

REVISTA MARACANAN

Dossiê

A Cozinheira das Cozinheiras de Rosa Maria: alimentação e saúde

The Cook of the Cooks by Rosa Maria: food and health

Ana Branco Carvalho*

Universidade de Coimbra
Coimbra, Portugal

Recebido em: 31 jul. 2023.
Aprovado em: 26 set. 2023.
Publicado em: 29 dez. 2023.



A autora agradece à Prof.^a Dr.^a Carmen Soares pelas suas preciosas sugestões para o trabalho inicial que originou este artigo.

* Doutoranda em Patrimónios Alimentares, Culturas e Identidades na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra. Licenciada em Nutrição pela Universidade do Porto. (abcarvalhas@gmail.com)

 <https://orcid.org/0009-0007-4184-4647>

Resumo

O livro de Rosa Maria, *A Cozinheira das Cozinheiras*, publicado em Lisboa no início dos anos 1930 conheceu grande sucesso. A obra, surgida numa época de enorme crise económica, compõe-se de uma parte sobre higiene alimentar e de outra com 500 receitas. Na primeira, contendo informações de saúde, são apresentadas tabelas do valor nutricional dos alimentos, tempos de preparação e regimes para diversas condições físicas e, na segunda, o modo de confecção dos pratos (salgados e doces), principalmente de culinária portuguesa, destinados à alimentação familiar. Analisamos os preceitos de higiene alimentar à luz dos conhecimentos atuais. Ajudamos a clarificar a identidade da autora, que assinou outros livros, ainda não está clara, assim como a relação do livro com um livro brasileiro de autora homónima e com capa muito semelhante. Assinalamos que várias receitas são copiadas de um livro português com um título quase igual.

Palavras-chave: A Cozinheira das Cozinheiras. Culinária Portuguesa. Higiene Alimentar. Nutrição. Rosa Maria.

Abstract

A Cozinheira das Cozinheiras [The Cook of the Cooks] is a book by Rosa Maria published in Lisbon in the early 1930s, with great success. The work, which appeared at a time of enormous economic crisis, consists of a part on food hygiene and another with 500 recipes. In the first, containing health information, tables of the nutritional value of foods, cooking times and regimes for different physical conditions are presented, and in the second, the way of preparing dishes (main courses and desserts), mainly of Portuguese cuisine, intended for the family. We analysed the precepts of food hygiene in the light of current knowledge. We help to clarify the identity of the author, who has signed other books, is still unclear, as well as the relationship between the book and a Brazilian book by an homonymous author and with a very similar cover. We point out that several recipes are copied from a Portuguese book with an almost identical title.

Keywords: A Cozinheira das Cozinheiras. Portuguese Culinary. Food Hygiene. Nutrition. Rosa Maria.

Introdução

A relação da gastronomia com a dietética é antiga, mas, no início do século XX, surgiu uma nova dietética, mais convincente e com maior influência sobre as condutas alimentares: tratava-se não só de escolher bem os alimentos, mas também da melhor maneira de os preparar e de os comer (Flandrin; Montari, 2001, p. 292-293). Além disso, começaram a ser mais bem conhecidas as ligações da alimentação com a saúde: por exemplo, as vitaminas foram descobertas entre 1913 e 1948; a insulina foi isolada em 1922, feito a que se seguiram logo os primeiros tratamentos da diabetes; e as fibras alimentares foram identificadas nos anos 1930, embora essa designação só tivesse aparecido mais tarde. Na época assistia-se a um aumento do consumo de legumes e frutas, à redução dos tempos de cozedura, transformações que têm relação com as descobertas das vitaminas e depois das fibras (*Ibidem*, p. 293). Por outro lado, as autoridades públicas começaram a legislar sobre higiene alimentar, com vista à prevenção de certas doenças. As primeiras décadas do século XX, marcadas pelas Primeira e Segunda Guerras Mundiais, com a gripe espanhola e a Grande Depressão pelo meio, foram de grandes carências alimentares no mundo. Mas foi também o tempo em que surgiram os primeiros estudos para averiguar quais eram em pormenor os nutrientes e as necessidades mínimas de uma dieta alimentar saudável, enfatizando-se as vitaminas (*Ibidem*, p. 405-406).

Apesar do enorme atraso socioeconómico de Portugal relativamente a outros países da Europa, os avanços que se faziam no mundo iam chegando ao país. Nas primeiras décadas do século XX, foram publicados no país vários livros de culinária, muitos deles sucessivamente reeditados, sendo alguns de autoria feminina (o que era na época uma inovação, que correspondia à progressiva afirmação das mulheres na sociedade), que serviram de guia a muitas cozinheiras (Cf.: Grenha, 2011, p. 61; Braga, 2008, p. 125; Braga, 2016). Foi no início dos anos 1930, na transição da Primeira República para o Estado Novo, no período da Ditadura Militar, quando largas faixas da população passavam por grandes dificuldades económicas que Rosa Maria publicou o livro *A Cozinheira das Cozinheiras* (Maria, 1977).¹ O subtítulo “Higiene Alimentar” revela desde logo preocupações com a saúde, e o vocativo inicial (“Às senhoras que dirigem o lar doméstico”) mostra que as destinatárias eram as donas de casa a quem cabia a gestão da economia alimentar e a preparação das refeições familiares (Soares, 2018, p. 69-74). A obra exhibe uma clara intenção pedagógica na área da alimentação e saúde (Braga, 2015, p. 6), uma vez que a autora dedica as primeiras 20 páginas a fornecer informação sobre calorias, valor nutritivo dos alimentos, necessidades calóricas de acordo com a idade, atividade física e

¹ Usámos para este trabalho a 2ª edição, sem data, com capa mole, que usa “s” no título da folha de rosto (mais tarde aparecerá como título *A Cozinheira das Cozinheiras*, grafia hoje corrente). Na lista de Fontes está a lista completa dos livros de Rosa Maria.

clima, e regimes alimentares para pessoas que sofrem de diabetes, artrites, problemas de estômago, fígado e rins. Rosa Maria acentua também a necessidade de uma boa preparação culinária de alguns alimentos associando-a à respetiva digestibilidade (para ela, a cozinha era o processo preliminar da digestão). As inclusões dessas preocupações com a higiene alimentar diferenciam o livro de outros livros de receitas da época.

