

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE LETRAS



**A Culinária na Rádio Televisão Portuguesa:
Maria de Lourdes Modesto, uma pioneira**

Rita Peixeiro Lopes Esteves

Relatório de Estágio orientado pela Prof.^a Doutora Isabel Drumond Braga,

especialmente elaborado para a obtenção do grau

de Mestre em História, na especialidade de História do Género

2019

Dedicatória

Aos meus avós Rosélia, Orlando e Joaquina.

O presente relatório é dedicado aos meus avós e em especial à avó Joaquina que foi como uma mãe para mim, dedicando-me todo o seu amor e carinho.

Agradecimentos

Foi longo o caminho que percorri até chegar ao final deste trabalho, mas de modo algum solitário. A ajuda de todos aqueles que me acompanharam ao longo do percurso e me apoiaram foi imprescindível.

Quero começar por agradecer à minha orientadora: a Prof. Doutora Isabel Drumond Braga que sempre se encontrou disponível para me auxiliar nas minhas dúvidas, dar conselhos, ler e reler todo o trabalho e que quando mais precisei soube acalmar-me com palavras amigas.

A toda a equipa do Arquivo Audiovisual da RTP que tão calorosamente me recebeu, em especial à minha orientadora de estágio Elsa Silveira Ramos e a Hugo Aragão que sempre estiveram disponíveis para me ajudar, não só com o trabalho no arquivo e também na execução do relatório.

A toda a minha família e amigos, um grande obrigada por me apoiarem, por ouvirem todas as minhas ideias e conversas sobre o trabalho mesmo que não entendessem nada e por me terem acompanhado durante toda a minha licenciatura e mestrado.

E por último, um enorme agradecimento a Maria de Lourdes Modesto por me ter recebido em sua casa para uma entrevista, mas sobretudo pela tão agradável conversa e pelo carinho que demonstrou.

Resumo

O relatório que se apresenta pretende estudar a vida e trabalho de Maria de Lourdes Modesto. Procura igualmente dar a conhecer o arquivo audiovisual da RTP e um pouco da história da televisão. Partindo do percurso da televisão desde o seu aparecimento até aos dias de hoje, analisaremos a evolução da RTP enquanto primeira emissora televisiva em Portugal. O mesmo acontece com o estudo do seu Arquivo do Audiovisual, pois é necessário em primeira instância explicar como surgiram os arquivos.

Na segunda parte do trabalho estudaremos a figura de Maria de Lourdes Modesto. Exploraremos assim a sua biografia, o seu programa de televisão e as suas obras debruçando-nos mais afincadamente sobre *As Receitas da TV*, *Cozinha Tradicional Portuguesa* e *Cozinhar com Vegetais*. Por fim, importou salientar as diferenças entre mulheres e homens como chefs de cozinha. Dedicou-se por isso um último capítulo do relatório para se perceber qual o papel da mulher na cozinha ao longo do tempo e quais as dificuldades que ainda hoje enfrentam.

Palavras Chave: Maria de Lourdes Modesto, RTP, Culinária, Cozinha Tradicional Portuguesa, Arquivo Audiovisual

Abstract

The report presented aims to study the life and work of Maria de Lourdes Modesto. It seeks to also present the audiovisual archives of RTP and a little of the history of television. Starting from the beginning of television itself, we will analyze the evolution of RTP as the first television station in Portugal. We will use the same process for the story of its archive, as it is necessary to, first and foremost, explain the origins of these archives.

The second part of this report approaches the figure of Maria de Lourdes Modesto. In this chapter we will explore her biography, her television show and her works, paying special attention to the programs *Cozinha Tradicional Portuguesa* (Portuguese Traditional Cuisine) and *Cozinhar com Vegetais* (Cooking with vegetables). Lastly, it was important to emphasize the differences between man and women as Chefs. For this reason, a last chapter of the report was dedicated to the understanding of the women's role in the kitchen over time and the difficulties they still face in our days

Keywords: Maria de Lourdes Modesto, RTP, Cooking, Portuguese Traditional Cuisine, Audiovisual Archive.

Índice

Siglas e Abreviaturas	1
Introdução	2
I Parte	
1. A Televisão em Portugal	10
2. O Arquivo Audiovisual da RTP	15
2.1 Arquivos Audiovisuais	15
2.2 O Arquivo Audiovisual da RTP	16
2.2.1 Classificação de documentos audiovisuais	18
2.2.2 Seleção, descrição, pesquisa e restauro	19
2.2.3 Seleção	19
2.2.4 Descrição	20
2.2.5 Pesquisa	23
2.2.6 Restauro	24
2.2.7 Site RTP Arquivos.....	24
2.2.8 Avid Interplay MAM	25
2.3 O Estágio	26
2.3.1 Programas trabalhados	29
2.3.2 Considerações finais sobre o estágio	31
II Parte	
1. Maria de Lourdes Modesto e a RTP	33
1.1 Biografia	33
1.2 O programa <i>Culinária</i>	46
1.3 Da televisão para o prelo: os livros	57
1.4 <i>A Cozinha Tradicional Portuguesa</i> e o acervo <i>Maria de Lourdes Modesto</i>	60
1.4.1 <i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i>	60
1.4.1.1 Criação da Obra	60
1.4.1.2 Organização da Obra	62
1.4.1.3 A importância dos títulos das receitas na <i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i>	65
1.4.1.4 A importância das fotografias na <i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i>	67
1.4.2 Acervo Maria de Lourdes Modesto	69
1.4.2.1 Organização do Acervo.....	69
1.4.2.3 Receitas do Acervo	70
1.4.3 Entre o físico e o em linha	71
1.5 <i>Cozinhar com Vegetais</i>	86
1.5.1 Criação da Obra.....	86
1.5.2 Organização da Obra	86

1.5.3 A Importância das Fotografias em <i>Cozinhar com Vegetais</i>	87
1.5.4 A Importância dos Títulos em <i>Cozinhar com Vegetais</i>	89
1.5.5 Os Vegetais	90
1.5.6 Ervas Aromáticas	91
1.5.7 Receitas de Apoio	93
1.5.8 Mais Receitas	95
1.6 Cozinha, um lugar de mulheres?	96
Conclusão	104
Anexos	106
Tabela n.º1	106
Tabela n.º2	109
Tabela n.º3	114
Tabela n.º4	119
Tabela n.º5	131
Tabela n.º6	143
Tabela n.º7	146
Tabela n.º8	162
Tabela n.º9	174
Tabela n.º10	178
Tabela n.º11	187
Tabela n.º12	198
Tabela n.º13	210
Tabela n.º14	219
Tabela n.º15	244
Tabela n.º16	254
Tabela n.º17	256
Entrevista Realizada a Maria de Lourdes Modesto	262
Fontes e Bibliografia	271

Índice de figuras, gráficos e quadros

Figura 1- Imagem do programa Interplay.....	26
Figura 2- Programa com o Chef Silva.....	47
Figura 3- Bolinhos de Bacalhau.....	67
Figura 4- Bacalhau à Zé do Pipo.....	67
Figura 5- Preparação de Ovos Moles de Aveiro.....	68
Figura 6- Preparação de Paios.....	68
Figura 7- Tipos de Endívias, interior e sugestões.....	89
Figura 8- Moldura de Endívias a enfeitar a página.....	89
Figura 9- Salada de Endívias com Abacate e Papaia, resultado.....	89
Figura 10- Tarde de Ervilhas com Cenoura e Hortelã e Creme de Ervilhas Saint-Germain, resultado.....	89
Gráfico 1-Tipologia das receitas em <i>As Receitas da TV</i>	53
Gráfico 2- Tipologia das receitas em <i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i>	81
Gráfico 3-Tipologia das receitas no acervo em linha de Maria de Lourdes Modesto....	82
Gráfico 4- Tipologia das receitas no acervo físico de Maria de Lourdes Modesto.....	83
Quadro 1- Distribuição do número de receitas por região.....	63
Quadro 2- Fotografias presentes na obra.....	67
Quadro 3- Distribuição geográfica das receitas presentes no Acervo em linha e no livro <i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i>	70
Quadro 4- Ervas aromáticas presentes na obra <i>Cozinhar com Vegetais</i>	91
Quadro 5- Receitas de apoio.....	93

Siglas e Abreviaturas

RTP- Rádio e Televisão de Portugal

BBC- British Broadcasting Corporation

SIC- Sociedade Independente de Comunicação

RDP- Televisão Independente

UER- União Europeia de Radiodifusão

UNESCO- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

BFI- British Film Institute

DAM- Digital Asset Management

FIAT- Federação Internacional dos Arquivos de Televisão

NOC- General International Standard Archival Description

ACPP- Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal

Introdução

A escolha do tema para o relatório esteve diretamente relacionada com o meu estágio no Arquivo Audiovisual da Rádio e Televisão de Portugal (RTP). A escolha teria de passar por algo relacionado com o canal televisivo e com a minha especialização em História do Género, a decisão recaiu sobre a figura de Maria de Lourdes Modesto. A ligação entre o arquivo, a RTP e a gastrónoma acontece através do trabalho que desempenhou no canal em questão, que se encontra depositada principalmente, no arquivo através de alguns programas e entrevistas que deu. Por outro lado, importa ter em consideração que a estação televisiva criou um arquivo em linha, o que levou Maria de Lourdes, em conjunto com a Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal (ACPP), a criar também um acervo em linha, satisfazendo o desejo de estar mais perto do público.

O relatório divide-se essencialmente em duas partes, uma primeira relacionada com o estágio e com a instituição que me acolheu, onde pude consultar os programas em que Maria de Lourdes Modesto participou e uma segunda relacionada com a vida da gastrónoma, incluindo o seu trabalho e a sua obra. A primeira parte do estudo tem como objetivo explicar a atividade que desenvolvi durante o meu tempo de estágio, explica o aparecimento da televisão e o percurso que a emissora teve desde a sua criação até ao presente, por fim debruça-se sobre o que é um arquivo audiovisual e qual a sua missão, em particular o da RTP. Por sua vez, a segunda parte apresenta a biografia de Maria de Lourdes para que seja possível conhecer melhor a sua figura, aborda o seu programa de culinária e a sua obra e, por último, tenta mostrar através de testemunhos de renomeadas chefs portuguesas que a cozinha profissional não devia ser considerada algo apenas para o género masculino, ao mesmo tempo que alude às dificuldades que as mulheres encontram no trabalho de chefs profissionais e que os homens por várias razões não enfrentam.

Por ter servido de arquivo nacional até 1992, foi o único até ao aparecimento de outros canais televisivos, a importância do arquivo audiovisual da RTP cresceu substancialmente e o interesse pelo seu estudo também. Com conteúdos não só provenientes das suas gravações, mas também de colaborações e aquisições o arquivo tornou-se um repositório com a maior relevância histórico-cultural. A digitalização e consequente disponibilização em linha destes mesmos conteúdos, que tem vindo a ser

feita ao longo do tempo pelo grupo de trabalhadores do arquivo, é também focada ao longo da dissertação.

Tal como o título indica, Maria de Lourdes foi uma pioneira do seu tempo e da sua área, foi a primeira mulher a ter um programa de culinária na televisão portuguesa e o destaque que teve fez de si uma das figuras da sua época e por isso a sua vida e obra merecem atenção e estudo. Aliado ao entusiasmo que senti ao saber mais sobre a autora juntei o meu gosto pela culinária e analisei mais aprofundadamente três das suas obras: *As Receitas da TV*, *Cozinha Tradicional Portuguesa* e *Cozinhar com Vegetais*. A primeira obra, contém algumas das receitas confeccionadas no programa *Culinária* e a segunda é considerada um ícone da cozinha portuguesa e é a mais vendida da autora e por isso muito relevante. A decisão de analisar a terceira obra surgiu após a entrevista presencial que tive com a autora e onde esta me confidenciou que este é um dos livros que mais gosto teve em escrever. A entrevista que tive o prazer de realizar a Maria de Lourdes facultou-me novas informações que não tinham sido possíveis obter através de outras fontes, mas sobretudo deu-me a oportunidade de conhecer pessoalmente a figura central de todo este trabalho.

É também na segunda parte do relatório que surge a comparação entre as receitas que se encontram disponíveis no acervo em linha do ACPP e as da obra *Cozinha Tradicional Portuguesa*, com o objetivo de perceber as diferenças entre os dois em termos de receitas, mas sobretudo uma forma de analisar os dois tipos de suporte. O último ponto do trabalho centra-se nas dificuldades que as mulheres encontram no exercício da cozinha profissional e na visão do género feminino ao longo do tempo no mundo da culinária, de modo a mostrar o caminho percorrido até ao presente, mas ressaltando que em termos de igualdade ainda há um grande caminho a percorrer.

Estado da Questão

Para realização deste relatório de estágio sobre Maria de Lourdes Modesto combinei a documentação do arquivo da RTP com algumas das obras da gastrónoma bem como entrevistas que deu ao longo da sua vida. Assim, dois núcleos de trabalho foram relevantes, um sobre televisão e outro sobre a culinária.

Comecei a minha pesquisa para este trabalho consultando todos os ficheiros em formato de vídeo em que Maria de Lourdes aparecia e que se encontravam no arquivo onde estagiava, como se pode averiguar através das tabelas 1, 2 e 3, apresentadas nos anexos. Após a visualização de todos os conteúdos e descrição dos mesmos dividi-os em três categorias: Programas de Maria de Lourdes Modesto ou com a sua participação, Programas com a presença ou referência a Maria de Lourdes Modesto e Programas biográficos e de entrevista a Maria de Lourdes Modesto. Nestas três categorias de vídeos é possível conhecer o trabalho da gastrónoma, um pouco mais sobre a sua vida através, dos seus depoimentos e dos de terceiros.

A invenção da televisão é um tema em que os autores partilham as mesmas ideias em relação ao percurso até se chegar ao produto final. Marta Sofia Saraiva Martins na sua tese, *A representação da informação audiovisual da Rádio e Televisão de Portugal*, aborda o tema do aparecimento do termo “televisão”, dizendo que em 1900 se começou a utilizá-lo e que em 1936 a BBC iniciou as suas emissões regulares¹.

Sobre a invenção do novo meio audiovisual, o livro de Albert Abramson sintetiza todo o processo de criação do aparelho televisivo. Começando nos seus primórdios com o telegrafo inventado por Samuel Morse e passando por todas as fases do processo de desenvolvimento com datas e com nomes de cientistas e as suas contribuições. Convergindo com as ideias de Marta Sofia Saraiva Martins no que diz respeito à criação do termo².

No caso português deve ter-se em atenção o artigo de Filomena Antunes Sobral dedicado aos primeiros acontecimentos no panorama português, explicando como se

¹ Vide Marta Sofia Saraiva Martins, *A representação da informação audiovisual da Rádio e Televisão de Portugal*, Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre, Lisboa, Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, 2018, p. 44. Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/37232/1/ulfl257347_tm.pdf>. Consultada em 22 de maio de 2019.

² Albert Abramson, “The Invention of Television” on *The History of Television (1880-1941)*, McFarland, Jefferson, 1987, pp. 9-19. Disponível em: <<http://web.mit.edu/uricchio/Public/television/Abramson.pdf>> Consultado em 31 de maio de 2019.

desenvolveu a RTP e quais os primeiros programas que fizeram parte da grelha de programação (primeiro concurso nacional, primeira novela internacional e nacional) mostrando que a programação foi mudando o seu foco³. A esta autora junta-se Afonso Miguel Filipe Pinto que em parte do seu Relatório de Estágio explicita também a história do canal televisivo em estudo, no que diz respeito à tipologia de cada canal da emissora, salientando a mudança social que este gerou no país⁴.

Não se pode esquecer de que o canal televisivo foi criado durante o Estado Novo e por isso torna-se imprescindível salientar esse mesmo facto, por ter sido um fator influenciador, as ideias de João Paulo Avelãs Nunes⁵, de António de Figueiredo⁶ ou de Andreia Sofia Porfírio da Silva⁷ espelham o assunto.

O aparecimento de arquivos na Idade Média por parte das igrejas, desenvolvimento até ao audiovisual e ao seu maior reconhecimento foram ideias abordadas por Afonso Pinto e Marta Sofia Martins, que enquadram o leitor na história dos arquivos, ainda que sejam breves as ideias apresentadas⁸. Porém, antes de começar a realizar as minhas tarefas no estágio foi-me dito para ler o manual de Orlando Gonçalves, para que tivesse uma ideia geral de como se procede o trabalho e qual a missão do arquivo⁹, que segundo ele passa por salvaguardar o património audiovisual português, respeitar os direitos de utilização de imagens e os critérios de rigor histórico, objetividade e contextualização temporal e situacional¹⁰.

Por sua vez, Elsa Silveira Ramos focou mais a sua atenção no processo de descrição e nas suas envolventes (tesauros, direitos e indexação) e na importância de os

³ Vide Filomena Antunes Sobral, “Televisão em Contexto Português: A Estória de uma História” in *Millenium*, nº 42, janeiro/junho de 2012, pp. 145-147. Disponível em: <<http://www.ipv.pt/millenium/Millenium42/10.pdf>>. Consultado em 23 de maio de 2019.

⁴ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *A organização e a representação da informação audiovisual da Rádio e Televisão de Portugal (RTP)*, Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre, Lisboa, Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, 2017, pp. 3 e 32. Disponível em <<https://goo.gl/T8vWE7>>. Consultado em 18 de maio de 2019.

⁵ João Paulo Avelãs Nunes, *António de Oliveira Salazar: um esboço de biografia política*, Coimbra, Universidade de Coimbra, 2013, p. 1. Disponível em: <<https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/46436/1/Esboco%20biografia%20Antonio%20de%20Oliveira%20Salazar.pdf>>. Consultado em 17 de maio de 2019.

⁶ Vide António de Figueiredo, *Portugal: Cinquenta Anos de Ditadura*, Lisboa, Publicações Dom Quixote, 1976, pp. 79-85.

⁷ Vide Andreia Sofia Porfírio da Silva, *Propaganda Política do Estado Novo-Análise de conteúdo dos discursos presidenciais de tomada de posse (1926-1974)*, Dissertação para obtenção de grau de Mestre, Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa, 2013, pp. 89-90. Disponível em <<file:///C:/Users/Acer/Downloads/Dissertação.pdf>>. Consultado em 13 de abril de 2019.

⁸ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 8-9 e Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, pp. 15-16.

⁹ Vide Orlando Gonçalves, *Descrição Arquivista Multinível de Documentos Audiovisuais*, Prior Velho, setembro 2004, pp. 6-15.

¹⁰ Vide Idem, *Ibidem*, p. 10.

conteúdos estarem em linha, ou seja, na plataforma digital do arquivo¹¹. Os processos de seleção, descrição e pesquisa são abordados por Filipe Pinto na sua dissertação¹² e Marta Sofia Saraiva Martins faz alguns apontamentos sobre o mesmo assunto. Por último o processo de restauro não foi encontrado em nenhuma obra ou trabalho durante o meu tempo de pesquisa e por isso é abordado segundo a minha experiência em estágio.

É importante salientar que sobre Maria de Lourdes Modesto descobre-se a dissertação de Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto de Abreu na qual se apresenta uma pequena biografia da gastrónoma, mas sem todas as informações desejadas para obter uma completa biografia¹³. Isto acontece porque as entrevistas, o documentário e a entrevista que eu própria realizei apenas nos ajudam a obter informações sobre a vida profissional de Maria de Lourdes, ou seja, a gastrónoma não fala sobre a sua vida privada e por isso as entrevistas acabam por ser muito idênticas.

O documentário é a fonte que mais informações disponibiliza, é possível ver várias pessoas a falar sobre a gastrónoma e também testemunhos da própria sobre todo o seu percurso¹⁴. Das inúmeras entrevistas destaquei as que tinham perguntas de maior interesse para a minha pesquisa, designadamente as de Carolina Reis para o jornal *Expresso*¹⁵, Alexandra Prado Coelho para o *Público*¹⁶, no *Observador* a entrevista de Tiago Pais¹⁷, Marta Cerqueira pelo *Jornal I*¹⁸, uma entrevista para o jornal estrangeiro

¹¹ Vide Elsa Silveira Ramos, *A representação de conteúdos documentais no contexto dos novos sistemas de gestão de arquivos audiovisuais digitais: o caso do “Digital Asset Management”*, Dissertação de Mestrado, Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, 2012, pp. 8-40. Disponível em: <<https://goo.gl/cgSH79>>. Consultado em 13 de abril de 2019.

¹² Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, pp. 20-61.

¹³ Vide Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *Cozinha Tradicional Portuguesa de Maria de Lourdes Modesto: Contributos para a construção de identidades e do património culinário português*, Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Ciências Gastronómicas, Lisboa, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa, 2018, pp. 19-20. Disponível em: <https://run.unl.pt/bitstream/10362/60969/1/Abreu_2018.pdf>. Consultado em 30 de abril de 2019.

¹⁴ Vide *Maria de Lourdes Modesto*, [Registo Em Vídeo], duração 50m21s, Lisboa, 07 de agosto de 2017. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 19 de março de 2019.

¹⁵ Vide Carolina Reis, “Maria de Lourdes Modesto, nunca vi a televisão como um modo de vida”, in *Expresso*, Lisboa, 14 de agosto de 2016. Disponível em: <<https://expresso.sapo.pt/sociedade/2016-08-14-Nunca-vi-a-televisao-como-o-meu-modo-de-vida#gs.82SxPQY>>. Consultado em 03 de março de 2019.

¹⁶ Vide Alexandra Prado Coelho, “Maria de Lourdes Modesto, A menina tornou-se a ‘guardiã do fogo’”, in *Público*, Lisboa, 03 de agosto de 2014. Disponível em: <<https://www.publico.pt/2014/08/03/sociedade/noticia/a-menina-da-cozinha-tornouse-a-guardia-do-fogo-1664996>>. Consultado em 03 de março de 2019.

¹⁷ Vide Tiago Pais, “Maria de Lourdes Modesto: ‘Cozinhados era uma coisa a que eu não achava graça nenhuma’”, in *Observador*, Lisboa, 31 de julho de 2016. Disponível em: <<https://observador.pt/especiais/maria-de-lourdes-modesto-cozinhados-era-uma-coisa-que-eu-nao-achava-graca-nenhuma/>>. Consultado em 03 de março de 2019.

¹⁸ Vide Marta Cerqueira, “Não sou contra a inovação na cozinha, sou contra o disparate” in *Jornal I*, 10 de outubro de 2017. Disponível em <<https://ionline.sapo.pt/583923>>. Consultado em 19 de março de 2019.

*The New York Times*¹⁹ da autoria de Jean Anderson e por fim uma entrevista concedida à já não ativa revista *Modas e Bordados*²⁰. Estas fornecem aos seus leitores informações sobre a vida da gastrónoma, como foi a sua juventude e a vinda para Lisboa, a ida para o Liceu Francês, a sua entrada na televisão, o percurso na mesma e as suas ideias sobre gastronomia.

Ao longo do estágio tive a oportunidade de visualizar vários conteúdos disponíveis em linha e também os que apenas é possível consultar presencialmente nas instalações do arquivo, o registo de todos os vídeos encontra-se disponível nas tabelas números 1, 2 e 3 que se encontram em anexo. Os conteúdos audiovisuais em que a gastrónoma foi entrevistada disponibilizam, tal como as entrevistas em cima referenciadas, várias informações sobre a mesma e sobre todo o seu percurso, por sua vez os programas em que apenas é referenciada têm imagens suas da época na RTP ou pequenas intervenções que muitas das vezes não nos trazem muitas informações adicionais sobre a gastrónoma²¹.

Os programas de Maria de Lourdes eram transmitidos em direto e por essa mesma razão apenas três foram conservados, isto porque não se tinha por hábito guardar os diretos para que se pudessem reutilizar as fitas de vídeo. O seu programa intitulado *Culinária* esteve no ar durante 12 anos, entre 1958 e 1970 e pode ser analisado através dos três episódios guardados²², do documentário sobre a gastrónoma, pelas entrevistas e pela obra *Receitas da TV*. Os episódios dão-nos informações sobre a postura e tipo diferenciado de programas que Maria de Lourdes Modesto fez ao longo do tempo; o documentário e as entrevistas abordam o tema do primeiro programa que por ser o primeiro e ter sido algo novo na televisão portuguesa marcou a carreira da gastrónoma, algo de que fala no programa *Por Outro Lado*²³; por sua vez, a obra contém as receitas

¹⁹ Vide Jean Anderson “In Portugal, Cooking via Moliere”, *The New York Times*, Nova York, 04 de março de 1987. Disponível em: < <https://www.nytimes.com/1987/03/04/garden/in-portugal-cooking-via-moliere.html> >. Consultado em 27 de março de 2019.

²⁰ Vide “Maria de Lourdes Modesto, um rosto que a televisão não destruiu” in *Modas e Bordados*, n. ° 3086, Lisboa, 31 de março de 1971.

²¹ Vide anexos, tabelas nº 1, 2 e 3.

²² Vide *Culinária- O Mercado de Abril* [Registo Em Vídeo], duração 53m08s, 19 de junho de 1967. Não disponível em linha, *Culinária- Cozinha Chinesa* [Registo em Vídeo], duração: 20m55s, Lisboa, 17 de fevereiro de 1968. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/cozinha-chinesa/>>. Consultado a 21 de julho de 2019 e *Culinária- Alimentação e compra de alimentos* [Registo em Vídeo], duração: 12m13s, Lisboa, 22 de novembro de 1969. Não disponível em linha.

²³ Vide *Por Outro Lado- Maria de Lourdes Modesto*, ep.28, [Registo em Vídeo], duração: 57m37s, Lisboa, 01 de agosto de 2006, de 05m20s a 06m50s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-de-lourdes-modesto/>>. Consultado em 29 de julho de 2019.

confeccionadas ao longo de 10 anos de emissão e através delas é possível saber qual o tipo de receitas que Maria de Lourdes apresentava²⁴.

Para que se conheça melhor a autora tem de se conhecer a sua obra, algo que não é possível através de outros autores, mas sim através dos seus próprios trabalhos. A tabela n.º 4 que se encontra disponível no anexo²⁵ tem como função sintetizar todo o trabalho autoral de Maria de Lourdes e através da sua análise é possível saber os temas que mais abordou ao longo dos 67 livros que escreveu e dos quais podemos destacar: *Cozinha Tradicional Portuguesa*²⁶ que é o seu livro mais vendido e sobre o qual desenvolvo parte da minha dissertação. *Cozinhar com Vegetais*²⁷, que a autora admite ser um dos livros que mais prazer lhe deu escrever, e *Receitas da TV*²⁸, que torna possível saber as receitas filmadas por Maria de Lourdes.

A comparação ente a obra *Cozinha Tradicional Portuguesa* e o acervo em linha de Maria de Lourdes Modesto, disponível no *site* do ACPPT, leva-nos a ter em conta a ideia da gastrónoma de que o acervo não foi concebido como era suposto e que o produto final não teve o resultado esperado²⁹. Tem de se ter em atenção o *site* do arquivo que mostra a constituição do mesmo, mas também as suas falhas de organização e construção³⁰.

Segundo Bianca Bringuglio a cozinha é ligada às mulheres quando se realiza em ambiente doméstico e aos homens quando acontece em situação profissional, opinião que justifica com exemplos do passado³¹. Defende que sempre existiu divisão do trabalho por género em várias profissões além da cozinha, algo que Marlene Catarina Melo e Aline Marcelina Resende também defendem³².

²⁴ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Receitas da TV*, 2ª ed., Lisboa, Verbo, maio de 2019.

²⁵ Vide anexos, tabela n.º 4.

²⁶ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 1ª ed., Lisboa, Verbo, 1982.

²⁷ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com Vegetais*, 3ª ed., Verbo, Lisboa, 2008.

²⁸ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Receitas...op. cit.*

²⁹ Vide entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019.

Cf. Anexos.

³⁰ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Acervo Maria de Lourdes Modesto*, Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal, Lisboa, 2015. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 27 de março de 2019.

³¹ Vide Bianca Briguglio, *Cozinha é lugar de mulher? Desigualdades de género e Masculinidade em cozinhas profissionais*, Seminário Internacional Fazendo Género 11 e 13th Women's Worlds Congress (Anais Eletrônicos), Florianópolis, 2017, pp. 1-7. Disponível em: <http://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1498781075_ARQUIVO_biancabriguglio_cozinhaelugardemulher.pdf>. Consultado em 23 de abril de 2019.

³² Vide Marlene Catarina Melo, Aline Marcelina Resende, *Lugar de Mulher é na Cozinha? uma análise com Chefs mulheres sob a lógica da dominação masculina*, IV Congresso Brasileiro de Estudos Organizacionais - Porto Alegre, 19 a 21 de outubro de 2016, pp. 1 e 5. Disponível em: <<https://anaiscbeo.emnuvens.com.br/cbeo/article/view/59>>. Consultado em 24 de abril de 2019.

A última ideia que este ponto da dissertação tenta passar é a de que atualmente ainda que a mulher já seja vista como uma profissional enfrenta obstáculos, dos quais se podem destacar: nenhuma mulher ter uma estrela Michelin em Portugal ou a maternidade ainda ser um entrave ao progresso profissional como chef de cozinha.

I Parte

1. A Televisão em Portugal

Sabe-se que o termo televisão começou a ser utilizado por volta de 1900. Mas foi só no ano de 1936 que as primeiras emissões regulares se iniciaram exemplo disso são as emissões da *British Broadcasting Corporation* (BBC)³³ que começou com testes experimentais em 1929. Nos anos que se seguiram, sobretudo após 1950, as estações de televisão começaram a surgir³⁴. Mas a história da televisão começou antes e foi através do trabalho de vários cientistas que se percebeu que as correntes elétricas podiam fluir por certos materiais e interagir com forças magnéticas. O primeiro protótipo que usava as forças magnéticas e correntes elétricas surgiu em 1843 por Samuel Morse que criou o telegrafo³⁵. Outros cientistas continuaram à procura de uma maneira de transmitir informação pelos cabos, mas de uma maneira melhorada para que se passasse mais informação, podemos apresentar Alexander Baiñ, Frederick C. Bakewell ou Giovanni Caselli³⁶, entre outros, que foram inventando maneiras diferentes de transmitir informação até que se chegasse à televisão. Na Exposição de Paris de 1900, Constantin Persky³⁷ leu um trabalho intitulado “Television” e foi aqui que pela primeira vez se ouviu a palavra. Com o discurso, a comunidade científica começou a debruçar-se sobre a invenção com alguma desconfiança³⁸.

³³ Uma emissora pública de rádio e televisão do Reino Unido criada em 1922. É constituída por nove canais de televisão: BBC One, BBC Two, BBC Three, BBC Four, BBC HD, CBBC, Cbeebies, BBC News Channel e BBC Parliament. Sobre esta matéria cf. Elsa Silveira Ramos, *op.cit.*, p. 39.

³⁴ Vide Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, p. 44.

³⁵ Samuel More nasceu a 27 de abril de 1791 e faleceu a 02 de abril de 1872 e é o inventor do telegrafo, uma máquina de comunicação à distância, onde as letras do alfabeto são convertidas em código Morse. Tornou-se a forma de comunicação mais rápida da altura pois a informação era transmitida através de cabos elétricos quase à velocidade da luz. Sobre esta matéria cf. Carleton Mabee, “Samuel F.B. Morse, American Artist and Inventor” in *Encyclopaedia Britannica*. Disponível em: <<https://www.britannica.com/biography/Samuel-F-B-Morse>>. Consultado em 09 de julho de 2019 e Albert Abramson, *op. cit.*, p. 9.

