente..."
9- A utilização do caderno de receitas	"[...] Nossa, ela amou, ela usava ele demais. Depois aí no... Aí em Aracruz onde ela morava ela usou muito também a receita. Mas acho que ela guardou, não sei" *** "Eu estou vendo: em cima da mesa da cozinha e ela lendo e fazendo as coisas, principalmente doce que ela gostava de olhar a receita para fazer" *** "[...] Esse caderno aí ela usava ele demais, porque era fácil, rápido de fazer e gostoso. Então assim, está para chegar alguém, ela rapidinhos fazia" *** "Eu me lembro até hoje dela abrir o caderno, ela lavava as mãos bem, tinha uma toalhinha, aí colocava em cima da mesa para não sujar, *[inaudível]* eu falava

	'mamãe!", "não, minha filha, tem que ter cuidado, se você não tivesse feito para mim eu estava com esse monte de papel jogado aí"
10-O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"A importância desse caderno foi para facilitar minha mãe, né, para ter acesso, para não ter aquele monte de 'papelzinho', eu pensei, ela precisava de ter uma coisa fixa, uma coisa que ela... Dê vontade, vai lá, abre e faz. E as memórias, né, que ficou, são essas, eu lembro dela abrir o caderno, fazendo as coisas, as coisas ficaram na minha cabeça, os gostos das coisas, né"
11-Afetividade e comidas preferidas da família**	"[...] E fazia também, quer ver, muita polenta com galinha, que meu pai amava, fazia muito" *** "Nossa comida era assim, tinha arroz, feijão, carne, uma carne de porco assada, mas eu me lembro muito, muito, muito dela era a carne seca, frita com cebola e colorau, até hoje. Tem coisas que marca, né, isso ficou muito na minha mente. Quando eu ia para o Brasil ela falava, 'o que você quer comer?', eu falava 'carne seca, mãe, frita'. Chegava lá estava aquele monte de carne seca frita, cebola, aí que delícia..." *** "E ficou uma coisa muito gravada em mim foi o bolo seco, que nesse caderno deve ter mas eu não sei se está com outro nome, não me lembro, mas é o bolo seco mesmo. Era, assim, a coisa que me marcou até hoje. Eu e minha prima a gente sente até hoje o gosto do bolo da mamãe, o bolo seco. [...] [*inaudível*] do caderno da mamãe, ela 'vai passar', aí passei a receita do bolo para ela e ela fez, aí ela 'ah, lembrei de titia. Bolo maravilhoso" *** "Então, ficou muito, às vezes, até, né, até o cheiro, para você ver como são as coisas, até o cheiro eu sinto. Assim, o cheiro das coisas que ela fazia ficou em mim, gravado, muita, muita coisa"
12-O cuidado do corpo	-

Anexo XV – Quadro de análise da entrevista com Renata Pereira

Identificação	Entrevista com Renata Pereira, realizada no dia 30 de março de 2021, com duração de 45 minutos e 58 segundos. Renata é filha de Lourdes Pereira a dona de um dos cadernos.

1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"[...] minha mãe era uma pessoa que no dia a dia você comia coisa diferente, porque ela via num programa de televisão, ela achava atrás das folhinhas que ela gostava, daquelas folhinhas do Sagrado Coração, aquelas coisas, e ela sempre tinha, ela pegava umas coisas e inventava, sabe, sempre tinha novidade na cozinha. No dia a dia também" *** "A base sempre foi arroz e feijão assim, né? Que é até hoje, a gente... Eu sou muito assim ainda, meus irmãos, acho que não... Era arroz, feijão e uma carne, uma salada, aí dependia, carne era às vezes quando... ou carne que vinha da própria propriedade, ou meu pai comprava, e era o que todo mundo comia, entendeu?
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"[...] a minha mãe por exemplo, ela vendia capeletti aqui, que é o agnolini. A gente fazia por quê a minha mãe, o pai dela era italiano, a mãe, dizem que era descendente indígena, nunca pude comprovar, mas ela era de pele, assim, ela era negra, hoje a gente classifica porque antigamente a gente não tinha essas coisas. Meu avô era italiano e minha avó era negra. E aí minha mãe herdou muita coisa de cultura italiana, também da minha outra avó, sogra dela, então essa coisa italiana veio mais do pai e da sogra. E ela fazia capeletti aqui para vender, que eram famosos, eu também acabei aprendendo, né, agora faço para mim [...]" *** "[...] todos os netos gostam do sorvete, sorvete da vovó, né? É famoso. O café dela que era muito bom também [...] Eu não aprendi, a minha irmã sim, eu na verdade nunca fui muito atrás, agora, por exemplo, a minha irmã tem essa receita de memória, a que está em Boston" *** "Desde sempre [ela fazia], desde quando minha avó... depois ela foi aperfeiçoando, que a minha avó fazia o capeletti grande, sabe? Aí ela foi aperfeiçoando. Ela tinha, estou com ele até hoje, é o fundo de uma 'xícarazinha' de metal, que a xícara tem um fundinho de metal que encaixava e aquele fundinho que era a nossa marca do capeletti, que faz redondinho, pequeninho, até hoje eu uso isso, né? A máquina, minha irmã levou e eu fiz na mão mesmo, vou comprar uma para mim." ***

	"Isso também [Taiadela] porque, nossa eu adoro, sempre que fazia o capeletti fazia a taiadela, não com a mesma frequência, às vezes era só capeletti, mas taiadela também é uma comida que me lembra muito assim, não que estava presente em festas assim, não, mas no dia a dia" *** "Ah, me lembrei de uma sopa que ela chamava... que ela fazia isso, às vezes estava com preguiça... assim, cansada, preguiça de fazer alguma coisa, era: Sopa Preguiça de Mulher, essa também eu já andei fazendo, é super simples (risos). Você pega, coloca a água para ferver com uns temperos, ai você coloca uma água no trigo, pouca água e muito trigo, faz uns bolinhos e joga aquelas como se fossem bolinhas de qualquer jeito, não tem uma uniformidade na sopa aí aquilo ferve e cozinha com várias temperos, mas fica gostoso... então sopa preguiça de mulher, não sei se ela pegou isso com alguém mas era uma coisa também que era comum, assim a gente... eu guardo isso na lembrança"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"[...] desde que a gente era criança, meus pais moravam na roça e a gente ficava na cidade estudando na cada da vó. Todas as férias escolares a gente levava alguém para casa, e minha cada sempre foi receptiva, era uma casa que as pessoas visitavam muito independente de parente ou não, e sempre assim, chega, cafezinho, não sei mais o que" *** "Semana Santa fazia torta capixaba para todo mundo, a gente trazias as coisas, ajudava, quem estava por aqui, fazia torta para todos os filhos, sabe? Sempre foi assim. As comemorações de festas, essas comemorações de festas religiosas ou familiares sempre com muita comida, minha casa sempre foi assim" *** "Ooh, sempre que falava que ia ter alguma coisa, um convidado, minha casa também sempre recebia os padres, sabe? Assim para comer. Minha mãe cuidava da igreja essas coisas. Então capeletti era certo, qualquer coisa que que tivesse tinha que ter capeletti. Deixa eu ver se tem outra coisa assim... a mamãe, ela fazia um sorvete caseiro também, muito gostoso que toda... se ela não fosse dar um prato salgado aí já dava um sorvete, mas se fosse na casa dela provavelmente ia ter um sorvete..."