O livro de Rosa Maria, que veio na sequência de outras obras suas sobre cozinha económica e que haveria de ser seguido por outros livros que multiplicavam o número de receitas para cada tipo de prato (de carne, de peixe, vegetariano, doces etc.), haveria de marcar gerações de mulheres na cozinha.² Respondia, de facto, a necessidades sentidas pelas donas de casa, decerto mais as urbanas do que as rurais, as quais, no seu dia a dia, tinham de pôr na mesa as refeições. As receitas são descritas brevemente, sem ilustrações, divididas em salgados e doces, e seguindo a ordem alfabética do seu título. Não há uma arrumação separada para a gastronomia nacional, que constitui a maior parte do receituário. Esse conceito só estava, aliás, a emergir nessa época com a publicação, em 1936, do famoso livro *Culinária Portuguesa*, de António Maria de Oliveira Bello (Bello, 1936) sobre a culinária portuguesa (Fábio, 2018, p. 225).

Vários trabalhos têm sido publicados sobre esta Rosa Maria portuguesa (Cf.: Braga; Oliveira, 2015; Braga; Pilla, 2018; Soares, 2018), salientando-se o de Braga e Pilla, atendendo ao pioneirismo na publicação de receituário de cozinha portuguesa para o grande público, antes de outras autoras de livros de receitas, mais cuidadas graficamente, que também conheceram grande êxito: merecem especial menção os nomes de Bertha Rosa Limpo, em 1945, Maria Odette Valente, em 1962, e Maria de Lourdes Modesto, em 1981.

Pouco se sabe sobre Rosa Maria, ignorando-se até se seria este o seu verdadeiro nome. Segundo Braga e Pilla (2018, p. 13), que creditam a informação a uma fonte oral da editora Civilização, tratar-se-ia do pseudónimo de um homem, Gaspar de Almeida. Além disso, persiste um mistério sobre a extrema semelhança no *design* de capa com uma obra de uma autora brasileira com o mesmo pseudónimo, mas de identidade conhecida – Marieta de Oliveira Leonardos –, que apareceu em 1931 (Maria, 1931).

Analisaremos aqui a obra principal de Rosa Maria, com especial incidência nas questões de higiene alimentar, concluindo com a discussão da sua autoria e da eventual relação com a obra brasileira.

² Veja-se a seguinte citação: “A *Cosinheira das Cosinheiras* foi a bíblia da minha mãe, que o levou para os Estados Unidos da América, quando se casou, trazendo-o religiosamente na bagagem, quando regressou, dez anos mais tarde roída de saudades, e mo ofereceu quando me casei, sabendo da minha apetência pela cozinha” (Barroqueiro, 2021, p. 114).

Descrição da *A Cozinheira das Cozinheiras* de Rosa Maria e da restante bibliografia da autora

Rosa Maria é o nome da autora de 15 livros de cozinha, pequenos e baratos, que foram publicados originalmente entre o início dos anos 1930 e 1964.³ O seu enorme sucesso junto do público transparece do número das sucessivas edições.

O livro *A Cozinheira das Cozinheiras: A Arte de Bem Comer*, com o subtítulo de *Higiene alimentar e mais de 500 receitas para cozinhar, fazer doces, gelados, compotas*, foi publicado pela Empresa Literária Universal, com sede na Rua da Era, 17, em Lisboa, no início dos anos 1930, é a mais relevante das suas obras não só pelo seu maior tamanho (200 páginas), mas também pelo maior número de edições (32) ao longo dos anos. Contém, antes da apresentação de 500 receitas, a maioria de cozinha portuguesa, alguns conselhos de nutrição, higiene e saúde, uma vez que “a saúde da família está dependente da maneira como é alimentada” (Maria, s./d., p. 5).

A data da edição original é desconhecida: ela não existe nem na Biblioteca Nacional de Portugal (BNP) nem na Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra (BGUC), nem a conseguimos localizar em nenhum alfarrabista. Saíram reedições sucessivas até à 32ª, em 1999 (hoje encontra-se esgotado, só existindo no mercado de livros em segunda mão). A partir da 9ª edição, em 1955, o livro passou a sair do prelo da Livraria Civilização Editora, do Porto. O título foi decerto inspirado pelo conhecido título de 1905 *O Cozinheiro dos Cozinheiros*, coordenado e ditado pelo luso-francês Paulo Plantier (ter-se-á passado do género masculino para o feminino, por as destinatárias serem as donas de casa), um volume de quase 800 páginas contendo mais de 1500 receitas da autoria de vários nomes das letras e das artes.⁴ Paulo Henry Plantier (1840-1908), filho de um francês e de uma portuguesa, foi fotógrafo, ourives e gastrónomo. Nesse volume compilou muitas receitas de escritores e artistas nacionais como Bulhão Pato, Fialho de Almeida, Ramalho Ortigão e Rafael Bordalo Pinheiro e estrangeiros como o francês Alexandre Dumas (Pai). Não foi apenas o título que serviu de inspiração a Rosa Maria: Descobrimos que várias das “suas” receitas foram transcritas de forma literal ou quase das do livro de Plantier: por exemplo, das receitas iniciais de Rosa Maria, “Açorda à Andaluza”, “Açorda à Portuguesa”, “Alfaces com Substância”, “Alfaces Recheadas”, “Arraia à *Maître d’hôtel*”, “Arraia com manteiga corada” etc., são *ipsis verbis* do volume editado pelo luso-francês. Rosa Maria tinha decerto na mão a obra de Plantier e, pese embora não existirem direitos de autor de receitas, não teve escrúpulos em copiar algumas, sem indicar o original, ficando a ideia de que não as experimentou. O subtítulo *Higiene Alimentar* do livro de Rosa Maria sinaliza a sua preocupação com a saúde, o que contrasta com a obra de Plantier.

³ A lista completa das obras de Rosa Maria encontra-se nas Fontes deste artigo.

⁴ O livro de Plantier de 1905 é uma reedição do original de 1870, saído pelo prelo da Tipografia Luso-Britânica: Em 1890 tinha saído uma 2ª edição, melhorada e acrescentada.