³⁶ Alexander Baiñ nasceu a 11 de junho de 1818 em Aberdeen na Escócia e faleceu a 18 de setembro de 1903 também em Aberdeen. Por sua vez Frederick C. Bakewell nasceu em 1800 e faleceu em 1869 e Giovanni Caselli nasceu em 25 de maio de 1815 e faleceu a 18 de outubro de 1891. Sobre esta matéria cf. “Alexander Bain, Scottish Philosopher” in *Encyclopaedia Britannica*. Disponível em: <<https://www.britannica.com/biography/Alexander-Bain-Scottish-philosopher>>. Consultado em 09 de julho de 2019; “Bakewell, Frederick C. (Frederick Collier), 1800-1869” in *Library of Congress*. Disponível em: <<http://id.loc.gov/authorities/names/nr99007944.html>>. Consultado em 09 de julho de 2019 e “CASELLI, Giovanni” in *Treccani*. Disponível em <[http://www.treccani.it/enciclopedia/giovanni-caselli_\(Enciclopedia-Italiana\)/>](http://www.treccani.it/enciclopedia/giovanni-caselli_(Enciclopedia-Italiana)/>)>. Consultado em 09 de julho de 2019.

³⁷ O cientista russo nasceu em 02 de junho de 1854 e faleceu em 05 de abril de 1906. Sobre esta matéria cf. “Constantin Perski, Russian Scientist” in *UpClosed*. Disponível em: <<https://upclosed.com/people/constantin-perskyi/>>. Consultado em 11 de julho de 2019.

³⁸ Vide Albert Abramson, *op. cit.*, pp. 9-11.

Em 1909, foram construídos três sistemas televisivos diferentes por Max Dieckmann, Ernst Ruhmer e Georges Rignoux³⁹. Todos eles com a mesma ideia, mas operados de maneiras diferentes, sendo que foi o último cientista quem conseguiu chegar ao que seria a televisão⁴⁰. Com a I Guerra Mundial (1914-1918) o interesse pela televisão diminuiu, mas com o seu final acabou por voltar e foi em dezembro de 1923 que a primeira demonstração de radiotelevisão foi testemunhada. Charles Francis Jenkins mostrou o seu protótipo a Hugo Gernsback, editor do *Radio News* e a Watson Davis⁴¹ editor do *Popular Radio*. Deste momento em diante várias foram as companhias comerciais que começaram também a trabalhar em protótipos de televisão, como a *General Electric Company* ou a *American Telephone & Telegraph Company*⁴². Foi a segunda empresa a autora da primeira demonstração pública da sua televisão em 7 de abril de 1927, com imagens que foram de Washington para Nova York e de Whippany em Nova Jérnia para Nova York⁴³. Os anos foram passando e as patentes que iam sendo criadas iam-se multiplicando. Em 1933, foi proposto à BBC que fizesse algumas mudanças nos seus cabos de transmissão de rádio e assim seria possível começar um serviço de televisão também. Outro exemplo que pode ser dado é o dos Estados Unidos da América que criaram a sua primeira emissora de televisão em 1939, começando com emissões experimentais em 20 de abril⁴⁴.

No caso português os estudos para a criação do serviço de televisão começaram nos anos de 1950 e no ano de 1956, em setembro, deram-se as primeiras emissões experimentais da RTP⁴⁵. Aquele ano, como já referido anteriormente, foi sem dúvida um

³⁹ Max Dieckmann nasceu em 05 de julho de 1882 e faleceu em 28 de julho de 1960. Por sua vez Ernst Ruhmer nasceu em 15 de abril de 1878 e faleceu a 08 de abril de 1913, por fim em relação a Georges Rignoux desconhecem-se as suas datas de nascimento e morte. Sobre esta matéria cf. “Max Dieckmann 1882 – 1960” in *Microwaves and Radar Institute*. Disponível em: <https://www.dlr.de/hr/en/desktopdefault.aspx/tabid-2312/3439_read-5481/>. Consultado em 11 de julho de 2019 e “Ernst Ruhmer” in *Wikipedia*. Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Ernst_Ruhmer>. Consultado em 15 de outubro de 2019.

⁴⁰ Vide Albert Abramson, *op. cit.*, pp. 11-12.

⁴¹ Charles Francis Jenkins nasceu a 22 de agosto de 1867 em Ohio e faleceu em 06 de junho de 1936, data até à qual melhorou o seu trabalho relacionado com a televisão. Os editores de rádio, em primeiro Hugo Gernsback nasceu em 16 de agosto de 1884 em Luxemburgo e depois emigrou para os Estados Unidos onde viria a falecer em 19 de agosto de 1967, sobre o segundo editor, Watson Davis não se sabe a sua data de nascimento nem a sua data de morte. Sobre esta matéria cf. “Charles F. Jenkins” in *Ohio History Central*. Disponível em: <http://www.ohiohistorycentral.org/w/Charles_F._Jenkins>. Consultado em 11 de julho de 2019; “Hugo Gernsback, the 'Father of Science Fiction” in *The official portal of the Grand Duchy of Luxembourg*. Disponível em: <http://luxembourg.public.lu/en/le-grand-duche-se-presente/luxembourgeois-celebres_PHASE-II/scientifiques/hugo-gernsback/index.html>. Consultado em 11 de julho de 2019.

⁴² Vide Albert Abramson, *op. cit.*, p. 13.

⁴³ Vide Idem, *Ibidem*, p. 15.

⁴⁴ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 17 e 19.

⁴⁵ Vide Filomena Antunes Sobral, *op.cit.*, p. 145.

marco histórico na medida em que os portugueses passaram a ter acesso integral a um canal televisivo, contribuindo este para uma mudança social no país, embora fosse controlado pelo Estado. Até 1992, a RTP, como se iria chamar no futuro, foi a única emissora televisiva em Portugal e por isso todo os conteúdos produzidos entre 1957 e 1992 que foram guardados pertencem apenas à RTP. Consequentemente, o acervo da mesma torna-se bastante importante⁴⁶. Assim, em 7 de março de 1957, tiveram início as primeiras emissões regulares da RTP e com ela uma nova maneira de documentar a história de um país e uma nova maneira de difundir a informação⁴⁷. Encontrávamo-nos sob a égide do Estado Novo e tínhamos António Oliveira Salazar como chefe do governo português⁴⁸.

Fundada pelo Estado⁴⁹, a RTP modernizou-se ao longo do tempo e foi acompanhando o seu público, crescendo e consolidando-se enquanto empresa. Com o surgimento de novos canais, a partir de 6 de outubro de 1992 designadamente com o aparecimento da Sociedade Independente de Comunicação (SIC) e, em 20 de fevereiro de 1993, da Televisão Independente (TVI), teve de enfrentar a concorrência e muitos desafios, o que implicou investimentos diversos⁵⁰. A sua programação no início era centrada na informação e na ficção que se baseava nos teleteatros, como é exemplo o *Monólogo do Vaqueiro*, que foi apresentado em 11 de março de 1957, e que havia sido realizado por Álvaro Benamor, mas, como iremos ver de seguida, foi expandindo o seu leque de programação ao longo do tempo.

Um dos programas que se deve destacar desta RTP pré 25 de abril é o *Zip-Zip*, apresentado por Raul Solnado, Fialho Gouveia e Carlos Cruz⁵¹ que estreou em 1969 e

⁴⁶ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 3.

⁴⁷ Vide *História da RTP*, RTP Arquivos, Lisboa. Disponível em <<https://arquivos.rtp.pt/colecoes/historia-da-rtp/>>. Consultado em 12 de abril de 2019.

⁴⁸ António Oliveira Salazar fundador e chefe do Estado Novo nasceu a 28 de abril de 1889 no Vimeiro e faleceu em Lisboa a 27 de julho de 1970. Tornou-se Ministro das Finanças a 28 de abril 1928 e a 5 de julho de 1932 tornou-se Presidente do Conselho do Governo da Ditadura Militar, cargo que abandonou a 25 de setembro de 1968. Sobre esta matéria cf. João Paulo Avelãs Nunes, *op. cit.*, p. 1.

⁴⁹ Vide Andreia Sofia Porfírio da Silva, *op. cit.*, p. 89.

⁵⁰ Vide Filomena Antunes Sobral, *op. cit.*, p. 147.

⁵¹ Raul Solnado humorista português nasceu em Lisboa a 19 de outubro de 1929 e faleceu 08 de agosto de 2009 em Lisboa e Fialho Gouveia nasceu no Montijo a 30 de abril de 1935 e faleceu em Coimbra a 02 de outubro de 2004 e Carlos Cruz nasceu em 24 de março de 1942 em Torres Novas, estreando-se em 1962 na televisão portuguesa pela RTP. Sobre esta matéria cf. Alexandra Prado Coelho, “Raul Solnado, a vida não se perdeu” in *Público*, Lisboa, 08 de agosto de 2009. Disponível em: <<https://www.publico.pt/2009/08/08/culturaipsilon/noticia/raul-solnado-a-vida-nao-se-perdeu-1395290>>. Consultado em 11 de julho de 2019, “Morreu Fialho Gouveia” in *Público*, Lisboa, 02 de outubro de 2004. Disponível em: <<https://www.publico.pt/2004/10/02/portugal/noticia/morreu-fialho-gouveia-1204965>>. Consultado em 11 de julho de 2019 e “Carlos Cruz” in *Wook*. Disponível em: <<https://www.wook.pt/autor/carlos-cruz/23204>>. Consultado em 18 de janeiro de 2020.

que marca um ponto de viragem na programação do canal. Era algo diferente do que até ali se tinha visto, um programa de humor gravado ao vivo que tratava assuntos da atualidade, uma mudança que se mostrou uma revolução comunicacional⁵². Com o fim do Estado Novo, o canal estatal passa a apostar mais no entretenimento, em conteúdos mais focados no consumo mediático, caso disso é a emissão da primeira telenovela brasileira em Portugal, *Gabriela* e também do primeiro concurso nacional, *A Visita da Comédia*, ambos em 1977⁵³. A década de 1980 inicia-se com as transmissões a cores, em 7 de março de 1980, e da primeira novela portuguesa produzida, a *Vila Faia*, em 1982. Por isso, foi também uma década importante para a televisão portuguesa⁵⁴.

Passados 62 anos da sua fundação a Rádio e Televisão de Portugal conta atualmente com oito canais, a saber, RTP1, RTP2, RTP3, RTP Memória, RTP Internacional, RTP África, RTP Madeira e RTP Açores, e é por isso a empresa de Media com a oferta mais diversificada. Não só em canais televisivos, mas também em conteúdos disponíveis na internet através do RTP Arquivos, da RTP Play, do Ensina RTP e do RTP Arena Sports⁵⁵. Não podemos esquecer que a rádio também oferece vários canais, contudo como o meu estágio foi desenvolvido no arquivo da televisão é sobre a mesma que me irei debruçar.

Atualmente a RTP1 é o principal canal da emissora, sendo o mais generalista. Emite programas de informação, de ficção e de entretenimento. A RTP2, que teve o seu início de emissão em 25 de dezembro de 1968⁵⁶, está vocacionada para os programas de cultura, europeus e infantis; por sua vez a RTP3 é apenas um canal de informação; a RTP Memória apresenta programas de arquivo da empresa e alguns programas internacionais⁵⁷; a RTP Madeira e a RTP Açores, que iniciaram as suas emissões em 6 de agosto de 1972, e 10 de agosto de 1975, respetivamente,⁵⁸ são dedicadas cada uma à sua região autónoma; a RTP Internacional dedica-se às comunidades lusófonas pelo mundo, e por fim a RTP África surgiu para as comunidades africanas de língua portuguesa⁵⁹.

Em matéria de rádio, a RTP possui a Antena 1 que é uma estação generalista que passa música sobretudo nacional, as notícias nacionais e internacionais de temas culturais

⁵² Vide Filomena Antunes Sobral, *op. cit.*, p. 147.

⁵³ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 146-147.

⁵⁴ Vide Idem, *Ibidem*, p. 147.

⁵⁵ Vide Andreia Sofia Porfírio da Silva, *op. cit.*, p. 89.

⁵⁶ Vide Filomena Antunes Sobral, *op. cit.*, p. 146.

⁵⁷ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 32.

⁵⁸ Vide Filomena Antunes Sobral, *op. cit.*, p. 146.

⁵⁹ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 32.

e desporto; a Antena 2 é direcionada para a música clássica, programas culturais e músicas tradicionais portuguesas; a Antena 3 é uma emissora mais virada para os jovens, passa música mais alternativa e lança novos grupos portugueses; a Radiodifusão Portuguesa (RDP) Açores é uma rádio regional de estilo generalista, que produz programas para as comunidades dos Estados Unidos da América, Canadá e Brasil, os quais são depois emitidos por uma das outras rádios; a RDP Madeira que tem a sua temática virada para a música jovem e para o cinema, desporto, tempo livre e novas tecnologias; a RDP África que com música, informação e desporto tem como missão a chegar junto dos países africanos com língua portuguesa e, por fim, a RDP Internacional que é destinada aos que se encontram fora de Portugal e que se foca no entretenimento, informação, desporto, cultura e promoção de iniciativas⁶⁰.

No ano de 1959, a, na altura, Radiotelevisão Portuguesa tornou-se membro da União Europeia de Radiodifusão (UER)⁶¹. Por sua vez, o nome de Rádio e Televisão de Portugal surgiu no ano de 2004, quando da fusão entre a Radiotelevisão Portuguesa e a Radiodifusão Portuguesa. Até então, a rádio e a televisão da emissora estavam separadas fisicamente e juridicamente. No que diz respeito às instalações da emissora, a RTP de Lisboa situou-se na Avenida 5 de Outubro até 2004, ano da fusão, quando passou para Cabo Ruivo, e a RTP do Porto, em Vila Nova de Gaia, desde 1959. As restantes delegações encontram-se na Madeira, nos Açores, e ainda se contam com algumas outras regionais como são os casos de Coimbra ou Faro⁶².

Nascida sob a égide do Estado Novo, foi por isso utilizada pelo poder para legitimação do mesmo, tinha um papel de instrução e distração⁶³. Marcelo Caetano foi quem mais utilizou a televisão como meio de propaganda, sendo também ele o grande impulsionador da criação de um canal de televisão em Portugal. Salazar, por sua vez, pouco aparecia na televisão, contudo, esta era um meio de propaganda para o Estado e por isso grande parte da informação era utilizada para enaltecer o regime apresentando um discurso muito protocolar⁶⁴.

⁶⁰ Sobre este assunto, vide o que afirma Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, p. 43.

⁶¹ Em inglês, European Broadcasting Union (EBU) é a maior aliança de *media* do mundo. Encontra-se neste momento com 117 associados de 56 países diferentes e tem como objetivo defender os interesses da media de serviço público e de tornar os seus serviços indispensáveis. A Eurovisão e a Euroradio são parte também da UER. Sobre esta matéria cf. *Promoting the Interests of Public Service Media*, EBU- Operating Eurovision and Euroradio. Disponível em: <<https://www.ebu.ch/about>>. Consultado em 13 de abril de 2019.

⁶² Sobre o assunto, vide o que afirma Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 32.

⁶³ Vide Filomena Antunes Sobral, *op. cit.*, p. 146.

⁶⁴ Vide Andreia Sofia Porfírio da Silva, *op. cit.*, pp. 89-90.

2. O Arquivo Audiovisual da RTP

2.1 Arquivos Audiovisuais

O conceito de arquivo é algo que remonta aos vales da Mesopotâmia e do Nilo, isto porque ao mesmo tempo que aparece a escrita aparecem os arquivos. A palavra como a conhecemos hoje em dia surgiu de *archeion* que era formada a partir de *arkhaikos* que queria dizer antigo, dispor, ter cuidado. De *archeion* vai dar origem à palavra *archivum* em latim que irá dar origem ao “arquivo” em português⁶⁵. Quando olhamos para o *Dicionário de Terminologia Arquivística* de 1993 este diz: que é um conjunto orgânico de documentos, independente da sua data, forma e suporte material, que tenham sido recebidos por uma pessoa jurídica, singular ou coletiva, ou por organismo público ou privado, no exercício da sua atividade e conservados como prova ou informação; instituição ou serviço que é responsável pela aquisição, conservação, organização e comunicação dos documentos de arquivo, depósito⁶⁶.

Esta definição faz saber quais são as tarefas de um arquivo: aquisição, conservação, organização e comunicação dos documentos de arquivo⁶⁷. As épocas foram passando e os arquivos foram evoluindo: na Idade Medieval eram na sua maioria as igrejas que detinham os documentos, com a Revolução Francesa criou-se o primeiro Arquivo Nacional e com o aparecimento do cinema e mais tarde da televisão foi necessário criar-se os arquivos audiovisuais⁶⁸.

Os primeiros arquivos audiovisuais datam da primeira metade do século XX⁶⁹, mas começaram a ganhar importância a partir do ano de 1930, altura em que passaram a ser reconhecidos por organizações, bibliotecas, museus e arquivos internacionais. Para que isto acontecesse a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) redigiu a “Recomendação para a salvaguarda e conservação de imagens em movimento” que evidencia a importância do património audiovisual⁷⁰. 1933 foi o ano de origem do *British Film Institute* (BFI), conhecido como o primeiro arquivo do género no mundo, 1935 foi, por sua vez, o ano da fundação da Biblioteca Nacional de Filmes. As décadas seguintes foram de uma maior consciencialização da importância de guardar e tratar os conteúdos audiovisuais⁷¹.

⁶⁵ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 6.

⁶⁶ Vide Idem, *Ibidem*, p. 7.

⁶⁷ Vide Idem, *Ibidem*, p. 7.

⁶⁸ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 8-9.

⁶⁹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 13.

⁷⁰ Vide Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, pp. 15-16.

⁷¹ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 14.

O conceito de arquivo audiovisual ainda não é consensual e varia de autor para autor, mas todos reconhecem que tem como objetivo o armazenamento e gestão de documentos audiovisuais existentes em vários formatos⁷². Tal como a televisão, assunto que mais adiante será tratado, o cinema também não se preocupou em guardar os primeiros filmes, porque não entendia que pudessem vir a ser importantes e por isso muitos conteúdos acabaram por se perder. Podemos concluir que um documento audiovisual é a soma de toda a informação, seja ela de imagem ou de som, que é possível extrair dos documentos⁷³.

2.2 O Arquivo Audiovisual da RTP

No caso do arquivo audiovisual da RTP este é um «repositório da memória coletiva nacional»⁷⁴ e tem como missão salvaguardar o património audiovisual português, respeitar os direitos de utilização de imagens e os critérios de rigor histórico, objetividade e contextualização temporal e situacional⁷⁵.

O acervo inclui conteúdos que remontam ao início das emissões de televisão e tem um leque bastante variado de conteúdos e formatos de suporte⁷⁶. O seu património foi obtido através das produções da própria emissora, de coproduções e de alguns conteúdos adquiridos. Este tem uma importância histórico-cultural relevante entre 1957 e 1992, por ser o único que existe⁷⁷. Ao certo o arquivo da RTP é o resultado da acumulação de documentos produzidos e adquiridos desde o ano de estreia da emissora⁷⁸.

Está dividido em dois depósitos, um no edifício do Centro de Produção da RTP, na sede, que se desdobra em dois pisos, um onde se encontram os funcionários e onde se realizam todas as tarefas relacionadas com a gestão de informação, e o outro, onde se armazenam os suportes e onde se analisam as cassetes para ver se têm alguma falha. Para esse efeito as cassetes são inseridas numa máquina que efetua a sua leitura e identifica os problemas. O segundo depósito é no Prior Velho e é onde estão guardados os materiais mais antigos e obsoletos, como por exemplo a película⁷⁹, o qual não tive oportunidade de visitar durante o meu estágio.

⁷² Vide Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, pp. 15-16.

⁷³ Vide Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 8.

⁷⁴ Vide Idem, *Ibidem*, p. 44.

⁷⁵ Vide Orlando Gonçalves, *op. cit.*, p. 10.

⁷⁶ Vide *Sobre o Arquivo*, RTP Arquivos, Lisboa. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/sobre-o-arquivo/>>. Consultado em 13 de abril de 2019.

⁷⁷ Vide Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 8.

⁷⁸ Vide Orlando Gonçalves, *op. cit.*, p. 6.

⁷⁹ A este propósito, tenha-se em conta, Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, pp. 32-33.

Os originais são sempre guardados, e por isso as horas de conteúdos crescem aproximadamente 7500 horas por ano, quando por exemplo um documento audiovisual é alvo de edições são guardados o original e o editado, sendo que o original é aquele que deve ser descrito⁸⁰. Os conteúdos acabam por se dividir em arquivo fílmico e arquivo videográfico. O arquivo fílmico é constituído por película, 99% de película 16mm e 1% de película de 35mm⁸¹. Por sua vez, o arquivo videográfico contém os conteúdos em suporte de vídeo, e é onde se encontram hoje em dia quer os tipos de vídeo que já não podem se reproduzidos em equipamentos atuais e que por isso têm de ser previamente migrados para um formato operacional, quer os vídeos que podem ser reproduzidos nos equipamentos atuais⁸². É importante salientar que até 1963 não se perdeu nenhum registo de informação, mas que nessa altura não se guardavam os conteúdos que eram em direto e por isso nenhum programa gravado nessas condições sobreviveu. Com a chegada das gravações em vídeo, os diretos diminuíram, mas como os suportes de vídeo eram reutilizáveis e ainda não existia a perceção da importância cultural ou histórica dos mesmos desmagnetizavam-se os suportes sempre que necessário, e por isso a informação perdia-se. Foi só em 1990 que se começou a tomar consciência da importância de guardar a informação⁸³. Até 1997, antes da era digital, ao chegar ao arquivo, os documentalistas preenchiam um impresso próprio com a informação do conteúdo e os planos do mesmo para efetuarem o tratamento documental, após essa data começaram-no a realizar informaticamente⁸⁴.

Em 2004, iniciou-se o processo de gestão digital de conteúdos que tem como objetivo que todos os conteúdos sejam gravados em formato digital no servidor e não em cassetes ou fitas. Começou assim a digitalizar-se conteúdos mais antigos que estavam no arquivo através de um sistema dominado *Digital Asset Management* (DAM) que tem como função tornar os conteúdos facilmente acessíveis e pesquisáveis⁸⁵. Com este sistema digital facilita-se em muito a pesquisa de informação. Se antes, quando o conteúdo se encontrava numa cassete só poderia ser visionado por um indivíduo de cada vez, agora várias pessoas podem aceder ao conteúdo e à sua informação ao mesmo

⁸⁰ Vide Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 11.

⁸¹ A película foi utilizada entre 1956 e o início da década de 1990. Sobre esta matéria cf. Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 20.

⁸² Vide Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 21.

⁸³ Vide Orlando Gonçalves, *op. cit.*, p. 6.

⁸⁴ Vide Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 32.

⁸⁵ Vide Idem, *Ibidem*, p. 22.

tempo⁸⁶. Outra das vantagens destes sistemas é a mais fácil conservação dos conteúdos: as cópias, quando efetuadas de forma automatizada terão a mesma qualidade do que o original; a degradação será menor, isto porque uma cassete, mesmo que bem manuseada, sofre desgaste; por outro lado, o espaço necessário não será tanto porque não irão existir suportes físicos para guardar; poupa-se nos equipamentos que eram necessários para conservar as cassetes⁸⁷ e no tempo do arquivista que agora se pode debruçar mais sobre o trabalho da informação⁸⁸. Mesmo assim, hoje em dia, ainda há vários conteúdos que não se encontram digitalizados, por exemplo enquanto pesquisava para o meu projeto de relatório várias foram as cassetes que tive de pedir para visionar porque ainda não tinham sido digitalizadas e inseridas no sistema, acabando assim a digitalização total do acervo por ser um dos objetivos do arquivo.

É ainda importante lembrar que os conteúdos audiovisuais se tornam obsoletos quando não existe um equipamento disponível para a sua visualização. Por isso é necessário que todos os documentos venham a ser digitalizados e colocados em plataformas específicas e de fácil acesso, daí a digitalização que tem sido levada a cabo pelos vários arquivos⁸⁹.

2.2.1 Classificação de documentos audiovisuais

Os documentos audiovisuais são classificados de diversas formas. Existem assim:

- Quanto à sua exibição: existem os emitidos e os não emitidos. Os emitidos são todos aqueles que foram exibidos pelo menos uma vez num dos canais da emissora ou numa outra plataforma e os não emitidos são aqueles que nunca foram exibidos de nenhuma forma;
- Quanto ao formato: existem os documentos editados que de alguma forma foram alvo de decisões editoriais e que não se encontram mais no seu formato original e os documentos não editados que são originais e brutos⁹⁰.

⁸⁶ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 35.

⁸⁷ Para que sejam bem conservadas e preservadas as cassetes devem estar guardadas a uma temperatura de 12°C e a humidade deve ser entre os 30% e os 50% e por isso os depósitos devem ser munidos de máquinas que tornem estas condições possíveis. Sobre esta matéria cf. Afonso Miguel Pinto, *op. cit.*, p. 33.

⁸⁸ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 35-36.

⁸⁹ Vide Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 9

⁹⁰ Vide Idem. *Ibidem*. pp. 12-13.

2.2.2 Seleção, descrição, pesquisa e restauro

O arquivo da RTP encontra-se dividido em vários setores, Rádio e Televisão e em ambos se realizam três tarefas. No meu estágio trabalhei na seleção, na descrição, na pesquisa e observei como se efetuava o restauro, como cada uma tem as suas especificidades são feitas separadamente. No estágio tive o prazer de executar um pouco de cada uma das tarefas e por isso irei neste ponto explicitá-las para que se possa percebê-las da melhor forma.

2.2.3 Seleção

A seleção passa pela escolha dos conteúdos que irão ou não ser guardados no acervo. Guardam-se todos os programas de emissão nacional da RTP, os programas de informação diária e não diária, os originais das reportagens tenham ou não sido exibidas, notícias da Eurovisão, programas de ficção ou *talk-shows* e as gravações de eventos desportivos. Para a escolha dos conteúdos tem de se ter em conta o valor histórico, mensagens que possam ter sido passadas e que sejam insubstituíveis, a qualidade das imagens e a sua reutilização. A cada cinco ou 10 anos deve ser feita uma nova avaliação dos conteúdos guardados⁹¹. A seleção acaba por ser um trabalho importante na medida em que é impossível que se guarde tudo, apesar de ser o desejado pois nunca se sabe se um conteúdo no futuro terá ou não importância⁹². É também de salientar, algo que me apercebi com o estágio, de que a seleção é uma tarefa um pouco subjetiva, depende do documentalista que a faz, do seu conhecimento do acervo e também dos seus julgamentos e opiniões em relação ao valor do documento. Não existindo normas internacionais que regulem o esquema de seleção, as emissoras acabam por seguir as sugestões da Federação Internacional dos Arquivos de Televisão (FIAT), as *Recommended Standards and Procedures for Selection and Preservation of Television Programme Material* que recomendam que se guarde tudo durante cinco anos e que se selecione pessoas e acontecimentos de interesse cultural e material sociológico⁹³. É um trabalho que se tem que fazer duas vezes ao dia, uma pessoa faz a seleção dos programas da parte da manhã e outra faz dos programas da parte da noite⁹⁴.

⁹¹ A este propósito, tenha-se em conta, Orlando Gonçalves, *op. cit.*, pp. 12-13.

⁹² Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 20.

⁹³ Vide Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, p. 29.

⁹⁴ Vide Idem, *Ibidem*, p. 77.

2.2.4 Descrição

A descrição, por sua vez, deve ser um somatório do visual e do som, ou seja, deve-se descrever um conteúdo não apenas segundo as suas imagens, mas incluir também referências ao som. Isto acontece porque, por vezes, o que a imagem transmite não é o mesmo que som⁹⁵. Uma tarefa que deve ser realizada com minúcia porque um documento mal descrito ou não descrito é um documento que não existe porque não pode ser recuperado para reutilização⁹⁶. Normalmente as emissoras televisivas guiam-se pelas normas da *General International Standard Archival Description* (ISAD (G)) e pelo *Minimum Data List* criado pela FIAT, adaptando-os às suas especificidades⁹⁷.

No que diz respeito à descrição no arquivo da RTP, utiliza-se a linguagem natural na descrição. Mas para que se perceba esta parte do processo deve antes conhecer-se alguns conceitos que o acompanham. Assim, começo por explicar a diferença entre resumo sintético e resumo analítico. O primeiro, deve conseguir explicar de modo sucinto o que é o documento, quem o apresenta e o local, deve ter uma linguagem simples, com verbos no presente do indicativo e frases curtas⁹⁸. Por sua vez, o resumo analítico é uma descrição mais detalhada das imagens que constituem o documento e que exige que este seja visto na sua totalidade, pois deve-se disponibilizar detalhadamente as informações que as imagens passam. Cada plano deve ser descrito, quando aparece alguma figura relevante deve dizer-se o seu nome e o seu cargo ou ocupação, se aparecerem monumentos ou edifícios famosos também se deve mencioná-los, bem como as condições atmosféricas se for importante para que se perceba, com clareza, o documento. É uma descrição mais demorada e que pode levar a pesquisas paralelas quando o arquivista não se encontra familiarizado com os locais ou figuras que aparecem⁹⁹.

É importante explicar também que o processo descritivo se divide em quatro níveis no Arquivo da RTP. O primeiro nível é a descrição formal dos documentos. Para o realizar não é preciso visionar os conteúdos e faz-se para todos os documentos que são registados no arquivo; o segundo nível é quando se realiza o resumo sintético. Neste caso, o visionamento do programa em tempo real não é necessário; o terceiro nível junta o resumo sintético com o analítico, realizando-se também a indexação, que mais à frente

⁹⁵ Vide Orlando Gonçalves, *op. cit.*, p. 15.

⁹⁶ Vide Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, p. 29.

⁹⁷ Vide Idem, *Ibidem*, p. 34.

⁹⁸ Vide Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, pp. 26-27.

⁹⁹ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, pp. 37-38.

irei explicar o que é. Por último, o quarto nível é semelhante ao terceiro, mas com uma descrição e indexação maiores e com o visionamento integral a ser feito¹⁰⁰.

O Arquivo Audiovisual da RTP está estruturado em três entidades: série, programa e *clip*. A série é o conjunto dos episódios, por exemplo, dos *Filhos da Nação*, um dos programas trabalhados durante o estágio. O programa ganha aqui uma nova denominação, cada episódio completo é um programa. Por último, o *clip* é o mais particular dos três e pode tanto ser um programa integral como uma peça do telejornal, é no *clip* que se descreve o conteúdo e por isso é nele que se faz o resumo analítico e a indexação. Pegando no exemplo do telejornal, que penso que possa ser o exemplo mais simples de compreender, os telejornais que vemos ao longo de todo o ano formam uma série, o telejornal de cada dia é um programa e as peças que formam o jornal são os *clips*¹⁰¹.

A indexação que pressupõe a utilização de uma linguagem controlada, por sua vez, é uma tarefa que se encontra interligada com a descrição e que requer a análise mais detalhada do documento e a identificação do que o caracteriza e representa, sendo que os conceitos que o representam serão indexados por termos. A indexação deve ser precisa e exhaustiva de modo a que seja mais fácil recuperar a informação, deve por isso ter-se em atenção o conteúdo do documento, ser homogêneo, aplicar as regras do sistema em vigor (neste caso o sistema da RTP), ser imparcial, usar os termos mais específicos e a multiplicidade para que na sua maioria o documento fique indexado¹⁰². A indexação é feita através de descritores e esses mesmos descritores encontram-se inseridos no *Tesouro*, que foi implementado em 2001 no Arquivo da RTP¹⁰³. Este, divide-se em três domínios que se encontram organizados por ordem alfabética, o “temático; o “geográfico” que se divide em geografia política (continentes, países, cidades, etc.) e geografia física (regiões, montanhas, rios, etc.) e o “onomástico” que diz respeito a pessoas individuais e coletivas (nomes, entidades, etc.)¹⁰⁴. Existem também os “infra-conceitos” que se associam aos descritores e que filtram informação e qualificam apenas aquele descritor, por exemplo quando alguma personalidade falece é lhe associado o “onomástico” e a esse é associado o “infra-conceito” de morte e assim se houver mais do que uma personalidade no documento consegue perceber-se facilmente quem faleceu.