	*** "Olha, na Páscoa, por que calhando aí com a Semana Santa, era Torta Capixaba, né? Esse é o prato. No Natal por exemplo, sempre, como eu falei, tinha capeletti, sempre tinha por exemplo, frango assado com farofa dentro, sempre era, e aí depois variava assim, às vezes alguém trazia uma novidade, mudava. Quando era na roça era macarrão, vinho... tinha para beber vinho. Capeletti, carne assada, frango assado inteiro, às vezes uma carne de porco, e alguma salada assim, coisa nesse sentido. Mas o mais típico sempre foi, aqui em casa, Torta Capixaba e Capeletti"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Agora eu, o que eu participei com a minha mãe muito depois, aqui, quando eu ficava aqui, moramos junto uma época. Eu ajudava ela fazer os capelettis para vender, era um momento legal que a gente sentava e enquanto ia fazendo o capeletti íamos conversando, inclusive passamos a limpo algumas histórias da infância, sabe? A gente aproveitava para fazer uma reflexão e era uma lembrança muito agradável que eu tenho disso, sabe? Passava as manhãs à vezes fazendo, as duas fazendo capeletti e conversando, entendeu?"
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Foi uma época, que era 1975, quer dizer uma época que praticamente mamãe estava no interior. Então minha irmã estudando na cidade aí preparou, que eu tenho uma tia que também é excelente cozinheira, ai preparou um caderno de receita, entre receitas conhecidas, receitas que tirava de revistas, que ela não tinha, nem pensar, internet, nem TV acho que nós tínhamos. Então ela foi preparando assim, sabe?"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"[...] Eu sempre me lembro dela citando receitas com a minha avó, sogra dela, e uma cunhada... Essa minha tia era de vanguarda, morava na cidade, era toda 'modernoza'. Então, levava muitas coisas, eu lembro muito de um presunto enlatado que eu acho que não existe mais, porque daquela época não tinha geladeira, uns presuntos enlatados que a minha tia levava nas festas que a gente adorava. Então mamãe aprendia muita coisa com a minha tia, sabe?"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	**-**

8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"A minha... a minha tia era o seguinte, nas festas, quando ela ia para a roça, ela morou em minas [referência ao estado de Minas Gerais, no Brasil], ela preparava os pratos e aí na preparação que ela ia fazendo a minha mãe ia aprendendo ou quem mais tivesse interesse, sabe? Ela ia preparando e explicando, então era mais na prática e na oralidade, mas a minha mãe sempre pedia um ou outra que anotasse as coisas para ela, entendeu?" *** "A minha irmã sim, que volta e meia fala alguma coisa, quando faz um doce, alguma coisa que lembre assim. E com essa pesquisa que eu precisei recorrer a ela algumas coisas aí ela começou: 'Ah! Eu quero fazer essa receita tudo de novo' (risos). Um resgate, mas assim é o que você falou, as receitas do cadernos eram as receitas para sair da rotina do dia a dia que realmente aquilo que ficou na oralidade eram as receitas mais tradicionais aquilo que sempre tinha"
9- A utilização do caderno de receitas	"Teve uma época que minha mãe usou muito, enquanto ela estava na roça... ela usava muito também esse caderno, depois quando ela veio [para a cidade] que ela foi tendo acesso a outras" *** "Olha eu já [utilizou o caderno], mas pouco, porque como eu te falei esse caderno ele tem a parte salgada, parte doce etc. Eu não era muito... eu comecei a cozinhar mais quando eu tive filho. Minhas irmãs recorriam mais do que eu, entendeu? Eu lembro, lá no interior esse caderno era muito usado, no interior de Santa Teresa, que eu me lembro que a gente morou muitos anos, ela era muito usado, 'ah, vamos fazer alguma coisa diferente' aí ia pegar o caderno, entendeu? Era usado bastante lá, mas mais pela minha mãe e minhas duas irmãs" *** "Tinha um 'movelzinho' assim, próximo a cozinha que ficava às questões de receita dela. E às vezes ela queria alguma coisa diferente ela ia nas receitas, mas aí não posso dizer exatamente se era só neste caderno, né? Porque ela tinha... minha irmã deu uma coleção para ela de livros com cada edição, um livro era salgado e outro doce, também tinhas umas coisas assim, sabe? Ela gostava de ousar, a mamãe, de fazer receita que ela nunca tinha feito, né? Às vezes dava certo, às vezes não dava (risos) mas assim, geralmente dava, né? De usar ingredientes que ela não tinha costume de usas, ela gostava assim, sabe?".

10-O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Eu penso que um fato é a questão da continuidade de certas tradições familiares, que eu acho importante, igual, por exemplo, eu não faço tudo como minha mãe fazia mas eu procuro com meu... por que meu outro filho não mora aqui, mora no exterior, procuro com esse sentar falar sobre alguma coisa, sabe como? Comer um negócio. Eu acho assim eu guardo esse caderno hoje, depois vou dar ele para a minha irmã, que eu acho que é mais justo, é dela, é assim pelo carinho que eu tenho com mamãe, o amor, e das coisas dela. Então, vejo esse caderno como alguma coisa, como se fosse uma joia dela, é uma coisa que está muito tempo, a várias décadas né? Então é algo que eu acho que a gente vai... a minha irmã vai passar para outra filha, alguma coisa nesse sentido, mas eu assim, essa questão eu tenho muito respeito por essa questão da nossa ancestralidade, né? Então assim, eu vejo que é uma lembrança boa, lembrar da família fazendo capeletti, conversando, da família comendo e conversando assim, sabe? Então eu tenho assim muito carinho, nessas datas tudo, das receitas, porque era um momento que a gente ria, brincava, lembrava das histórias passadas, contava para os filhos, sabe? A minha família sempre foi muito da oralidade então eram momentos assim, tenho essa lembrança boa assim"
11-Afetividade e comidas preferidas da família**	"Mamãe fazia para o meu pai inclusive [sopa de feijão], que ele gostava, assim são duas coisas que es italiano... que eu não gostava... da tal da Minestra" *** "Então, tinha a Minestra, Menestra... eu não sei, a gente falava Menestra mas acho que é Minestra, então tinha a Minestra e essa sopa de feijão com macarrão, que é uma coisa simples, feijão, bate, coloca para ferver, tempera e joga o macarrão. E minha casa tinha dois filhos, um gostava e o outro não, então fazia dois tipos de sopas diferentes, sempre foi assim né? (risos) E aí o meu filho mais velho gosta dessa, só aprendi com mamãe sim" *** "Olha, eu gostava do salpicão que mamãe fazia, ficava gostoso, desse frango assado, até hoje, por exemplo, nos Natais, que ninguém mais dá importância, eu faço um frango assado com farofa porque me remete a minha vida, com a minha família, pai e mãe. Mas estou aqui tentando pensar se tinha alguma coisa especial. Boa, às vezes ela... isso era uma coisa muito simples mas era quando eu pedia, às vezes, para

	levantar o ânimo, era uma sopinha de fubá. Assim, às vezes eu vinha, estava morando em algum lugar, 'mãe faz aquela sopinha de fubá, para quando eu chegar ai', coisa simples mas eu estava assim, sabe? Não era uma coisa elaborada, porque as receitas que eu mais gostava eram essas mesmo, mais simples"
12-O cuidado do corpo	-