Rosa Maria publicou as obras originais essencialmente em dois períodos: o primeiro nos anos 1930 e o segundo nos anos 1950, ficando por saber a causa do hiato. As primeiras obras foram publicadas no início dos anos de 1930, todas elas na Empresa Literária Universal (ver Fontes): *Como devo governar a minha casa: orçamento familiar...* (s./d.); *Como se cozinha bacalhau de todas as maneiras* (s./d.) (uma das primeiras obras em Portugal só com receitas do bacalhau, o “prato nacional”); *Como se janta por 3\$00: cem jantares diferentes* (s./d.); e *Como se almoça por 1\$50: 100 almoços diferentes* (1933). Todos esses livros, pequenos, em papel de baixa qualidade e, por isso, bastante baratos, denotam uma clara preocupação com a economia doméstica, o que se justificava pela difícil situação que Portugal atravessava, mergulhado na ditadura iniciada com o golpe de 28 de maio de 1926 e que só foi definitivamente encerrada com o aparecimento do Estado Novo, que se associa à promulgação da Constituição da República de 1933 (Wheeler, 1999, p. 561-564). Na sequência da queda *manu militari* da Primeira República, Portugal atravessava uma época marcada por uma grave crise económica e social, sendo por isso oportunos os conselhos às donas de casa que as ajudassem a preparar refeições saudáveis com poucos rendimentos.

Nessa linha de cozinha económica, Rosa Maria publicou, em 1936, um livro de receitas vegetarianas, *Mais de 200 receitas de cozinha vegetariana: para uso das famílias*, um título que, com ligeiras modificações, haveria de ressurgir 20 anos mais tarde.

Em 1953 editaram-se, de Rosa Maria, três volumes de uma série de livros de cem receitas, uma sobre o bacalhau, recuperando conteúdos do título sobre bacalhau atrás indicado, e as outras duas sobre peixes e carnes. Ofereciam cem receitas simples e económicas, ordenadas alfabeticamente, no modelo da *Cozinheira das Cozinheiras*, mas num formato de brochura. Esses livros passaram a sair na Civilização a partir de 1956, com sucessivas reedições. Continuavam a ser bastante acessíveis e, por isso, a serem procurados. Nesse ano de 1956 saíram mais quatro títulos dessa série, todos eles na Civilização: sobre sopas, sobre ovos, sobre acepipes, molhos e saladas, e sobre cozinha vegetariana. A última obra, *100 Maneiras de Cozinha Vegetariana*, que retomava *ipsis verbis* o tema do vegetarianismo tratado nos anos 1930, continha, logo de início, como a *Cozinheira das Cozinheiras*, tabelas sobre os valores calóricos e proteicos dos alimentos. Esta obra defende a alimentação vegetariana do seguinte modo (Maria, 1956, p. 5-6):

Está provado que a cozinha vegetariana não só é a mais prática, como a mais económica e a mais saudável. O momento difícil que atravessamos, leva-nos a pensar que não só devemos ser mais económicos, como ainda procurar viver, tanto quanto possível, adaptando-nos às leis da Natureza.

É paradoxal que a autora escreva, a seguir:

Está mais do que provado que a carne e o peixe são verdadeiros venenos alimentares, devendo, portanto, ser substituídos por outros produtos que mais se adaptem ao nosso paladar e nos deem as calorias indispensáveis à vida, dando-nos saúde e alegria, porque a verdadeira felicidade tem as suas bases na alimentação (Maria, 1956, p. 5-6).

uma vez que, em *A Cozinheira das Cozinheiras* tinha louvado as virtudes da carne, em particular de boi, a que chamou “alimento soberano por natureza” (Maria, s./d., p. 9). Talvez houvesse a preocupação de agradar ao público interessado por regimes vegetarianos, ou talvez a autora tivesse simplesmente mudado de ideias. Outra possibilidade é que os livros fossem pastiches de vários textos, colados sem preocupação de coerência. São apresentados no novo livro menus familiares apenas vegetarianos. As receitas estão aí ordenadas por almoço e jantar, havendo dois pratos em cada refeição.

Finalmente, em 1964, saiu o último livro da série de “cem receitas” económicas, sobre doces, que ficou assim com oito volumes no total. Note-se o adjetivo “económico” no título, repetindo uma preocupação da autora desde o início da sua atividade. O objetivo era decerto diferenciar o livro de outros, entretanto aparecidos, contendo sobremesas mais caras: de facto, os primeiros volumes de Rosa Maria sobre refeições económicas nem sequer incluíam sobremesas.

Análise da primeira parte do livro sobre higiene alimentar

O livro *A Cozinheira das Cozinheiras* destina-se diretamente “Às senhoras que dirigem a vida do lar”, numa introdução de uma só página, assinada pela autora. Esta elenca logo aí de forma clara o objetivo essencial da obra: a apresentação de receitas práticas de salgados e de doces a fim de facilitar a vida das donas de casa. Defende a economia doméstica (*Ibidem*, p. 5): “É preciso não desperdiçarem a maior riqueza, a saúde, cozinhando sem método, sem organização, sem valor nutritivo e muitas vezes a par da perda da saúde, ainda a ruína da bolsa”. E expõe de seguida a ligação entre alimentação e saúde (*Idem*): “A arte de comer bem, não significa comer muito, mas sim comer alimentos agradáveis ao paladar e que contenham os elementos necessários à vida quotidiana” (Grifos no original).

Segue-se uma exposição de conhecimentos básicos sobre a relação dos alimentos com a saúde. A autora começa por falar da necessidade de alimentação adequada de acordo com o sexo, a idade, as estações do ano e um maior ou menor sedentarismo. Por exemplo (*Ibidem*, p. 7-8): “O homem e a mulher que trabalham violentamente no campo, na oficina, etc., etc., perdem forças que não consomem os que não trabalham de igual modo, e, portanto, têm obrigação de se alimentarem de maneira que as recuperem”. Na alimentação das mulheres, a preocupação é com as situações de anemia, que eram muito frequentes por causa da deficiência alimentar: Rosa Maria fala de “milhares e milhares de anemias e de outras enfermidades gravíssimas” (*Ibidem*, p. 7). Esses casos infelizmente ainda hoje permanecem no mundo em populações com carências alimentares, em especial de carne (Cf.: FAO *et al.*, 2023). A autora explica, neste contexto, que não se deve irracionalmente abusar do regime de base vegetal por este estar na origem de “milhares e milhares de anemias e de outras enfermidades gravíssimas” (Maria, s./d., p. 7).

A principal preocupação da autora é a ingestão adequada de calorias e, de modo a assegurar a conservação dos tecidos orgânicos, de albuminas, termo usado, bem como “corpos albuminoides”, para designar o que hoje se chamam proteínas.⁵ Ela reduz o valor nutritivo dos alimentos apenas às respectivas calorias (Maria, s./d., p. 7): “Comer muito não é comer bem. O valor nutritivo dos alimentos, deve-se calcular pelo número de calorias que cada um contém”. Estranhamente, não se encontra qualquer referência a vitaminas, os compostos químicos que, nos anos 1930, estavam presentes nas recomendações de saúde em numerosas publicações. Hoje sabemos que, para além do número de calorias necessário para manter o funcionamento do corpo, há que atender também à origem dessas calorias.