¹⁰⁰ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 36-37.

¹⁰¹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 37.

¹⁰² Sobre o assunto, vide o que afirma Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 28.

¹⁰³ Vide Idem, *Ibidem*, p. 28.

¹⁰⁴ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 38.

Na explicação dada ao longo do relatório foi usado várias vezes o termo descritor e penso que seja por isso importante explicar o seu significado e também o significado de não descritor. O primeiro é um termo que representa um determinado conceito. Por sua vez, o não descritor é um sinónimo de um descritor, ou seja, não existe como entrada no *Tesouro*, mas é direcionado para um sinónimo que tenha. Como exemplo podemos usar os termos de “furacão” e “ciclone”, em que o *Tesouro* tem o descritor “furacão” e tem como não descritor “ciclone”, ou seja, ao procurar ciclone no sistema ele irá automaticamente indicar para usar o descritor “furacão”¹⁰⁵.

O *Tesouro* está em constante atualização e é por isso feito por um gestor para que o arquivo possa estar sempre atualizado. É necessário que seja eficiente no seu objetivo para que a recuperação da informação seja rápida e eficaz e, por isso, é considerado uma parte importante do constituinte do arquivo¹⁰⁶.

Os direitos são algo a que o documentalista também deve estar atento ao realizar a descrição, pois há restrições de uso em alguns documentos. Existem “Direitos de Autor”, “Direitos Conexos”, “Direitos de Transmissão” e “Diversos”. Assim, sempre que o documentalista observar que a origem das imagens é exterior à RTP deve então acionar os direitos e escolher o que melhor se adequa. O acesso e reutilização acaba assim por ficar restringido¹⁰⁷.

Antes de todo o processo de descrição ser informatizado, os documentalistas preenchiam impressos próprios com os dados formais do documento e a descrição por ordem cronológica dos vários planos. Mais tarde, os impressos eram inseridos numa base de dados por operadoras informáticas. A partir de 1997, o tratamento documental passou a ser efetuado diretamente no sistema informático e as regras de descrição, que passaram a ditar a norma que os documentalistas tinham de seguir, surgiram em 2000 através do manual *Descrição Arquivística dos documentos audiovisuais*, de Orlando Gonçalves, que em 2004 teve uma segunda versão que é a que hoje em dia se encontra em vigor¹⁰⁸.

Tanto agora como no passado, quando o processo de descrição ainda não era informatizado, o documentalista deve fazer uma descrição o mais objetiva possível, que não tenha qualquer interpretação, manipulação, descontextualização ou ideais que não

¹⁰⁵ Vide Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 29.

¹⁰⁶ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 31-32.

¹⁰⁷ Vide Idem, *Ibidem*, p. 27.

¹⁰⁸ Vide Idem, *Ibidem*, p. 32.

estejam presentes no documento audiovisual, ou seja, a descrição deve ser algo impessoal¹⁰⁹.

2.2.5 Pesquisa

Enquanto realizei o estágio tive oportunidade de aprender e experimentar um pouco sobre a pesquisa e por isso este ponto é baseado na minha experiência e observação enquanto estagiária. Existe a pesquisa interna em que todos os profissionais da RTP são utilizadores do arquivo e a pesquisa externa em que particulares e instituições externas à RTP contactam o Serviço de Apoio Externo para a aquisição de conteúdos do arquivo. Ou seja, quando alguém de fora da RTP quer visionar um conteúdo que não se encontra disponível no *site* da RTP Arquivos entra em contacto com esse serviço do arquivo e é feita a pesquisa do que foi pedido e a informação é enviada. O mesmo acontece com os restantes funcionários da emissora, por exemplo se um jornalista está a preparar uma reportagem que usa imagens de arquivo ou se um apresentador está a preparar uma peça para um programa em que precisa de imagens do arquivo também as pedem. Ou seja, o jornalista telefona, identifica-se e solicita as imagens que deseja obter e o código que estas devem ter. A pesquisa é feita, encontram-se os conteúdos que nos foram pedidos e vamos juntando as imagens num ficheiro que terá um nome como: “k (iniciais do nome do jornalista) (código pedido)” e é enviado através de uma pasta a que todos os jornalistas têm acesso. Em papel é registado o pedido com o tempo de material que foi enviado e com o tempo que demorámos a realizar o pedido¹¹⁰.

É o sector que está sempre em maior contacto com o utilizador e onde a rapidez de resposta tem de ser maior. No caso dos jornalistas, muitos deles pedem conteúdos da parte da manhã para serem usados no jornal da tarde ou da noite e por isso a pesquisa e envio dos documentos tem de ser feita com rapidez para que a peça que irá ser apresentada no jornal possa ser feita. Os telefonemas simultâneos também acabam por dificultar esta tarefa e acumular trabalho por estar a ser sempre interrompido. Por fim, em relação ao sucesso da pesquisa, por vezes encontra-se tudo o que foi pedido, outras vezes apesar da grande procura é impossível encontrar e outras vezes pode encontrar-se algo semelhante, mas que não é o pretendido¹¹¹.

¹⁰⁹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 10.

¹¹⁰ Vide Afonso Miguel Filipe Pinto, *op. cit.*, p. 61.

¹¹¹ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 61-62.

2.2.6 Restauro

É um ponto do relatório também baseado na minha experiência e observação enquanto estagiária, tendo sido a tarefa com a qual tive menos contacto ao longo do estágio. O restauro é feito apenas por uma pessoa no arquivo, e é uma tarefa realizada por técnicos especializados e não pelos documentalistas. Esta atividade diz respeito ao restauro das imagens das cassetes e tem como objetivo que a imagem esteja o melhor possível para ser digitalizada. Ou seja, trata-se a imagem para que fique mais clara ou mais escura dependendo do que é pretendido, tenta tirar-se o ruído e grãos que possam aparecer para que se possa obter uma maior qualidade de imagem, dentro do que é possível, e sempre que algum plano esteja demasiado degradado para ser restaurado tenta-se substituí-lo por outro idêntico, para que não seja perceptível ao espectador que não se trata do plano original.

2.2.7 Site RTP Arquivos

Com a informatização do arquivo a pesquisa dos conteúdos passou a estar disponível a todos os que trabalham na emissora e apesar de estarem disponíveis para consulta e pesquisa interna não estão para o público em geral. Numa era digital, como aquela em que vivemos, começou a ser expectável que os conteúdos fossem disponibilizados em linha e assim começou a ser também do interesse do Arquivo da RTP que isso acontecesse. Principiou assim a equacionar-se um *site* em linha onde o público em geral pudesse aceder aos conteúdos já digitalizados, tendo como referências e exemplos internacionais o caso da estação de televisão BBC, que através do seu sucesso demonstra que o arquivo em linha seria uma mais valia¹¹². O grande objetivo é permitir que, a partir de qualquer local, todos tenham acesso aos conteúdos, para que assim todos os possam perceber e para que o conhecimento cultural se possa propagar e passar ao maior público possível¹¹³. Foi com este objetivo que, em 2014, nasceu o *site* do Arquivo da RTP¹¹⁴, que reestruturado e com financiamentos foi relançado em 2017¹¹⁵. Disponibiliza mais de 6500 conteúdos que juntam a rádio e a televisão. Com uma pesquisa simples, organiza-se também por coleções temáticas e programas emblemáticos da estação televisiva para que seja fácil o acesso. No início, 55% dos conteúdos que estavam

¹¹² Sobre o assunto, vide o que afirma Elsa Silveira Ramos, *op. cit.*, p. 38-40.

¹¹³ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 42-43.

¹¹⁴ Vide “A RTP-História”, *Rádio e Televisão de Portugal*, Lisboa. Disponível em: <<http://media.rtp.pt/empresa/rtp/historia/>>. Consultado em 17 de abril de 2019.

¹¹⁵ Vide “Ficha de Projeto”, *RTP Arquivos*, Lisboa. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/ficha-de-projeto/>>. Consultado a 17 de abril de 2019.

disponíveis eram de notícias e os restantes 45% de programas. O arquivo tem como objetivo que, de ano para ano, os conteúdos disponíveis em linha possam vir a aumentar de modo a que se possa ter o maior número de conteúdos acessível ao público geral¹¹⁶.

Gostaria de fazer um paralelismo entre o *site* RTP Arquivos e o Acervo de Maria de Lourdes Modesto que hoje em dia se encontra disponível no *site* da Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal. Tal como o *site* RTP Arquivos também o Acervo de Maria de Lourdes Modesto tem como objetivo tornar a informação acessível a um maior número de pessoas para que esta não se perca, a RTP com os seus conteúdos televisivos e Maria de Lourdes com as suas inúmeras receitas.

2.2.8 *Avid Interplay* MAM

Atualmente o *Avid Interplay* MAM é o programa informático que é utilizado para fazer a descrição e para encontrar todos os documentos presentes no arquivo, e foi este programa que mais utilizei durante o meu estágio. É uma ferramenta de trabalho imprescindível para os documentalistas e para todos aqueles que na emissora precisam de ter acesso aos conteúdos arquivados, permite que várias pessoas tenham acesso, editem, guardem e selecionem dados¹¹⁷.

Com várias funcionalidades é possível aumentar o ecrã, navegar entre os documentos nas suas várias formas (série, programa e *clip*), ver o *clip* ao mesmo tempo que inserimos os dados do programa. Tem uma funcionalidade que é a Mesa de Luz onde é possível visionar todos os *frames*¹¹⁸ do *clip*, algo que se torna bastante útil porque nos mostra rapidamente qual o conteúdo do *clip*¹¹⁹.

Podem surgir dúvidas em relação ao *Avid Interplay* e o *MediaArchive*, se são o mesmo programa ou se são dois programas distintos. Foi-me explicado pela minha orientadora nos primeiros dias de estágio o seguinte: começou primeiro a usar-se em 2009 o *MediaArchive* que pertencia à empresa Blue Order. A empresa foi comprada pela Avid que desenvolveu mais o programa e corrigiu alguns erros e renomeou o mesmo de *Avid*

¹¹⁶ Vide Ana Lopes, *op. cit.*

¹¹⁷ Vide Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, p. 46.

¹¹⁸ Chamado também de fotograma são as várias imagens fixas de um produto audiovisual. Também usado como medida de tempo e a sua definição depende. Nos sistemas de vídeos europeus cada *frame* equivale a 0,0400 segundos, enquanto que no cinema sonoro desde 1929 equivale a 0,0417 segundos. Desde a padronização do cinema que 24 fotogramas é cerca de um segundo. Sobre esta matéria cf. Jacques Aumont e Michel Marie, *Dicionário Teórico e Crítico de Cinema*, Papirus Editora, São Paulo, 2003, p. 136. Disponível em: <<https://cineartessantoamaro.files.wordpress.com/2011/05/dicionario-teorico-e-critico-de-cinema-jacques-aumont-michel-marie.pdf>>. Consultado a 20 de maio de 2019.

¹¹⁹ Vide Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, p. 46.

Interplay que em maio de 2017 começou a ser utilizado. Optei por utilizar sempre a denominação de *Avid Interplay* ao longo de todo o relatório por ter sido com este nome que conheci e trabalhei com o programa.

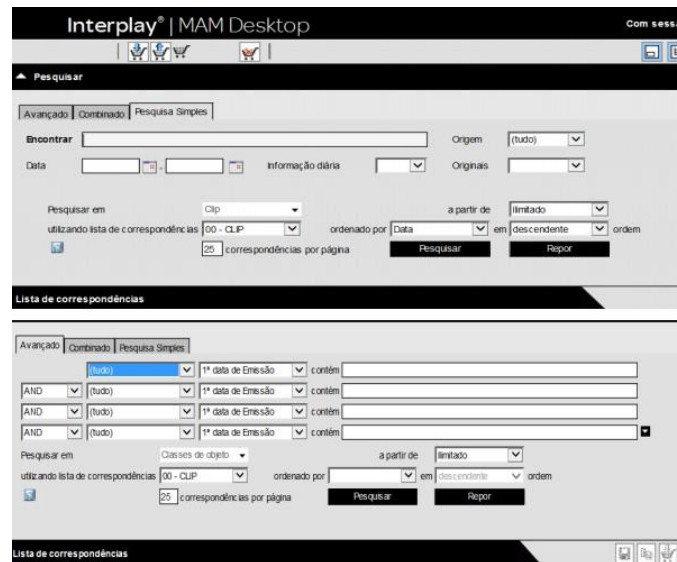


Figura 1: Imagem do programa *Interplay*. Fonte: Marta Sofia Saraiva Martins, *op. cit.*, p. 54.

2.3 O Estágio

Foi no meu primeiro ano do mestrado em História, com especialização em História do Género, que decidi que queria fazer um estágio, algo que eu gostava de já ter feito na licenciatura, mas que não era possível no meu curso. A vontade de realizar um estágio curricular surgiu da ideia de que ao contactar com a realidade do mundo do trabalho irá ser mais fácil enveredar nele e nas suas responsabilidades. Por isso, entrei, em janeiro de 2018, em contacto com gabinete de Orientação de Carreira (NOC) da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa para que me fossem dadas a conhecer as escolhas de estágio disponíveis, bem como as diretrizes a seguir.

Após algumas reuniões com o NOC, onde fui muito bem acompanhada não só com conselhos, mas com ajuda para elaborar o meu currículo de modo a que fosse o apelativo e profissional, acabei por escolher o Arquivo Audiovisual da RTP para realizar o meu estágio, algo que seria completamente novo para mim que nunca havia frequentado um arquivo audiovisual. O NOC entrou assim em contacto com os Recursos Humanos da RTP que por sua vez entrariam em contacto com o Arquivo para que estes ficassem a saber da minha vontade de realizar o estágio. Estive presente no dia 12 de maio nas instalações da RTP para uma entrevista com Hugo Aragão, subdiretor do arquivo na qual

me foram perguntadas as minhas motivações para querer realizar o estágio, foi-me dada uma ideia geral do trabalho que iria desenvolver, caso fosse escolhida, e dos meus horários de trabalho.

Algum tempo depois recebi a resposta de que tinha sido aceite no estágio curricular e que iria começar o mesmo em 24 de setembro de 2018. Nesse dia, dirigi-me aos Recursos Humanos para conhecer a minha orientadora de estágio, Elsa Silveira Ramos. Decidiu-se, assim, no primeiro dia que trabalharia de terça-feira a quinta-feira das 10 da manhã até às 17 horas da tarde e que o meu estágio iria ter a duração de aproximadamente três meses, realizando-se de 24 de setembro de 2018 a 21 de dezembro do mesmo ano.

O primeiro e segundo dia de estágio foram em formação, em sala, com a orientadora que através de uma apresentação de *powerpoint* me explicou a maneira como o arquivo funcionava e como operava a tarefa de descrição, visto que seria a atividade que mais iria realizar ao longo do estágio. No segundo dia, continuei a formação e realizei a descrição de alguns programas, apenas o resumo analítico e sempre com a ajuda da orientadora. Como a formação se deu apenas entre mim e a minha formadora foi mais fácil poder tirar dúvidas e entender todo o processo de trabalho.

Foi no terceiro dia que me juntei ao resto da equipa do arquivo, em *open space*. Foram-me atribuídos uma secretária e um computador onde iria trabalhar nos próximos três meses e foi-me entregue o manual de Orlando Gonçalves, *Descrição Arquivista Multinível de Documentos Audiovisuais* que, como já foi referido, contem as regras de descrição em vigor, de modo a que me pudesse familiarizar com as mesmas. No final da tarde, após a leitura e retirada de informação importante para um melhor desempenho da tarefa comecei com a descrição do programa *Mundo sem Muros*, um programa de informação semanal, que através dos correspondentes de imprensa internacionais debate temas da atualidade¹²⁰. No resto da semana, fiz descrição do programa acima mencionado e de um outro intitulado *Filhos da Nação*, um programa de informação, debate e entrevista semanal que é transmitido pela RTP Internacional e onde portugueses que de algum modo se relacionam com o estrangeiro, seja por terem sido emigrantes, pelo seu trabalho ou pela vivências com outras culturas, são entrevistados¹²¹.

¹²⁰ Vide “Mundo Sem Muros”, *Programas- RTP* [Registo Em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p34389>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

¹²¹ Vide “Filhos da Nação”, *Programas- RTP* [Registo Em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p35206>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

A minha segunda semana de estágio começou com formação na pesquisa, com orientação de Olinda Manolito. Durante a manhã pude pesquisar e facultar conteúdos para o exterior e para o programa *Inesquecível*, de Júlio Isidro. Na parte da tarde fiquei apenas a observar o trabalho de pesquisa para o telejornal que, como já referido anteriormente, é um trabalho que precisa de ser rápido e exato. Pessoalmente considero que é a tarefa mais difícil no arquivo, sobretudo para alguém que tenha pouca experiência, devido à rapidez com que tem de ser executado e ao número de chamadas que se recebem com pedidos. É importante salientar que é uma tarefa rotativa. Após a formação na pesquisa voltei a fazer descrição e terminei o programa de *Filhos da Nação* começando a descrever o programa *Curso de Cultura Geral*, um *talk-show* onde os três convidados falam sobre experiências de cultura, objetos, autores e obras de arte que os influenciaram. O programa tem a particularidade de tentar sempre manter a paridade de género e por isso são convidados tantos homens como mulheres¹²².

Voltei a receber formação por dois dias, mas desta vez em seleção com Isabel Silva. Foi-me então explicado todo o processo de seleção e após selecionar os conteúdos que deviam ser guardados tive de os descrever já com o quarto nível de descrição. Considero que a maior dificuldade na seleção passe, numa fase inicial, por não conhecer o arquivo e não saber o tipo de conteúdos que já estão guardados e que já não são precisos guardar. Alguém que já conheça o espólio do arquivo sabe que, por exemplo, não é preciso guardar mais planos de pessoas a falar ao telemóvel ou planos de pessoas no inverno porque já existem demasiados.

Recomeço a descrição com o programa *Network Negócios*, um *talk-show* semanal que é exibido na RTP Internacional que é dedicado à economia, novos negócios e empreendedorismo, apresentando assim portugueses que se destacam nas mais variadas áreas¹²³. Tarefa que é uma vez mais interrompida para durante dois dias fazer a descrição do Telejornal, de 13 de novembro. A descrição do telejornal é mais complexa e exaustiva do que a descrição dos restantes programas e por isso recebi ajuda e supervisão nas primeiras peças que tratei. Contudo, confesso que foi uma das coisas que mais gostei de fazer em descrição, talvez por ser uma descrição mais dinâmica. Regressei ao trabalho em *Network Negócios* e ao terminar comecei a descrever *Mar de Letras* que foi o último programa que trabalhei durante o estágio, sendo um programa de arte e cultura que

¹²² Vide “Curso de Cultura Geral”, *Programas- RTP* [Registo Em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p35372>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

¹²³ Vide “Network Negócios”, *Programas- RTP* [Registo Em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p35207>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

apresenta todas as semanas um convidado que faça parte da literatura lusófona, abordando assim vários temas da cultura lusófona¹²⁴ .

Por último tive formação em restauro com Clárisse Santos e, como disse anteriormente, foi a tarefa do arquivo com que menos contacto tive durante o estágio. Contudo, apesar de apenas ter passado um dia a observar como era feito o restauro dos vídeos foi uma das atividades que mais interesse e entusiasmo me despertou e com a qual gostava de ter tido mais contacto. Os últimos dias de estágio foram centrados em voltar a todos os programas que tinha feito a ver se existiam novos episódios para fazer, ou se já se podia fechar alguma série.

Ao longo do estágio tive a oportunidade de conhecer todas as instalações da RTP, desde os estúdios televisivos aos estúdios da rádio e áreas técnicas, pude ver gravações de programas e pude ainda visitar uma parte do arquivo da rádio. Por fim, penso que seja importante salientar que ao longo de todo o estágio me foi dada liberdade de pesquisa para o meu trabalho de investigação, ou seja, pude sempre tirar algum tempo do meu dia de estágio para pesquisar no acervo conteúdos sobre Maria de Lourdes Modesto, o que foi uma grande ajuda e oportunidade para mim. Como alguns dos conteúdos não estavam digitalizados foi possível visualizar as cassetes e trabalhar a informação nelas contida, o que me despertou um enorme entusiasmo por poder lidar com máquinas de reprodução mais antigas que nunca tinha visto.

2.3.1 Programas trabalhados

Ao longo do estágio desenvolvi e trabalhei na descrição de vários programas que me foram atribuindo com uma dificuldade e complexidade crescente. E por isso os programas que descrevi foram os seguintes:

- *Mundo sem Muros*;
- *Filhos da Nação*;
- *Curso de Cultura Geral*;
- *Network Negócios*;
- *Mar de Letras*;
- *Telejornal*;

¹²⁴ Vide “Mar de Letras”, *Programas- RTP* [Registo Em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p33680>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

- *Conteúdos Seleccionados.*

Cada programa tem um número de processo pelo qual é possível encontrá-lo. Número esse que muda todos os anos civis, ou seja, vejamos o exemplo de *Mundo sem Muros* que tinha como número de processo 18198000 mas que no ano anterior havia de ter tido como número de processo 17198000, isto porque os dois primeiros algarismos são sempre referentes ao ano civil em que a série foi exibida. No caso de a seguir ao número de processo acrescentarmos um asterisco (*) sairá na pesquisa toda a série (exemplo: 18198000*), se no final acrescentarmos o número do episódio a pesquisa apenas nos apresenta esse episódio (exemplo: no caso de ser o episódio 1, 18198000001). No início foi-me disponibilizado um exemplo de como haviam sido feitas as descrições de programas anteriores para que me pudesse basear nelas e assim ter menos dúvidas, algo que para mim foi uma grande ajuda e incentivo.

No que diz respeito aos resumos, o resumo sintético das séries acaba por ser bastante parecido de programa para programa. Olhando para a série *Filhos da Nação*, podemos concluir que o seu resumo sintético será quase sempre: “Programa conduzido pela jornalista Cláudia Almeida com entrevista a (nome do convidado) e o assunto em debate no programa”. No caso do resumo analítico é necessário um visionamento do vídeo maior, mesmo que não seja em tempo real, pois é necessário descrever todas as entrevistas, declarações, planos de capas de livros, videoclipes, filmes, etc. que possam aparecer no programa. Podemos dar o exemplo outra vez do programa *Filhos da Nação* onde normalmente aparecem declarações de amigos ou familiares do entrevistado e essas devem ser descritas da seguinte forma: “18m08: Declarações em janela de (nome de quem fala)”.

Com os resumos concluídos devem preencher-se os campos de Catalogação (localização, o canal de emissão, o tema), a indexação e os direitos se for o caso de o programa necessitar, quando se preencherem estes campos a descrição ao nível do *clip* já se encontra feita.

A nível do programa iremos voltar a escrever o mesmo resumo sintético e preencher os campos de catalogação, devemos preencher a ficha técnica. No que diz respeito à série a sua descrição só deve ser feita após a emissão de todos os programas da série e preencher mais uma vez os campos de catalogação, devendo apresentar-se o número total de episódios, ano de realização, ficha técnica, um resumo sintético que deve conter o assunto geral de todos os programas e o tipo de programa que é.

Na sua maioria todos os programas que descrevi se assemelhavam, com exceção do Telejornal e dos conteúdos que selecionei enquanto me encontrava na seleção. Em ambos os casos a maior dificuldade que tive foi reconhecer algumas figuras que apareciam e deviam ser mencionadas nos resumos, eram casos que me levavam a fazer uma pesquisa paralela e a perguntar aos meus colegas.

No caso específico do Telejornal, este deve ser descrito no dia a seguir à sua exibição, algo que não acontece com os outros programas na sua grande maioria. Normalmente um Telejornal tem cerca de 20 ou 30 peças para descrever e por isso é um trabalho demorado que abrange vários temas da atualidade e a descrição é feita em nível quatro.

2.3.2 Considerações finais sobre o estágio

A minha escolha de realizar o estágio no Arquivo Audiovisual da RTP deu-se sobretudo por ser, como já dito anteriormente, o arquivo audiovisual mais antigo do país e por este ter uma enorme importância e reputação a nível nacional e não só. Por outro lado, é o arquivo que disponibilizava material inédito sobre Maria de Lourdes Modesto.

Apesar de considerar que o tempo que estagiei no arquivo foi curto, penso que consegui ficar a conhecer um pouco de cada área e como se processa todo o tratamento de conteúdos. Os objetivos que tracei no início do estágio foram na sua maioria atingidos com sucesso, penso que tanto na minha opinião pessoal como na opinião da minha orientadora que me avaliou com uma nota final de 18 valores, nos anexos será possível ver a avaliação. Na totalidade todas as tarefas que me foram incumbidas foram aceites com total concordância e realizadas na sua totalidade, ainda que algumas, por maior dificuldade ou menos conhecimentos, possam ter ficado aquém das expectativas de quem me orientava.

Acabei o estágio com uma perceção completamente nova do que é o trabalho de um arquivo audiovisual e da sua importância, não só para o público em geral, mas também para a emissora em si, visto que sem ele não poderia reutilizar conteúdos como se faz atualmente. Na RTP o arquivo torna-se essencial e indispensável para o funcionamento da emissora, sobretudo dos programas de informação que constantemente pedem conteúdos ou para a grelha de programas da RTP Memória que não existiria sem os conteúdos guardados. Posso também afirmar que a era digital veio facilitar muito a tarefa arquivista, não só na facilitação do trabalho, mas também na partilha de conteúdos que ficam acessíveis a todos e a qualquer momento. No que diz respeito à nova perceção do

trabalho em arquivo audiovisual que adquiri com o estágio, apercebi-me que é um trabalho muito mais complexo e minucioso do que aquilo que eu pensava antes de o experimentar.

Pelo que pude observar nos três meses que fiz de estágio, o arquivo é na sua generalidade organizado e eficiente no seu trabalho. Destingue-se das outras estações de televisão, uma vez que para além de ser transversal a toda a empresa, ganha até à década de 1990 contornos de Arquivo Nacional, ainda que não o seja. Os únicos problemas que tive foram com a parte informática, o programa *Avid Interplay*, onde se faz a descrição, bloqueia algumas vezes e quando vai abaixo o trabalho que não foi guardado é perdido na sua totalidade. Sem ser possível recuperar o que foi perdido acabamos por perder mais tempo a refazer o trabalho.

Na globalidade a experiência de estágio foi gratificante em termos académicos, pessoais e profissionais, tendo sido uma enorme oportunidade que me foi dada e que voltaria sem quaisquer dúvidas a aproveitar de novo.

II Parte

1. Maria de Lourdes Modesto e a RTP

1.1 Biografia

Maria de Lourdes Modesto, também conhecida por “diva da gastronomia portuguesa”¹²⁵, nasceu em Beja, no Alentejo, em 01 de junho de 1930. Não foi possível obter muitas informações sobre a sua vida pessoal, pois quer nas entrevistas que foi dando aos meios de informação ao longo das últimas décadas quer na que nos concedeu mostrou-se sempre reservada sobre a infância e a juventude. Sabe-se, contudo, que cresceu numa família que não era comum para a época, pois os seus pais divorciaram-se. Ficou a viver com a mãe, uma senhora de 26 anos que não voltou a casar¹²⁶. Como a sua mãe sempre deu muito valor a pessoas que trabalhavam, ia desde cedo para junto das freiras aprender ofícios, um dos quais bordar, algo que fazia aos sábados. Maria de Lourdes lembra-se de um Alentejo onde as mulheres eram subjugadas pelos homens, onde a opressão feminina era bastante forte e onde a rádio e o cinema eram os pontos de difusão de informação e de notícias em geral. Beja acabou por ser um lugar onde não encontraria um futuro promissor. Assim, foi crescendo sempre com o sonho de ir morar para Lisboa¹²⁷.

A sua ida para a capital aconteceu com a criação de cursos para mulheres, para que estas comessem a entrar em maior escala para o mercado de trabalho – Maria de Lourdes refere-se-lhes como “pequenos cursos”¹²⁸. Foi escolhida para o de educadora de Economia Doméstica¹²⁹ e, tal como mulheres de todos os pontos do país que chegavam à capital para estudar, ficou num dos lares da Mocidade Portuguesa Feminina, para que não ficasse sem supervisão, ou para não viver sozinha, algo que nesta altura não seria bem visto. A futura cozinheira comentou que, ao chegar ao lar, sentiu mais disciplina do que a que se tinha acostumado em casa, algo que acabou por gostar e achar engraçado¹³⁰.

Nas entrevistas que Maria de Lourdes foi dando ao longo da vida, referiu que a relação com as raparigas do lar foi positiva, afirmando que algumas ainda são suas

¹²⁵ Vide “Maria de Lourdes Modesto” in *Programas TV-RTP*. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p30034>>. Visualizado em 04 de março de 2019.

¹²⁶ Vide Carolina Reis, *op. cit.*

¹²⁷ Vide Alexandra Prado Coelho, “Maria de Lourdes Modesto, A menina...” *op. cit.*

¹²⁸ Vide Idem, *Ibidem*.

¹²⁹ Maria de Lourdes Modesto afirmou que as mulheres não se candidatavam a estes cursos, eram escolhidas pelos responsáveis para os mesmos. Um dos departamentos do Estado escolhia as raparigas que iriam frequentar o curso, deveria existir uma de cada província e Maria de Lourdes foi escolhida pelo Alentejo. Sobre esta matéria cf. Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019.

¹³⁰ Vide Alexandra Prado Coelho, “Maria de Lourdes Modesto, A menina...” *op. cit.*

amigas. As raparigas iam todos os dias de comboio juntas para as aulas no liceu Maria Amália Vaz de Carvalho e regressavam também juntas. Tomavam as refeições à mesma hora e tinham os horários sempre muito parecidos, ou seja, sempre com grande rigor e disciplina. Maria de Lourdes destacou também o facto de viver em São João do Estoril como uma vantagem, por nas férias poder ir à praia¹³¹.

Recordando o seu desempenho no curso afirmou que era melhor nos trabalhos manuais do que na cozinha, isto porque a sua mãe nunca fora muito fã de a deixar cozinhar. Deste modo, nunca tinha aprendido muito de culinária, chegando a afirmar que a cozinha fora sempre algo a que “não achava graça nenhuma”¹³².

Com o final do curso as senhoras que o orientavam viram que Maria de Lourdes já se encontrava muito conhecedora dos bordados e que não queria voltar para o Alentejo, duas razões pelas quais acabou por ficar a trabalhar em Lisboa. O seu primeiro emprego foi a ensinar crianças portadoras de deficiência, ao mesmo tempo em que era voluntária no hospital Júlio de Matos, onde tinha uma turma só de raparigas, a quem ensinava tecelagem.

O seu trabalho no Liceu Francês surgiu a tempo inteiro no ano de 1952 porque a direção queria modernizar as aulas da Mocidade Portuguesa Feminina que eram, nesta altura, obrigatórias. A professora responsável por essa parte do ensino era bastante antiquada e por isso viram em Maria de Lourdes uma nova “abertura”¹³³ começando assim a ser docente da Mocidade Portuguesa Feminina. Antes, Maria de Lourdes já lecionava algumas aulas extraordinárias¹³⁴.