Anexo XVI – Quadro de análise da entrevista com Sônia Castro

Identificação	Entrevista com Sônia Castro realizada no dia 23 de maio de 2021, com duração de 1 hora, 26 minutos e 28 segundos. Dona de um dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"Olha, como a família era grande, na minha época, nós tínhamos obrigações, conforme a idade meu pais davam obrigações para nós. A primeira obrigação, sabe qual era? Quando a gente era menor? Lavar penico. Aí meu Deus, que obrigação horrível (risos)". *** "Muito triste, mas quando a gente crescia, a gente trocava com a outra irmã, eu fiquei muito tempo cozinhando, fazendo comida e minha irmã, eu e ela trocávamos, uma semana ela ficava na limpeza e eu na cozinha e na outra semana trocava, sempre era feito assim, e tinham aquelas que [inaudível] faziam outras coisas, dividia, porque a família era muito grande, mamãe não conseguia sozinha, mamãe também, naquela época não tinha pílula, era quase um filho por ano, não dava para esperar [inaudível], a diferença era pequena de um irmão para o outro, a diferença é pequena, então nós tínhamos também que ser babas, babas de nossos irmãos". *** "Olha, eu como professora, para poder sustentar meus filhos, sustentar a casa, investir no meu marido, como ele falava, que eu tinha que investir nele que era meu marido. Eu tinha que trabalhar em dois horários porque o salário de professora, era muito pouco, então eu tive duas cadeiras de professora de português e depois de professora de francês, com o tempo eu passei também a lecionar no Colégio Nacional, como professora de cursinho para aqueles que iam fazer faculdade. Mas, as tarefas de casa, cozinhar, eu sempre que fazia os pratos mais gostosos, mas eu tinha empregada para ajudar a tomar conta e fazer companhia aos meus filhos também, mas eu tinha,

	aqueles pratos gostosos, que meus filhos gostavam muito era eu que fazia, sobremesas deliciosas, panqueca com presunto e queijo, tudo que você já sabe". *** "Ela gostava de fazer carne, verdura, às vezes minha mãe foi desenvolvendo, fazia vários tipos de verdura, ela gostava muito de jiló". *** "Minha mãe fazia goiabada, goiabada cascão, uma receita que ela pegou dos tios, que faziam..."
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Não, porque a gente morava em Mimoso do Sul e não tinha essa tradição de Torta Capixaba lá não, viemos para Vitória é que fomos aprender e desenvolver essa torta, sempre a gente dá o toque especial da gente não faz igual muita gente faz, que coloca sururu, isso e aquilo, nós não fazemos assim, porque não é todo mundo que gosta e fica mais saborosa do jeito que a gente faz. Com menos é mais" *** "Tem a bacalhoada que é bem marcante, e mamãe também tinha um macarrão que era imbatível. Todo domingo tinha um almoço especial, e não podia faltar a macarronada que era um macarrão com todos os sabores que a gente podia imaginar, e a carne, a carne não podia faltar". *** "Ela fazia um pudim de leite condensado que quando ela colocava num pratinho para meu pai ele falava "a mostra ta boa", ele queria um pedaço maior, ele gostava do pudim que mamãe fazia, o pudim tem seu segredo, a calda não pode passar, tudo tem seu jeito que fazer e melhora a qualidade do pudim e tem gente que olha e fala "nossa que coisa linda", o pudim dela é imbatível" *** "Sim aprendi com mamãe. Ela fazia também cocada baiana. Ela fazia também um biscoitinho chamado quebra-quebra, de polvilho, era de derreter na boca, era muito bom. Não podia faltar na casa dela os filhos adoravam"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"[...] e naquela semana [do dia das mães], cada dia era um prato diferente, gostosura que fazia, arroz de forno, ossobuco de maneira especial, copa lombo capixaba, então vários pratos, que nem estão aí nas minhas receitas mas que eu... a gente aprende na vida, na Ana Maria Braga também (risos), a gente

	aprende muito, então fizemos assim, coisas deliciosas, inclusive não podia faltar a panqueca de presunto e queijo que eles amam, que mais? Foi assim, cada dia um prato diferente e foi assim uma semana bem gourmet e saborosa, especial". *** "Na casa da mamãe, todo o Natal era comemorado com a família toda, eram os meus pais, os três irmãos as esposas, era assim uma coisa, uma festa, uma festa e tinha ceia, com peru, com frango, chester, com tudo que tem direito uma ceia especial, era comemorado em grande estilo. Quando mamãe faleceu, não, meu pai faleceu primeiro, aí quando nós casamos e fomos para outras cidades nós paramos de comemorar porque meu pai também faleceu, foi mais complicado, mas era em grande estilo com muita fartura. E eu também comemoro sempre que posso com os filhos, os filhos, noras e netos, às vezes, como às vezes eles vão viajar para ficar com as sogras, a gente comemora o Natal antes, antecipa o Natal [...]". *** "É, cardápio tradicional [no Natal], tradicional, assim um arroz especial, um arroz que eu faço até hoje é um arroz de forno, mas não é o arroz comum, é um arroz de forno [inaudível], que às vezes tem pessoa que faz um prato [inaudível], eu fiz lá na casa do meu filho e da minha nora nessa semana, na semana das mães, nós fizemos o arroz de forno, que leva presunto, frango desfiado, [inaudível], muita coisa boa, muita coisa gostosa, uma delícia" *** "Sim, a Torta Capixaba, a Torta Capixaba a gente sempre fazia. A gente ia para casa dela, porque ela morava lá em Jardim da Penha, então eu sai da minha casa no parque Moscoso, eu ia para lá porque não deixava ela sozinha fazer, porque é muito trabalhosa, então a gente fazia mais para ela, fazia a receita da torta e [inaudível] que não podia deixar. A mamãe era muito visitada pelos netos, noras, pelos [inaudível] que casavam com os netos, o cafezinho dela era um cafezinho super especial, café muito gostoso, preparos gostosos. Eu agora faço um bolo que é um bolo de [inaudível], mas é um bolo que fica muito cremoso e muito especial, que é uma delícia, melhor que bolo confeitado talvez, porque é saudável, né? Bem saudável". ***

	"Bacalhau, o bacalhau ela sempre fazia, a bacalhoada que ela fazia, sempre, na Semana Santa".
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Mas lá, quando era dia de festa, na casa dos meus avós, meus tios pegavam um, uma vara, uma vara de bambu para matar frango [inaudível] no pescoço e o frango caia [inaudível] aí as mulheres pegavam para depenar e para, para fazer no forno, igual um iglu. [Reinicia a ligação] Era um forno feito de barro e sempre tinha, quando havia festa, preparavam os mais variados quitutes, coisas gostosas, para servir nas festas da fazenda. As festas começavam 16h e terminavam às 3h da manhã, com a gente dançando e comendo, era uma delícia. Essas festas nos alegravam, era muito bom, muito bom". *** "O tempo todo ela [avó] cozinhava, cozinhava para os filhos e para os colonos. Era um trabalho difícil, um trabalho árduo, não tinha essa história de comidas diferentes para o dia a dia não, mas era bem gostosa a comida dela" *** "Sim, a gente sempre fez, era tradicional assumir a cozinha. Tinha uma irmã, que quando era a semana dela, logo eles percebiam, era diferente, eles notavam os pratos e as diferenças. Até hoje eu gosto de ficar na mesma rotina" *** "Sempre me ajudavam com algumas coisas, porque eles queriam aprender, não muito mas aquilo que interessava para eles ou aquilo que eu precisava deles como a panqueca aberta de presunto e queijo, uma pessoa só não dar para fazer, ficar fritando a panqueca, recheando com queijo, recheando com presunto e passando maionese. Então, às vezes você precisa de ajuda, até hoje eu preciso de ajuda, peço a ele".
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Mas naquela época, com treze anos eu já estava namorando o meu marido, então eu falei assim, "vou preparar um caderno", que até você conhece ele, e vou preparar receitas diferentes, para poder cada dia fazer uma coisa melhor, uma coisa... para não ficar no básico, todo dia a mesma coisa, todo dia a mesma coisa não é legal. O trivial. Então eu comecei a preparar as receitas diferentes, aí meus irmãos falavam "hoje Sônia está na cozinha", ficavam felizes