Seguem-se considerações sobre os alimentos e determinados preparos: carnes, ovos, leite, manteiga, azeite, arroz, legumes, hortaliças, batata, pão (de trigo e milho), frutas, água, vinho e outras bebidas alcoólicas, café, chá e chocolate.

O livro tem três tabelas, sem qualquer indicação das fontes de onde os dados foram extraídos. A primeira (Maria, s./d., p. 16) contém os valores aproximados em percentagem de albumina (proteínas) e o número de calorias (estão erradas nessa página as indicações de “percentagem de albumina” e de “percentagem de calorias”, uma vez que se trata, respetivamente, de valores de massa e de energia) dos alimentos mais usados. Encontramos nela os primórdios da classificação dos alimentos por grupos:

- Grupo I - Carnes, peixes, ovos;
- Grupo II - Cereais (sêmola, massa, arroz);
- Grupo III - Legumes secos (ervilhas, feijões, lentilhas);
- Grupo IV - Legumes frescos e de conserva, batatas;
- Grupo V - Queijo;
- Grupo VI - Frutas frescas (maçãs, peras, laranjas);
- Grupo VII - Frutas secas (figos, ameixas, nozes);
- Grupo VIII - Pão;
- Grupo IX - Manteiga e gorduras;
- Grupo X - Açúcares;
- Grupo XI - Leite;
- Grupo XII - Vinho;
- Grupo XIII - Diversos (biscoitos secos, chocolate).

O número de calorias para cada alimento não anda muito longe do que hoje se conhece. A segunda tabela refere-se às quantidades, albuminas e calorias de uma “ração normal” (Maria, s./d., p. 17). A terceira refere-se ao tempo de digestão dos diversos alimentos (*Ibidem*, p. 18).

Uma curiosidade é o uso do termo “elementos” para designar o que hoje chamamos nutrientes: “o indivíduo cujas faculdades nutritivas estejam enfraquecidas, como o homem idoso por exemplo, deve preferir os alimentos que forneçam sob pequeno volume o máximo de elementos úteis” (*Idem*).

A autora faz a seguir recomendações genéricas e breves para os regimes dos artríticos, diabéticos, doentes do estômago, do fígado e dos rins.

⁵ Albumina é hoje o nome genérico usado para proteínas solúveis em água, mas não inclui todas as classes de proteínas.

Antes de começar com as receitas, a autora informa ainda as razões pelas quais o ato de cozinhar interfere quer na digestibilidade dos alimentos, quer na sua higiene, evitando contaminações e, no caso da carne, a propagação de parasitoses: diz que “as triquinas no porco doente só podem ser mortas quando a sua carne é muito bem cozinhada” (Maria, s./d., p. 22).

Note-se que a obra revela, nesta primeira parte, a atenção a situações sociais. Por exemplo, é feito o elogio do “caldo” (sopa), muito usado no ambiente rural (*Ibidem*, p. 8-9): “Com duas boas tigelas de caldo, dois pedaços de pão, 4 ou 6 sardinhas alimentavam-se, à falta de melhor refeição, milhares e milhares de trabalhadores rurais, que vergam nos campos de sol a sol sob a ação de um trabalho violento”. E, sobre o vinho, escreve (*Ibidem*, p. 13-14. Grifos no original):

Do abuso do vinho têm resultado terríveis enfermidades, como o *delirium tremens*, a loucura, doenças do fígado, etc., e não menor número de desordens e desgraças de ordem moral, que têm levado muitos homens ao degredo, à penitenciária e ao patíbulo. Convém, portanto, beber-se o vinho em porção racional, unicamente às horas das refeições, pois que, deste modo, alimentando, é ao mesmo tempo um útil excitante. O seu excesso, repetimos, é que pode e tem, milhares e milhares de vezes, provocado doenças mortais, e a prática de crimes hediondíssimos.

Salta à vista que no receituário, iniciado a meio da p. 22 e não numa nova página, sob o título “A Arte de comer bem”, não são exemplificados os preceitos de saúde enunciados de início, que assim aparecem desgarrados. Braga e Oliveira (2015) realizaram um estudo muito interessante sobre o uso de vários tipos de gordura na confecção dos alimentos Oliveira.

Discussão sobre a autoria

Rosa Maria é, muito provavelmente, um pseudónimo, conforme descobriram as investigadoras Braga e Pilla (2018, p. 13):

Entretanto, no intuito de obter dados concretos, entrámos em contato com a Editora Civilização e apuramos que Rosa Maria era, na verdade, um senhor chamado Gaspar de Almeida, pai de um funcionário da filial da editora de Lisboa. Este era igualmente editor, eventualmente da Empresa Literária Universal, a quem Américo Fraga Lames (anterior administrador da Civilização) comprava algumas edições. A inexistência de arquivos e a ausência de colegas contemporâneos desta figura, que há muito deixara a empresa, implica a inexistência de certezas. Aparentemente, Gaspar de Almeida também foi autor de *Cartas de amor para namorados*, saídas na Empresa Literária Universal, com edições em 1950, 1964 [...] e 1986, sob o pseudónimo de Maria Celeste. Traduziu ainda [...] do francês [...] em obra intitulada *Trabalha para ti: podes ganhar o dinheiro que precisas*, publicada pela Empresa Literária Universal.

Apurámos que Gaspar de Almeida era, de facto, o gerente da Empresa Literária Universal, editora que existia desde o início do século, que chegou até aos anos 1980 e que se especializou em edições de grande circulação, mormente livros infantis, mas também editou alguns clássicos da literatura portuguesa e universal. No ano de 1955 ocorreu uma troca de correspondência entre Gaspar de Almeida e os Serviços de Censura por causa de um romance que tinha sido

apreendido – *Vinte Anos de Manicómio*, de Carmen de Figueiredo, ver Figueiredo (2021); ver também um trabalho acadêmico que aborda a autora, no quadro da censura a escritoras: Pedrosa, (2017) –, que não deixa dúvidas sobre o nome do editor da Empresa Literária Universal (Almeida, 1943).⁶ E há também uma carta dele ao Grémio dos Editores, na BNP. Parece-nos perfeitamente possível que Gaspar de Almeida tenha sido o autor, embora não conheçamos mais dados biográficos sobre ele. Com efeito, não é inédito a adoção, por razões comerciais, do nome de uma mulher por um homem em publicações destinadas às mulheres. Sendo a autoria do editor, o segredo sobre a identidade ficaria bem guardado, como aliás ficou. O nome “Rosa Maria” foi sendo usado ao longo dos anos para assegurar proventos editoriais.