Foi com este trabalho que começou a receber mensalmente e que começou a ter liberdade financeira e segurança material, algo que antes não lhe era possível através do seu trabalho com crianças portadoras de deficiência no qual apenas recebia à hora¹³⁵. Passou a receber 25 escudos, algo que na moeda atual seriam 12 cêntimos¹³⁶.

A relação com os seus colegas de trabalho foi descrita como agradável, dizendo ainda que mantinha relações com os portugueses e com os franceses. Afirmou que os primeiros eram na sua maioria de esquerda e que apesar de não serem pessoas com a mentalidade muito aberta¹³⁷ foram os que fizeram com que aprendesse muito. No que diz

¹³¹ Vide Idem, *Ibidem*.

¹³² Vide Tiago Pais, *op. cit.*

¹³³ Vide Alexandra Prado Coelho, ““Maria de Lourdes Modesto, A menina ...” *op. cit.*

¹³⁴ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto, em 03 de maio de 2019. Cf. anexo.

¹³⁵ Vide Alexandra Prado Coelho, *op. cit.*

¹³⁶ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto, em 03 de maio de 2019. Cf. anexo.

¹³⁷ Em relação ao uso de saias curtas.

respeito ao lado francês, as pessoas também falavam sobre política e era com elas que tinha o seu grupo de amigos entre os quais a sua amiga mais chegada com quem saía e passeava. Nas suas reportagens contou ainda algumas aventuras que teve com este seu grupo, das quais destacou uma visita ao carnaval de Olhão e um passeio de vespa. Ressalta que na época o controlo que havia sobre os professores era apertado e que por isso tinha de manter uma certa maneira de vestir e seguir alguns modos de estar, ou seja, manter algum conservadorismo.

Foi um dos hábitos do liceu que acabou por mudar a vida de Maria de Lourdes Modesto e que a levou para a televisão. É normal que se repare que em grande parte das entrevistas, tanto escritas como em vídeo, a futura estrela da cozinha aborde a maneira como foi chamada para a televisão, uma vez que esse passo lhe alterou radicalmente a vida. De facto, todos os anos, os alunos do Liceu Francês faziam uma peça de teatro cuja temática se relacionava com as aulas de literatura e de teatro. Contudo, devido à dificuldade que a peça tinha foi necessário que professores participassem também, ao contrário do que tinha acontecido até então. Maria de Lourdes foi assim chamada para representar numa peça que assumia uma importância muito maior do que as dos anos anteriores, devido aos profissionais que a encenavam, a escritora Marie Cardinal, e o ator e encenador Jean-Pierre Ronfard. A encargo de Vasco Morgado e de Amélia Rey Colaço, a televisão foi ao liceu fazer uma reportagem sobre uma peça de Molière que o liceu iria fazer. Ao verem o desempenho de Maria de Lourdes em *Monsieur de Pourceaugnac*¹³⁸, gostaram tanto da sua forma espontânea e da sua maneira de ser que acharam que se enquadraria bem na televisão e por isso convidaram-na. Ela nunca tinha visto um estúdio de televisão, logo, era algo novo e por isso não acessível a todos.

Nas várias entrevistas que Maria de Lourdes deu ao longo da sua vida esta foi uma das histórias que mais contou e destacou. Fica assim claro que o fez por ter sido um momento crucial para a sua vida. Não aceitou de imediato o convite que lhe foi feito e em primeira instância até o rejeitou por achar que ainda não tinha a sua vida organizada para dar um passo tão importante e por não querer perder o que já tinha conquistado. O convite foi feito em 1958, apenas um ano depois de a televisão ter começado, e por isso era ainda algo incerto em termos de trabalho¹³⁹. Essa foi uma das razões pelas quais Maria de Lourdes não aceitou de imediato o convite para trabalhar na televisão. Na entrevista que deu no programa *Televisão 25 anos*, afirmou que os contratos eram semanais, ou seja,

¹³⁸ Vide Jean Anderson, *op. cit.*

¹³⁹ A este propósito, tenha-se em conta, Tiago Pais, *op. cit.*

nunca sabiam se na semana seguinte teriam trabalho ou não¹⁴⁰. Contudo, deslocou-se até ao estúdio e, em conversa com Miguel Araújo, diretor de programas culturais¹⁴¹, este disse-lhe que queriam que ela fizesse um programa cultural para o qual Maria de Lourdes disse não se sentir qualificada. Contrapôs que faria algo dedicado às mulheres¹⁴².

Estreou-se em 15 de maio de 1958 na televisão, após Miguel Araújo a ter convencido¹⁴³. Quando aceitou o convite disse que o programa que fizesse teria de ser destinado ao público feminino. Foi incluída numa rúbrica chamada *Segredos de Polichinelo*, onde iria fazer um pouco de tudo, ou seja, atividades como cozinhar ou tratar do jardim, rúbrica essa que fazia parte dum programa de Luísa da Maia¹⁴⁴. Devido ao nome da rúbrica tinha de explicar o significado do título e para isso tinha que “pôr um ovo em pé”¹⁴⁵.

No primeiro programa explicou como se comia uma alcachofra, algo que fez bastante sucesso e sobre o qual Maria de Lourdes falou tantas vezes nas entrevistas. Era algo novo na televisão e por isso despertou curiosidade de imediato. Cozinhou a alcachofra e depois, servindo-se das mãos, comeu-a. Era a primeira vez que tal acontecia em televisão. Foi este à vontade de Maria de Lourdes que despertou o interesse dos críticos que a elogiaram, dos telespectadores e de Domingos Mascarenhas, nesta altura diretor de programas, que logo lhe disse que ela apenas iria cozinhar¹⁴⁶. Segundo Maria de Lourdes Modesto, a passagem da rúbrica para o seu próprio programa deu-se porque o diretor do programa feminino achou que Maria de Lourdes, por produzir toda a sua rúbrica do início ao fim, merecia ter um programa só seu¹⁴⁷.

Retomando ao seu primeiro programa, Maria de Lourdes escolheu cozinhar a alcachofra por saber que o povo português pouco a conhecia e por ser algo de que ela gostava muito. Algo que constituía um dos seus objetivos, isto é, fornecer conhecimentos aos portugueses, e que, juntamente com a sua simplicidade de estar em frente à câmara,

¹⁴⁰ Vide Idem, *Ibidem*.

¹⁴¹ Vide Alexandra Prado Coelho, “Maria de Lourdes Modesto, A menina ...” *op. cit.*

¹⁴² Vide *Maria de Lourdes Modesto*, [Registo Em Vídeo], duração 50m21s, Lisboa, 07 de agosto de 2017, aos 08m46. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 19 de março de 2019.

¹⁴³ Vide *Televisão 25 anos, II parte*, [Registo Em vídeo], duração: 39m25s, Lisboa, 14 de fevereiro de 1982, aos 29m15s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/televisao-25-anos-ii-episodio/>>. Consultado em 03 de março de 2019.

¹⁴⁴ Vide *Ibidem*, de 29m28s a 29m46s.

¹⁴⁵ A este propósito, tenha-se em conta, Alexandra Prado Coelho, “Maria de Lourdes Modesto, A menina” *op. cit.*

¹⁴⁶ Vide Idem, *Ibidem*.

¹⁴⁷ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexo.

foram armas de sucesso¹⁴⁸. Quando questionada, a apresentadora diz que cozinhar não era aquilo para que tinha mais jeito e que nunca pensou fazê-lo na televisão, mas foi algo que, com o tempo, abraçou com muito gosto. Relembra também que no primeiro programa o estúdio se encheu de pessoas para verem o que se passava, apesar de ser proibido entrar no estúdio quando se estava no ar. Recordou igualmente que os pratos eram sempre provados por toda a equipa¹⁴⁹.

No documentário *Maria de Lourdes Modesto*, a sua antiga aluna Maria João Cortez destacou que a até então professora mostrava uma postura diferente daquela que se via na televisão, que agia como se estivesse em casa e não como se estivesse em frente a uma câmara¹⁵⁰, contudo a gastrónoma referiu que sempre se sentiu muito nervosa em frente das câmaras. Toda a pressão estava sobre si e tinha muito medo da crítica, algo que na altura as pessoas temiam. Em entrevista, Maria de Lourdes lembrou que antigamente era Mário Castrim¹⁵¹, que fazia as críticas e que acabou por evitar que muita coisa de mau gosto passasse na televisão. Na época, a crítica era levada muito a sério e por isso a gastrónoma estava sempre preocupada¹⁵².

Como podemos imaginar a televisão mudou muito ao longo dos anos e o seu ambiente também. Maria de Lourdes Modesto afirmou que sempre se viu bem recebida e nunca discriminada. Contudo, esclareceu que não se identifica com a televisão de hoje em dia e que uma das razões pelas quais saiu da televisão foi ter deixado de fazer diretos, que era uma das coisas que mais apreciava¹⁵³. Porém, confessou que era algo bastante desgastante, na medida em que lhe pediam sempre para ter ideias novas. Com apenas um canal de televisão era necessário que se dinamizasse e por isso Maria de Lourdes além de cozinhar tentava que alguns dos programas se dessem fora do estúdio – por exemplo no

¹⁴⁸ Vide Tiago Pais, *op. cit.*

¹⁴⁹ Vide *Maria de Lourdes Modesto*, [Registo Em Vídeo], duração 50m21s, Lisboa, 07 de agosto de 2017, de 13m13s a 13m45. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 19 de março de 2019.

¹⁵⁰ Vide *Ibidem*, 09m44s a 10m09s.

¹⁵¹ Mário Castrim era o pseudónimo de Manuel Nunes da Fonseca, nascido em 31 de julho de 1920 faleceu em 15 de outubro de 2002 com 82 anos. Foi um conhecido escritor, jornalista e crítico de televisão. Trabalhou no *Diário de Lisboa*, no semanário *Tal & Qual*, na revista *Audácia* e 1963 criou o *Diário de Lisboa Juvenil* de onde saíram conhecidos escritores e jornalistas. Através da crítica foi ainda escolhido para júri do Prémio Europeu de Televisão. Foi casado com a escritora Alice Vieira com quem teve dois filhos. Sobre esta matéria cf. “Mário Castrim”, *Âncora Editora*. Disponível em: <<http://www.ancora-editora.pt/index.php/autores/187-mario-castrim>>. Consultado a 10 de maio de 2019.

¹⁵² Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

¹⁵³ Vide Alexandra Prado Coelho, “Maria de Lourdes Modesto, A menina ...” *op. cit.*

mercado ou em restaurantes – uns para os jovens, outros para as donas de casa ou mesmo outros para o público masculino¹⁵⁴.

Em várias entrevistas realçou e lembrou o facto de os programas serem em direto e referiu sempre também a equipa que a acompanhava. O seu primeiro realizador foi Nuno Fradique, algo que se pode constatar pela ficha técnica dos seus programas, Félix Ferreira o seu primeiro assistente de realização e Maria Helena Santana a anotadora. Vários dos operadores de câmara continuaram na RTP e, em alguns casos, tornaram-se realizadores¹⁵⁵. Do primeiro programa ao último que fez, tanto como convidada e enquanto apresentadora, Maria de Lourdes teve um enorme sucesso entre o público, passando as suas ideias da televisão para o papel, vendendo inúmeros livros, fazendo programas de rádio e colaborando com jornais e revistas em colunas de culinária¹⁵⁶.

Como já referenciado anteriormente, a maior parte dos programas apresentados por Maria de Lourdes foi em direto e por isso a maior parte não foi guardada. Assim, o que restou e ficou arquivado pela RTP foram programas mais recentes em que o direto já não era tão utilizado. Pode constatar-se nas tabelas de programas que se encontram nos anexos, que aqueles em que Maria de Lourdes era a apresentadora são em menor número do que aqueles em que foi convidada ou aqueles em que foi mencionada¹⁵⁷ e, apesar de na sua maioria não terem ficado guardados, foram inúmeros os programas que ao longo de 12 anos levaram Maria de Lourdes às casas dos espectadores. Após a sua saída da televisão, algo que irá ser explicado mais adiante, Maria de Lourdes continuou a fazer algumas participações em programas de consciencialização da necessidade de praticar uma alimentação saudável e dos seus benefícios para a saúde. Tais são os casos dos programas *Seu Motor*¹⁵⁸, sobre doenças cardiovasculares onde Maria de Lourdes ensinava o público a confeccionar refeições para doentes hipertensos ou onde ensinava como prevenir estas mesmas doenças, ou a série *Grande Repórter-Açúcar no Sangue*¹⁵⁹, no qual a gastrónoma fez, em conjunto com uma nutricionista, um prato de peixe saudável. Maria de Lourdes Modesto explica que a cozinha portuguesa também pode ser feita com menos

¹⁵⁴ Vide *Por Outro Lado- Maria de Lourdes Modesto*, ep.28, [Registo em Vídeo], duração: 57m37s, Lisboa, 01 de agosto de 2006, de 08m50s a 09m57s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-de-lourdes-modesto/>>. Consultado em 02 de abril de 2019.

¹⁵⁵ Vide *Televisão 25 anos, II parte*, [Registo em Vídeo], duração: 39m25s, Lisboa, 14 de fevereiro de 1982, de 30m09s a 30m34s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/televisao-25-anos-ii-episodio/>>. Consultado em 13 de março de 2019.

¹⁵⁶ Vide Isabel Drumond Braga, “Culinária no Feminino: Os Primeiros Livros...” *op. cit.*, p. 132.

¹⁵⁷ Vide anexo, tabelas n.º 1, 2 e

3.

¹⁵⁸ Vide anexo, tabela n.º 1.

¹⁵⁹ Vide anexo, tabela n.º 1.

gordura, menos sal e menos açúcar e ainda ser boa, às vezes até melhor quando se fala em doces que com menos quantidades de açúcar ficam melhor¹⁶⁰.

Podemos também destacar programas da série *Panorama-Estudo Gastronómico em Outeiro da Cortiçada*¹⁶¹, nos quais, num primeiro episódio, Maria de Lourdes cozinhou com mulheres da aldeia do Outeiro da Cortiçada e num segundo episódio deu, mais uma vez, conselhos sobre alimentação saudável. É igualmente importante referir os programas sobre cozinha tradicional chinesa e francesa, que tinham como nome *O almoço está na mesa*¹⁶², nos quais Maria de Lourdes era a apresentadora. Por fim, além de todas as entrevistas e programas onde foi falar sobre o seu percurso na RTP, a gastrónoma participou em *Caldo de Pedra*¹⁶³, um programa que pretendia dar a conhecer a gastronomia portuguesa e no qual um frade peregrino – António Assunção¹⁶⁴ – se deslocou a casa de Maria Lourdes e juntos confeccionaram uma sopa alentejana.

A televisão trouxe não só a Maria de Lourdes fama como também casamento. O primeiro casamento televisivo, ou seja, o primeiro enlace matrimonial entre duas pessoas que trabalhavam em televisão deu-se com Maria de Lourdes e Carlos Assis de Brito, que trabalhava na área dos programas¹⁶⁵. Quando questionado no documentário sobre a sua esposa, Carlos de Assis respondeu que foi apenas algumas semanas após a chegada de Maria de Lourdes à RTP que falou com ela pela primeira vez e que desde cedo lhe achou muita “graça”. Passados alguns meses começaram a namorar¹⁶⁶. Destacou ainda a alcunha de *Petisco* que lhe deram na RTP, por ser pequeno e por combinar com os pratos que a então apresentadora confeccionava nos seus programas¹⁶⁷. Por sua vez, a gastrónoma afirma que teve que “convencer” Carlos de Assis a casar porque este não queria¹⁶⁸. Foi com ele que criou uma família e com quem teve uma filha, de nome Manuela¹⁶⁹. É possível conhecê-los num programa de homenagem a Maria de Lourdes, apresentado por Júlio Isidro. O programa tinha o título de *Tributo* e o seu 12.º episódio foi dedicado a

¹⁶⁰ Entrevistas realizada a Maria de Lourdes Modesto a 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

¹⁶¹ Vide anexo, tabela 1.

¹⁶² Vide anexo, tabela 1.

¹⁶³ Vide anexo, tabela 1.

¹⁶⁴ Ator português, nascido em 1945 e que faleceu em 1998.

¹⁶⁵ Sobre o assunto, vide o que afirma Vasco Hogan Teves, “No Reino do “Directo” Década de 60”, *RTP 50 Anos de História*, Museu da RTP, Lisboa, 2007. Disponível em: <<https://museu.rtp.pt/livro/50Anos/Creditos/default.htm>>. Consultado em 13 de março de 2019.

¹⁶⁶ Vide *Maria de Lourdes Modesto*, [Registo Em Vídeo], duração 50m21s, Lisboa, 07 de agosto de 2017, de 13m57s a 14m55s. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 22 de março de 2019.

¹⁶⁷ Vide *Ibidem*, de 15m03s a 15m15s.

¹⁶⁸ Vide *Ibidem*, de 14m55s a 15m03s.

¹⁶⁹ Vide Jean Anderson, *op.cit.*

Maria de Lourdes. Nele a sua filha e netos contam histórias das suas vivências com a gastrónoma¹⁷⁰.

A estabilidade foi algo que Maria de Lourdes sempre procurou na sua vida e ao ter contratos com a duração de uma semana na televisão isso não acontecia¹⁷¹. Acabou por arranjar um emprego na empresa Fima-Lever, hoje conhecida como Unilever, onde tinha como função escrever receitas sob o pseudónimo de Francine Dupré e representar a opinião das donas de casa e saber no que estas estavam interessadas – dietas, pratos sofisticados ou receitas simples, etc.¹⁷². Confessa que apesar do pseudónimo as pessoas sabiam que era ela e que a Fima-Lever foi um dos seus “bons encontros”, expressão que usa para as coisas e pessoas boas que conheceu e aconteceram ao longo da sua vida¹⁷³.

Além da estabilidade profissional a firma punha ao seu dispor inúmeros recursos, tais como a possibilidade de comprar livros, fazer experiências culinárias, poder treinar os programas de televisão na firma e fazer estágios no estrangeiro, tal como se vê numa reportagem do noticiário nacional de 1960 em que a gastrónoma partiu para Roma para fazer um estágio numa empresa alimentar e para iniciar os contactos com a televisão italiana¹⁷⁴, fez ainda estágios em Milão, Paris e Londres¹⁷⁵. Maria de Lourdes teceu vastos elogios à empresa na qual trabalhou até se reformar e da qual se orgulha de ter visto nascer¹⁷⁶.

Foi um exemplo não só na cozinha, mas também para as portuguesas da sua época. Além de as ensinar a cozinhar e a praticar uma alimentação mais saudável, algo que se vê no seu programa *Culinária: alimentação e compra de alimentos*, onde ensinou a preparar a ementa de casa e a racionar os géneros, fez mais, dirigiu-se ao supermercado *Celeiro*, onde comprou variados alimentos e falou sobre comida saudável. Por fim, expôs e dividiu os produtos segundo a roda dos alimentos¹⁷⁷, fez ementas de pequeno-almoço, almoço e

¹⁷⁰ Vide *Tributo-Maria de Lourdes Modesto*, [Registo em Vídeo], duração: 01h2013s, Lisboa, 20 de agosto de 2005. Não disponível em linha.

¹⁷¹ *Televisão 25 anos, II parte*, [Registo em Vídeo], duração: 39m25s, Lisboa, 14 de fevereiro de 1982, de 30m54s a 31m05s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/televisao-25-anos-ii-episodio/>>. Consultado em 13 de março de 2019.

¹⁷² Vide “Maria de Lourdes Modesto, um rosto que a televisão...” *op. cit.*, p. 7.

¹⁷³ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

¹⁷⁴ Vide *Noticiário Nacional de 1960*, [Registo em Vídeo], duração: 01m01s, Lisboa, 15 de outubro de 1960. Não disponível em linha.

¹⁷⁵ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto a 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

¹⁷⁶ Sobre o assunto, vide o que afirma Alexandra Prado Coelho, ““Maria de Lourdes Modesto, A menina...” *op. cit.*

¹⁷⁷ Hoje utiliza-se uma roda.

jantar e salientou o que seria uma ementa errada¹⁷⁸. Este tipo de preocupações também esteve patente nos programas já mencionados, onde em conjunto com a Fundação Portuguesa de Cardiologia, ajudou os portugueses a comerem de forma saudável e a prevenirem as doenças cardiovasculares, ao mesmo tempo que se tornou um ícone e uma imagem de poder para as mulheres da época.

Ao ser a primeira mulher a cozinhar na televisão teve muita atenção posta em si e na sua maneira descontraída e avançada de ser para a época. Maria de Lourdes contou que recebeu várias cartas de espectadoras a comentar a sua indumentária após um programa onde usou um vestido de manga à cava, algo que naquela altura não era usual ver-se na televisão¹⁷⁹. O seu estilo destacou-se e como disse no documentário sobre a sua vida, a sua maneira de vestir foi também criada pelas espectadoras que lhe mandavam aventais que faziam e que Maria de Lourdes acabava por usar¹⁸⁰, destacou um que apresentava um nabo a tocar guitarra, mas contou que não conservou a maioria das peças porque se perdiam na arrumação apressada do estúdio¹⁸¹. Confessou ainda que gostava de peças de alta costura e que, dentro das suas possibilidades, ia comprando algumas¹⁸².

Sempre preocupada com a sua imagem, por ter tanta atenção voltada para si, Maria de Lourdes assumia ser «coquete» e tentar manter uma aparência jovem e cuidada. Manter essa boa imagem era importante e por isso pesava-se todos os dias para ter a certeza que não engordava, tinha o cabelo sempre bem penteado e seguia a moda¹⁸³. Atenção mediática vem geralmente acompanhada também de críticas, que tanto podem ser más como boas, e a gastrónoma começou a ter medo do que os espectadores podiam pensar ou dizer acerca do seu aspeto, isto é, se correspondia às expectativas, e de tão exigente que era consigo mesma os seus próprios programas deixaram de a satisfazer¹⁸⁴.

Devemos também salientar que foi a primeira a levar ao seu programa crianças para cozinhareм consigo. Só restaram algumas imagens que foram utilizadas em

¹⁷⁸ Vide *Culinária- Alimentação e compra de alimentos*, [Registo em Vídeo], duração: 12m13s, Lisboa, 17 de fevereiro de 1968. Não disponível em linha.

¹⁷⁹ Vide *Prós e Contras-deve o Estado controlar mais os programas de televisão?*, ep.3, [Registo em Vídeo], duração: 01h33m29s, Lisboa, 03 de fevereiro de 2003. Não disponível em linha.

¹⁸⁰ Vide *Maria de Lourdes Modesto*, [Registo Em Vídeo], duração 50m21s, 07 de agosto de 2017, de 17m42s a 17m54s. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 22 de março de 2019.

¹⁸¹ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexos

¹⁸² Vide *Maria de Lourdes Modesto*, [Registo Em Vídeo], duração 50m21s, 07 de agosto de 2017, de 18m08s a 18m22s. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 22 de março de 2019.

¹⁸³ Vide “Maria de Lourdes Modesto, um rosto que a televisão...” *op. cit.*, n. ° 3086, Lisboa, 31 de março de 1971, p. 8.

¹⁸⁴ Vide *Ibidem*, p. 7.

entrevistas como é o caso do programa *Regresso ao Passado - Cantar o Natal* - segunda parte, no qual, enquanto Maria de Lourdes falava de como era fazer um direto de 30 minutos ou mais, passavam imagens de arquivo suas a cozinhar com as crianças. Isto mostra que os programas que hoje em dia existem como o Master Chef Júnior, que passou na RTP e em outros países, no qual aparecem crianças a cozinhar, não é um formato totalmente inovador do ponto de vista em que estas já haviam cozinhado em televisão¹⁸⁵.

Maria de Lourdes saiu da televisão por motivos de saúde e apesar de não ser a decisão que queria tomar achou que seria melhor sair por si, ao seu tempo e quando quisesse¹⁸⁶. Pensou-se que Maria de Lourdes podia ter um tumor no ouvido, contudo revelou-se uma doença de surdez, ou seja, a pouco e pouco iria ficando surda e que chegaria à surdez completa. Para que se tivesse a certeza do diagnóstico dos médicos portugueses foi necessário que se deslocasse a Espanha porque lá era possível fazer exames médicos que em Portugal ainda não era possível. Em várias entrevistas, tanto escritas como em vídeo, referiu ter sentido muita pena na altura, mas que apesar dos vários convites para regressar não o quis fazer, achou que seria algo repetitivo e como dava grande importância ao trabalho televisivo achou que não devia regressar¹⁸⁷. Contudo, confessou que sentia muitas saudades do seu trabalho, “das pessoas, daquele amorismo”¹⁸⁸ e voltou a realçar a relação chegada de toda a equipa. Confessa que foi uma grande tristeza para si receber o diagnóstico, aprendeu a ler nos lábios e afirmou nunca ter tido vergonha de pedir ajuda ao médico, algo que disse ser mais comum do que o desejado¹⁸⁹.

Descreveu o trabalho televisivo como cruel, responsável por destruir ou elevar uma pessoa à fama, pois os espectadores são os principais críticos. No seu caso, recordou que durante oito anos sentiu que o seu programa tinha um público geral e não apenas constituído por donas de casa. Foi quando passou a ter um público maioritariamente feminino que se apercebeu que tinha um público fiel, mas que tinha perdido o interesse e que já não era um espetáculo para os telespectadores¹⁹⁰. Muito preocupada com as

¹⁸⁵ Vide *Regresso ao Passado- Cantar o Natal- II Parte*. Ep.14, [Registo em Vídeo], duração: 30m37s, Lisboa, 23 de dezembro de 1990, aos 18m14s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/cantar-o-natal-ii-parte>>. Consultado a 19 de março de 2019.

¹⁸⁶ Vide Marta Cerqueira, *op. cit.*

¹⁸⁷ Vide Idem, *Ibidem*.

¹⁸⁸ Vide Idem, *Ibidem*.

¹⁸⁹ Vide *Por Outro Lado- Maria de Lourdes Modesto*, ep.28, [Registo em Vídeo], duração: 57m37s, Lisboa, Portugal, 01 de agosto de 2006, de 31m58s a 35m33s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-de-lourdes-modesto/>>. Consultado em 02 de abril de 2019.

¹⁹⁰ Vide “Maria de Lourdes Modesto, um rosto que a televisão...”, *op. cit.*, p. 6.

críticas, fossem elas ao programa por considerarem que confeccionava pratos muito caros ou à sua imagem, Maria de Lourdes considera que para se ter sucesso no pequeno ecrã era preciso haver espetáculo¹⁹¹ e essa foi uma das razões pelas quais não quis voltar em definitivo para a televisão, como já referido anteriormente, achava que nada de novo iria proporcionar ao telespectador.

Acabou por voltar ao ecrã, mas para esporádicos programas e para entrevistas, nunca a tempo inteiro. A mais recente, já em 2019, no programa *História da Gastronomia Portuguesa*, exibido pela RTP1¹⁹². O programa apresentado pelo chef Ljubomir Stanisic procura contar ao espectador a história da culinária portuguesa ao longo do século XX e, nesse sentido, deslocou-se a casa de Maria de Lourdes para que esta falasse sobre o assunto¹⁹³. A gastrónoma começou por referir o primeiro livro de culinária que comprou, *O Livro de Pantagrue*, cuja primeira edição é datada 1945, da autoria de Bertha Rosa Limpo, de quem Maria de Lourdes se tornou conhecida. Esta senhora foi uma cantora lírica que recolheu receitas nos hotéis onde ficava instalada e junto de familiares e de amigas. O seu livro contém receitas de chefes franceses e italianos e no seu prefácio confessa o seu gosto pela culinária e que todas as receitas foram previamente confeccionadas e todas tinham um bom resultado se a receita fosse seguida corretamente¹⁹⁴. Ainda em conversa com o chef Ljubomir a gastrónoma relembrou como os ingredientes eram muito caros na altura em que fazia televisão e, por isso, bastava usar um camarão para ser acusada de só fazer receitas dispendiosas¹⁹⁵.

Outro tema que Maria de Lourdes tocou durante a entrevista foi o aparecimento do frigorífico. Era algo imponente e quem o tinha gostava de o exibir, por isso muitas vezes era colocado na sala de jantar, segundo a gastrónoma. O fogão a gás, que também começou a ser uma realidade na casa dos portugueses desta época, foi, segundo a entrevistada, uma grande ajuda para quem cozinhava devido ao seu termóstato¹⁹⁶. Tema de conversa foi igualmente a grande admiração que o chef João Ribeiro despertou a Maria

¹⁹¹ Vide *Ibidem*, p. 7.

¹⁹² Vide *História da Gastronomia Portuguesa- Ljubomir Stanisic*, Temporada 1, Ep.1 [Registo em Vídeo], duração: 44m45s, Lisboa, 23 de março de 2019. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p5595/e400213/historia-gastronomia-portuguesa>>. Consultado em 10 de abril de 2019.

¹⁹³ Vide *Ibidem*, de 26m57 a 27m14s.

¹⁹⁴ Vide Isabel Drumond Braga, “Culinária no Feminino: Os Primeiros Livros...”, *op. cit.*, p. 131.

¹⁹⁵ Vide *História da Gastronomia Portuguesa- Ljubomir Stanisic*, Temporada 1, Ep.1 [Registo em Vídeo], duração: 44m45s, Lisboa, 23 de março de 2019, de 27m14s a 29m58s. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p5595/e400213/historia-gastronomia-portuguesa>>. Consultado em 10 de abril de 2019.

¹⁹⁶ Vide *Ibidem*, de 30m00s a 32m04s.

de Lourdes Modesto, que afirmou ter tido a sorte de o conhecer e aprender com ele, um homem simples que se dedicava muito à sua cozinha. Devido à boa relação com o chef este chegou a ir ao seu programa três vezes¹⁹⁷. O programa termina com o chef Ljubomir a confeccionar uma receita de tripas à moda do Porto¹⁹⁸, da autoria do chef João Ribeiro, com a ajuda de Maria de Lourdes que afirmou ter aprendido com o próprio João Ribeiro¹⁹⁹.

A sua saída da televisão não ditou o fim do seu trabalho na gastronomia portuguesa, além da Fima-Lever, Maria de Lourdes começou a trabalhar na rádio, onde fornecia receitas e tirava dúvidas técnicas²⁰⁰ e dedicou-se ao estudo da gastronomia portuguesa começando a publicar diversos livros de cozinha, tendo hoje em dia uma vastíssima bibliografia. Da tabela em anexo, que contém todas as obras da autora²⁰¹, penso que seja importante destacar algumas que se podem considerar mais importantes, como é o exemplo da obra *Cozinha Tradicional Portuguesa* que reúne 800 receitas de cozinha de vários pontos do país e que teve a sua primeira edição em 1982²⁰².

Muito adepta da cozinha francesa foi pressionada pelos espectadores a confeccionar no seu programa mais receitas tradicionais portuguesas. Quando começou a pensar sobre que receitas poderia apresentar, a gastrónoma apercebeu-se que as variações regionais eram muitas. Foi assim que surgiu a ideia de criar um concurso no qual o objetivo era os portugueses enviarem a Maria de Lourdes as suas receitas. Tal teve início em 1961. Sobre este concurso lembrou que as receitas “chegavam aos caixotes” e que um júri constituído por ela mesmo, por Daniel Constant, um feroz crítico de Porto; pelo chef João Ribeiro e por uma conceituada professora de culinária, escolhiam a melhor receita do mês, de acordo com as divisões das províncias²⁰³. De um trabalho exaustivo, como o descreve, foram escolhidas 800 receitas das milhares que lhe chegaram para integrarem o livro²⁰⁴. A metodologia utilizada era a seguinte, após receber várias receitas do mesmo prato, comparava-as e falava diretamente com as pessoas que as tinham mandado, a primeira página o livro tem os nomes de todos os que a ajudaram, em seguida, convertia

¹⁹⁷ Vide *Ibidem*, de 31m18s a 33m05s.