	porque sabiam que eu estava preparando coisas diferentes" *** "São receitas diferentes, mas para o dia a dia. Ah tem uma receita que eu inventei, que é Pelé, Xuxa e Sasha. Baseado nas coisas que eu sabia, nos meus cadernos, então eu fiz essa, e todos gostam muito. É um doce, na verdade, você faz o Pelé com o brigadeiro comum, a Xuxa é o brigadeiro branco, tem que ser um ponto de meio mole, bota primeiro a Xuxa, depois uma de brigadeiro e a Sasha com claras em neve, oito colheres de açúcar e creme de leite, pois as claras precisam ser congeladas. É muito bom. E também tem uma pizza caseira que é legal para caramba. Os cadernos são muito, não tenho um caderno só, então tem muitas receitas diferentes, por exemplo o bolo piquenique que eu fazia muito, era bem recorrente. Tinha um bolo que minha irmã fazia muito, o bolo "leva nada" é gostoso também. Tem um caramelo que aprenderam na escola e passaram para mim" *** "A história desse livro que você pegou... Ele era uma agenda e ele morava no Rio e eu morava em Mimoso do Sul, e ele me deu essa agenda e me disse para todo dia escrever uma página por dia nessa agenda e quero receber uma carta por dia, mas eu a achei tão legal e bonita que comecei a fazer receitas nela, não deu para escrever as cartas para ele e comecei a usar para ao caderno" *** "Sim, fiz isso com várias receitas. E tinham os comentários que eu deixava na receita, quando uma coisa era boa eu colocava "excelente" escrito para saber o que eu achei da receita"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Sim, com as minhas noras eu vou montando um caderno de receitas para cada uma, com as receitas preferidas e entrego para elas de presente" *** "É eu dava os cadernos para as noras quando eu via que elas queriam alguma coisa séria de casamento, uma coletânea das melhores receitas e que mais gostam. Muitas delas têm até hoje os cadernos que eu fiz" *** "Sim, eram receitas que eu fazia, do meu próprio punho. Alguns deles terminaram o primeiro casamento e foram para o segundo e eles levaram os

	cadernos, as vezes as sogras também me pedem receitas e eu fico feliz em dar" *** "Olha, tive várias amigas que me deram as receitas, eu até anoto o nome junto da receita de quem me dá elas. Não eram receitas de qualquer jeito, eram receitas experimentadas. Fizeram, deram certo e a gente compartilhava, copiava né, as receitas. Mas pegava de pessoas que tinham experiência e valia a pena pegar essa receita" *** "Sim, quando elas faziam algo gostoso elas passavam de uma para outra. Toda vez que eu coloco o nome são de pessoas que me ajudaram a construir o caderno". *** "Têm uma história aqui do manjar a sete chaves, muito saboroso, gostoso mesmo, muito bom, manjar dos deuses até. Tinha uma pessoa da família de alguém que eu conheço, que fazia um manjar que era uma delícia, muito bom, todo mundo gostava, 'me dá a receita, me dá a receita', ela não dava a receita aí em outras festas, outros encontros 'me dá a receita, me dá a receitado manjar', ela não dava. Um dia alguém roubou a receita do manjar aí passou para todo mundo que conhecia, inclusive para mim (risos). Aí eu coloquei, manjar a sete chaves (risos)"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	"Não, quebra-quebra eu passei sim, algumas eu passei. O pudim de leite condensado ela fazia muito, então eu não sei se eu peguei o meu dela, mas eu não seguia a receita dela mesma porque eu achava muito enjoativo. Então eu procuro fazer o sabor ficar mais agradável"
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	-
9- A utilização do caderno de receitas	"Não, esse foi um processo de evolução, pouco a pouco. Não dava para fazer tudo de uma vez, eram muitas receitas. Eu usava sim no dia a dia para fazer as receitas, para seguir à risca e não desandar a receita. E as vezes os cadernos estão manchados pois fico com eles na cozinha para fazer as coisas" *** "Não, quando eu fazia bastante, agora eu estou com oitenta e três anos, não faço tanto, mas quando eu fazia sempre com os meus filhos pequenos, que eu

	fazia muito, aí eu decorava, fazia de cor mas agora eu preciso olhar, preciso olhar os caderninhos"
10-O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Nossa, sem o caderno eu não sou nada, até hoje eu utilizo, de vez enquanto eu viajo para casa dos meus filhos, em Jacaraípe no caso, eu levo o caderno, apesar de ser um peso, 'pesadinho', mas eu gosto de ajudar na cozinha quando eu estou na casa das minhas irmãs no Rio de Janeiro, em Niterói e também ali em Jacaraípe, quando eu vou em Iríri, que tem o meu filho médico. Aí eu levo o caderno porque eu não sei as receitas de cor".
11-Afetividade e comidas preferidas da família**	"Jota" [filho] tinha uma preferência muito grande que era nhoque, nhoque de aipim, os outros a panqueca de presunto e queijo, não a panqueca enrolada, a panqueca aberta, coloca uma fatia de presunto, uma fatia de queijo, todos eles gostavam muito. Eles gostavam muito de tudo que eu fazia". *** "Meu pai era [inaudível] com peixes, quando eu vim para Vitória eu e meu pai tínhamos uma sintonia muito grande, então ele não me avisava, naquela época não tinha telefone celular, não tinha, não me avisava que vinha para Vitória, mas o meu pensamento ficava assim, 'meu pai vem aqui hoje, vou preparar moqueca' porque ele gosta muito, então vou preparar, vou comprar peixe que me pai vai chegar, e chegava mesmo menina (risos). Coisa estranha, era muito bom (risos). Ele gostava dos meus peixes de tudo o que é jeito, fazia a moqueca de um jeito especial, até hoje agrada muito, meus filhos também. Os meus filhos todos gostam de cozinhar..."
12-O cuidado do corpo	"A gente fazia caldos, que às vezes os caldos fazem a pessoa ficar logo forte. Então tinha caldo verde, caldo de galinha, vários tipos de caldo principalmente a canja de galinha. A canja de galinha era muito usada. A mamãe, quando ela ficava grávida, quando ela ficava grávida não, quando ela ia ganhar neném ela também tomava o caldo de galinha durante o.... Antigamente... como é que fala? O resguardo era quarenta dias e quarenta dias a mamãe tomava a canja de galinha, a minha avó fazia. A minha avó que fazia o parto não tinha essa história de ir para médico não, minha avó fez o parto da minha irmã mais velha também, ela fez o parto até a minha terceira irmã, depois que nós fomos procurar médico. Ela fazia muito essa canja de galinha, que é uma canja forte,

	caprichada. Era só ela que tomava, só aquela que tinha ganho neném que tomava esse caldo"

Anexo XVII – Quadro de análise da entrevista com Suzana Fabbri

Identificação	Entrevista com Suzana Fabbri realizada no dia 14 de abril de 2021, com duração de 1 hora, 3 minutos e 49 segundos. Dona de um dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"É, no interior, minha mãe sempre foi de trabalhar na roça, então assim, sempre eu e minha irmã que... Depois de uma certa idade, mas isso desde nova, sabe, sei lá, com 10 anos a gente já fazia, não me lembro exatamente eu não consigo ter essa lembrança de qual idade exatamente, mas era mais fogão a lenha que a gente usava, né, o fogão a gás era só pra fazer o café da manhã, que fazia muito cedo, então... Mas assim, é, a gente fazia tudo no fogão a lenha, e a gente revezava, uma semana eu fazia, uma semana minha irmã fazia, o almoço, a janta, normalmente a gente fazia a janta pra sobrar pro almoço, porque no outro dia fazia marmita pra levar pra roça, e eu estudava de manhã, a gente sempre estudou de manhã lá no interior..." *** "E depois que eu me casei que... Sempre continuei eu mesmo cozinhando. Nunca tive o privilégio... Teve também, assim, alguns momentos da minha vida eu tive empregada porque a gente tem criança pequena, e... E as vezes eu precisava de alguém para me apoiar, me dar um apoio, aí eu tive, mas assim, eu nunca deixei totalmente por conta, elas faziam o básico, assim, mas eu sempre que dava... que... aquela inspeção" *** "Na época de horta sempre tinha cenoura, beterraba ela plantava, tudo isso a gente conseguia cultivar lá, inhame, abóbora, banana, chuchu, essas coisas assim, tudo, quiabo também, eu não gostava de quiabo nem jiló (risos) detestava, eu aprendi a gostar de quiabo e jiló quando eu fiquei grávida da minha filha, aí eu comecei a comer quiabo e jiló (risos) e hoje eu como e gosto, mas eu tenho pavor, eu tinha pavor na minha infância de quiabo e jiló, porque tinha muito, sabe, era uma coisa que produzia muito, mamãe fazia, queria que a gente comesse, mas não ia, não ia, não dava certo, mas hoje eu como, bem tranquilo, não