Quanto ao outro hipotético pseudónimo feminino de Gaspar de Almeida, Maria Celeste, analisadas as *Cartas de Amor para Namorados* (1950), verificámos que, apesar das óbvias diferenças de conteúdo, há algumas semelhanças entre essa obra e *A Cozinheira das Cozinheiras*. Começam por ser gráficas: capa, tamanho e qualidade do papel. E as *Cartas* contêm também duas partes, uma introdutória, que é basicamente astrológica embora não refira signos, mas apenas meses de nascimento (o que pertence na mesma à pseudociência), e outra, onde se listam os modelos de carta. Trata-se nos dois casos, pelo formato, tamanho e estilo, de obras com o propósito de serem populares.

Conseguimos localizar nos livros saídos na Empresa Literária Universal um outro volume de Rosa Maria, que não está sinalizado na literatura sobre ela, o que se explicará por não se encontrar facilmente em bibliotecas: não está nas coleções nem da BNP nem da BGUC. O título, pertencente à série “Indústrias Caseiras” (onde há várias traduções de livros sobre atividades “faça você mesmo”), é *Cem Maneiras de Fazer Licores. Conhaques, vinhos licorosos, vermouts, refrigerantes, etc. Receitas para comércio e uso caseiro* (não tem data, mas o *Google Books* dá-lhe a data de 1934) (ver Figura 1). Na contracapa desse livro vem que Gaspar de Almeida é autor de *Arte de Encadernar os Livros* saído na mesma série, não se sabe quando, uma vez que não está catalogado nem na BNP nem na BGUC. Obtivemos num alfarrabista a 2ª edição, sem data, desse livro, e o autor é, de facto, S. Goulet, talvez Gaspar de Almeida tenha sido o tradutor. Mas é obviamente anterior a *Cem Maneiras de Fazer Licores*.

⁶ Pode ler-se na nota de Informação da Direção dos Serviços de Censura, de 6 de fevereiro de 1952, nota 20, p. 2: “Veio à Censura, a meu pedido, Gaspar de Almeida, gerente da Empresa”.

Figura 1 – Capa, contracapa e frontispício do livro de Rosa Maria *Licores Conhaques Vinhos Licorosos* (1934?)



Fonte: *Oportunidade Leilões* (Site). Lote 161. Disponível em: <https://oportunidadeleiloes.auctionserver.net/view-auctions/catalog/id/3546/lot/1248180>. Acesso em dez. 2023.

Explorámos uma outra hipótese para a autoria de *A Cozinheira das Cozinheiras*. Ao consultar o *Dicionário de Pseudónimos*, de Albino Lapa (1980, p. 150), na entrada “Rosa Maria”, verificámos que esse nome é atribuído ao médico Fernando da Silva Correia.⁷ A BNP e a BGUC integraram nos seus catálogos essa atribuição de pseudónimo. Poderia *A Cozinheira das Cozinheiras* ser da autoria desse médico? As datas das edições encaixam com o percurso biográfico desse higienista, autor da tese de doutoramento *Portugal Sanitário* (Correia, 1938), que nos anos 1930 exercia a sua profissão nas Caldas da Rainha (escrevendo livros sobre águas termais e sobre cuidados maternos) e nos anos 1950 estava em Lisboa, à frente do Instituto Superior de Higiene Dr. Ricardo Jorge, lugar que ocupou entre 1946 e 1961. A favor dessa segunda hipótese, para além da entrada no dicionário, está o facto de este médico ter uma obra imensa, tanto de ficção como de não ficção assim como o facto de conhecer bem as questões de saúde pública e de alimentação. Contudo, contra essa hipótese está o facto de ele ter um arquivo bem organizado nas Caldas da Rainha, sobre o qual existe uma tese de mestrado (Ribeiro, 2018) (que inclui, num anexo, uma entrevista com a sua sobrinha, a historiadora de arte Natália Correia Guedes) e, nesse trabalho, não se vislumbrar que ele tenha escrito o que quer que fosse sobre culinária. Além disso, não tem qualquer publicação na Empresa Literária Universal. Sendo Correia um erudito, não faz também sentido que tenha deixado, como sendo de Rosa Maria, um poema sobre a “Açorda à Portuguesa” que surge na receita da açorda sem indicação do autor (Maria, s./d., p. 23), que é, de facto, de José Ignácio de Araújo,⁸ tal como está aliás n’*O Cozinheiro dos Cozinheiros*, de P. Plantier. Avaliando as duas hipóteses, não nos parece que o médico seja o autor. Seria interessante saber em que informação Lapa se terá baseado para dizer que Correia usou o pseudónimo de Rosa Maria. Para descartar completamente esta hipótese, faltará consultar a lista que foi feita da sua biblioteca quando foi vendida num leilão. Foi elaborado um catálogo (Oliveira, 1969), mas não conseguimos ter acesso a ele, pois não se encontra nem na BNP nem na BGUC nem em outras bibliotecas com catálogos *online*. A biblioteca dispersou-se no leilão, o que só se pode lamentar.

Discussão da relação com obra brasileira

No Brasil houve uma outra Rosa Maria que escreveu *A Arte de Comer Bem*, saído originariamente na Oficina Industrial Gráfica do Rio de Janeiro em 1931, com uma primeira

⁷ Fernando da Silva Correia (1893-1966) foi um médico higienista, licenciado e doutorado na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra com vasta obra científica e pedagógica, que inclui mais de uma centena de títulos entre livros e artigos. Trabalhou sobre temas de saúde pública e termalismo, com especial preocupação as questões ligadas à infância, à higiene escolar, à educação física e ao desporto, à medicina social e à assistência. Foi também historiador.

⁸ José Ignacio de Araújo (1837-1907), ourives de Lisboa que também foi dramaturgo e poeta.

reedição em 1933 (ver Maria, 1931). A capa da primeira edição⁹ é extremamente parecida com a do livro português (Figura 2). Essa capa manteve-se em muitas edições, embora não em todas, que totalizaram 21 em vida da autora (Cf.: Braga; Pilla, 2018, p. 7; Pilla, 2020, p. 270). O livro foi engrossando nessas reedições, chegando a ter 800 páginas em dois volumes.