¹⁹⁸ Uma receita que ganhou várias vezes o prémio o Prémio das Tripas de ouro, em Cannes.

¹⁹⁹ Vide *História da Gastronomia Portuguesa- Ljubomir Stanisic*, Temporada 1, Ep.1 [Registo em Vídeo], duração: 44m45s, Lisboa, 23 de março de 2019, de 33m34s a 43m53s. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p5595/e400213/historia-gastronomia-portuguesa>>. Consultado em 10 de abril de 2019.

²⁰⁰ Vide “Maria de Lourdes Modesto, um rosto que a televisão...”, *op. cit.*, pp. 6 -7.

²⁰¹ Vide anexo, tabela nº4.

²⁰² Vide Jean Anderson, *op. cit.*

²⁰³ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Acervo Maria...op. cit.*

²⁰⁴ Sobre o assunto, vide o que afirma Marta Cerqueira, *op. cit.*

algum “calão de culinária” em medidas²⁰⁵. Hoje em dia todas as receitas que foram enviadas a Maria de Lourdes encontram-se disponíveis no seu acervo em linha, no *site* da ACPP. São os originais sem qualquer mudança, por parte da gastrónoma²⁰⁶. O sucesso do livro pode não só constatar-se pelas vendas elevadas que teve, mas também olhando para a tabela em anexo dos programas, as vezes que o livro foi mencionado²⁰⁷.

É igualmente importante mencionar livros como *Festas e Comeres do Povo Português* que é referido em programas como *Câmara Clara - A Boa Cultura da Boa Mesa*, no episódio número 42²⁰⁸, *Queijos Portugueses* em programas como *Agora*²⁰⁹ e *Câmara Clara - Helena Vasconcelos e Rui Reininho*, no episódio número 43²¹⁰, ou *Comer e Beber com Eça de Queiroz*, em programas como *Dias Úteis*²¹¹. Muitos foram os restantes livros escritos pela gastrónoma e muitos deles comentados e exibidos na televisão. Todos eles se encontram disponíveis na tabela bibliográfica de Maria de Lourdes que se encontra como já mencionado no anexo.

Contudo, quando questionada sobre qual tinha sido o livro que mais tinha gostado de escrever Maria de Lourdes responde ter sido *Cozinhar com Vegetais*. Afirmou ter gostado da maneira como a cozinha foi apresentada, de forma muito apelativa. Confessou que uma das finalidades da cozinha é a boa apresentação que tem como objetivo cativar. Para si a *Cozinha Tradicional Portuguesa* é um livro à parte de todos os outros que escreveu, é o seu grande trabalho e a sua grande obra²¹².

Urge também destacar que a conceituada gastrónoma foi condecorada com a Ordem de Mérito grau de Comendador²¹³, em 10 de junho de 2004. Recebeu a

²⁰⁵ Vide Idem, *Ibidem*.

²⁰⁶ Vide Idem, *Ibidem*.

²⁰⁷ Ver anexos, tabela n.º2.

²⁰⁸ Vide *Câmara Clara - A Boa Cultura da Boa Mesa*, ep.42, [Registo em Vídeo], duração: 01h12m44s, Lisboa, 20 de dezembro de 2009, aos 31m48s. Não disponível em linha.

²⁰⁹ Vide *Agora*, [Registo em Vídeo], duração: 41m01s, Lisboa, 22 de dezembro de 2013. Não disponível em linha.

²¹⁰ Vide *Câmara Clara - Helena Vasconcelos e Rui Reininho*, ep.43, [Registo em Vídeo], duração: 01h09m21s, Lisboa, 16 de dezembro de 2007, à 01h00s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/helena-vasconcelos-e-rui-reininho/>>. Consultado a 27 de março de 2019.

²¹¹ Vide *Dias Úteis - I Parte*, ep.48, [Registo em Vídeo], duração: 34m13s, Lisboa, 05 de dezembro de 1995. Não disponível em linha.

²¹² Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

²¹³ Tem origem em abril de 1927 quando foi criada a Ordem da Instrução e da Benemerência, que tinha como objetivo congratular os serviços prestados por nacionais ou estrangeiros ou por corporações que de algum modo contribuíssem para o desenvolvimento e prosperidade do país. Divide-se em vários graus e insígnias e ao longo dos anos foi sofrendo algumas alterações. Sobre esta matéria, cf. *História da Ordem de Mérito*, Site das Ordens Honoríficas Portuguesas, Disponível em: <<http://www.ordens.presidencia.pt/?idc=136>>. Consultado a 01 de abril de 2019.

condecoração no dia de Portugal, Camões e das Comunidades Portuguesas, em Bragança e numa sessão solene²¹⁴.

Maria de Lourdes revelou ter aprendido a trabalhar menos com a idade, apesar de, ao longo da sua vida, ter sido viciada na sua carreira. Atualmente, com 89 anos de idade, continua o seu percurso profissional, dando entrevistas e digitalizando o seu vasto portefólio de receitas²¹⁵. Continua a ser um dos grandes nomes da culinária portuguesa, a Julia Child de Portugal, como lhe chamou o *The New York Times*, em 1987²¹⁶. Vive atualmente na sua casa no Estoril com a sua cadela Migalha, e divide os seus dias entre o descanso da sua casa, os fins-de-semana gastronómicos organizados por confrarias e as termas em Felgueiras²¹⁷.

1.2 O programa *Culinária*

O primeiro programa de culinária a passar na televisão portuguesa foi *O Culinária* de Maria de Lourdes e esteve no ar durante 12 anos, isto é, entre 1958 e 1970. Como chegou até à RTP e ao seu próprio tempo de antena já foi explicado anteriormente. Importa por isso reter neste ponto do estudo as especificidades do programa e tudo o que lhe diz respeito.

Transmitido em horário nobre após o *Jornal da Noite* foi o primeiro do seu género, granjeou de grande popularidade entre os telespectadores e durante vários anos foi emitido semanalmente. Tinha como realizador Nuno Fradique, como se pode constatar pelas fichas técnicas e por várias entrevistas em que Maria de Lourdes o mencionou²¹⁸. Quando pesquisamos sobre o programa as informações que nos aparecem são na sua maioria generalistas e muito idênticas, o que dificulta bastante a passagem de informação para quem não visualizou os episódios, na época. As maiores referências surgem nas entrevistas com a apresentadora ou por exemplo no documentário que foi feito sobre a própria, *Maria de Lourdes Modesto*, que foi exibido na RTP2 e que se encontra disponível no RTP Play, em que se contam algumas memórias do programa e é possível encontrar excertos do mesmo e várias fotografias.

²¹⁴ Vide *Cerimónias do 10 de Junho*, [Registo em Vídeo], duração: 01h52m35s, Lisboa, 10 de junho de 2004. Não disponível em linha.

²¹⁵ Vide Alexandra Prado Coelho, “Maria de Lourdes Modesto, A menina ...” *op. cit.*

²¹⁶ Vide Jean Anderson, *op. cit.*

²¹⁷ Vide Marta Cerqueira, *op. cit.*

²¹⁸ Vide *Maria de Lourdes Modesto*, [Registo Em Vídeo], duração 50m21s, 07 de agosto de 2017, de 35m04s a 34m14s. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 27 de julho de 2019.

É através destes dois formatos que podemos hoje em dia perceber a evolução e várias vertentes do programa. Sabe-se através da própria apresentadora que era necessário fazer sempre coisas novas e podemos ver isso mesmo com os pequenos excertos que nos aparecem nos programas dedicados a Maria de Lourdes onde é possível vê-la fora do estúdio, no supermercado, em restaurantes, a cozinhar ora com crianças ora com outros adultos, como é exemplo a fotografia que se encontra infra onde se pode ver que fez o programa acompanhada pelo chef Silva²¹⁹. Através do documentário é possível saber que em 1985 foram gravados e exibidos cinco episódios de cozinha internacional – Itália, Hungria, Austrália, Alemanha e Suécia – e também cinco de cozinha regional portuguesa que foram transmitidos nos países em cima referidos²²⁰.

O primeiro programa é um dos que Maria de Lourdes mais se lembra, não só por ter sido o início, mas também por ter sido bastante original e diferente do que seria de esperar para a época. Tal como já foi referido na biografia, a gastrónoma considera que grande parte do sucesso do programa se deveu ao impacto que o primeiro episódio teve. A alcachofra era pouco conhecida em Portugal, mas por conviver com o mundo francês Maria de Lourdes era grande apreciadora e por isso achou que seria interessante instruir os portugueses sobre a mesma e assim o fez. O primeiro programa foi-lhe dedicado e além de a confeccionar também ensinou como se devia comer e com a sua natural descontração molhou a folha de alcachofra no molho e chupou-a. A atitude natural fez a diferença e interessou os telespectadores que nunca tinham visto nada de parecido na televisão²²¹.



Figura 2: Programa com o Chef Silva. Fonte: Tiago Pais, *op. cit.*

²¹⁹ Vide imagem disponível na p. 47.

²²⁰ Vide *Maria de Lourdes Modesto*, [Registo em Vídeo], duração: 50m20s, 07 de Agosto de 2017, Lisboa, de 42m16s a 42m31s. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 29 de julho de 2019.

²²¹ Vide *Por Outro Lado- Maria de Lourdes Modesto*, ep. 28, [Registo em Vídeo], duração: 57m37s, Lisboa, 01 de agosto de 2006, de 05m20s a 06m50s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-de-lourdes-modesto/>>. Consultado em 29 de julho de 2019.

Durante o meu estágio no arquivo apenas foi possível visualizar três dos episódios, isto acontece porque, tal como os outros diretos da época, não foram guardados. Dois dos que foi possível ter acesso não se encontram digitalizados e por isso não estão disponíveis em linha e só podem ser visualizados no arquivo.

Com o título *O Mercado de Abril*, o primeiro programa que foi possível visualizar é de 19 de julho de 1967, tem uma duração de 53m08s, é a preto e branco e não está digitalizado. Como o título indica passa-se no *Mercado de Abril* onde Maria de Lourdes apresenta produtos típicos e os pratos da gastronomia regional portuguesa. O programa tem como intuito dar a conhecer receitas da nossa cozinha e contém ainda inúmeras entrevistas. Começa com duas senhoras, Maria Leonor do Amial e Maria Adelaide Ferreira Cabral, que falam sobre os produtos típicos da gastronomia do Baião, a cozinha familiar e alguns petiscos gastronómicos; segue com Maria de Lourdes, em Lagos, no restaurante *O Polícia*, a provar lampreia e a questionar um cozinheiro-chefe da região do Algarve acerca do modo como se devem cozinhar bifes de atum. Ainda se pode ver o seu proprietário e cozinheira ajudante mostrarem como se confeccionam alguns dos pratos. O programa continua com a gastrónoma a falar com Alfredo Castelo, cozinheiro do restaurante *Pedro dos Leitões*, na Mealhada, sobre a ementa do dia e nos peixes que usaria na caldeirada à Aveiro e explica ainda como se corta e prepara um leitão; Henrique Torres, do restaurante *Esplanada Marisqueira*, em Matosinhos; e a cozinheira Tininha de Monção que lhe falam sobre a ementa do dia. Por fim, apresenta o cozinheiro António Araújo, de Leça da Palmeira que ensina a cozinhar bacalhau à Boa Nova, conversa com a padeira responsável pela padaria do mercado, com as mulheres do rancho folclórico Cantarinhas do barro da Achada do Sobreiro de Mafra que lhe explicam como cozinham carne de porco frita, entrevista Maria Felisbela Santos, gerente do restaurante *Dona Felisbela*, sobre os antigos restaurantes que teve no mercado e sobre a sua ementa do dia e por fim entrevista Laurinda de Oliveira, que preparava farturas, sobre o destino do dinheiro apurado pela venda das farturas e ainda quais os ingredientes das mesmas ²²².

O segundo programa visualizado é de 17 de fevereiro de 1968, com a duração de 20m55s, é a preto e branco e encontra-se disponível em linha²²³. Como indica o título, *Cozinha Chinesa*, o episódio é sobre a mesma. Passa-se num restaurante chinês de Lisboa,

²²² Vide *Culinária- O Mercado de Abril* [Registo Em Vídeo], duração 53m08s, 19 de junho de 1967. Não disponível em linha.

²²³ Vide *Culinária- Cozinha Chinesa* [Registo em Vídeo], duração: 20m55s, Lisboa, 17 de fevereiro de 1968. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/cozinha-chinesa/>>. Consultado a 21 de julho de 2019.

cujos nomes não são mencionados, e Maria de Lourdes começa por dizer que lhe chegaram várias dúvidas sobre esta cozinha, sobre os seus pratos e ingredientes e que por isso decidiu fazer um programa dedicado a esclarecer todas essas interrogações. Mostrando aos portugueses que os ingredientes utilizados são bastante simples, fáceis de digerir, aproveita para dar algumas receitas²²⁴. É através de um chef que se apresentam os pratos, e por isso o programa acompanha a sua ida ao mercado de rua para compras de ingredientes (dourada, tainha, robalo e grelos), enquanto Maria de Lourdes narra o que vai acontecendo e vai dizendo que além do que adquiriu poderia ter comprado peixes como pregado ou salmonete e vegetais como alface, couves ou cebolinhas, explica ainda que na cozinha chinesa não se comem vegetais crus e que são muito bem preparados para que sejam mais fáceis de digerir²²⁵.

Dirigem-se depois para o restaurante onde o chef mostra produtos menos conhecidos dos portugueses, tais como, grãos de soja germinados, barbatanas de tubarão, alforreca, gengibre, algas, cogumelos desidratados e caules de flor de lótus. São também apresentados ingredientes que por não existirem no nosso país têm de vir em latas, tal é o caso do abalone, ou seja, uma ostra gigante, rebentos de soja e molho de ostra. Neste caso, a apresentadora alerta o telespectador para a boa limpeza da cozinha do restaurante e para o facto de os chineses não terem como costume tocar nos alimentos com as mãos, o que se consegue ver no vídeo quando o chefe usa os pauzinhos para tirar da conserva alguns rebentos de soja, explicando ainda que existem vários tipos de rebentos, isto é, amarelos, castanhos e pretos²²⁶.

É feito um grande plano da cozinha onde aparecem mulheres ocidentais que ali trabalham e de seguida inicia-se a preparação dos pratos. O chef começa por cortar a carne de vaca que colocou no congelador durante algumas horas para ser mais fácil obter pedaços finos; mostra como se faz a massa para os crepes orientais e Maria de Lourdes destaca que a massa é extremamente fina, sólida e elástica, algo que em nossa casa não conseguimos fazer; prepara massas, um ajudante frita carne de porco com polme²²⁷ e mostra como se recheiam os crepes com legumes e várias carnes²²⁸.

²²⁴ Vide *Ibidem*, de 00m07s a 00m56s.

²²⁵ Vide *Ibidem*, de 01m07s a 02m46s.

²²⁶ Vide *Ibidem*, de 02m46s a 07m24s.

²²⁷ Um tipo de massa, com uma consistência mais fina, Sobre esta matéria cf: “Polme” in *Priberam Dicionário*. Disponível em <<https://dicionario.priberam.org/polme>>. Consultado em 23 de junho de 2019.

²²⁸ Vide *Ibidem*, de 07m24s a 10m43s.

A receita que é ensinada com mais pormenor é a de robalo com molho de contraste que foi indicada por uma telespectadora, são apresentadas imagens do chef a arranjar e cortar o robalo, passando-o por água fria e fazendo-lhe incisões cruzadas; passa-se o peixe por ovo e farinha para que possa ser frito, neste caso em óleo de amendoim; enquanto o peixe está a cozinhar o chef começa a preparar o molho de contraste com tomate triturado, ervilhas, sal, vinagre, açúcar, um glutamato²²⁹, calda de tomate e um creme composto por farinha de milho e água. Para o acompanhamento é usada massa de farinha de arroz que, tal como o robalo, é frita e quando pronta junta-se ao peixe numa travessa. Para finalizar a receita o chef volta ao molho de contraste, que apenas falta ir ao lume e quando pronto deve ser derramado sobre os restantes ingredientes²³⁰.

Pode também ver-se sopa a ser preparada. O chef faz o caldo e um segundo cozinheiro coloca na sopa as massas que foram pedidas pelos clientes. É também ele quem prepara os legumes para que o chef tenha só de os cozinhar e temperar, são rapidamente cozinhados e cobertos com uma omelete que os irá manter aquecidos até ser necessário²³¹. Por fim, o programa termina com um conjunto de macaenses que ensinam Maria de Lourdes a comportar-se numa mesa chinesa ou como usar os pauzinhos e com a degustação dos pratos²³².

Ao longo de todo o processo de preparação das receitas pelo chef a apresentadora faz mais do que explicar a confeção ao telespectador, fornecendo inúmeras informações sobre a cozinha em si. Ou seja, Maria de Lourdes explica que o arroz chau-chau substitui o pão, que são usadas pequenas toalhas fervidas para limpar as mãos, que numa refeição chinesa é possível existirem até 17 pratos diferentes porque a cozinha é um dos seus maiores prazeres e explica ainda que é demorada na sua preparação mas que a cozedura é bastante rápida, feita com vários lumes muito fortes. Esta narração acaba por ter como objetivo ligar o telespectador com a culinária chinesa, desmistificando-a.

Por último, o terceiro episódio do *Culinária* que se encontra disponível para visualização apenas no arquivo, pois não está digitalizado, é sobre preparar a ementa de casa dos portugueses e ensiná-los a racionar. Foi apresentado com o título de *Alimentação*

²²⁹ É um tipo de ácido que se usa na cozinha e que é responsável pela adição de sabor à comida. Sobre esta matéria cf. “Glutamato: o aditivo que vicia dispara na indústria alimentar” in *Visão*, Lisboa, 03 de maio de 2017. Disponível em: <<http://visao.sapo.pt/actualidade/sociedade/2017-05-03-Glutamato-o-aditivo-que-vicia-dispara-na-industria-alimentar>>. Consultado em 26 de julho de 2019.

²³⁰ Vide *Culinária- Cozinha Chinesa* [Registo em Vídeo], duração: 20m55s, Lisboa, 17 de fevereiro de 1968, de 10m43s a 16m44s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/cozinha-chinesa/>>. Consultado a 21 de julho de 2019.

²³¹ Vide *Ibidem*, de 16m44s a 18m35s.

²³² Vide *Ibidem*, de 18m35s a 20m44s.

e *Compra de Alimentos* e foi exibido em 22 de junho de 1969 com uma duração de 12m13s e com imagem a preto e branco. Para ensinar o público como construir uma boa ementa e em como racionar os alimentos Maria de Lourdes dirige-se ao supermercado *Celeiro* onde fala sobre comida saudável e onde compra os alimentos necessários para a confeção da ementa pretendida. Após as compras, a gastrónoma expôs e dividiu os mesmos na roda dos alimentos²³³ e criou ementas de pequeno-almoço, almoço, jantar e também o exemplo de uma errada em termos nutricionais²³⁴.

Foi lançado pela primeira vez em 1967 o livro *Receitas da TV* que continha os pratos confeccionados pela apresentadora no seu programa, e recentemente em maio de 2019 foi reeditado e relançada uma versão fac-similada do mesmo. A partir da obra é possível ficar a saber quais as receitas que Maria de Lourdes confeccionava no seu programa, algo que é bastante útil para quem não conseguiu assistir ao mesmo ou tendo visto gosta de relembrar, pois assim pode recriar em casa os pratos sempre que quiser.

No prefácio a autora deixa saber qual o intuito e motivações que a levaram a escrever esta obra. Esclareceu que foram os telespectadores a sugerir-lhe várias vezes para publicar um livro com as receitas da televisão, ao mesmo tempo que, ao longo de dez anos de programa, foi várias vezes consultar o seu arquivo de programas para não incorrer em repetições e, ao fazê-lo, percebeu o porquê de as suas espectadoras tantas vezes lhe pedirem para fazer um livro. Explicou ainda que quando pensava os seus programas não era difícil saber o que ia preparar porque muitas vezes atendia aos «pedidos mais numerosos das espectadoras» ou então optava por um produto que fosse abundante no mercado, pensado no que era ou não vantajoso para uma dona de casa. Deixou por fim a ressalva de que na obra nem todos os capítulos tinham a mesma importância, isto porque as portuguesas precisavam mais de receitas de frango do que de

²³³ Refira-se que a roda dos alimentos é utilizada em Portugal desde o ano de 1977 devido à campanha “Saber comer é saber viver”. A sua forma tenta associar-se à de um prato de refeições e a sua divisão tenta dar a entender em que quantidade cada tipo de alimento deve ser consumido. Surgindo posteriormente a pirâmide dos alimentos que viria em 2017 a ser desacreditada pelo Serviço Nacional de Saúde em conjunto com a Universidade do Porto por concluírem que a maneira como se dispunham os alimentos fazia parecer que estes estavam hierarquizados. Criaram assim uma roda dos alimentos mais atualizada aos dias de hoje, que pode ser consultada no *site* do Serviço Nacional de Saúde. Sobre esta matéria cf. “Educação para a saúde «Áreas de intervenção» Alimentação” in *SNS- Serviço Nacional de Saúde*. Disponível em: <<https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>>. Consultado em 25 de setembro de 2019 e “Há uma nova roda dos alimentos. Saiba o que deve comer e porquê” in *Sol*, Lisboa, 08 de fevereiro de 2017. Disponível em: <<https://sol.sapo.pt/artigo/547877/ha-uma-nova-roda-dos-alimentos-saiba-o-que-deve-comer-e-porqu->>. Consultado em 25 de setembro de 2019.

²³⁴ Vide *Culinária- Alimentação e compra de alimentos* [Registo em Vídeo], duração: 12m13s, Lisboa, 22 de novembro de 1969. Não disponível em linha.

lagosta e que nem todas as receitas estavam redigidas para o mesmo número de pessoas, ou seja, era preciso fazerem-se adaptações. Despediu-se desejando um bom apetite²³⁵.

Olhando para o índice geral é possível ter uma breve ideia de quais os tipos de receitas apresentadas por Maria de Lourdes. É possível encontrar uma divisão por: Sopa e Entradas, Peixes e Mariscos, Aves e Caças, Carnes, Ovos, Massas e Legumes, Molhos, Sobremesas, Bolinhos e Bolos, Gelados e Bebidas e Diversos²³⁶. O que nos mostra que a gastrónoma confeccionava todos os tipos de pratos e que podemos encontrar receitas como *Creme de Cenoura* ou *Sopa Creme de Abóbora*, presentes no capítulo “Sopas e Entradas”²³⁷, tal como podemos encontrar *Rins de Porco com Vinho Branco* do capítulo “Carnes”²³⁸ ou *Batido de Café* do capítulo “Gelados e Bebidas”²³⁹. São receitas que espelham a diversidade do programa e o compromisso que a apresentadora tinha para com o seu público de lhes ensinar e mostrar sempre algo novo.

O gráfico n.º1 que se encontra na página seguinte contém as 28 tipologias de receitas que formam a obra. Os resultados são apresentados em percentagem, e como se pode constatar, a categoria de sobremesas tem o maior número de receitas, com 13,7%. Em menor quantidade e com as percentagens mais baixas podem destacar-se cocktails, sumos e xaropes com 0,47% e bolachinhas com 0,75%. As restantes tipologias vão oscilando com percentagens entre 1% e 9% de forma não muito desequilibrada.

Por fim, gostaria de chamar a atenção para o facto de que os doces, ainda que divididos por várias categorias são os que juntos maior percentagem possuem, ou seja, juntando todos os tipos de receitas que de algum modo são um doce (bolachinhas, bolinhos, bolos, doçaria tradicional e sobremesas) obtemos um valor de 28,05%. Podendo concluir que o tipo de receitas que a gastrónoma mais preparava no seu programa foram ao longo dos anos doces.

Importa salientar que várias receitas se enquadram em mais do que uma tipologia e que por isso Maria de Lourdes Modesto optou por colocá-las em todas aquelas em que as suas características se adequavam. Olhemos para o caso de *Gambas com alho*, tipologicamente enquadra-se em acepipes²⁴⁰, mas também em mariscos; o mesmo

²³⁵ Vide Maria de Lourdes Modesto, “Prefácio”, *Receitas da TV*, 2ª ed., Lisboa, Verbo, 2019, pp. 4-5.

²³⁶ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 237-240.

²³⁷ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 17-18.

²³⁸ Vide Idem, *Ibidem*, p. 93.

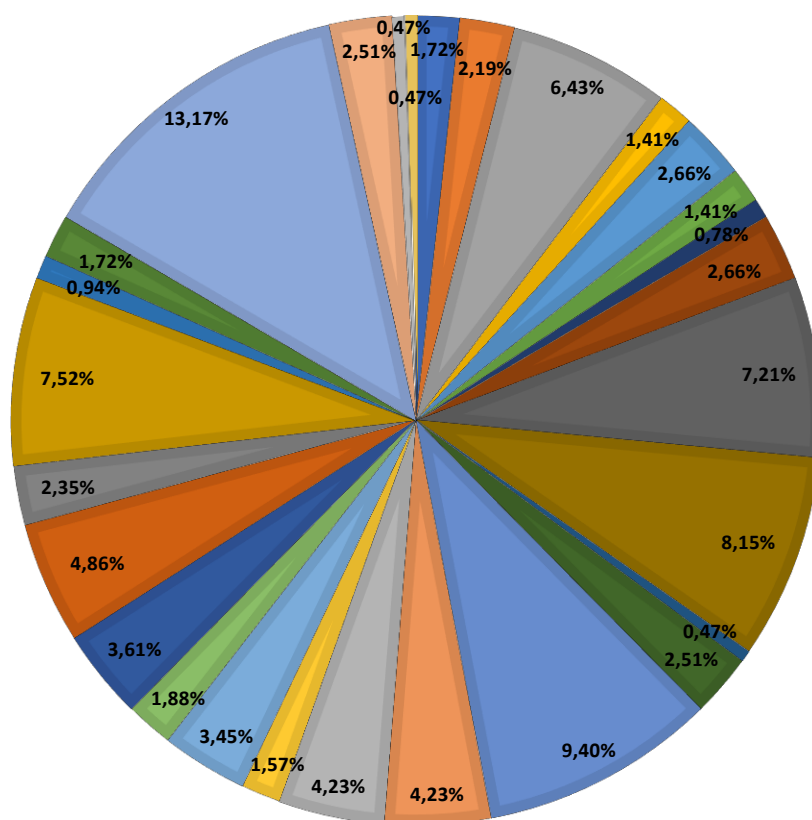
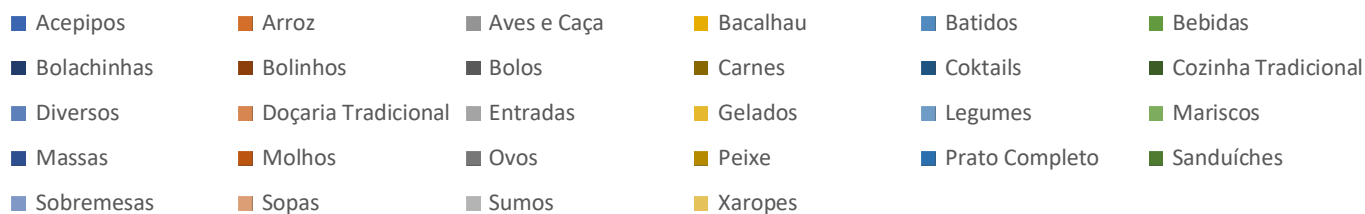
²³⁹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 213.

²⁴⁰ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 241-243.

acontece com *Ovos cozidos para acepipes, Ovos em geleia e Ovos recheados com mousse de sardinhas*²⁴¹ que são receitas de acepipes e de ovos em simultâneo.

Gráfico 1

Tipologia das receitas em *As Receitas da TV*



Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Receitas da TV*, 2ª ed., Lisboa, Verbo, maio de 2019.

Penso que também seja importante salientar que além de receitas, o livro contém outro tipo de informações, refiro-me a capítulos como: “Bateria de Cozinha”, “Alimentos”, “Dicionário de Termos mais Usados”, Utilização do Frigorífico”, “Tempos de Cozedura”, “Pontos de Açúcar” “Equivalências” e “Quantidades Alimentares”²⁴². São capítulos que se associam ao gosto por ensinar de Maria de Lourdes, que além de mostrar

²⁴¹ Vide Idem *Ibidem*, pp. 241-243.

²⁴² Vide Idem, *Ibidem*, pp. 6-15.

receitas queria instruir e educar as donas de casa. Através destas informações no seu livro é possível aprender sobre como usar o frigorífico ou sobre os alimentos e quais os seus nutrientes, algo que também mostra a preocupação da autora com a boa alimentação. Os restantes capítulos surgem numa tentativa de ajudar o leitor na confeção das receitas, para que saiba que utensílios utilizar, os tempos de cozedura e dos pontos de açúcar, e as quantidades ou certos termos de cozinha que lhes são explicados no pequeno dicionário.

O livro é uma maneira de “visualizar” os programas de Maria de Lourdes. As receitas apresentadas são a representação de mais de dez anos televisivos e são elas que transportam o leitor para os estúdios da RTP. Os pratos confeccionados pela gastrónoma eram variados, uns mais conhecidos do público outros nem tanto, e por isso também se tornavam importantes. No capítulo Sopa e Entradas a gastrónoma apresenta um conjunto de 29 receitas, das quais 14 são de sopas e as restantes de variados tipos como: açorda, terrinas²⁴³, empadas, geleias, paté, quiche, pizza, rolo de carne, mousse, brioche ou bouchés²⁴⁴, ou seja, conseguimos ver que há uma variedade de ingredientes neste capítulo, desde vegetais, a carnes e derivados de origem animal.

É o bacalhau quem inaugura o sector dos Peixes e Mariscos com nove receitas diferentes, algo normal pois é um peixe que faz parte das receitas mais populares dos portugueses. Seguem-se peixes como atum, dourada, pescada, garoupa, fataça²⁴⁵, lampreia, linguado, sarda, sardinhas, robalo e lula, mesmo que esta seja um molusco. Ainda que em menor número o marisco é representado por ameijoas, lagosta, santola e camarões, algo que se pode relacionar com o facto de o público chegar a criticar Maria de Lourdes por confeccionar receitas muito caras. Podemos ainda encontrar receitas de sopas, guisados, arroz e dois pratos que utilizam as sobras de peixe para a sua confeção: *Aproveitamentos de restos de peixe*²⁴⁶ e *Pudim para aproveitamento de restos de peixes*²⁴⁷. Os dois capítulos Aves e Caça e Carnes, englobam a maioria dos tipos de carne consumidos e por isso serão analisados em conjunto. O frango, a perdiz e o porco são os produtos que mais receitas apresentam, acompanhados por pato, galinha, peru, codornizes, lebre, porco, carneiro, vaca e vitela que se distribuem pelas restantes receitas. Estes produtos alimentares foram utilizados por Maria de Lourdes das mais diferentes

²⁴³ A terrina é uma espécie de patê que geralmente é colocada num recipiente de comprido e fundo e que costuma ser servido às fatias. Sobre esta matéria cf. “Terrina” in *Dicionário Priberam*. Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/terrina>>. Consultado em 26 de setembro de 2019.

²⁴⁴ É outra maneira de se referir a aperitivo.

²⁴⁵ Também conhecida como Tainha.