	tenho dificuldades. Mas é... Enfim, de verduras, aí a carne era assim, carne... A gente comia muita carne de porco, porque... Porco e galinha caipira porque era o que produzia também lá. Carne de boi era muito difícil da gente comer carne de boi. E banha era... Aí a gente comia muito pão de fubá, que lá tinha o fubá, mamãe e papai faziam açúcar mascavo, a gente também usava muito café, era adoçado com açúcar mascavo, fazia muito bolo da banana nanica com açúcar mascavo, pra poder... Hoje é uma, nossa, é um bolo chique que a gente usa, faz aqui, mas na nossa infância a gente tinha pavor de comer aqueles bolos [*inaudível*], e era o que a gente tinha, assim, na época, só que a gente não gostava muito, comia porque tinha, era aquilo que tinha. Comia muito pão de fubá também, e... Enfim, normalmente a gente comprava o alimento, comprava assim, o macarrão, algumas coisas assim, mas a gente consumia basicamente mais o que a gente produzia mesmo lá. Café era produzido lá, e era bem assim" *** "[...] antigamente a gente comia... Banana cozida a gente gostava de comer no café da manhã, quando a gente era mais criança, banana da terra, quando tinha banana da terra a gente sempre comia banana da terra no café da manhã, e a minha mãe fazia uma... Hoje a gente fala panqueca, né, uma massinha de panqueca, mas antigamente, ela é de origem alemã, aí ela falava Pfannkuchen, eu não sei pronunciar muito bem não, mas era mais ou menos assim, fazia a massinha mesmo, de panqueca e passava na frigideira, só que fazia aqueles disquinhos bem grossinhos e aí ela colocava açúcar. A gente nem sabia o que era panqueca, se falasse panqueca pra gente era novidade, a gente não sabia o que que era, mas aquilo a gente adorava comer aquilo de manhã cedo, uma delícia, e aí enquanto estava quente ainda colocava açúcar por cima, enrolava e o açúcar derretia ficava uma delícia. E aí a gente comia aquele negócio, gostava demais. Hoje a gente sabe que aquilo que a gente comia na infância hoje é panqueca, mas a gente não conhecia aquilo enrolado com carne moída, ou com frango, qualquer coisa assim, a gente não conhecia isso, a gente conhecia só daquela forma. E assim, um inhame cozido, a gente comia muito pão de fubá, que mamãe fazia bastante também. Pão de trigo puro era mais... Só no final de semana e durante a semana a gente comia só pão de fubá. Trigo para

	gente era muito caro e a minha família era muito grande, então tinha as restrições, mas... E o que mais? Ah, o bolo a gente comia de manhã cedo. E é isso aí, café com leite porque minha mãe lá na roça tinha vaca de leite, tinha vaca, então sempre tinha leite e aí a gente sempre tomava café com leite. Achocolatado a gente, assim, era uma vez na vida outra na morte, a gente praticamente não tinha acesso. E outras coisas também não, era basicamente isso" *** "Isso, assim, aí variava da época que a gente estava vivendo, tipo assim, época de "panha" de café, vamos dizer, aí tinha que fazer a marmita cedo, sair cedo pra "panhar" café, as vezes era um pouco longe, aí levava pro almoço junto, aí fazia a janta de tarde. Sempre assim, arroz, feijão, sempre tinha, arroz, feijão, farinha, e sempre tinha, assim, um ensopadinho a gente falava, uma... Tipo, carne de porco com chuchu, aí pra fazer aquele caldinho, pra fazer a marmita pra poder não ficar aquela comida seca, então assim, ou abóbora, ou quiabo, ou enfim, alguma coisa, tinha batatinha colocava batatinha, sempre um ensopadinho dessa forma. Não tinha muita variedade, macarrão a gente comia final de semana quando tinha, macarrão era só final de semana. Purê de batata a gente nem sabia quando tinha (risos). Era mais ou menos isso. E a janta mamãe fazia... A gente gostava de fazer muita polenta também, a gente comia bastante polenta, e as vezes no café da... Agora eu me lembrei, também no café da manhã a gente fazia polenta de tarde, a polenta fica mais dura, sempre fazia a polenta mais dura para no outro dia de manhã fritar para tomar café da manhã. Aí cortava aquelas fatias bem grandes, assim, largas, aí fritava a polenta e a gente tomava o café da manhã com polenta, café, café com leite, e polenta frita. Mas era frita mesmo, assim, na... Algumas pessoas tinham o costume de fazer na chapa, mas lá em casa a gente não tinha muito esse costume não de fazer na chapa, fazia frita mesmo na frigideira com banha de porco ainda, era o que a gente usava na época, óleo lá em casa era pra temperar salada (risos). Hoje a gente usa azeite, mas na nossa época era... A gente temperava com óleo" *** "Sim, aham. Porque pela necessidade que mamãe tinha de trabalhar ela já delegava, hoje tem que fazer isso e tinha que fazer meio que na obrigação, não era

	nem coisa de distração nem do hobby não, era mesmo da obrigação, fazia mesmo assim, naquela época claro que a gente não fazia com tanto amor, com tanto... A gente as vezes dava aquela arrastada, mas a gente fazia, a gente fazia pão... E com isso a gente aprendeu. Aprendemos não só a fazer, mas como assim enfrentar também a situação de quando tiver um momento difícil você não parar"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"É... Você falou negócio da comida ainda de manter a tradição, uma coisa que eu ainda mantenho, mesmo porque também eu gosto, né, a canjica, canjica de milho branco, canjica doce, na época da páscoa a gente sempre teve o costume de fazer na sexta-feira, a canjica, e eu mantenho até hoje" *** "Olha, tem uma... É... Que a minha mãe fala que eu gosto muito, eu gosto, aqui em casa todo mundo gosta, eu faço, minha irmã faz, mamãe faz, que é a mentira, a gente chama mentira, frita, mentira frita, e a minha mãe fala que quando elas eram crianças, quando alguém fazia aniversário, não tinha bolo, essas coisas, não fazia bolo nem nada, minha vó fazia uma bacia de mentira, uma bacia cheia de mentira, chamava os vizinhos perto e cantava parabéns e comia mentira. Aí ela falou um dia desses isso, eu falei 'nossa, que coisa boa (risos)', e assim, até hoje minha mãe faz, e eu também faço, minha irmã faz também, é uma coisa que a gente... Eu sei que isso vem lá da minha vó, sabe, essa receita de mentira vem lá da minha vó. Às vezes sofreu um pouco de mudança. A minha mãe também faz um biscoitinho chamado Pfeffernüsse, não sei se você conhece, já ouviu falar, é um biscoito... Muitos falam biscoito de pimenta, leva pimenta, gengibre, canela, é... A minha tia que você pegou receita com ela também, caderno com ela também, talvez ela até vai te falar dessa receita" *** "É, Pfeffernüsse, eu falo Pfeffernüsse, mas não sei se é exatamente dessa forma, mas enfim, minha vó fazia, e aí esse biscoito era também... Eles faziam nas festas, páscoa... Não sei se páscoa fazia, mas eu sei que no natal fazia e também, é... Minha mãe também ainda faz, eu já não... Eu até tenho a receita mas eu não faço, assim, não tenho o costume de fazer porque aqui em casa só eu que como, os meus filhos não gostam muito desse tipo de receita, e aí eu já não faço. Quando mamãe faz eu trago, ela me da um pouco pra