É conhecida a identidade da autora, Marieta de Oliveira Leonardos, uma senhora da sociedade do Rio de Janeiro. Em contraste com a Rosa Maria portuguesa, a Rosa Maria brasileira dirige-se às senhoras das classes mais altas, orientadas mais para questões de gosto do que para questões de economia. Trata-se de um diálogo entre mãe e filha, em que a primeira dá conselhos à segunda sobre culinária e etiqueta. A identidade do nome das autoras, a extrema semelhança do *design* de capa (incluindo o tipo de letras do título, o uso no livro português do título brasileiro *A Arte de Comer Bem*, a pose e o vestido da figura feminina,¹⁰ e ainda o retângulo de fundo) levam a concluir que houve um plágio gráfico, que foi provavelmente da edição portuguesa (a qual, curiosamente, não ostenta o nome da autora na capa – mas apenas na lombada – e inclui algumas sobremesas em baixo).

Figura 2 – Capas do livro das duas Rosa Maria: respectivamente, a primeira edição brasileira (de 1931) e a 2.^a edição portuguesa (s./d.), que julgamos ter figura de capa igual à primeira.



Fonte: 2.1) *Letra Viva Leilões. Livros Novos e Usados*. (Site). Lote 510. Disponível em: <https://www.letravivaleiloes.com.br/peca.asp?ID=7066732>. Acesso em: 5 jan. 2022; 2.2) Coleção particular da autora.

⁹ Acreditamos ter encontrado a capa da primeira edição da obra de Rosa Maria, *A Arte de Comer Bem*, no site da leiloeira brasileira Letra Viva Leilões (*Letra Viva Leilões. Livros Novos e Usados*. (Site). Disponível em: <https://www.letravivaleiloes.com.br/peca.asp?ID=7066732>).

¹⁰ Só difere a substituição na edição portuguesa do bolo da bandeja por uma lagosta, o que contrasta com a intenção de economia doméstica do livro, mas pode querer projetar uma imagem de sonho de riqueza.

Esta nossa afirmação não alinha com a de Braga e Pilla (2018, p. 3), que sustentam que a primeira edição da obra brasileira não apresentava ilustração na capa:

A primeira edição de *A arte de comer* bem foi publicada pela editora Officina Industrial Graphica, localizada na rua da Misericórdia número 74 na cidade do Rio de Janeiro. Foi apresentada em capa dura e sem ilustrações [...]. No ano de 1933, o livro lançou a segunda e a terceira edições já ampliadas e com capa ilustrada. (Braga; Pilla, 2018, p. 7).

Nessa base, as mesmas autoras sustentam que “a capa original terá sido da edição portuguesa” (*Ibidem*, p. 24), que supõem ser de 1932. Apesar de as capas serem praticamente iguais, o conteúdo dos livros é bastante diferente: o plágio restringiu-se, portanto, à capa. A existência de plágio poderá justificar o facto de o editor português sempre ter escondido a autoria (não é, de resto, inédito que os editores usem pseudónimos quando se autopublicam), tendo, porventura, tido ajudas tanto para os conselhos de higiene alimentar, como para as receitas. Como copiou de forma quase literal algumas receitas do livro de Plantier com título semelhante, é muito natural que tenha também copiado receitas de outros livros (e copiado ainda os conselhos de higiene alimentar, sem nexos com as receitas). Em 1933 já tinham sido vendidos no Brasil mais de cem mil exemplares do livro brasileiro e é bastante provável que Gaspar de Almeida tenha procurado obter um êxito semelhante em Portugal. E conseguiu-o!

Conclusões

O livro de Rosa Maria *A Cozinheira das Cozinheiras*, saído no início dos anos de 1930 em Lisboa, faz parte, pelo impacto que alcançou, da história da culinária e gastronomia portuguesa. Dentro do espírito da época, a autora começa com algumas indicações, de cariz científico, sobre higiene alimentar. Essas indicações não se refletem, porém, no receituário que constitui a maior parte do livro. Depois da exposição do estado da arte e de uma análise genérica da obra principal de Rosa Maria e de um resumo das suas outras obras, analisámos com mais cuidado crítico a primeira parte de *A Cozinheira das Cozinheiras*, com conteúdos de saúde. Estando basicamente certa para os conhecimentos da época, tem também algumas limitações, como por exemplo a falta de referência às vitaminas que eram bem conhecidas na altura. Não são indicadas as fontes utilizadas. Alguma informação contrasta, como não podia deixar de ser, com o que se sabe hoje.

É natural que o lado científico do livro seja incipiente. As ciências da nutrição despontaram nas primeiras décadas do século XX (Cf.: Carpenter, 2003), tendo-se depois desenvolvido extraordinariamente, de modo a servir de base aos padrões da alimentação humana. Ao contrário do que se passava nesses tempos pioneiros hoje já se olha para a origem das calorias e não apenas para o seu número. Recentemente, tem havido uma crítica das concepções mais reducionistas da alimentação humana, designadamente o chamado “nutricionismo,” segundo o qual o valor alimentar vai muito para além da consideração dos nutrientes (Cf.: Scrinis, 2013).

No que respeita à autoria de *A Cozinheira das Cozinheiras*, avançamos neste trabalho com dados que permitem concordar com a hipótese das historiadoras Braga e Pilla de que Gaspar de Almeida foi o autor do livro: ele era, de facto, o editor da Empresa Literária Universal, fazendo sentido que se tenha querido esconder por trás de um nome feminino num livro dirigido às senhoras. Por exemplo, Manuel da Mata escreveu, nos anos de 1920, na editora Figueirinhas, vários fascículos (“Biblioteca Culinária”) com o nome de Febrónia Mimoso, para chegar mais facilmente às donas de casa (Braga, 2008, p. 134). Demos a conhecer um livro de Rosa Maria, saído na mesma editora, que não consta dos estudos anteriores sobre a autora, e em cuja contracapa é indicado um livro pretensamente de Gaspar de Almeida (de facto, ele só o deve ter traduzido). Comparámos a eventualidade de uma outra autoria, a do médico Fernando da Silva Correia, dada no *Dicionário de Pseudónimos*, de Albino Lapa, para o verdadeiro nome de Rosa Maria. Concluímos que é muito pouco provável que esse clínico seja o autor, prevalecendo, por isso, a hipótese de ser Gaspar de Almeida. Finalmente, defendemos a hipótese de o editor português ter usado o nome de Rosa Maria, a inscrição “A Arte de Bem Comer” e o grafismo da capa, apenas com ligeiras modificações, de uma obra brasileira, cujo conteúdo é muito distinto, uma vez que se dirigia às classes altas e não médias. O facto de haver este plágio de forma – que acresce aos plágios de conteúdo, designadamente do título e de algumas receitas d’*O Cozinheiro dos Cozinheiros* de Plantier – é mais uma razão para a autoria ter permanecido secreta. Uma edição brasileira serviu muito provavelmente de modelo para o nome da autora, subtítulo e grafismo de um livro português de culinária que conheceu enorme circulação ao longo de décadas.