²⁴⁶ Vide Maria de Lourdes Modesto, “Peixes e Mariscos”, *Receitas da...op. cit.*, p. 52.

²⁴⁷ Vide Idem, *Ibidem*, p. 55.

maneiras. Surgem receitas de arroz, recheados, espetadas, com frutas, rins ou miolos e por fim penso ser uma mais valia destacar nomes que podiam ser mais estranhos aos leitores e telespectadores, como é o caso de *Coq au vin*, um prato típico francês, e que tal como o nome indica é feito com carne de galo e vinho²⁴⁸, *Civet de lebre* que é uma espécie de ensopado²⁴⁹, *Chateaubriand* neste caso em duas variedades mas que é um bife de lombo de vitela²⁵⁰ e *Moussaka* um prato grego feito com carne de carneiro²⁵¹. São preparados que espelham a influência que a cozinha internacional tinha sob a gastrónoma, sobretudo a francesa.

Mais curto que o capítulo anterior, o que foi dedicado aos ovos apresenta-se com 15 receitas. De ovos estrelados, cozidos, mexidos, escalfados e de omeleta que acabam por ser as mais confeccionadas. Em relação a receitas menos conhecidas pelos portugueses temos o caso dos *Ovos Quentes à la coque*²⁵², *Ovos à escocesa*²⁵³ ou *Ovos soufflé*²⁵⁴.

Maria de Lourdes optou por juntar no mesmo capítulo dois alimentos diferentes, iniciou-o com as receitas de massas e terminou-o com as de legumes. No que diz respeito às primeiras, podemos aprender como devemos fazer massa fresca ou massa verde, *canneloni* e ainda como preparar *croissants*, rissóis, massa quebrada ou folhada. No que diz respeito a este primeiro conjunto de receitas a gastrónoma tentou abranger as massas mais comuns. Como acontece em quase toda a obra é possível também ver nos legumes escolhidos uma influência estrangeira no seu trabalho, a partir de receitas de arroz oriental, indiano, chinês ou com as receitas de beringela espanhola e egípcia. É ainda importante salientar que duas receitas se encontram apresentadas da seguinte forma: *Pimentos recheados-1*, *Pimentos recheados-2* e *Tomates recheados-1*, *Tomates recheados-2*²⁵⁵, algo que é possível constatar em outros capítulos ao longo da obra.

Segue-se um capítulo sobre Molhos, onde Maria de Lourdes Modesto apresenta variados exemplos que servem de acompanhamento ou tempero de inúmeras receitas. A sua existência torna-se importante, tanto no livro como no programa por serem por vezes imprescindíveis para a confeção de algumas receitas e outras vezes apoio para estas.

²⁴⁸ Vide Idem, *Ibidem*, p. 67.

²⁴⁹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 80.

²⁵⁰ Vide Idem, *Ibidem*, p. 90.

²⁵¹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 97.

²⁵² Vide Idem, *Ibidem*, p. 110.

²⁵³ Vide Idem, *Ibidem*, p. 111.

²⁵⁴ Vide Idem, *Ibidem*, p. 114.

²⁵⁵ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 118-137.

Como exemplo podemos dar o *Molho bechamel*²⁵⁶ sem o qual não é possível preparar lasanha ou *cannelonni*.

Sobremesas e Bolos e Bolinhos são dois capítulos que têm o maior número de receitas em relação aos restantes. No primeiro é possível encontrar várias sobremesas que são feitas com frutas, das quais muitas com maçã e cerejas. Vejamos alguns exemplos: *Fritos de maçãs*, *Maçãs embrulhadas*, *Maçãs à portuguesa*, *Vulcão de cerejas*, *Sopa de cerejas (1 e 2)*, *Taças de cerejas*, *Tarte de cerejas*²⁵⁷. São visíveis também alguns doces mais tradicionais portugueses, como é o caso do arroz doce, que tem duas receitas, *Arroz doce* e *Arroz doce à portuguesa*²⁵⁸ ou os ovos moles²⁵⁹. É um capítulo com inúmeras receitas de doces e que pode demonstrar que este era um dos focos de Maria de Lourdes nos seus programas. No que diz respeito aos Bolinhos e Bolos, podemos encontrar na sua maioria bolos variados, destacando-se aqueles que se destinavam a eventos especiais, como é o caso do *Bolo de aniversário*, *Bolo de comunhão*²⁶⁰, *Bolo de Natal* e *Bolo de Páscoa*²⁶¹. No caso dos bolinhos, Maria de Lourdes apresentou desde bolachinhas e línguas de gato a sonhos de abóboras. O título do capítulo pode passar a ideia de que iram ser apresentadas receitas de pequenos bolos como o queque, mas são os biscoitos e bolachas que nos são apresentados em maior destaque²⁶².

Para terminar com os doces e começar com as bebidas a gastrónoma criou um capítulo intitulado Gelados e Bebidas. São assim apresentadas dez receitas de gelados de frutas e de café²⁶³. As bebidas são em maior número e são alcoólicas e não alcoólicas. No que diz respeito às primeiras temos: *Aguardente de frutas*, *Ginjinha*, *Sangria Variada*²⁶⁴ e alguns cocktails. Por sua vez nas bebidas não alcoólicas são apresentados aos leitores várias receitas de batidos, café, leites e xaropes também muito à base de frutas, vejamos alguns deles: *Sumo de morangos*, *Batido de leite com frutas frescas*, *Leite com morangos* ou *Xarope de limão*²⁶⁵.

Por fim, o último capítulo, designado Diversos, apresenta, na sua maioria receitas de canapés, sanduiches, saladas e coberturas de bolos como o glacé e o *fondant*. Ou seja,

²⁵⁶ Vide Idem, *Ibidem*, p. 140.

²⁵⁷ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 150, 152, 153, 157, 158, 160.

²⁵⁸ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 149-150.

²⁵⁹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 156.

²⁶⁰ São disponibilizadas três receitas diferentes deste tipo de bolo, uma standard, uma de rapaz e uma de rapariga.

²⁶¹ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Receitas da...op. cit.*, pp. 194-197.

²⁶² Vide Idem, *Ibidem*, pp. 176-185.

²⁶³ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 204-207.

²⁶⁴ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 215 e 217.

²⁶⁵ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 208, 210, 211 e 213.

temos desde entradas a sobremesas sem deixar de lado os pratos principais, acabando por ter um pouco de cada um dos capítulos anteriores²⁶⁶.

Ao analisar o livro na sua totalidade consegue ter-se uma ideia de quais as receitas que Maria de Lourdes ensinou aos telespectadores no seu programa e pode concluir-se que eram variadas e tentavam abranger ao máximo todos os sectores da culinária. É possível também ver a influência estrangeira que a gastrónoma tinha, sobretudo a francesa e pela qual foi muitas vezes criticada. Na generalidade sem os programas guardados e disponíveis para visualização esta obra é o mais aproximado que se pode ter como objeto de estudo do *Culinária*. O livro acaba por funcionar como uma espécie de arquivo do programa, ainda que não contenha todas as receitas confeccionadas ao longo de toda a emissão do programa. Porém, disponibilizou aquelas que a apresentadora considerou mais importantes em dez anos de programa.

1.3 Da televisão para o prelo: os livros

Após abandonar a televisão Maria de Lourdes continuou a transmitir o seu saber, até hoje escreveu uma enorme quantidade de livros. Começando por explorar a tabela n.º4, que é usada como suporte para este ponto do estudo, é importante salientar que contém todas as obras da autoria de Maria de Lourdes, o seu título, ano de lançamento, editora, seguintes edições e resumo. Como é possível observar alguns dos livros presentes têm várias edições e outros não apresentam nenhuma para além da sua data de lançamento. Isto acontece porque, ou não tiveram mais do que uma edição ou apesar de terem tido duas ou mais não é possível, por falta de acesso ou informações, saber quais foram as seguintes edições e os seus anos. Devemos destacar que *A Cozinha Tradicional Portuguesa*, que é a obra da autora com mais edições²⁶⁷.

Regressando às obras em si podemos concluir que na sua grande maioria foram editadas pela Verbo²⁶⁸, editora que acompanhou e acompanha a gastrónoma no seu percurso enquanto escritora. Havendo algumas exceções, como é o caso de *12 Meses de*

²⁶⁶ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 220-235.

²⁶⁷ Vide anexos, tabela n.º4.

²⁶⁸ A Editorial Verbo foi criado no ano de 1958 por Fernando Guedes e pelo seu sócio Sebastião Alves. Em 2009 a editora juntou-se à Babel um grupo editorial e três das suas primeiras obras editadas e que fizeram sucesso foram *A Arte Popular em Portugal*, *A Grande Enciclopédia da Cozinha* e *Enciclopédia Luso-Brasileira de Cultura*. Sobre esta matéria cf. Luís Miguel Queirós, “Fernando Guedes, o editor que levou a Verbo do Salazarismo até ao século XXI” in *Público*, Lisboa, 29 de agosto de 2016. Disponível em: <<https://www.publico.pt/2016/08/29/culturaipilon/noticia/morreu-fernando-guedes-um-dos-fundadores-da-editorial-verbo-1742604>>. Consultado em 07 de julho de 2019.

Cozinha, lançado em 1975 pela Reader's Digest²⁶⁹, *Uma Alimentação Saudável: a Alimentação na Diabetes*, editado pela Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal: Direcção-Geral da Saúde²⁷⁰, em 2002, *Arroz Carolino: uma joia da nossa gastronomia*, pelo Centro Operativo e Tecnológico do Arroz²⁷¹, em 2006, *Sabores com Histórias: Alimentos, Preceitos e Mais de 60 Receitas*, da Oficina do Livro²⁷², no ano de 2014 e *Comer e Beber com Eça de Queiroz*, pela Alêtheia Editores²⁷³, em 2014.

Como se pode verificar pela tabela, Maria de Lourdes lançou até à presente data 67 livros. O seu primeiro livro foi *Grande Enciclopédia da Cozinha*, no ano de 1965, que teve a sua segunda edição em 1968 e várias se seguiram, como se pode constatar pela sua 13.^a em 1988²⁷⁴. Conta que várias foram as editoras que começaram à sua procura para escrever algo, mas como professora não tinha receitas suas e as que confeccionava na televisão eram de outros cozinheiros, era bastante reticente à ideia por não achar correto lançar um livro com receitas que não eram suas. Decidiu por isso fazer um estudo sobre a cozinha²⁷⁵.

Após a sua saída da televisão começou a produzir um maior número de conteúdos, quase todos os anos era lançado um livro da sua autoria. A sua escrita não se focou apenas na cozinha para adultos e contemplou também as crianças e a sua iniciação na cozinha,

²⁶⁹ A editora Reader's Digest foi fundada em 1922 por DeWitt Wallace and Lila Bell Acheson Wallace, um casal que começou apenas com a publicação de uma revista e que criou uma editora presente por todo o mundo. Distribui hoje em dia revistas, livros, música e pacotes de vídeos. Hoje em dia a sua revista é o produto mais valioso da editora, é uma das mais lidas em todo o mundo, com tradução em 19 línguas diferentes. Sobre esta matéria cf. *DeWitt Wallace*, Artigos de apoio Infopédia, Porto Editora, Porto, 2003-2019. Disponível em: <[https://www.infopedia.pt/\\$dewitt-wallace](https://www.infopedia.pt/$dewitt-wallace)>. Consultado em 07 de julho de 2019.

²⁷⁰ Fundada em 1926 por Ernesto Roma a Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal é a mais antiga do mundo que conta com médicos de diferentes especialidades, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, técnicos de saúde, administrativos e auxiliares. Tem como missão: a prestação de cuidados de saúde de carácter preventivo, curativo e de reabilitação; a integração social e comunitária das pessoas com diabetes e a defesa dos seus direitos e a proteção às pessoas com diabetes em situação de manifesta e reconhecida carência económica. Sobre esta matéria cf. "Quem Somos" in *apdp Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal*, Lisboa. Disponível em: <<https://apdp.pt/apdp/quem-somos/>>. Consultado em 08 de julho de 2019.

²⁷¹ É uma entidade que congrega vários grupos do sector orizícola nacional, do consumidor a instituições de investigação. Prestando vários serviços como análises de rendimento industrial, de germinação e instalações e manutenções. Sobre esta matéria cf. "Quem Somos" in *CotArroz*, Salvaterra de Magos. Disponível em: <http://www.cotarroz.pt/seccao.aspx?id_seccao=21>. Consultado em 08 de julho de 2019.

²⁷² A editora foi criada em 1999, trabalha na sua maioria com autores portugueses e tem obras em todos os sectores da literatura. Sobre esta matéria cf. "Editora" in *Oficina do livro*, Alfragide. Disponível em: <<http://www.oficinadolivro.pt/pt/gca/editora/>>. Consultado em 08 de julho de 2019.

²⁷³ Situada em Lisboa a editora publica ficção, não-ficção, arte e livros infantis, representando vários autores de renome portugueses. Sobre esta matéria cf. "Quem Somos" in *Alêtheia Editores*, Lisboa. Disponível em: <<https://www.aletheia.pt/pages/about-us>>. Consultado em 08 de julho de 2019.

²⁷⁴ Vide anexos, tabela nº 4.

²⁷⁵ Vide *Por Outro Lado- Maria de Lourdes Modesto*, ep.28, [Registo em Vídeo], duração: 57m37s, Lisboa, 01 de agosto de 2006, de 24m36s a 25m45s. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-de-lourdes-modesto/>>. Consultado em 28 de julho de 2019.

com obras como *A Colher de Pau*, *O Meu Livro de Cozinha*, *Cozinha Infantil: Os Petiscos da Anita*, uma coleção da Anita relacionada com culinária, um livro da Disney também com receitas da avó Donalda, *As Receitas dos Meus Amigos Gulosos*, a coleção *Primeiras receitas* e *A Minha Primeira Cozinha Tradicional Portuguesa*, lançada em 2012, que foi inspirada na sua obra mais vendida e onde Maria de Lourdes assume a figura de uma avó em conjunto com Gisela Miravent que escreve os textos.

Tal como já foi dito promoveu a boa alimentação e cuidados de saúde através das suas receitas. Os seus livros sobre vegetais ou receitas saudáveis, *Palavra Puxa Receita* (2005), *Cozinhar com Vegetais* (2006) ou *Uma Alimentação Saudável: A Alimentação na Diabetes* (2002) são alguns exemplos deste tipo de obras da autora que tinham como função ajudar os seus leitores a melhorar a sua alimentação e consequentemente a saúde. Estas obras foram escritas a pedido de instituições ou de agremiações vocacionadas para uma vida saudável. Por outro lado, estes livros vão ao encontro de programas, já anteriormente referidos, em que Maria de Lourdes participou com nutricionistas e dava aos telespectadores receitas saudáveis, ou nos seus programas onde dava dicas de que alimentos se devia comprar e ensinava como se devia entender a roda dos alimentos. Em ambos os formatos a gastrónoma mostra o seu gosto e capacidade pelo ensino e por passar conhecimento além de receitas.

É importante destacar que foram também editados vários livros em formato de coleção. Dos quais: *As Receitas da Anita* que contam com quatro livros de cozinha infantil e que foram lançados em 1986 e 1987, *Primeiras Receitas* uma coleção de três livros também para crianças e que trazem receitas de pratos quentes, doces e pratos de festas todos do ano de 1989, em 1990 editou-se a coleção de *O Bom Sabor dos Velhos Tempos* que apresenta quatro livros com receitas de doces e compotas, aprender a usar ervas aromáticas como condimento, chocolate e especiarias e cascas. *O Mais Belo Livro da Cozinha...*, uma coleção em que cada título diz respeito a um país diferente, que tem como objetivo mostrar a gastronomia do mundo e que foi lançada em 1992 e 1993. *Bom Appetite*, uma coleção de 1997, constituída por 12 volumes onde cada um contém um diferente tipo de receitas. Por último, foi lançada em 2006 e 2007 uma série de livros sobre diferentes cozinhas do Mundo – africana, francesa, italiana, mexicana, indonésia, chinesa, carabineasse, grega e marroquina – que se focava nos pratos mais característicos e tradicionais de cada território e com algumas indicações sobre ingredientes e técnicas para facilitar a confeção.

Pode constatar-se pela tabela suprarreferida que as colaborações entre Maria de Lourdes Modesto e outros autores são, na sua maioria, em coleções, como é o exemplo de *Receitas da Anita* com Isabelle Anargyres e Violayne Hulné como colaboradoras ou a coleção *O Mais Belo Livro de Cozinha* em que em cada região do mundo Maria de Lourdes Modesto colabora com mais do que um autor diferente. *Comer e Beber com Eça de Queiroz* e *Queijos Portugueses- E um Olhar Gastronómico Sobre Famosos Queijos Europeus* são duas obras de colaboração que não fazem parte de coleções, Beatriz Berrini e Manuela Barbosa são respetivamente as autoras que colaboraram com Maria de Lourdes Modesto.

Os dois próximos pontos do estudo focam-se em dois livros que foram de maneiras diferentes os mais importantes para Maria de Lourdes, *A Cozinha Tradicional Portuguesa* e *Cozinhar com Vegetais*. O primeiro por ter sido o maior sucesso da autora e o segundo por ter sido o que mais gosto teve em escrever. De 2014 à presente data a gastrónoma não lançou mais nenhum livro, contudo são alguns os que continuam a ter vendas, como *Gulodices: Menos Calorias com o Mesmo Prazer*, de 2006 e com segunda edição em 2017, a par da 25ª de *A Cozinha Tradicional Portuguesa*, em 2018 ou *Receitas da TV* que teve a sua fac-símile em 2019²⁷⁶.

1.4 A Cozinha Tradicional Portuguesa e o acervo Maria de Lourdes Modesto

1.4.1 Cozinha Tradicional Portuguesa

1.4.1.1 Criação da Obra

Esta é a obra de Maria de Lourdes Modesto que mais reconhecimento tem. Publicada pela primeira vez em janeiro de 1982 foi lançada pela editora Verbo e além das cerca de 800 receitas recolhidas pela autora, arrumadas pelas diferentes regiões do país, cada uma dessas regiões é acompanhada de um texto introdutório sobre as suas características e costumes da autoria de António Manuel Couto Viana²⁷⁷, conta com

²⁷⁶ Vide anexos, tabela n.º4.

²⁷⁷ António Manuel Couto Viana nasceu a 24 de janeiro em Viana do Castelo e faleceu a 8 de junho de 2010 em Lisboa. Foi um encenador, tradutor, poeta, dramaturgo e ensaísta português. Foi empresário e diretor de vários teatros portugueses como é o exemplo do Teatro Sá de Miranda ou o Teatro da Mocidade, tendo sido também diretor da Companhia Nacional de Teatro. Enquanto poeta publicou mais de uma centena de obras que se encontram traduzidas em francês, inglês e espanhol. Como encenador, encenou várias óperas, peças de teatro e programas da RTP, nos quais foi também ator, exemplo disso é *O processo de Camilo*. Foi uma figura portuguesa com várias distinções das quais é importante destacar: Prémio Nacional da Poesia, o Prémio da Academia das Ciências de Lisboa e o Prémio da Fundação Oriente. Sobre esta matéria cf. Maria Margarida Sarmento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.*, p. 20.

fotografias de Augusto Cabrita e Homem Cardoso²⁷⁸ e maquete de Sebastião Rodrigues²⁷⁹. O livro com 336 páginas, era vendido a 900 escudos na sua primeira edição²⁸⁰. Como se pode constatar pela tabela das obras de Maria de Lourdes que se encontra em anexo, esta já conta com mais de 20 edições e foi também traduzida para inglês²⁸¹.

O livro encontra-se organizado e dividido por regiões de Portugal: Entre Douro e Minho, Trás-os-Montes e Alto Douro, Beira Alta, Beira Baixa, Beira Litoral, Ribatejo, Estremadura, Alentejo, Algarve, Madeira e Açores²⁸². Como já dito anteriormente, o livro é feito com as receitas que chegaram através de um concurso de televisão organizado pelo Secretariado Nacional de Informação, em 1961²⁸³. Os espectadores queixavam-se que Maria de Lourdes confeccionava demasiadas receitas francesas e exigiram-lhe assim que fizesse mais receitas portuguesas. Chegaram até à apresentadora receitas de todos os cantos do país, todos os meses uma província mandava as suas receitas que eram avaliadas por um grupo de juízes²⁸⁴ que em conjunto as selecionou, trabalhou e experimentou várias vezes até acabar por se escolher as cerca de 800 receitas que seriam publicadas²⁸⁵. Em várias entrevistas Maria de Lourdes confessou que uma das razões pelas quais quis tanto terminar este trabalho e publicá-lo, foi não só pelo público, mas por ter sido erradamente diagnosticada com um tumor e pensado que ia morrer sem conseguir acabar o livro, começando a trabalhar nele mais afincadamente²⁸⁶. A obra começou com os agradecimentos da autora a todos aqueles que contribuíram para o produto final, como os

²⁷⁸ Augusto Cabrita nasceu em 1923 no Barreiro e foi um fotógrafo e repórter fotográfico português. Ao longo da sua carreira recebeu vários prémios pelo seu trabalho em cinema e televisão e foi distinguido com o Grau de Comentador da Ordem do Infante D. Henrique em 1985, recebeu o Medalhão Barreiro Reconhecido na Área da Cultura Artes e Letras em 1986 e em 1991 a Medalha de Mérito Distrital. Por sua vez Homem Cardoso nasceu em São Pedro do Sul em 1945 e é também um fotógrafo português. Foi repórter de imprensa até aos 30, dedicando-se depois aos vários tipos de fotografia. Sobre esta matéria cf. “Augusto Cabrita”, in *Barreiro Câmara Municipal*. Disponível em < <https://www.cm-barreiro.pt/pages/1215>>. Consultado a 30 de abril de 2019. E “António Homem Cardoso” in *Wook*. Disponível em < <https://www.wook.pt/autor/antonio-homem-cardoso/3383>>. Consultado em 30 de abril de 2019.

²⁷⁹ Sebastião Rodrigues foi um conhecido designer gráfico português. Viveu entre 1929 e 1997 e durante a sua vida foi uma figura de destaque no design tanto em Portugal como no estrangeiro. Sobre esta matéria cf. Ricardo Santos, “Sebastião Rodrigues. Um grande entre grandes num compêndio da história do design”, in *Shifter*, 17 de outubro de 2018. Disponível em <<https://shifter.sapo.pt/2018/10/sebastiao-rodrigues-history-of-graphic-design/>>. Consultado em 30 de abril de 2019.

²⁸⁰ Vide Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.*, p. 18.

²⁸¹ Vide anexo, tabela n.º2.

²⁸² Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional...op. cit.*, p. 335.

²⁸³ Vide Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.*, p. 20.

²⁸⁴ Vide Alexandra Prado Coelho, ““Maria de Lourdes Modesto, A menina...” *op. cit.*

²⁸⁵ Sobre o assunto, vide o que afirma Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.*, pp. 20-21.

²⁸⁶ Vide Idem, *Ibidem*.

fotógrafos que consigo viajaram pelo país, ao editor, mas sobretudo a todos os portugueses que enviaram a imensidão de receitas sem as quais era impossível que todo o trabalho fosse feito²⁸⁷.

No prefácio é possível dar a perceber ao leitor as motivações e como foi feita a obra. Através do livro Maria de Lourdes não queria apenas satisfazer o pedido dos seus telespectadores, queria dar a conhecer o património culinário português que se encontrava um pouco apagado em relação às cozinhas estrangeiras. Por isso, para cada região surge um pequeno texto com as suas características, hábitos, costumes de mesas e citações de indivíduos de elites literárias, políticas e artísticas²⁸⁸. É ainda no prefácio que a autora deixou claro que apesar de serem receitas tradicionais continuavam a usar-se naquela época nas casas portuguesas e que assim se continuava a conservar a tradição gastronómica, passando-a de geração em geração para que não se perdesse no futuro²⁸⁹.

Percebe-se que o público-alvo da obra são os portugueses que se interessam por cozinha tradicional²⁹⁰. Para aqueles que querem um maior conhecimento sobre as receitas e os seus métodos, têm disponíveis textos descritivos sobre a qualidade dos produtos e a maneira de confeção²⁹¹. Por sua vez, para escolher as receitas, isto porque de um prato existiam diversas variantes, a gastrónoma comparava as receitas entre si e depois entrava em contacto com quem as tinha enviado e os critérios passavam pela representatividade e autenticidade. Assim cada região apresentou os pratos mais conhecidos²⁹².

1.4.1.2 Organização da Obra

Cada uma das regiões apresenta uma variedade de receitas consideradas típicas. No quadro que se segue é possível ver a distribuição das receitas por região:

²⁸⁷ Vide Maria de Lourdes Modesto, *op. cit.*, pp. 4-5.

²⁸⁸ Vide Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.*, pp. 23-24.

²⁸⁹ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional...op. cit.*, pp. 4-5.

²⁹⁰ A gastronomia regional portuguesa é uma realidade contemporânea, do final do século XIX inícios do século XX. Emergiu quando os regimes políticos começaram a valorizar o âmbito regional e local, como foi o nosso caso com o Estado Novo. Podemos ainda associar, em Portugal, o seu aparecimento ao desenvolvimento do turismo de lazer, à criação do conceito de *portugalidade*, à procura de melhores condições de vida e às melhorias e desenvolvimentos dos meios de transporte, ainda que seja possível encontrar referências mais antigas acerca de pratos regionais. Assim, a culinária que antes era muito ligada à saúde e à medicina passou a estar aliada ao comer o melhor possível e à robustez. Apesar das influências estrangeiras que os primeiros livros de culinária portugueses têm, com o tempo os produtos que eram de óptima qualidade começam a ser indicados pela sua localidade e de seguida as receitas pela sua nacionalidade. Os guias turísticos não descuravam a gastronomia local e mais tarde surgiram também os guias gastronómicos que forma de algum modo difusores da cozinha tradicional portuguesa. Sobre esta matéria cf. Isabel Drumond Braga “Da Dietética à Gastronomia Regional Portuguesa...” *op. cit.*, pp. 129-138, Francisco José Pegacha Pardo, *op. cit.*, pp. 204-205 e Fábio Banzo Guerreiro, *op. cit.*, pp. 221-224.

²⁹¹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 24.

²⁹² Vide Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.*, p. 23.

Quadro 1

Distribuição do Número de Receitas por Região

Região	N.º de Receitas
Entre Douro e Minho	102
Trás-os-Montes e Alto Douro	85
Beira Alta	77
Beira Baixa	79
Beira Litoral	79
Ribatejo	59
Estremadura	84
Alentejo	115
Algarve	63
Madeira	43
Açores	46
Total	832

Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 1.ª ed., Lisboa, Verbo, 1982.

Através do quadro consegue perceber-se que a região com mais receitas presentes é o Alentejo, seguindo-se de Entre Douro e Minho, algo que pode estar ligado à identidade geográfica de Maria de Lourdes e de António Manuel Couto Viana²⁹³. Por sua vez a região que tem menos receitas é a da Madeira. Consultando o índice geral constatamos que após ser feita a divisão por regiões, existe uma divisão por tipos de receitas, ou seja, é nos apresentado por exemplo um Entre Douro e Minho dividido em: Sopas, Bacalhaus, Lampreias, Peixes, Moluscos e Mariscos, Carnes, Sarrabulhos, Arroz e Doces. Enquanto por sua vez nos é apresentado um Alentejo dividido em: Sopas, Peixes, Migas, Aves e Caça, Carnes, Legumes, Arroz e Doces. Verifica-se assim que cada região é dividida consoante o tipo de receitas que apresenta, se tiver receitas de sopa terá na sua divisão a nomenclatura de Sopas, se tiver receitas de carne terá na sua divisão uma nomenclatura de Carnes, o mesmo com o peixe, com os doces e com todos os tipos de receitas no livro²⁹⁴.

A acompanhar os textos introdutórios surgem citações de conhecidos autores portugueses. No Entre Douro e Minho de Ramalho Ortigão, Trás-os-Montes e Alto Douro de Manuel Mendes, Beira Alta de Aquilino Ribeiro, Beira Baixa de Hipólito Raposo, Beira Litoral de António Nobre, Ribatejo tem citação de Adelaide Félix, Estremadura de

²⁹³ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 49-50.

²⁹⁴ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional...op. cit.*, p. 335.

Agustina Bessa Luís, Alentejo de António Sardinha, Emiliano da Costa para o Algarve e para a Madeira e os Açores Vitorino Nemésio²⁹⁵.

Por sua vez, no índice remissivo a autora dividiu as receitas por: Acompanhamentos, Açordas e Migas, Arroz; Bacalhaus, Bolos Finos e Pequenos, Bolos Grandes, Caça/Capoeira, Carnes-Borrego/Cabrito/Carneiro, Carnes-Porco, Carnes-Vaca, Carnes-Vitela, Diversos, Doces de Colher, Doces de Fruta, Enchido, Fritos (Bolos), Lampreias, Legumes Frescos e Secos, Mariscos/Crustáceos/Moluscos, Miudezas e Vísceras, Papas, Peixes, Petiscos, Sarrabulhos e Sopas. Organizando-os por ordem alfabética e por tipo de receita, juntando todos os bacalhaus mesmo que não fossem todos da mesma região, para que o leitor possa ter uma ideia geral de todas as receitas que existem ao longo do livro²⁹⁶. Também através deste índice podemos perceber que existem várias maneiras de fazer o mesmo tipo de prato, há por exemplo seis receitas diferentes de Bacalhau Assado, duas receitas de Broas de Mel e de Broas de Natal, bem como sete receitas diferentes de Arroz-doce, algo que acontece em muitos mais casos e que demonstra a difícil tarefa que foi para Maria de Lourdes comparar e escolher receitas entre as milhares que recebeu. Como podemos constatar pela tabela em anexo n.º5.

Nas páginas finais da obra são facultadas ao leitor algumas informações úteis, como é o caso de tabelas de equivalências de medidas, temperaturas do forno e ainda uma tabela de cozedura de açúcar, para que os leitores consigam confeccionar as receitas independentemente dos seus fornos ou utensílios²⁹⁷.

Ao longo de toda a obra, a autora vai dando algumas informações adicionais sobre pratos das regiões ou sobre particularidades da sua confeção. Como exemplo pode dar-se *Do Porco e da qualidade da sua carne* em que Maria de Lourdes Modesto explica ao leitor sobre as características que a carne de leitão deve ter, de como deve ser preparado e como deve ser criado para que seja bom²⁹⁸ ou em *Os Enchidos alentejanos e Tempo de fumeiro* presentes na região do Alentejo e onde Maria de Lourdes explica um pouco sobre os enchidos e como deve ser feito o fumeiro²⁹⁹.

²⁹⁵ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 10, 46, 82, 112, 140, 170, 192, 224, 266 e 292.

²⁹⁶ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 331-334.

²⁹⁷ Vide Idem, *Ibidem*, pp.327-329.

²⁹⁸ Vide Idem, *Ibidem*, p. 56.

²⁹⁹ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 243-247.

1.4.1.3 A importância dos títulos das receitas na *Cozinha Tradicional Portuguesa*

Na obra em estudo os títulos que foram dados a certas receitas têm como intuito levar o leitor a facilmente perceber qual é o prato e a que parte do país pertence. Por isso os títulos interligam-se à identidade regional, a homenagear pessoas individuais e coletivas, a afetos, a festas e com a cozinha dita conventual.