	mim trazer, eu como, mas eu já não faço mais, já perdeu um pouco essa tradição aí"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Sim. Assim, sempre... Era uma coisa que era sagrada lá em casa, né, que era no natal e na páscoa era agnolini, isso aí era, assim, o agnolini, o capeletti, era na páscoa e no natal. A gente, quando a gente era criança, bem criança, era só nessa época, agora depois que já estava mais adulta aí já fazia em outras épocas também, já começou a ficar mais comum, mas quando a gente era criança mesmo, era essas duas épocas do ano que não podia faltar a sopa de capeletti e era a gente mesmo que fazia, mamãe espichava na "canarola", no rolo, e a gente ajudava a fechar, o recheio era de galinha caipira e papai comprava um pedacinho de queijo parmesão pra colocar no meio do recheio, e a gente fazia mesmo. E aí assim, tinha um frango assado, alguma coisa assim, mas o tradicional mesmo era o agnolini, a sopa de capeletti" *** "Quando eu era criança, é, eu me lembro, assim, que a gente recebia muito meu... A família do meu pai ia muito pouco, porque minha vó morava perto, a gente morava perto da minha vó, então quando iam eles ficavam mais na casa da minha vó, só os primos que se juntavam, assim, só pra brincar mesmo essas coisas assim, mas lá em casa pra ir, pra ficar, passar uns dias não. E da família da minha mãe também para passar dias, assim, também não, porque também não moravam longe, moravam todos por ali mesmo, e, assim, minha mãe mora dentro de uma igreja então minha mãe dava catequese, aí meus primos todos iam lá no domingo para... Quando eles estavam na idade de catequese, aí eu me lembro que mamãe fazia sempre um almoço, fazia macarrão e isso também a gente já estava maiorzinho, galinha com batatinha e aí meus primos almoçavam todos lá, a gente fazia aquela fila no fogão para almoçar. E depois tomava café, mas assim... Até hoje ainda tem um pouco dessa questão, que vai, vai lá, e aí tipo, fez um bolo de aipim, ai leva um pedaço, aí por exemplo, eu vou na casa da minha mãe até hoje ela ainda faz isso, fez isso, toma, leva um pedaço, ah não sei o que, leva um pedaço, leva um pouco pra vocês comerem, e tal. Tem essa questão sim de levar um pedaço para casa"

4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Mas eu sempre gostei muito de... de cozinha, assim, de fazer as coisas na cozinha, bolo, sobremesa... Naquela época quando eu namorava, tinha assim aquele costume de final de semana, tinha que fazer uma sobremesa, sempre gostava de fazer também... Eu sempre goste de, é, de cozinhar [...]"
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"[...] No colégio Polivalente, no Frederico Pretti, o meu ensino... O meu... A minha, na verdade a 7ª e a 8ª série, naquela época era só até a oitava, né, não tinha 9º ano como hoje tem, e o início... Antes disso a gente estudava lá no... Na vila 25 de julho mesmo, aí depois foi... Houve uma mudança lá no ensino, aí as escolas do interior fora mais pra, pra, enfim, se redirecionaram, e aí eu comecei a frequentar lá, e lá foram onde que aconteciam as aulas, né, de técnica... A gente chamava de técnicas econômicas domésticas, que era uma aula... Duas aulas semanais, integradas no ensino e nessas aulas a gente aprendia tudo sobre... A gente aprendia mais sobre comida mesmo, sobre receita, fazer... Só que a gente fazia mesmo, a gente não só... Só que, assim, eu sempre gostei muito de copiar receita, sabe [...]" *** "Não, eu ia falar, ao final de dois eu tinha, assim, 2 ou 3 cadernos já... Aí eu comecei depois mais pra frente dividir um caderno só de coisa salgada, um caderno só de coisas doces e aí eu fui juntando todos, mamãe tinha uns cadernos lá também, já meio destruídos, aí eu peguei, copiei, eram 30 bolos mais ou menos, bolo disso, bolo daquilo, bolo daquilo, bolo daquilo, mas você ia ver era tudo a mesma coisa, só mudava alguma coisa, tipo, bem pouquinha coisa. E aí, assim, eu tinha... Tenho um monte de receita, um monte de... E as vezes eu acabo que faço basicamente aquelas mesmas... Só que hoje quando você quer alguma coisa você vai lá na internet, procura lá aí tem tudo lá, você já não tenho mais um caderno de receita" *** "Mas ainda assim, para eu não dizer que eu não tenho meu caderninho mais recente, eu ainda tenho, porque, tipo, é... Alguma coisa que eu vejo mesmo na internet, alguma receita assim, que eu gosto, que eu fiz, que eu gostei, eu vou lá e anoto no caderno, porque às vezes você vai procurar você nem acha a mesma receita mais, não sabe onde achou e tal, não salvou, e aí eu anoto ela pra mim saber e fazer ela de novo"

	*** "É, eu procurava, assim, eu procurava ver pela questão de ser uma receita possível de se fazer, eu ia um pouco por esse lado, 'ah, essa dá pra fazer', porque as vezes você pegava algumas receitas que eram meio sem... Algumas receitas que vinham em rótulos de tipo, de maisena, de... Rótulos de mercadoria que as vezes gente comprava e que vinha receita e é umas coisas assim que na nossa época... Hoje talvez até seria mais fácil de executar, mas naquela época era inviável, então assim, esse tipo de receita normalmente eu não copiava, eu procurava uma receita assim, que eu me interessava pelos ingredientes e também por ser uma receita possível de se fazer"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"É, assim, o caderno em si não tinha só receitas... Como eu gostava, então assim, aí eu fui pegando caderno da minha mãe, uma colega tinha uma receita, outra colega tinha outra receita de outra coisa, aí fez, "ai, eu fiz cebolinha capixaba", aí trazia pra escola, "ah, então você me dá a receita", então dava a receita, "ai, eu fiz bolo disso", aí levava um pedacinho, dividia para as colegas, "ai, você me dá a receita", aí a gente anotava, então o meu caderno, assim, tem a receita de não sei o que de fulano, a receita de não sei o que de beltrano, entendeu? E aí a gente trocava receita e aí o caderno foi só aumentando. Mas assim, pra aula mesmo era basicamente isso mesmo, cada um levava um caderno, a receita, e a gente ia copiando uma da outra, trocando informações, e a Gerusa, assim, ajudava a gente nessa questão de "ah, esse bolo fica bom assim, dessa forma" e aí a gente decidia na sala mesmo "ah, nessa semana a gente vai fazer um bolo, bolo...", eu me lembro muito que a gente fez um bolo de café, pra mim foi assim, nossa, bolo de café, ih, deve ficar horrível, não, ficou uma delícia, maravilhoso. Fizemos bolo coca-cola, bolo prestígio, então assim, a gente ia testando, fazia lá mesmo, a gente dividia... Escolhia a receita, "ah, hoje a gente vai definir a receita que a gente vai fazer semana que vem", aí dividia os ingredientes, "aí eu vou levar os ovos, fulano vai trazer o trigo, o outro vai trazer a manteiga..." E assim a gente dividia, aí nas semanas seguintes a gente fazia o bolo, testava a receita, e, assim, todo mundo participava, só que era só as meninas, não eram os meninos não, só as meninas"