Referências

Fontes

1. Edições d’*A Cozinheira das Cozinheiras*, que encontradas em bibliotecas portuguesas:

MARIA, Rosa. *A Cozinheira das Cozinheiras: a arte de comer bem. Higiene alimentar e mais de 500 receitas para cozinhar, fazer doces, gelados, compotas, etc.* Lisboa: Empresa Literária Universal, 1.^a ed., s./d.; 2.^a ed., s./d., 196 p.; 3.^a ed., s./d.; 5.^a ed., 1941; 6.^a ed. 194[?]; 7.^a ed., 1953; 9.^a ed., Porto: Civilização, 1955; 11.^a ed., 1957; 12.^a ed., 1958; 13.^a ed., 1959; 14.^a ed., 1962; 15.^a ed., 1966; 18.^a ed., 1967; 19.^a ed., 1969; 20.^a ed., 1970; nova ed., 1972; 24.^a ed., 1974; 25.^a ed., 1975; 26.^a ed., 1977; 27.^a ed., 1977; 28.^a ed. 1978; 29.^a ed., 1981; 30.^a ed. 1982; 32.^a ed., 1999.

2. Outras obras de Rosa Maria, por ordem cronológica:

MARIA, Rosa. *Como devo governar a minha casa: orçamento familiar...* Lisboa: Empresa Literária Universal, s./d. (Existe na BGUC, mas não na BNP).

MARIA, Rosa. *Como se cozinha bacalhau de todas as maneiras*. 1.^a ed. Lisboa: Empresa Literária Universal, 193[?], 38 p. (Em 1936 saiu reedição com o título acrescentado de *100 receitas de cozinhar bacalhau ao alcance de todos*).

MARIA, Rosa. *Como se janta por 3\$00: cem jantares diferentes*. 1.^a ed. Lisboa: Empresa Literária Universal, 193[?]; 3.^a ed., Lisboa: Empresa Literária Universal, 1936, 39 p.

MARIA, Rosa. *Como se almoça por 1\$50: cem almoços diferentes compostos por carne, peixe, legumes, ovos, cereais, farináceos, etc.* 1.^a ed., Lisboa: Empresa Literária Universal, 1933, 40 p.; 3.^a ed., 1936.

MARIA, Rosa. *Mais de 200 receitas de cosinha vegetariana: para uso das famílias*. Lisboa: Empresa Literária Universal, 1936, 32 p.

MARIA, Rosa. *Cem maneiras de cozinhar bacalhau*. 1.^a ed. Lisboa: Empresa Literária Universal, 1953, 32 p.; 2.^a ed., Porto: Livraria Civilização Ed., 1956; 1958; 1967; 1978; 1980; 1981; 1983; 1986; 1987; 1989; 1992; 1994; 1996; 2012.

MARIA, Rosa. *Cem Maneiras de Fazer Licores: Conhaques, vinhos licorosos, vermouths, etc.: Receitas para comércio e uso caseiro*. Lisboa: Empresa Literária Universal, [1934?], 32 p. (Não existe nem na BNP nem nas BGUC).

MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar peixes*. 1.^a ed. Lisboa: Empresa Literária Universal, 1953, 32 p.; 2.^a ed., Porto: Livraria Civilização Ed., 1956; 1961; 1968; 1978; 1980; 1982; 1986; 1987; 1989; 1992; 1994; 1996; 2012.

MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar carnes*. 1.^a ed. Lisboa: Empresa Literária Universal, 1953, 32 p.; 2.^a ed., Porto: Livraria Civilização Ed., 1956; 1970; 1977; 1980; 1981; 1983; 1986; 1987; 1989; 1992; 1994; 1996.

MARIA, Rosa. *Cem maneiras de fazer sopas: caldos, purés e sopas*. 1.^a ed. Porto: Livraria Civilização Ed., 1956, 32 p.; 1983; 1986; 1992; 1994.

MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar ovos*. 1.^a ed., Porto: Livraria Civilização Ed., 1956, 48 p.; 1964; 1975; 1979; 1981, 1986; 1987; 1994.

MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinhar acepipes, molhos e saladas*. 1.^a ed. Porto: Livraria Civilização Ed., 1956, 32 p.; 1965; 1977; 1978; 1983; 1987; 1988; 1991; 1994.

MARIA, Rosa. *100 maneiras de cozinha vegetariana: para uso das famílias*. 1.^a ed., Porto: Livraria Civilização Ed., 1956, 47 p.; 1965; 1977; 1980; 1982; 1986: 1988; 1989; 1993.

MARIA, Rosa. *100 maneiras de fazer doces económicos: bolos, pudins, compotas, sorvetes, etc.* 1.^a ed., Porto: Livraria Civilização Ed., 1964, 32 p.; 1969; 1977; 1980; 1981; 1983; 1986; 1987; 1991; 1994; 1996.

Sites e Plataformas online

MARIA, Rosa. A ARTE DE COMER BEM (Contendo Jantares, Almoços, Chás e Receitas, todas escolhidas, Simplificadas e Experimentadas). Rio de Janeiro: Officina Industrial Graphica, 1931. 606 p. In: *Letra Viva Leilões. Livros Novos e Usados*. (Site). Lote 510. Disponível em: <https://www.letravivaleiloes.com.br/peca.asp?ID=7066732>. Acesso em: 5 jan. 2022.

Lote 161. - INDÚSTRIAS CASEIRAS (MIL MANEIRAS DE FAZER LICORES) - LICORES, CONHAQUES, VINHOS LICOROSOS, OPÚSCULO - Por Rosa Maria. Receitas para comércio e uso caseiro. Editora: Empresa Literária Universal, Lisboa, [s/d]. Dim: 19x13 cm. Encadernação de capa de brochura. Nota: pontos de acidez. In: *Oportunidade Leilões* (Site). Disponível em: <https://oportunidadeleiloes.auctionserver.net/view-auctions/catalog/id/3546/lot/1248180>. Acesso em dez. 2023.