No livro a identidade territorial é algo tão importante que em 112 receitas surge nos títulos a alusão a diferentes localidades (exemplo: *Arrufadas de Coimbra*)³⁰⁰, 46 com títulos com alusão às regiões (exemplo: *Cozido de Grão com Vagens à Alentejana*)³⁰¹, quando a região ou localidade não se encontrava especificada no título a autora acrescentou um subtítulo (exemplo: *Xerém ou Papas de Milho com Conquilhas. Tavira e Vila Real*)³⁰², algo que aconteceu em 262 receitas. Cerca de 38 receitas têm títulos que homenageiam indivíduos, grupos ou instituições, como é o caso de *Bacalhau à Zé do Pipo*³⁰³, *Sopa de Bacalhau do Campinos*³⁰⁴, *Bolos de Conde*³⁰⁵ ou *Quejinhos do Céu do Convento das Donas*³⁰⁶, respetivamente.

A ligação dos títulos a uma cozinha de afetos³⁰⁷ dá-se em nove receitas, como é o exemplo de *Açorda da Mãe*³⁰⁸ ou *Pão de Casa ou Pão Familiar*³⁰⁹. É ainda importante salientar que no prefácio a autora clarifica que a ideia de que a vida moderna não é um impedimento à cozinha tradicional portuguesa, pois nem toda ela é demorada e que ao analisar-se a proveniência das receitas pode constatar-se que um grande número (435 receitas) chegam dos grandes centros urbanos de Lisboa e Porto mas a receita em si é de outra região do país. Isto acontecia porque ainda que as pessoas se tivessem deslocado para as grandes cidades as receitas que enviavam para Maria de Lourdes eram da sua

³⁰⁰ Vide Idem, *Ibidem*, p. 164.

³⁰¹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 230.

³⁰² Vide Idem, *Ibidem*, p. 273.

³⁰³ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 16-17.

³⁰⁴ Vide Idem, *Ibidem*, p. 173.

³⁰⁵ Vide Idem, *Ibidem*, p. 132.

³⁰⁶ Vide Idem, *Ibidem*, p. 187.

³⁰⁷ A Cozinha de Afetos surge da teoria de que o ato de comer não se encontra apenas relacionado com aspetos biológicos, mas também com aspetos psicológicos. A cozinha de afetos interligada a um conceito de identidade familiar e nacional interliga-se assim com os laços emocionais, nostalgia e memória gustativa dos sabores ligados a pessoas, amigos e família, que se transmitem de geração em geração. A cozinha tradicional cria assim um apelo a memória, sobretudo quando se deixa o próprio país, isto porque são os sabores que nos fazem lembrar o nosso território. Criam-se assim hábitos alimentares e pratos regionais que através da memória e recordação mantêm os laços com a província. Sobre esta matéria cf. Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.*, p. 26.

³⁰⁸ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional...op. cit.*, p. 16.

³⁰⁹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 303.

região de nascença, algo que mostra a relação entre os pratos regionais e a memória³¹⁰. Como mais adiante iremos abordar, também as fotografias que fazem parte da obra se interligam com a cozinha dos afetos.

As festividades relacionam-se com a cozinha, muitas vezes cada festa tem as suas receitas específicas e no livro é possível ver a importância dada à cozinha de festa. Em toda a obra apenas quatro ementas são dadas ao leitor: *Ceia de Natal Minhota*, *Almoço da Matança*, *Almoço de Carnaval* e *Almoço de Domingo de Páscoa*³¹¹, todos eles menus de festa. Contudo as receitas de festas são bem mais numerosas que as ementas, e podemos dar como exemplos o *Folar de Páscoa*³¹², o *Bolo de Natal* dos Açores³¹³ ou *Filhós de Natal* da qual são apresentadas receitas do Algarve, Beira Alta e Beira Litoral³¹⁴.

Por sua vez, na obra a cozinha conventual expressa-se através de diversas receitas associadas a conventos³¹⁵. Podemos assim encontrar no livro receitas como *Doce de Ovos do Convento da Ribeira*³¹⁶, *Encharcada do Convento de Santa Clara*³¹⁷, *Pudim de Ovos dos Frades do Convento de Alcobça*³¹⁸ ou *Pastéis de Santa Clara do Convento da Esperança*³¹⁹. Estas receitas feitas pelos elementos do clero regular foram ganhando vários apreciadores, subsistindo ao longo do tempo e algumas delas ficaram mesmo conhecidas pelo nome do convento ou mosteiro no qual eram confeccionadas, alguns eram oferecidos a confessores ou procuradores e outros eram comprados pela população circundante. Apesar de também ser uma maneira de ocupar o seu tempo as freiras de tanto começarem a vender fizeram concorrência às confeitarias, e chegaram mesmo a vender aos conventos masculinos. É importante salientar que muitas das receitas conventuais não são originais dos mosteiros e conventos, isto porque quando comparadas com outras que apareciam em receituários leigos é possível encontrar várias parecenças³²⁰.

³¹⁰ Vide Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.*, pp. 50-51.

³¹¹ Vide Idem, *Ibidem*, p.52.

³¹² Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional...op. cit.*, pp. 220-221.

³¹³ Vide Idem, *Ibidem*, p. 320.

³¹⁴ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 109, 166 e 289.

³¹⁵ Vide Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.* p. 54.

³¹⁶ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional...op. cit.*, p. 104.

³¹⁷ Vide Idem, *Ibidem*, p. 250.

³¹⁸ Vide Idem, *Ibidem*, p. 214.

³¹⁹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 258.

³²⁰ A este propósito, tenha-se em atenção Isabel Drumond Braga, *Sabores e Segredos...op. cit.*, pp. 32, 37, 40, 86.

1.4.1.4 A importância das fotografias na *Cozinha Tradicional Portuguesa*

As fotografias que vão surgindo ao longo da obra em estudo são parte integrante e vital da mesma. Maria de Lourdes teve o cuidado de ter sempre consigo presente um fotógrafo – Augusto Cabrita – juntos viajaram pelas diferentes regiões de Portugal e documentaram não só as regiões, mas também as receitas das mesmas³²¹. No total são 244 imagens que se dividem em paisagens, processo de confeção e prato final, tal como se pode ver no quadro a seguir apresentado.

Quadro 2

Fotografias Presentes na Obra

Tipo de Fotografias	N.º de Fotografias
Paisagens	17
Processo de Confeção	108
Prato Final	119

Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 1.ª ed., Lisboa, Verbo, 1982.

As fotos pretendem mostrar ao leitor não só um pouco de como a receita é confeccionada, como deve ser o produto final, mas também interligar o leitor com a região e com as suas pessoas³²². As imagens do prato final são as mais comuns na obra, talvez porque nos livros de culinária é normal que se tenha fotografias do produto final, por exemplo temos fotografia das receitas: *Bacalhau à Zé do Pipo* e *Bolinhos de Bacalhau*.



Figura 3: Bacalhau à Zé do Pipo. Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 1.ª ed., Lisboa, Verbo, 1982, p. 16.



Figura 4: Bolinhos de Bacalhau. Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 1.ª ed., Lisboa, Verbo, 1982, p. 16.

³²¹Vide Idem, *Ibidem*, p. 17.

³²² Sobre este assunto, vide o que afirma Maria Margarida Sarmiento Gomes Mota Pinto Abreu, *op. cit.*, p. 51.

Do processo de confeção são apresentadas ao leitor imagens de preparação de lampreia³²³ seguidas de várias receitas de lampreia ou a fotografia de um senhor a confeccionar febras fritas na feira de Carregal do Sal³²⁴. Por último, as paisagens que aparecem ao longo da obra são em menor número e aparecem associadas na sua maioria ao início de cada região, ou seja, quando se inicia uma das regiões da obra aparece sempre uma fotografia de uma paisagem da mesma como podemos ver nas páginas 110 e 111 da edição que está a ser utilizada. De seguida é apresentado um texto sobre a região e por fim antes de serem apresentadas as receitas, mais uma fotografia da paisagem da mesma³²⁵. Por fim, no que diz respeito às fotografias em *Cozinha Tradicional Portuguesa* é importante salientar que quando aparecem pessoas nas mesmas, estas surgem sempre de forma descontraída, a fazer o seu trabalho e não em pose para uma fotografia, o objetivo era que se captasse a essência natural das pessoas. Nas fotografias da confeção dos ovos moles de Aveiro as pessoas aparecem naturalmente a confeccionar a receita³²⁶, o mesmo acontece com a fotografia em que um grupo de mulheres aparece a preparar paios³²⁷.



Figura 5: Preparação de Ovos Moles de Aveiro. Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 1.ª ed., Lisboa, Verbo, 1982, p. 161.



Figura 6: Preparação de Paios. Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 1.ª ed., Lisboa, Verbo, 1982, p. 244.

³²³ Vide Idem, *Ibidem*, p. 18.

³²⁴ Vide Idem, *Ibidem*, p. 93.

³²⁵ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 110-114.

³²⁶ Vide Idem, *Ibidem*, p. 161.

³²⁷ Vide Idem, *Ibidem*, p. 244.

1.4.2 Acervo Maria de Lourdes Modesto

O *site* da ACP³²⁸, disponibiliza todas as receitas que foram entregues a Maria de Lourdes, mesmo aquelas que não foram publicadas no livro e que foram conservadas pela associação. Segundo a gastrónoma o acervo foi criado para que a informação não se perdesse e pudesse estar disponível para todos, considerando que a informação que recebeu é algo demasiado importante para que seja ela a única pessoa aguardar as receitas. Contudo, confessou que entendia que os resultados de divulgação do acervo não estavam a ser os melhores e que não se estava a conseguir chegar ao público como havia sido planeado³²⁹. A associação foi criada em 1977, representa e profissionaliza os cozinheiros portugueses através de cursos certificados, dando também workshops e disponibilizando uma biblioteca gastronómica, bem como oportunidades de trabalho, algo que se pode ver no seu *site*³³⁰.

1.4.2.1 Organização do Acervo

Ao consultarmos o *site* da ACP encontramos em destaque do lado direito o acervo com todas as receitas que foram enviadas a Maria de Lourdes a propósito do concurso de 1961. É apresentada ao leitor uma nota introdutória escrita pela própria, onde agradece à associação pela conservação e divulgação de todas as receitas e menciona como as conseguiu reunir, algo que já foi anteriormente explicado³³¹.

Tal como o livro as receitas encontram-se agrupadas por regiões: Trás-os-Montes e Alto Douro, Entre Douro e Minho, Beira Alta, Beira Baixa, Beira Litoral, Ribatejo, Estremadura, Alentejo, Algarve, Madeira e Açores. Ao carregar numa das regiões é apresentado ao leitor uma listagem com os títulos das receitas que se encontra organizada por tipos de receitas, ou seja, vejamos o exemplo de Trás-os-Montes e Alto Douro onde todas as receitas de açorda se encontram agrupadas, de seguida as de migas e assim sucedendo para todo o tipo de receitas. É também apresentado ao leitor uma lista de subcategorias (exemplos: Arroz e Milhos, Sopas, Legumes, Peixes) que quando acedida mostra apenas as receitas presentes na subcategoria escolhida e o sistema de organização

³²⁸ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Acervo Maria...op. cit.*

³²⁹ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

³³⁰ Vide Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal, Lisboa, 2015. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/>>. Consultado em 16 de maio de 2019.

³³¹ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Acervo Maria...op. cit.*

é igual para todas as regiões. Todas as receitas têm um setor de votação, onde se pode classificá-la numa escala de 1 a 5 votos³³².

Ao carregar-se numa receita, como é o exemplo de *Coelho à Capitão-Mor*, da Beira Alta, que aparece tanto no livro como no acervo, podemos tirar algumas conclusões. Primeiro, temos mais informações na receita disponibilizada no acervo do que no livro, isto porque no acervo é possível saber quem enviou a mesma (Maria da Glória Corrêa de Lacerda) e o porquê do nome Capitão-Mor. Segundo, a explicação que é usada na confeção do prato é diferente daquela que Maria de Lourdes usou na obra, isto porque ao tratar as receitas a gastrónoma usou uma linguagem mais profissional e técnica, algo que não acontece no acervo porque os documentos são a transcrição dos originais³³³. Terceiro, é também possível encontrar receitas que estão no livro e no acervo, mas que são bastante diferentes uma da outra. No caso do *Leitão Recheado à Moda da Beira-Alta*, na obra tem os ingredientes e quantidades descritas e no acervo é apresentada apenas a maneira de como se deve confeccionar o prato³³⁴. Este caso de receita sem quantidades junta-se a muitas outras que levaram a gastrónoma a contactar quem havia enviado as receitas para que pudesse torná-las aptas para publicação.

1.4.2.3 Receitas do Acervo

Quadro 3

Distribuição geográfica das receitas presentes no Acervo em linha e no livro *Cozinha Tradicional Portuguesa*

Região	N.º de Receitas no Acervo	N.º de Receitas no Livro
Entre Douro e Minho	391	102
Trás-os-Montes e Alto Douro	256	85
Beira Alta	124	77
Beira Baixa	203	79
Beira Litoral	253	79

³³² Vide “Arroz e milhos”, Acervo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-tras-os-montes-e-alto-douro/91-arroz-e-milhos>>. Consultado em 16 de maio de 2019.

³³³ Vide “Coelho à Capitão-Mor”, Acervo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/97-aves-e-cacas/2586-coelho-a-capitao-mor>>. Consultado em 16 de maio de 2019.

³³⁴ Vide “Leitão Recheado à Moda da Beira-Alta”, *Acervo Maria...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/98-carnes/2608-leitao-recheado-a-moda-da-beira-alta>>. Consultado em 16 de maio de 2019.

Ribatejo	236	59
Estremadura	18	84
Alentejo	16	115
Algarve	13	63
Madeira	5	43
Açores	7	46
Total	1574	832

Fonte: *Acervo Maria de Lourdes Modesto*, Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal, Lisboa, 2015 e Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 1.^a ed., Lisboa, Verbo, 1982.

Quando comparamos o número de receitas que estão disponíveis no acervo em linha com as presentes no livro concluímos que os números são um pouco díspares. Olhando para a região do Entre Douro e Minho notamos que das 391 receitas que foram enviadas a Maria de Lourdes apenas 102 foram publicadas no livro. Trás-os-Montes e Alto Douro no livro apresentam 85 receitas, um número também muito mais baixo que as do acervo que se contabilizam em 256. Beira Alta e Beira Baixa com respetivamente 77 e 79 receitas no livro têm no acervo 124 e 203. No caso da Beira Litoral, em linha foram disponibilizadas 253 receitas e na obra apenas 79. O Ribatejo é representado com 236 no acervo e apenas 59 na obra.

As restantes regiões são apresentadas no acervo com um número reduzido de receitas, menor do que aquele presente no livro. Algo que não seria de esperar visto que o acervo deveria conter a totalidade das receitas que foram enviadas a Maria de Lourdes através do concurso em 1961 e o livro apenas as que foram selecionadas pelo júri. Quando questionado sobre o assunto a ACPP diz não conseguir responder e que apenas pode dizer que está a rever o acervo devido a alguns problemas e dúvidas que se levantam sobre o mesmo, podendo, contudo, ser analisado fisicamente nas instalações da ACPP.

1.4.3 Entre o físico e o em linha

A impossibilidade de visualizar as receitas na sua totalidade em linha leva a que seja necessário a consulta do acervo físico para um estudo mais aprofundado. Assim, as tabelas apresentadas nos anexos são relativas ao acervo físico³³⁵. A organização das

³³⁵ Vide anexos, tabelas n.º 7 a n.º 17.

tabelas é feita através da organização que o acervo físico apresenta, ou seja, não foi feita qualquer alteração à ordem das receitas, permanecendo a que Maria de Lourdes estipulou.

Focando primeiro na generalidade é possível ver que em todas as regiões existem receitas incompletas, ou seja, com falha de informações, algumas surgem sem remetente ou local de onde foram enviadas outras sem quantidades de ingredientes. As anotações de Maria de Lourdes são encontradas ao longo de todas as receitas, com dúvidas e questões, sobre quantidades, formas ou muitas vezes correções, pode exemplificar-se com a receita de *Bola de carne* enviada por Maria Cândida Magalhães de Sousa Cruz, de Trás-os-Montes e Alto Douro, onde questiona o facto de ser Bola e não Folar porque diz que a bola não leva ovos ou nas receitas de folar em que pergunta se é de forma retangular ou redonda, algo que acontece em inúmeras receitas. Estas anotações são transcritas na sua totalidade para o acervo em linha. Pode por último alertar-se que as receitas vieram de todo o país e não são apenas as pessoas do Norte que enviam receitas sobre as regiões do Norte, há várias pessoas de Lisboa que enviam receitas provenientes de Trás-os-Montes ou da Estremadura. Rosa Correia de Lisboa enviou a receita de *Sopa seca à Transmontana* e Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes enviou inúmeras receitas que não são da região de Lisboa e fê-lo para mais do que uma região tal como se pode constatar nas tabelas em anexo já referidas. Fenómeno que aconteceu em todas as regiões, o que se pode relacionar com as migrações internas.

Nas tabelas que dizem respeito ao acervo os “??” são utilizados para quando não foi possível perceber o que a receita original tinha escrito. Relembra-se assim que nas seguintes descrições sobre as regiões irão estar presentes considerações relacionadas com a obra, acervo em linha e acervo físico.

Ao debruçarmo-nos sobre a região de Entre Douro e Minho podemos constatar que na obra é apresentado ao leitor um total de 102 receitas para as 391 do acervo em linha. No livro temos disponíveis Sopas; Bacalhaus; Lampreias; Peixes, Moluscos e Mariscos; Carnes; Sarrabulhos, Arroz e Doces e por sua vez o acervo divide-se em Sopas; Bacalhaus; Lampreias; Peixes, Moluscos e Mariscos; Carnes; Doces e À Minha Moda (Sopas e Bacalhaus). No acervo em linha deve ter-se em atenção algumas particularidades, como é o caso das mudanças que aconteceram da categoria Sopas para a À Minha Moda em que os nomes dos pratos foram alterados, podemos dar o exemplo de *Caldo verde* em Sopas e de *Caldo verde-Maria Beatriz* em Sopas na categoria de À

Minha Moda que têm títulos diferentes, mas as receitas são as mesmas³³⁶, e o facto de no acervo em linha não existirem as categorias de Arroz e Serrabulhos não quer dizer que as receitas dos mesmos tenham sido retiradas, ou seja, estes dois tipos de receitas encontram-se divididos pelas diferentes categorias, como é o exemplo da receita de *Arroz de pato* que se encontra inserido em Carnes³³⁷.

No que diz respeito ao acervo físico é possível perceber que as receitas escritas à mão e os apontamentos de Maria de Lourdes são diminutos, no que diz respeito ao segundo podem encontrar-se algumas questões da gastrónoma em relação às receitas. É possível encontrar além de receitas uma ementa de *Sarrabulho de Viana*. Ao percorrer a tabela n.º 7 pode constatar-se que existe um elevado número de receitas em linha, especialmente de doces e que os nomes de quem participou no concurso se repetem³³⁸. Ao percorrer o acervo em linha e consultando as receitas percebe-se que várias receitas estão duplicadas, sobretudo as de Bacalhaus, daí a razão para o elevado número de receitas desta região. Por fim importa salientar que talvez tenha existido alguma distração por parte de quem criou o *site* do acervo, visto que existem algumas incoerências em relação à pesquisa que pessoalmente efetuei, ou seja, em algumas receitas como é o caso de *Rolo de Ponte de Lima*³³⁹ que é apresentada em linha sem o nome de quem a enviou e quando consultei o acervo foi possível identificar Maria José de Brito Guimarães como remetente da receita.

Consultando os dossiês de Trás-os-Montes e Alto Douro é possível encontrar não apenas receitas, mas também ementas, da Ceia de Natal por exemplo, dicas de conservação como a conservação de castanhas. Esta região tem ainda apontamentos sobre o folclore mirandês, o presunto e o seu fumeiro e sobre a alheira. Importa salientar que várias pessoas enviaram mais do que uma receita, como é o caso de Judite Martins G. Conde Corvelo e que se destaca o facto de terem sido enviadas várias receitas idênticas- *Milhos Doce do Douro*- surge mais de que uma vez, ainda que não seja exatamente a mesma receita a sua confeção é bastante similar, tal como os seus ingredientes. No que diz respeito às receitas em linha, o número é elevado e consultando a tabela n.º8 é possível

³³⁶ Vide “Caldo Verde” e “Caldo Verde Maria Beatriz” in Acervo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/76-sopas/1857-caldo-verde>> e <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/76-sopas/1857-caldo-verde>>. Consultado em 17 de outubro de 2019.

³³⁷ Vide “Arroz de Pato” in Acervo Maria...*op. cit.* Disponível em: < <https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/80-carnes/2015-arroz-de-pato>>. Consultado em 26 de dezembro de 2019.

³³⁸ Vide anexos, tabela n.º7.

³³⁹ Vide “Rolo de Ponte de Lima” in Acervo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/83-doces/2214-rolo-de-ponte-de-lima>>. Consultado em 03 de janeiro de 2020.

averiguar que a maior parte das receitas já foi colocada no *site*, com maior ênfase para a categoria das Carnes³⁴⁰.

No capítulo desta região estão presentes 85 receitas que se repartem por Sopas; Açordas e Migas; Peixes; Aves e Caça; Carnes; Bolas e Folaes; Arroz e Milhos; Legumes e Bolos e Doces. Por sua vez o acervo em linha tem 256 receitas divididas nas seguintes categorias: Sopas; Açordas e Migas; Peixes; Aves e Caças; Carnes; Bolas, Folaes e Pães; Arroz e Milhos e Legumes. Pode notar-se que a grande diferença em termos de divisão é não existir em linha uma categoria com a designação de Bolos e Doces e que por isso as receitas referentes aos mesmos que se encontram presentes na obra não estão disponíveis no acervo *site*.

Quando nos dirigimos à categoria de Legumes no acervo em linha encontramos numa primeira instância as receitas de *Ervilhoto guisado* e *Ervilha de quebrar* em conjunto, ao clicar na receita pode constatar-se que se confeccionam quase da mesma maneira e que os ingredientes são os mesmos, o que muda é o tipo de ervilha³⁴¹. No livro, Maria de Lourdes optou por diferenciar as duas receitas e apesar de as confeccionar de maneira idêntica mudou os ingredientes³⁴².

Na obra a região da Beira Alta tem 77 receitas para 124 do acervo em linha. Sopas; Papas; Peixes; Arroz; Aves e Caça; Carnes; Legumes e Doces e Pudins são as categorias em que a gastrónoma dividiu o capítulo. As categorias Sopas e Papas; Peixes; Arroz; Aves e Caças; Carnes; Legumes e Doces e Pudins formam a região em linha. Em termos de organização de um formato para o outro a grande diferença é a categoria das Sopa e das Papas, que na obra aparece separada e no segundo formato foi colocada em conjunto. A obra apresenta *Modo Familiar de Aproveitar o Cabrito* e mostra ao leitor como fazer várias receitas com o cabrito (caldo, ensopado, costeletas fritas, fressura e assado)³⁴³. Ao analisar a organização das categorias no acervo em linha podemos observar que as migas são categorizadas em Sopas e Papas³⁴⁴ enquanto Maria de Lourdes as coloca na categoria de Peixe³⁴⁵. A receita de *Esparregado de Feijão Verde* que na obra surge na

³⁴⁰ Vide anexos, tabela n.º8.

³⁴¹ Vide “Ervilhoto Guisado e Ervilhas de Quebrar”, in Acervo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-tras-os-montes-e-alto-douro/92-legumes/2555-ervilhoto-guisado-e-ervilhas-de-quebrar>>. Consultado em 17 de outubro de 2019.

³⁴² Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha...op. cit.*, p. 72.

³⁴³ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha...op. cit.*, p. 94.

³⁴⁴ Vide “Sopas e Papas”, Acervo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/94-sopas-e-papas>>. Consultado em 23 de outubro de 2019.

³⁴⁵ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha...op. cit.*, p. 86.

categoria de Legumes foi erradamente colocada em Carnes no acervo em linha³⁴⁶ tal como aconteceu com a receita de *Bola de Carne de Vila de Rua* que Maria de Lourdes coloca na categoria de Carnes e o acervo em linha apresenta-a em Doces e Pudins com o título de *Bola de carne da minha terra*³⁴⁷, erros que demonstram que a organização do acervo em linha nem sempre é a melhor. Por fim, pode notar-se que as receitas de *Bola de manteiga* e *Bola de manteiga (2)* são iguais, encontrando-se repetidas³⁴⁸.

No acervo físico pode ver-se que foram enviadas um menor número de receitas e que estas estão mais escritas à mão, mas com menos apontamentos e correções por parte de Maria de Lourdes. Das que foram enviadas há muitas sem o nome de quem as enviou, contudo parecem ter sido enviadas pela mesma pessoa devido ao tipo de letra e constituição das receitas, como já aconteceu nas regiões anteriores várias foram as pessoas que ao participarem no concursos mandaram mais do que uma receita, pode dar-se o exemplo de Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes e Maria Augustas Braz Rebelo Ribeiro Cardoso. Por último é importante ter em atenção que as receitas de *Fritas* que Maria Augustas Braz Rebelo Ribeiro Cardoso enviou são diferentes apesar do título³⁴⁹.

A Beira Baixa encontra-se organizada por Sopas e Pratos Completos; Migas e Açordas; Peixes; Aves e Caça; Carnes e Enchidos; Legumes; Doces; Bolos Grandes; Biscoitos e Bolinhos e Fritos. Há 79 receitas na obra para um total de 203 no acervo em linha. Estas últimas encontram-se divididas em: Sopas e Pratos Completos; Migas e Açordas; Peixes; Aves e Caça; Legumes e Doces.

A grande diferença entre a organização de Maria de Lourdes e do acervo em linha são os doces, a gastrónoma decidiu dividi-los em várias categorias enquanto que no segundo se encontram todos na mesma. Importa destacar em relação ao acervo em linha que a receita de *Massa de empadas*³⁵⁰ mostra uma receita de massa e faz apenas um pequeno apontamento ao recheio que deve ser utilizado e por isso não se enquadra

³⁴⁶ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha...op. cit.*, p. 103 e “Esparregado de Feijão Verde” in *Acervo...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/98-carnes/2627-esparregado-de-feijao-verde>>. Consultado em 13 de janeiro de 2020.

³⁴⁷ Vide “Doces e pudins” in *Acervo...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/100-doces-e-pudins?start=10>>. Consultado em 29 de outubro de 2019.

³⁴⁸ Vide “Bola de Manteiga” e “Bola de Manteiga(2)” in *Acervo...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/100-doces-e-pudins/2659-bola-de-manteiga>> e <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/100-doces-e-pudins/2660-bola-de-manteiga-2>>. Consultado em 10 de janeiro de 2020.

³⁴⁹ Vide anexos, tabela n.º9.

³⁵⁰ Vide “Massa de Empadas” in *Acevo Maria...op. cit.* Disponível em: *Acevo Maria...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2791-massa-de-empadas>>. Consultado em 08 de novembro de 2019.

totalmente no conceito de Carnes e Enchidos e que o prato de *Feijão seco no forno*³⁵¹ que em linha se encontra na categoria de Carnes, é classificado por Maria de Lourdes na obra como um preparado de legumes e que por isso se encontra mal posicionado. É importante salientar que esta foi a primeira categoria do acervo em linha em que algumas receitas são acompanhadas de desenhos de como deve ser o formato final ou como se devem fazer certos cortes no doce, podemos dar como exemplo a receita de *Filhões 1*³⁵².

No que diz respeito ao acervo físico pode ressaltar-se que a gastrónoma efetuou um elevado número de apontamentos e questões sobre as receitas, que a categoria dos Doces contém o maior número de receitas enviadas e que *Panela do forno* de Carolina Pereira Nina se repete tal como a de Ana de Matos, algo que acontece também no acervo em linha³⁵³. *Cabrito recheado e assado*³⁵⁴ aparece várias vezes e é apresentado como se fosse uma confeitura diferente, contudo a preparação e os ingredientes são os mesmos. Das pessoas que participaram no concurso pode destacar-se Maria José Sequeira pelo elevado número de receitas que enviou, 22 no total. A tabela n.º10 presente nos anexos deixa perceber que a categoria com mais receitas é a dos doces, não havendo, contudo, um número elevado de pratos que tenham ficado fora do acervo em linha.

Beira Litoral é uma região que no livro conta com 79 receitas para 124 do acervo em linha. Sopas; Papas; Peixes; Arroz; Aves e Caça; Carnes; Legumes e Doces e Pudins são as categorias em que a gastrónoma dividiu o capítulo. As categorias Sopas e Papas; Peixes; Arroz; Aves e Caças; Carnes; Legumes e Doces e Pudins formam a região no acervo em linha, havendo mais receitas de doces. A grande diferença em termos de organização de um formato para o outro do acervo é a categoria das Sopa e das Papas, que numa primeira instância aparece separada e no segundo formato foi colocada em conjunto. É possível encontrar na obra a receita de *Leitão Assado à Moda da Bairrada*

³⁵¹ Vide “Feijão seco no forno” in Acevo Maria...*op. cit.* Disponível em: Acevo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2741-feijao-seco-no-forno>>. Consultado em 08 de novembro de 2019.

³⁵² Vide “Filhões 1” in Acevo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/108-doces/2950-filhos-1>>. Consultado em 13 de novembro de 2019.

³⁵³ Vide “Panela do forno 1”, “Panela do forno 1 (red)”, “Panela do forno 2” e “Panela do forno 2 (red)” in Acevo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2739-panela-do-forno-1>>, <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2743-panela-do-forno-1-red>>, <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2740-panela-do-forno-2>> e <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2742-panela-do-forno-2-red>>. Consultado em 08 de novembro de 2019.

³⁵⁴ Vide “Cabrito Recheado e Assado” in Acevo Maria...*op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2750-cabrito-recheado-e-assado>> e <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2756-cabrito-recheadoassado>>. Consultado dia 08 de novembro de 2019.

que se torna mais do que uma receita pelo facto de explicar o processo desde a escolha do leitão até ser servido - Modo de Preparar o Leitão, Tempero e Modo de Temperar o Leitão, Modo de Assar o Leitão e Modo de Servir o Leitão - são os passos que são apresentados ao leitor³⁵⁵.

No acervo físico em ralação a esta região pode dizer-se que na sua maioria as receitas estão escritas à máquina e contêm alguns apontamentos de Maria de Lourdes Modesto, não só de dúvidas, mas também de ideias e correções. Maria Fernanda Cerqueira da Encarnação e Maria Margarida Martins Ramos de Carvalho enviaram várias receitas e são dois exemplos que podem ser dados e que se podem constatar na tabela n.º11³⁵⁶. Importa ressaltar que Maria Santiago Jorge enviou duas receitas de *Sarrabulho à Moda de Coimbra* muito idênticas e por fim o facto de as duas receitas de *Manjar Branco de Coimbra*, *Ovos Moles* e *Pão de Ló de Coimbra* de Estevão Luís Tavares apesar de terem o mesmo título são diferentes. No acervo em linha *A Miga da Lousã* de Maria do Rosário aparece com duas receitas iguais em que a única diferença é o título, a segunda aparece como *A Miga da Lousã* de Maria do Rosário (2)³⁵⁷.

O Ribatejo tem 59 receitas na obra e 236 no acervo em linha. As categorias da obra e do acervo são iguais: Sopa; Açordas e Migas; Peixes; Carnes; Arroz; Legumes e Doces. As receitas mais colocadas em linha foram mais uma vez as de doces. Sobre o acervo físico tem poucas receitas escritas à mão e poucos apontamentos de Maria de Lourdes. Tal como aconteceu nas outras regiões as pessoas enviaram mais do que uma receita, desta vez destaque Laura dos Santos Andrade e José Bernardo de Campos. As últimas receitas apresentadas são referentes a um Seminário Regional de Tomar sobre Defesa do Património Cultural que se realizou em janeiro de 1980, começando nos *Caladinhos da D. Henriqueta* e acabando na *Torta de Laranja*, as receitas de *Tigeladas de Abrantes* presentes no acervo físico são as duas iguais, tendo uma como emissora Manuela Oliveiros enquanto a outra não apresenta qualquer autor. Ao consultar a tabela n.º12 pode ver-se que a maioria das receitas do acervo foram colocadas em linha no *site* da ACP³⁵⁸.