7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	"É, mentira por exemplo, deve ter umas 3 receitas de mentira, uma coloca maisena, a outra não coloca maisena, uma coloca um pouquinho de cachaça a outra não coloca, outra faz com bicarbonato, outra faz com pó royal, enfim, mas é... Hoje mesmo no momento eu faço uma receita que até foi a minha irmã que me deu, "olha, a receita que eu estou fazendo está ficando uma delícia, experimenta fazer", e aí eu estou fazendo essa receita e estou gostando mais que a outra receita que eu já tenho ideia, e aí assim... E mentira é uma das coisas que eu mais faço, que é já lá de antigamente"
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	-
9- A utilização do caderno de receitas	"Entrevistada: É, hoje eu já não [*inaudível]*, hoje eu já nem consulto mais, tanto que você me pediu, eu falei, nossa, meu Deus, onde que eu vou encontrar meu caderno (risos). Aí um estava aqui em casa, outro estava lá na casa da minha mãe, minha irmã pegou, nem estava aqui comigo, estava lá, e o outro estava aqui em casa, eu sabia que estava aqui mas eu tive que procurar ele. Demorou um pouquinho pra mim achar, porque guarda, essas coisas mais de antigamente eu já guardo, assim, no lugar onde eu não mexo muito, lá no alto do guarda-roupa, essas coisas assim, eu já não tenho mais o hábito de ficar consultando os cadernos. Entrevistadora: Sim. Mas teve um período que eles eram mais utilizados? Entrevistada: Ah, sim, com certeza. Sem dúvidas. Há bastante tempo. (risos)" *** "Sim, a maioria das receitas, um biscoitinho, um bolo recheado, um pudim, uma sobremesa, era mais para alguma ocasião especial" *** "[...] Sei lá, eu fiz poucas das minhas receitas, até quando eu era bem jovem minha mãe dizia assim: 'nossa, isso é tudo fogo de palha, parece até que vai fazer isso tudo', sabe, as vezes não tem muito aquele incentivo, as vezes eu passava um domingo eu passava a tarde toda copiando receita, sabe, então eu queria... Porque também antigamente eles diziam que quando a gente ia casar a gente tinha que levar um caderno de receita, também tinha isso. Não sei da onde tiraram isso, mas tinha essas coisas também, tinha que ter uma máquina de costura, fazer um curso

	de costura e um caderno de receita, olha só que... Que... Como é que eu vou dizer, né, que pecado (risos). Mas eu sou grata por isso, entendeu, porque hoje eu vejo que os meus filhos não se interessam muito, não porque eu não os motivo, mas eles... Não sei, hoje parece que a vida é um pouco diferente"
10- O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Assim, eu considero... Como eu te falei, eu já não uso mais os cadernos de receita, mas assim, pelo fato de eu ter criado esse gosto lá atrás, eu gosto de fazer, tipo, ai eu quero fazer um bolo, mesmo que eu vou buscar na internet o bolo que eu quero, mas assim, eu gosto de fazer, entendeu? Por isso acho que eu construí os cadernos, porque eu sei que tem pessoas que não gostam de fazer, aí não vai também se interessar em anotar uma receita sendo que você não vai fazer aquilo nunca, então você vai lá e vai comprar quando você tiver vontade de comer, e... E aí, assim, eu penso que a importância desses cadernos foi com que eu desenvolvesse mais ainda o gosto de fazer, de cozinhar, de concretizar"
11- Afetividade e comidas preferidas da família**	-
12- O cuidado do corpo	-

Anexo XVIII – Quadro de análise da entrevista com Teresa Souza

Identificação	Entrevista com Teresa Souza, realizada no dia 20 de abril de 2021, com duração de 57 minutos e 42 segundos. Dona de dois dos cadernos utilizados.
1- Hábitos alimentares: preparação da comida e o cardápio diário	"[...] Eu aprendi a fazer meu nome e fui trabalhar, cozinhar, lavar roupa, lavar muita roupa, roupa tudo na goma, se eu passasse e ficasse uma ruguinha eu tinha que voltar e passar de novo. E era assim, lavava, cozinhava, tinha dia que eu não tomava banho porque não tinha tempo, eu dormia sentada porque não tinha jeito de eu dormir, eu sentei para esperar a manteiga fritar para eu lavar os pratos do soro aí eu agarrei no sono, só acordei com o homem chamando na porta para abrir para colocar o leite. Torrava café, pilava café, pilava milho para fazer canjica, pilava milho para fazer fubá, fazia tudo, tudo que você pensar de roça eu sei, já fiz. Biscoito, comida, feijoada, o que pensar eu fazia" ***

	"Filha da Entrevistada: [...] Então filha, antigamente era assim, só lavando, passando, cozinhando. Nossa casa era uma fartura Marina, não tinha um dia que ela não inventava um bolo, um biscoito, era sacos e mais sacos de biscoito, ela tirava puba, ela fazia tudo, fazia goma, ela fazia o biscoito, o bolo, o pão, ela fazia tudo. Era muita coisa, e nós nunca passamos fome porque ela, era assim... também um bolo era um café, biscoito tinha que fazer sacos, sacos de biscoito" *** "Filha da Entrevistada: [...] E ela levantava... olha fazia ela torrar, cinco horas da manhã ela acordava para torrar o café para colocar na mesa, para quando os pais acordassem, estava o café, o requeijão o leite fervido, os 'trem' tudo na mesa. Quando acordava estava com tudo, tudo, na mesa" *** "Filha da Entrevistada: Você começou a aprender a fazer esses bolos com quem? Essas coisas? Entrevistada: Minha madrasta, eu aprendi a fazer com minha madrasta" *** "Filha da Entrevistada: Nossa, aqui era uma variedade. Olha nós tínhamos, assim, na semana era mais carne cozida, carne no feijão, carne ensopada, bife, chegava no domingo, nós ficávamos doidos para chegar o domingo para ter a galinha caipira, o lombo, que ela fazia um lombo 'desfiadinho', a maionese... era o que? Farofa de feijão. Então era variado. Só que, aqui era assim, o café da manhã, o café nosso da manhã, era mandioca, banana, era bolo, era biscoito, todo mundo sentado na mesa, meu pai não deixava ninguém sem camisa, se tivesse sem camisa não sentava, tinha o almoço, depois do almoço, três horas, o café de três horas, a janta e ainda tinha um café antes de dormir, com mesa cheia, de banana, cuscuz, tudo. Era assim, era um ritual" *** "Filha da Entrevistada: Era bolo, era banana cozida, era mandioca, era biscoito, ela fazia muito biscoito, ela fazia biscoito para a semana toda, ela inventava assim de última hora, quando ela tinha um nada assim, espera aí vou fazer alguma coisa, bolinho de chuva. Brevidade, pão de ló. Baiano você já viu, né? O baiano [inaudível] comer. Ela faz cuscuz, fazia, de mandioca, de tapioca, fazia de fubá, e fazia de inhame e de puba, delícia o puba. O de puba ela fazia, nossa mãe parecia um bolo"

	*** "Filha da Entrevistada: O avoador ela fazia muito, chimango, biscoito aquele do garfo, ficava a semana toda ela amassando biscoito, então esse aí, acho que os baianos são tudo assim, família baiana é desse jeito. Muito licor ela fazia, muitas coisas" *** "Filha da Entrevistada: Manjar de coco ela fazia muito bem, era o doce de domingo, era o doce de domingo, era doce de leite, manjar de coco, pudim. Não era mãe, o doce no domingo era manjar? Entrevistada: Era. Filha da Entrevistada: Manjar com calda de goiabada, pudim, todos os doces de compota ela fazia, tudo. Até doce de requeijão ela fazia, fazia as bolinhas de requeijão [inaudível]. Doce de requeijão ela fazia, doce, olha... Entrevistada: Fazia as bolinhas de requeijão, colocava açúcar, eu sei que fazia as bolinhas, fritava e depois colocava dentro da calda. Fazia bolo [inaudível] fazia bolo de tudo"
2- Heranças Culinárias: sobre as receitas tradicionais da família e sua transmissão	"Eu achei ruim aquela época, de fazer, mas no meio do tempo eu achei bom, de ter feito [inaudível] para mim aprender a fazer as coisas porque se não fosse ela [referindo-se a madrasta] eu não tinha aprendido fazer nada, ela me ensinou a fazer tudo, tudo, tudo, tudo. Achava ruim porque o trabalho era muito, mas em compensação eu aprendi a fazer, não tem dificuldade para fazer, fazia tudo" *** "Entrevistadora: Sim. E esse rocambole ela aprendeu com a madrasta ou já é uma receita que ela aprendeu depois? Filha da Entrevistada: Não, esse ai foi com as amigas... não, foi a Lúcia, minha irmã, essa que essa que está aqui. Lúcia [outra filha]: É que eu fiz o curso de economia doméstica, e na época eu trouxe umas receitas diferentes que eu estudei na Universidade Federal de Viçosa, e vi um monte de coisa, novidades, aí ela comeu na minha casa, aí ela falou, 'ah não, eu quero fazer' aí virou assim tradição, já tem mais de... quase uns quarenta e tantos anos que ela faz" *** "Filha da Entrevistada: Ah, nós temos, ela fazia muita coisa, mas eu era de uma preguiça (risos). Ela tinha muita coisa... o que a senhora fazia mais assim, além do rocambole? Ela fazia muita torta, muita coisa, mais assim... O que mais Lúcia que você lembra que era? Biscoito, esse docinho que é na carretilha, sequilho,