Bibliografia

ALMEIDA, José Gaspar de. *Carta aberta à assembleia geral do Grémio Nacional dos Editores e Livreros convocada para a apreciação dos assuntos referentes à XIII Feira do Livro*. [S./l.]: [s./n.], 1943.

BARROQUEIRO, Deana. *Histórias dos Paladares*. Vol. 2: Perdição. Estoril: Prime Books, 2021.

BELLO, António Maria de Oliveira. *Culinária Portuguesa*. Lisboa: [ed. do autor], 1936.

BRAGA, Isabel D. A Culinária portuguesa no tempo da II Guerra Mundial: as receitas, o racionamento e as soluções alternativas. *Revista Histórica Helikon*, Curitiba, n. 3, v. 2, p. 3-25, 2015.

BRAGA, Isabel D. Culinária e Etiqueta em Portugal nos anos 30: as propostas de Estela Brandão. In: PINHEIRO, Joaquim; SOARES, Carmen (Orgs.). *Patrimónios Alimentares de Aquém e de Além-Mar*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra; Annablume, 2016.

BRAGA, Isabel D. Culinária no feminino: os primeiros livros de receitas escritos por portuguesas. *Caderno Espaço Feminino*, n. 1, v. 19, p. 117-141, jan.-jul. 2008.

BRAGA, Isabel D.; OLIVEIRA, R. P. Azeite, manteiga ou margarina? As Gorduras alimentares em Rosa Maria no Portugal de meados do século XX. *Idomeneo*, n. 20, p. 177-196, 2015.

BRAGA, Isabel D.; PILLA, Maria C. Rosa Maria para a elite, Rosa Maria para o povo. Culinária brasileira e culinária portuguesa na primeira metade do século XX. *Revista de História*, São Paulo, n. 177, p. 1-28, 2018.

CARPENTER, J. Kenneth. A short history of Nutritional science: part 3 (1912-1944). *The Journal of Nutrition*, n. 133, v. 10, p. 3023-3032, 2003.

CELESTE, Maria. *Cartas de Amor para Namorados*. Lisboa: Empresa Literária Universal, 1950.

CORREIA, Fernando da Silva. *Portugal Sanitário (Subsídios para o seu estudo)*. Lisboa: Ministério do Interior – Direcção Geral de Saúde Pública, 1938.

FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations; IFAD. International Fund for Agricultural Development; UNICEF. United Nations Children's Fund; WFP. United Nations World Food Programme; WHO. World Health Organization. *The State of Food Security and Nutrition in the World. Urbanization, agrifood systems, transformation and healthy diets across the rural-urban continuum*. Rome: FAO, 2023. DOI: <https://doi.org/10.4060/cc3017en>.

FIGUEIREDO, Carmen. *Vinte Anos de Manicómio*. Empresa Literária Universal, Edição fac-símile do original dos anos 1950. *A Bela e o Monstro/Rapsódia Final*. Lisboa: Público-Comunicação Social, SA., 2021 [195?].

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*. Vol. 2: Da Idade Média aos tempos actuais. Lisboa: Terramar, 2001.

GOULET, S. *Arte de Encadernar Livros*. 2.^a ed. (ilustrada). Lisboa: Empresa Literária Universal, s./d.

- GRENHA, Paula A. M. *Transformações do Consumo Alimentar na Época Contemporânea*. 2011. Dissertação (Mestrado em Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade) – Faculdade de Letras, Universidade de Coimbra, 2011.
- GUERREIRO, Fábio. Uma cozinha portuguesa, com certeza: A “Culinária Portuguesa” de António Maria de Oliveira Bello. *Trilhas da História*, Três Lagoas (MS), n. 15, v. 8, p. 221-236, jul.-dez. 2018.
- LAPA, Albino. *Dicionário de Pseudónimos*. Lisboa: Imprensa Nacional, 1980.
- MARIA, Rosa. *100 Maneiras de Fazer Licores*. Lisboa: Empresa Literária Universal, [1934?].
- MARIA, Rosa. *A Arte de Comer Bem*. 2.^a ed. Rio de Janeiro: Officina Industrial Graphica, 1931.
- MARIA, Rosa. *A Arte de Comer Bem*. 3.^a ed. Rio de Janeiro: Officina Industrial Graphica, 1933.
- MARIA, Rosa. *A Cosinheira das Cosinheiras: Higiene Alimentar e mais de 500 receitas para cozinhar, fazer doces, gelados, comportas, etc.* Porto: Civilização, 1977 [1.^a ed. Lisboa: Empresa Literária Universal, s./d.].
- OLIVEIRA, Arnaldo Henriques. *Resenha bibliográfica da importante e valiosa biblioteca formada pelo ilustre médicos e higienista Dr. Fernando da Silva Correia*. Porto: Oficinas Gráficas da Sociedade de Papelaria, 1969.
- PEDROSA, Ana Bárbara Martins. *Escritoras Portuguesas e Estado Novo: As obras que a ditadura tentou apagar da vida pública*. 2017. Tese (Doutorado em Ciências Humanas) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/183612/PICH0178-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 2 fev. 2022.
- PILLA, Maria C. Ensinos de Rosa Maria em *A Arte de Comer Bem* (1931-1933). *Revista Dimensões*, v. 45, p. 259-283, jul.-dez. 2010.
- PLANTIER, Paulo. *O Cozinheiro dos Cozinheiros*. Lisboa: P. Plantier-Editor, 1905.
- RIBEIRO, Joana Beato. “*Há correias que imprimem movimento*”: o espólio de Fernando da Silva Correia (1893-1966). Trabalho de Projecto (Mestrado em Património) – Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, 2018. Disponível em: <https://run.unl.pt/handle/10362/56277>. Acesso em: 2 fev. 2022.
- SCRINIS, Gyorgy. *Nutricionismo: A ciência e a política do aconselhamento nutricional*. São Paulo: Elefante, 2021.
- SOARES, Carmen. Descrição das obras do Catálogo: Maria, Rosa, *A Cosinheira das cozinheiras*. [19??]. In: SOARES, Carmen. *BiblioAlimentaria: alimentação, saúde e sociabilidade à mesa no acervo bibliográfico da Universidade de Coimbra*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2018.
- WHEELER, Douglas. Ditadura Militar. (Verbetes). In: BARRETO, António; MÓNICA, Maria Filomena (Orgs.). *Dicionário de História de Portugal*. Supl. A/E. Porto: Livraria Figueirinhas, 1999.