	ela fazia muito, ela fazia muita coisa, só que o rocambole de bacalhau é porque chegava no Natal, esse era o que todo mundo queria. Entrevistada: Natal não, Semana Santa. Filha da Entrevistada: Semana Santa, não é no Natal não. No Natal a gente não comemorava não, não tinha tradição de Natal, só depois de a gente grande que teve de Natal. Mas ela fazia muito doce de leite, muito doce compota, muita compota, de tudo que você pensar, frigideira demais ela fazia [Ruídos]"
3- Alimentação e Comemoração: momentos de sociabilidade e datas comemorativas	"Filha da Entrevistada: Preparava, até hoje nós temos um rocambole de bacalhau que é o prato chef dela, da família, já tem uns dois anos que ela não faz por causa da pandemia a gente não encontra mas o ano passado minha irmã falou, 'vamos fazer' e eu falei 'vamos', e fizemos, ela sentada do lado, porque ela não enxerga mais e nós fizemos e saiu direitinho, não foi mãe? Direitinho. Rocambole de Bacalhau, muito bom, com a massa de arroz, então esse. Mas ela toda vida cozinhou muito bem, muito, muito mesmo. A comida dela era... um tempero maravilhoso, galinha caipira, lombo recheado, tudo, tudo" *** "Entrevistadora: Ótimo. Ela lembra, assim, desses pratos que ela comia na infância dela nesses períodos de Semana Santa, Natal? Se fazia alguma coisa diferente já naquela época? Filha da Entrevistada: Mãe, acho que nem comemorava, né? Era só São João, né? Natal, comemorava? Entrevistada: Não, não. Filha de Entrevistada: Lá a tradição era São João. Entrevistada: Três dias de dança, três dias de festa, e canjica, tanta coisa [*ruídos inaudíveis*], mais o que festejava mais era o São João" *** "Filha da Entrevistada: É, hoje eu que faço o vatapá e o caruru na semana santa, eu fiquei, quando a gente reúne quem é encarregada do vatapá e do caruru sou eu para levar na semana santa. Mas também aprendi tudo aqui, tudo em família"
4- Ver-Fazer: As lembranças sobre a preparação da comida	"Filha da Entrevistada: [...] E ela disse que desde os sete anos que ela queria fritar banana para avó e avó falava que ela era muito pequena, com medo de ela queimar, ela colocava o cepo, subia para fritar banana que ela queria fritar banana para dar a avó dela, diz que queimava a banana, a vó falava 'ai meu Deus, não vou comer não', e ela tornava a falar, 'não vó, no outro dia eu faço direito', e tornava a queimar a banana

	(risos), de tão pequena que ela era e ela queria cozinhar para a avó" *** "Ela fazia uns bolos na palha de banana, mas eu não sei como é que era, eu era muito pequena não sei como é que ela fazia, mas era muito gostoso. Assava no forno de farinha. Não sei como é que era"
5- O caderno de receitas: a construção e seleção das receitas	"Eu já era casada. Porque quando eu era moça, ela [referindo-se a madrasta] me ensinava eu fazia, mas não tinha receita. Depois que eu comecei a pegar a receita. Filha da Entrevistada: Pegava receita de uma, de outra, não é? Entrevistada: É, de uma, de outra, de uma, de outra"
6- A circularidade de receitas entre as mulheres	"Ah não sei, pegada de todo mundo, pegava de uma, pegava de outra, pegava de irmã, pegava de amiga, pegava de todo mundo. Aprendi a fazer sabão, assar pão, faço tudo, fazia tudo, tudo [...]" *** "Filha da Entrevistada: Tem, ela pegava essas receitas, de sequilho, de biscoito, tudo era com as irmãs, uma passava, com as comadres, era assim, uma passando para a outra. Quando ela gostava de um biscoito ela falava, 'oh fulano eu comi na sua casa, você passa para mim por favor', mas na casa dela quando morava lá, não trouxe não porque era comida grosseira, fazer galinha caipira"
7- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e materializadas no caderno.	"Filha da Entrevistada: Não, tem muita receita dela anotada no meu caderno, tem muitas. Essa do biscoitinho mesmo, que eu fiz, é receita do caderno dela, sequilho".
8- A conservação do saber: receitas apreendidas em casa e transmitidas de forma oral.	"Entrevistada: O cozido e assado, cozinha e depois assa, chega a ficar brilhando. Esse biscoito de rapadura eu aprendi não sei não, com a minha madrasta mesmo. Filha da Entrevistada: Que isso é antigo. Entrevistada: É, raspava a rapadura e depois colocava dentro da goma e pilava, pilava, pilava até desmanchava, aí colocava coco, manteiga e amassava com ovos. Ficava soltinho, soltinho. Filha da Entrevistada: Esse eu acho que não está no caderno não, por que esse aí" *** "Filha da Entrevistada: Não, porque naquela época não existia cadernos para anotar essas coisas, era de fazer todo dia, direto, [...]" *** "Filha da Entrevistada: Ela não anotava essas coisas não, depois que ela casou é que ela começou a

	anotar, a fazer o caderno dela, mas muito tempo depois" *** "Filha da Entrevistada: É, ela fazia, mas isso daí [licores] ela também nem anotou, nem sei por quê [...]"
9- A utilização do caderno de receitas	"Filha da Entrevistada: É. Você viu a cor do caderno de tanto que foi emprestado, de tanto todo mundo, de ser usado, ele está daquela cor. De tanto ser usado. Entrevistadora: Então ele foi muito usado. Tinha alguma ocasião, igual você falou, esses dias você recorreu ao caderno para fazer, as filhas também, vocês pegavam com frequência para poder olhar receitas no caderno? Filha da Entrevistada: Fazia sim, a gente olhava, 'ah a receita tal', pegava, até hoje a gente pega"
10-O valor do caderno de receitas: afetivo e/ou prático	"Filha da Entrevistadora: Ave Maria, é uma relíquia, esses dias mesmo eu falei, 'oh Rita, eu vou pegar aquele caderno' eu falei que eu ia pegar o caderno e eu ia imprimir e passar para cada uma, só que está o caderno em um canto, a receita em outro, então tem que fazer um só. Mas muito, uma relíquia isso daí. E ela até hoje ela tem o maior cuidado [...]"
11-Afetividade e comidas preferidas da família	"Filha da Entrevistada: A gente lembra, olha ela fazia um biscoito de rapadura que eu não esqueço nunca, socava a rapadura no pilão... Entrevistada: Biscoito de rapadura, fica uma delícia o biscoito de rapadura, pila a goma com a rapadura, pila, pila, pila a goma, quando acabar coloca manteiga, amassa com ovos e coco ralado e faz os biscoitos, mas fica soltinho, coloca na boa desmancha. Uma delícia esse biscoito de rapadura. Filha da Entrevista: Eu falei com mãe, que saudade daquele biscoito de rapadura" *** "Filha da Entrevistada: [...] eu que dei vontade, lembrei da minha infância, desse biscoito e um dia pedi ela para fazer, ela não tinha nem pilão, foi lá para roça de Tânia, levou os 'trem' e foi fazer lá, falei 'mãe eu estou doida para comer esse biscoito de rapadura' e ela levou as coisas e foi fazer para eu matar a vontade, mas parece que na infância a gula da gente é tão grande, não é tão bom como antigamente"
12-O cuidado do corpo	-