³⁵⁵ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha...op. cit.*, pp.149-150.

³⁵⁶ Vide anexos, tabela n.º11.

³⁵⁷ Vide “A Miga da Lousã- Maria do Rosário” e “A Miga da Lousã- Maria do Rosário(2)” in *Acevo Maria...op. cit.* Disponível em: < <https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-litoral/114-arroz-e-migas/3115-a-miga-da-lousa-maria-do-rosario>> e < <https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-litoral/114-arroz-e-migas/3115-a-miga-da-lousa-maria-do-rosario>>. Consultado a 10 de janeiro de 2020.

³⁵⁸ Vide anexos, tabela n.º12.

Na região da Estremadura a obra é apresentada com 84 receitas nas seguintes categorias: Petiscos; Sopas; Mariscos e Peixes; Açordas e Arroz; Capoeira; Carnes; Doces e Pudins; Bolinhos; Bolos e Doces e Frutas. Já o *site* apresenta 18 receitas apenas, com as categorias iguais às do livro, mas com o acrescento de À Minha Moda. Contudo, destaca-se que ao tentar consultar esta última categoria não existem receitas, tal como acontece na categoria de Bolinhos³⁵⁹. Com poucas receitas colocadas em linha não é possível para quem não tem acesso ao acervo físico perceber e conhecer a gastronomia da região.

Ao consultar o acervo físico podemos notar que as anotações da gastrónoma são em menor quantidade do que em regiões como a de Trás-os-Montes e Alto Douro e que existem menos receitas escritas à mão. Ao percorrer a tabela n.º13 é possível perceber também que várias senhoras enviaram mais do que uma receita para o concurso, das quais podemos destacar: Maria Suzette Silva Limão do Bombarral com 18 receitas enviadas e Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes de Lisboa com 13.

Importa salientar que Herondina Costa, Julieta Mendes e Otilia Martins enviaram a Maria de Lourdes Modesto receitas idênticas, ora veja-se: *Salmonetes de Setúbal*, *Sardinhas de Cascais* e *Perdizes do Convento de Alcântara* foram enviadas pelas três senhoras. Enquanto que *Marmelada de Odivelas* foi enviada por Otilia e Julieta e por fim a receita de *Queijadas de Sintra* por Julieta e Manuela. Ainda que idênticas as receitas suprarreferidas não são totalmente iguais, ao contrário do que acontece com *Arroz de Tomate ou Pimentos ou Ervilhas* que surge duas vezes com toda a receita igual.

De todas as regiões o Alentejo é aquela em que os portugueses mais receitas enviaram e por isso mesmo na obra também é a que surge com mais pratos tradicionais³⁶⁰, com um total de 115. No acervo em linha foram colocadas apenas 16 receitas, duas em cada categoria. Em relação a esta última pode constatar-se que tanto no acervo em linha como na obra são iguais: Sopas; Peixes; Migas; Aves e Caça; Carnes; Legumes; Arroz e Doces. Sobre a obra importa salientar que é facultada uma ementa para o almoço de Carnaval e outra para o almoço de domingo de Páscoa e que são dadas algumas informações sobre os enchidos alentejanos.

No acervo físico é possível encontrar mais de 200 receitas de doces que se juntam a mais de 400 outras receitas. Mais uma vez as pessoas enviaram mais do que uma receita:

³⁵⁹ Vide “À Minha Moda” in Acevo Maria...*op. cit.* Disponível em: < <https://www.acpp.pt/acervo-mlm-estremadura/136-a-minha-moda> > e “Bolinhos” in Acevo Maria...*op. cit.* Disponível em: < <https://www.acpp.pt/acervo-mlm-estremadura/133-bolinhos> >. Consultado em 13 de janeiro de 2020.

³⁶⁰ Vide quadro nº 1, pp- 69-70.

Estevão Luís Tavares de Lisboa, Francelina Rodrigues Crespo de Alcácer do Sal e Maria Antonieta Viegas Graziinha Rodeia de Lisboa são alguns dos exemplos que se podem dar³⁶¹. Por ser um número tão elevado de receitas podem encontrar-se mais apontamentos e correções de Maria de Lourdes, como é o caso *dos Bolinhos de Santa Marte* que Estevão Luís Tavares enviou, ou dos *Queques*, de Francelina Rodrigues Crespo que a gastrónoma diz não serem típicos do Alentejo. Destacando mais uma vez o nome de Estevão Luís Tavares, pode dizer-se que a sua receita de *Alcâncaras (Próprias de Espécie) e Perninhas de Santo Amaro* se encontram duas vezes no acervo, de forma totalmente igual.

A região do Algarve apresenta ao leitor da obra 63 receitas e divide-se pelas seguintes categorias: Petiscos; Sopas; Papas; Pratos Completos; Caldeiradas; Peixes e Moluscos; Arroz; Aves e Caças; Carnes; Legumes; Doces de Colher; Bolos Grandes; Bolos Pequenos; Fritos e Diversos. Por sua vez no *site* do acervo estão disponíveis 13 receitas que se dividem pelas mesmas categorias que a obra, exceto as de Pratos Completos e Caldeiras que não se encontram contempladas em linha.

Pode dizer-se sobre o acervo físico que a gastrónoma não fez muitos apontamentos ou correções nas receitas e que os doces são o tipo de prato que existe em maior número, ressaltando o uso de amêndoa que por ser típica da região é utilizada em muitos doces como se constata com a observação da tabela n.º15³⁶². Em relação a quem enviou as receitas deve destacar-se que aqueles que são naturais do Algarve, mas que se mudaram para outra parte do país dizem que são algarvios, algo que não aconteceu nas outras regiões, Teresa Gomes Machado Leonardo é um exemplo. Por último, importa dizer que Estevão Luís Tavares enviou duas receitas de *Bolo do Algarve*, mas que são diferentes.

A Madeira divide-se pelas categorias: Sopas; Acompanhamentos; Peixes; Carnes; Saladas e Doces, com 43 receitas escolhidas por Maria de Lourdes. O acervo em linha tem no que diz respeito às categorias menos uma que a obra, a de Saladas não se encontra disponível no *site* do ACP. Quanto ao número de receitas colocadas são apenas cinco, um número que mais uma vez não pode representar a gastronomia de uma região.

Ao consultar o acervo físico e como se constata pela tabela n.º16 é possível averiguar que é a região em que as pessoas menos receitas enviaram³⁶³. Das que se encontram disponíveis quase todas estão escritas à mão e sem apontamentos de Maria de

³⁶¹ Vide anexos, tabela n.º14.

³⁶² Vide anexos, tabela n.º15.

³⁶³ Vide anexos, tabela n.º16.

Lourdes. No que diz respeito a quem enviou as receitas só é possível percebê-lo em duas receitas em que Beatriz Franco d'Almada assinou, o local de onde são provenientes também não é possível saber, apenas referenciam a região do Monte, no Funchal.

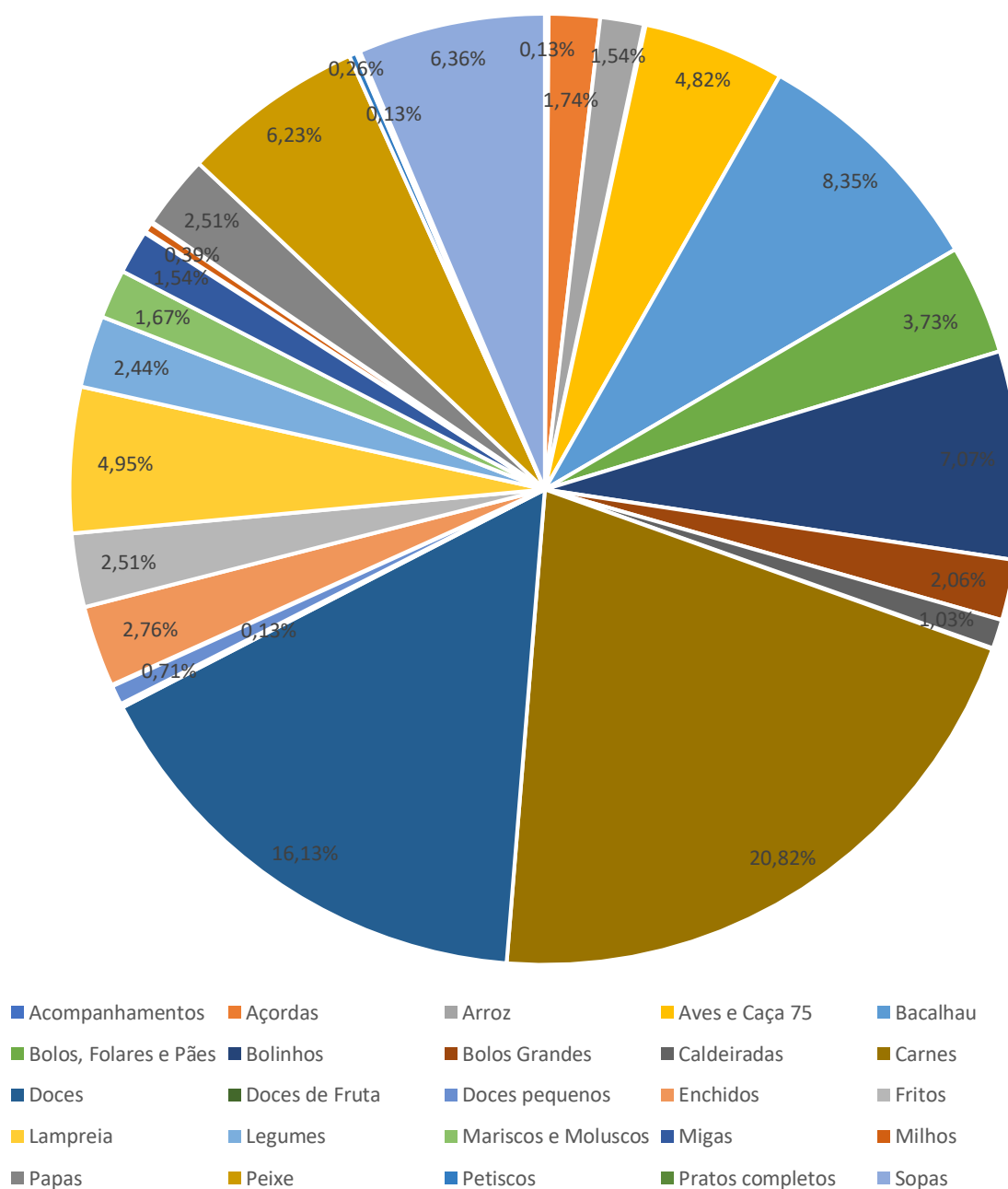
Com as categorias: Petiscos; Sopas; Peixes; Mariscos e Moluscos; Carnes; Acompanhamentos; Doces de Colher ou Sobremesas; Bolos; Bolinhos e Doces Pequenos e com 46 receitas se apresenta a região dos Açores. No acervo em linha estão disponíveis sete receitas e as mesmas categorias que na obra. No acervo físico esta região apresenta maioritariamente receitas escritas à mão e com poucos apontamentos de Maria de Lourdes, à semelhança da Madeira os nomes de quem enviou as receitas são muito poucos e a informação que se obtém quase sempre é a ilha de que são provenientes, tal como se pode observar pela tabela n.º17³⁶⁴.

Em conclusão geral pode constatar-se que há mais receitas de doces em todas as regiões, que os arquipélagos da Madeira e dos Açores foram as que receberam menos receitas no concurso e que várias pessoas, como é o exemplo de Estevão Luís Tavares, enviaram receitas para mais do que uma região. Pelo enorme portefólio que é possível consultar nas instalações do ACPD pode ver-se a enorme variedade de receitas que foram enviadas para o concurso que teve um enorme sucesso. Contudo, o acervo deve ser melhorado em vários aspetos como irá ser escrutinado de seguida.

Os gráficos 2, 3 e 4 que se seguem têm como objetivo comparar a tipologia das receitas presentes no livro *Cozinha Tradicional Portuguesa*, no acervo em linha e no acervo físico.

³⁶⁴ Vide anexos, tabela n.º17.

Gráfico 3
Tipologia das receitas no acervo em linha de Maria de Lourdes Modesto



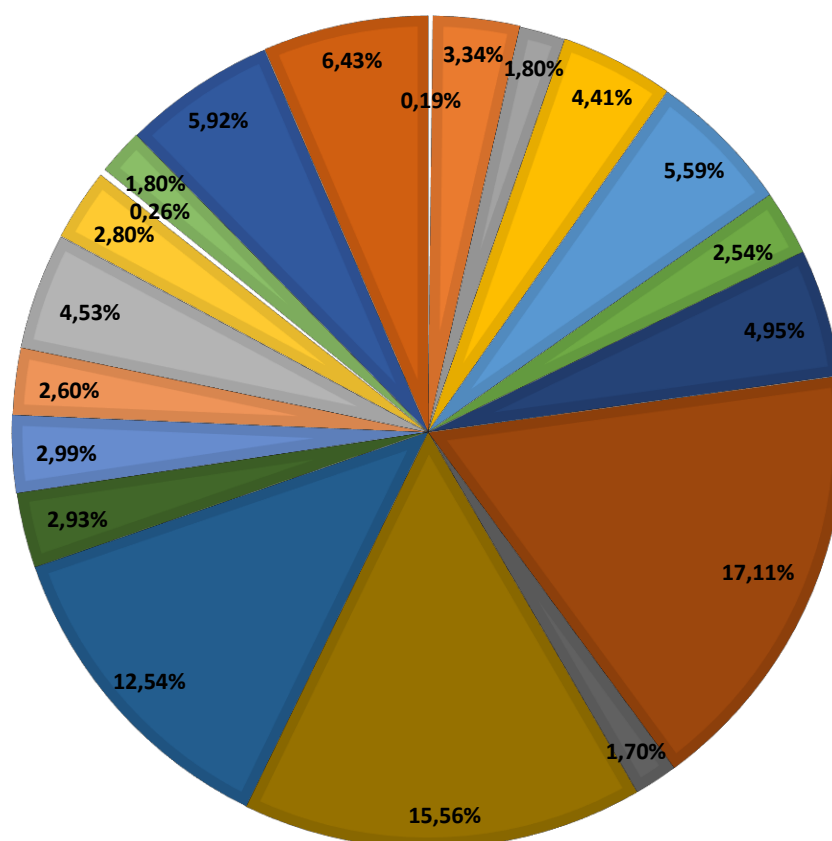
Fonte: *Acervo Maria de Lourdes Modesto*, Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal, Lisboa, 2015.

Analisando o gráfico 3 pode concluir-se que o acervo em linha tem disponível um maior número de receitas de Carnes com valores que dizem respeito a 20,82% do total. Em relação aos valores mais baixos podemos destacar Acompanhamentos, com 0,13%; Doces de fruta, também com 0,13%; Migas, com 0,36%; Petiscos e Pratos Completos, com respetivamente 0,26% e 0,13%. Devido aos baixos valores percentuais a sua

representação é quase nula e as suas cores praticamente não se conseguem visualizar no gráfico.

Por fim importa salientar que nas receitas em que o arroz é um dos principais ingredientes é possível encontrá-lo na categoria de Arroz e na categoria de Carne, como se pode constatar por exemplos como *Arroz de Lebre- Adelina Garcia*³⁶⁵ e *Arroz de Frango- Rosa Maria Baganha*³⁶⁶, que apesar de ambas as receitas conterem arroz e carne nos seus ingredientes foram colocadas em categorias diferentes, a primeira em Arroz e a segunda em Carnes.

Gráfico 4
Tipologia das receitas no acervo físico de Maria de Lourdes Modesto



Fonte: Lisboa, Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal, Acervo Maria de Lourdes Modesto.

³⁶⁵ Vide “Arroz de Lebre- Adelina Garcia” in *Acervo Maria...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-tras-os-montes-e-alto-douro/91-arroz-e-milhos/2541-arroz-de-lebre-adelina-garcia>>. Consultado em 22 de janeiro de 2020.

³⁶⁶ Vide “Arroz de Frango- Rosa Maria Baganha” in *Acervo Maria...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/80-carnes/2127-arroz-de-frango-rosa-maria-baganha>>. Consultado em 22 de janeiro de 2020.

Como nos mostra o gráfico 4, o tipo de receita que tem maior representação, com 17,11% é a de Bolos pequenos. Com pouco menos de um valor de percentagem de diferença, surgem as Carnes, com 15,56%. As receitas de Acompanhamentos e Molhos, apesar de apresentarem uma cor na legenda do gráfico têm uma percentagem tão pouco representativa que as cores não são visíveis, os seus valores são 0,19% e 0,26% respetivamente. Excluindo os valores de Bolos pequenos, Carnes e Doces (12,54%), os valores dos restantes tipos de receita não oscilam muito, ficando, na sua maioria, entre os 2% e 5%.

Após analisar os três gráficos percebe-se que as categorias não se mantêm completamente inalteradas. O gráfico 2 é o único que tem a categoria de Diversos e é o único em que as carnes se encontram completamente divididas, nos gráficos 3 e 4 apenas a carne de aves e caça aparece dividida. Contudo, é possível concluir que em todos os gráficos a categoria de doces, onde agora junto todo o tipo de doces³⁶⁷, está representada com maior percentagem, ou seja, tem mais receitas no livro, acervo em linha e físico. Seguindo-se Carnes nos gráficos 3 e 4 e Diversos no 2. As receitas de Acompanhamentos são a tipologia que menor número apresenta em todas as plataformas³⁶⁸.

Após analisar os três suportes para cada região (obra, acervo em linha e acervo físico) irei focar-me agora no formato em linha e na sua comparação com o arquivo em linha da RTP. É possível encontrar inúmeras falhas no suporte em linha, constatar que a ausência de receitas acontece com bastante frequência e que o número de receitas apresentadas neste formato acaba por ser diminuto em relação ao total que foi enviado a Maria de Lourdes. Penso que seja uma mais valia que, tal como o arquivo em linha da RTP que foi reformulado, o acervo seja melhorado de modo a conseguir responder às expectativas iniciais.

A comparação a ser feita entre o acervo em linha e o arquivo audiovisual da RTP prende-se com o facto de ambos terem o mesmo objetivo: disponibilizar uma certa informação para um maior número de pessoas. Ainda que em estágios diferentes e que ofereçam informações distintas, foram criados com o mesmo propósito. Tanto no acervo como no arquivo a pesquisa em físico apresenta alguns problemas que não estão presentes nas fontes disponibilizadas em linha.

³⁶⁷ Bolos, bolos pequenos, bolos pequenos e finos, doces, doces de fruta e doces de colher.

³⁶⁸ Vide gráficos n.º 2,3 e 4.

Olhemos em primeira instância para o arquivo audiovisual da RTP, os conteúdos não se encontram digitalizados na sua totalidade. A maior desvantagem que o visionamento dos vídeos nas instalações apresenta, prende-se com o facto de ser necessário pagar para o fazer, ou seja, é cobrada uma certa quantia consoante o tempo de vídeo ou a sua utilização futura³⁶⁹. Algo que não acontece quando esse mesmo conteúdo já se encontra em linha e disponível para todos os interessados.

Apesar de não apresentar gastos o acervo em linha não se encontra disponível na sua totalidade fazendo com que não tenha alcançado o público que era inicialmente previsto³⁷⁰ e que seja ainda necessário deslocação às instalações do ACP, algo que pode ser mais complicado para aqueles que não habitam em Lisboa. A maior desvantagem acaba assim por ser a impossibilidade de consultar na sua totalidade as receitas entregues a Maria de Lourdes, e ter de se dirigir às instalações do ACP caso se queira ter acesso a todo o portefólio. Algo que pode acontecer no caso de um estudo mais aprofundado, como é exemplo este mesmo, em que para uma melhor compreensão é necessário a utilização de um suporte físico.

O acervo em linha acaba também por ter algumas falhas em termos de organização que na minha opinião devem ser destacadas. Refiro-me sobretudo às receitas que são erradamente colocadas em categorias que não são as suas, como *Batatas de Natal* em Entre Douro e Minho que foi colocada em Peixes, Moluscos e Mariscos quando devia ser colocada numa categoria de legumes. Esta falha anteriormente mencionada leva-nos a refletir sobre o facto de as receitas que estão erradamente posicionadas no acervo em linha não tenham, muitas das vezes, uma categoria para o seu tipo e por isso acabem por ser colocadas erradamente; o facto de nem sempre se ter seguido a estrutura do livro é outra das falhas que se pode apontar, como por exemplo em Entre Douro e Minho as categorias de Sarrabulhos e Arroz existem no livro, mas no acervo não foram criadas ou em Beira Alta as Sopas e Papas são duas categorias diferentes na obra e no acervo uma só³⁷¹; quando as receitas são apresentadas com um (2) no título pode pensar-se que é uma versão diferente da mesma, contudo por mais do que uma vez a receita volta a repetir-se na totalidade; por último pode apontar-se a repetição de receitas que acontece inúmeras vezes e que ao longo do estudo foi ressaltado.

³⁶⁹ Vide “Serviços” in *RTP Arquivos*. Disponível em: < <https://arquivos.rtp.pt/servicos/>>. Consultado em 28 de outubro de 2019.

³⁷⁰ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

³⁷¹ Vide “Sopas e Papas” in *Acevo Maria...op. cit.* Disponível em: < <https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/94-sopas-e-papas>>. Consultado em 13 de janeiro de 2020.

1.5 *Cozinhar com Vegetais*

1.5.1 Criação da Obra

Esta obra nasce, como nos mostra o título, prefácio e contracapa, de um objetivo: criar um livro de receitas que de algum modo conseguisse corrigir o reduzido consumo de vegetais da população portuguesa. Numa pequena declaração a gastrónoma explica que através da sua ambição de melhorar a alimentação dos portugueses criou um livro com várias receitas de vegetais, mas incluí carne, peixe e massas. Aliando os seus conhecimentos sobre plantas com fotografias apelativas e passando as suas ideias sobre as condições ideais para a compra, preparação, conservação e aplicação dos referidos vegetais³⁷².

Numa entrevista que lhe foi realizada, Maria de Lourdes confessou ter sido este o livro que mais prazer lhe deu em escrever, sem contar com a obra anteriormente analisada³⁷³. Editado pela primeira vez em 2005, pela editora Verbo, contém fotos de António Duarte Mil-Homens³⁷⁴. Com 287 páginas e 228 receitas, inicia-se com agradecimentos a todos os que de alguma forma a auxiliaram. O fotografo, o estabelecimento *El Corte Inglés*, e todos os que lhe transmitiram e ajudaram a obter conhecimentos sobre as plantas em geral e vegetais em particular.

1.5.2 Organização da Obra

Começam por ser apresentados pequenos textos sobre “Os Legumes e a Culinária” em que se tem em atenção a compra, a preparação e a confeção. Desta última salientam-se várias maneiras, a saber: cozer em água e a vapor, fritar, assar, estufar e guisar em panela de pressão. Também se explica como se deve proceder à preparação e cozedura de legumes secos e como fazer para que mantenham a cor. Estes textos têm como função auxiliar o leitor na preparação dos vegetais para que fiquem bem confecionados e possam ser mais saborosos³⁷⁵.

³⁷² Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com..op. cit.*, pp. 4-5.

³⁷³ Vide *Ibidem*.

³⁷⁴ António Duarte Mil-Homens nasceu em Lisboa em 1949 e é um fotografo português que atualmente vive em Macau. Com várias exposições em ambos os países é um fotografo com qualificações da Associação Portuguesa de Fotografia Arte e com inúmeros workshops. Sobre este assunto cf. “Visual Arts” in *Creative Macau, Center for Creative Industries*. Disponível em: <<https://www.creativemacau.org.mo/creative/antonio-duarte-mil-homens/>>. Consultado em 16 de junho de 2019.

³⁷⁵ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 7-9.

O índice que surge no final da obra mostra que existe uma divisão entre “Os Vegetais”, “Ervas Aromáticas”, “Receitas de Apoio” e “Mais Receitas”. Por exemplo dentro de “Os Vegetais” existe também uma divisão entre: Abacate, Abóbora, Acelga, Agrião, Aipo de Cabeça, Aipo de Folhas e Talos, Alcachofra, Alface, Alho-Francês, Arroz, Batata, Batatas Fritas, Batatinhas, Batata-doce, Beldroega, Beringela, Beterraba, Brócolos, Castanha, Cebola, Cebolinha e Chalota, Cenoura, Chicória, Cogumelos Silvestres, Cogumelos de Cultura, Couve-flor, Couve de Folhas e assim por adiante onde os vários produtos, nem todos vegetais em sentido estrito, aparecem ordenados por ordem alfabética. Este aspeto é algo que se deve mencionar, visto que acontece na maioria da obra³⁷⁶.

Por fim, no que diz respeito à organização da obra, pode salientar-se que para cada vegetal se apresentam os seus vários tipos, o seu interior e o resultado de uma receita. Uma página em que se explica o produto, como deve ser comprado, conservado, preparado e utilizado. E por fim, seguem-se duas receitas com o género em questão, como exemplo pode ver-se o abacate, que não é um vegetal, nas páginas 12 a 15 da obra, isto no que diz respeito ao primeiro capítulo. Os restantes são sobre ervas aromáticas que não têm receitas. Porém, ensinam-se as características das mesmas, dão-se receitas de apoio que são necessárias para confeccionar os pratos e apresenta-se um outro capítulo mais idêntico ao primeiro onde se encontram mais receitas. Em termos de organização a autora seguiu o mesmo caminho em quase toda a obra, organização alfabética – exceto num dos capítulos – e a apresentação das receitas surge ao longo de toda a obra, mudando assim apenas alguns aspetos necessários. Nos pontos seguintes do estudo será possível perceber melhor cada um dos capítulos do livro e quais as suas especificidades.

1.5.3 A Importância das Fotografias em *Cozinhar com Vegetais*

Uma das razões pelas quais Maria de Lourdes gostou tanto de escrever este livro e do seu resultado é pelo facto de acreditar que os pratos aparecem bem-apresentados e que são apelativos ao público, algo que considera ser um dos fatores mais importantes na cozinha³⁷⁷. Ao folhear a obra é possível perceber que as imagens são em grande número e que são tão importantes como as receitas pelo destaque e cuidado que apresentam.

A primeira página de cada produto é dedicada a um conjunto de imagens onde é possível ver várias espécies que possam existir do mesmo, o seu interior e uma ou duas

³⁷⁶ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 285-287.

³⁷⁷ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

maneiras de o apresentar, servir e tratar. Depois de as receitas serem apresentadas dedica-se uma página ao produto final, ou seja, é dada ao leitor a ideia de como o prato deve ser apresentado após a sua elaboração. É também importante salientar que na página em que se explica a origem e especificidades de cada produto adorna-se a mesma com imagens do elemento em questão.

Para que se possa perceber melhor tenha-se em conta o vegetal endívia que se encontra disponível das páginas 132 a 135. Na primeira é possível ver fotografias de vários tipos de endívias, a dourada que aparece na imagem número um e a roxa que aparece na imagem número quatro; vê-las cortadas para ser possível conhecer o seu interior; perceber a sua utilidade não só enquanto alimento mas também como recetáculo e ainda uma sugestão de receita, neste caso uma salada de endívias com nozes e vinagrete³⁷⁸. A página seguinte tem as indicações sobre o vegetal e as fotos das endívias em modo de moldura para adornar, seguem-se as duas receitas e por fim a apresentação do resultado de uma delas, neste caso da *Salada de Endívias com Abacate e Papaia*³⁷⁹. Em alguns casos aparecem dois pratos, como é o exemplo do vegetal *Ervilhas* onde são apresentadas as imagens do resultado da receita de *Tarte de Ervilhas com Cenouras e Hortelã* e do *Creme de Ervilhas Saint-Germain*³⁸⁰.

Por ser um tema relacionado com algo visual penso que seja importante conseguir demonstrá-lo para que seja mais perceptível, assim as imagens que se seguem têm como intuito elucidar da melhor forma o que foi anteriormente explicado.

³⁷⁸ Vide Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com...op. cit.*, p. 132.

³⁷⁹ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 133-135.

³⁸⁰ Vide Idem, *Ibidem*, p.139.



Figura 7: Tipos de Endívias, interior e sugestões. Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com Vegetais*, 3.ª ed., Verbo, Lisboa, 2008, p. 132.



Figura 8: Moldura de Endívias a enfeitar a página. Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com Vegetais*, 3.ª ed., Verbo, Lisboa, 2008, p. 133.



Figura 9: Salada de Endívias com Abacate e Papaia, resultado. Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com Vegetais*, 3.ª ed., Verbo, Lisboa, 2008, p. 135.



Figura 10: Tarte de Ervilhas com Cenouras e Hortelã e Creme de Ervilhas Saint-Germain, resultados. Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com Vegetais*, 3.ª ed., Verbo, Lisboa, 2008, p. 139.

1.5.4 A Importância dos Títulos em *Cozinhar com Vegetais*

Tal como acontece em *Cozinha Tradicional Portuguesa* os títulos podem adquirir um significado importante. No caso desta obra Maria de Lourdes optou pela simplicidade, ao ler o título das receitas o leitor sabe imediatamente a que tipo de prato se refere e muitas vezes quais os ingredientes principais. Refiro-me ao exemplo de *Salada de Beldroegas, Agriões e Castanhas*³⁸¹ ou de *Tomates Recheados com Ovos e Milho*³⁸², assim se estiver à procura de algo específico o leitor sabe se lhe interessa ou não a receita.

³⁸¹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 74.

³⁸² Vide Idem, *Ibidem*, p. 210.

É possível também encontrar títulos de onde não é possível retirar tanta informação e em que apenas se sabe o ingrediente principal, *Batatas à Padeira*³⁸³ ou de que tipo de prato se trata, *Salada Mexicana*³⁸⁴.

Ou seja, nesta obra de Maria de Lourdes Modesto, os títulos são na sua maioria simples, objetivos e espelham com facilidade o tipo de receitas e os seus ingredientes, ao contrário do que foi possível averiguar na *Cozinha Tradicional Portuguesa*, em que os títulos tentam interligar o leitor não só com a mesma, mas também muitas vezes com a região a que pertencem, acrescentando-lhes assim uma importância maior de que a informação sobre o prato em si.

1.5.5 Os Vegetais

Organizado por ordem alfabética o primeiro capítulo destaca-se não só pelas receitas, mas também pelas introduções que surgem sobre cada vegetal. Através delas o leitor fica ciente de quais as especificidades do produto, como o deve comprar, conservar, preparar e utilizar. A maior parte das fotografias da obra encontra-se neste capítulo, demonstrando que se tentou dar mais destaque às receitas. Ao ocupar a maioria da obra este capítulo ganha uma importância acrescida por ter o maior número de receitas e de fotografias, algo que mostra que a gastrónoma teve como objetivo destacá-lo.

A tabela n.º6 presente nos anexos sintetiza de forma simples todos os vegetais e as receitas escolhidas por Maria de Lourdes para a obra. Ao analisar a tabela é possível perceber que a autora tratou cada um dos produtos alimentares de forma igual, tendo apenas dado mais destaque à abóbora e às couves por serem os únicos vegetais que têm mais do que duas receitas, neste caso são apresentadas quatro receitas: *Doce de Abóbora*, *Moganga Assada no Forno à Alentejana*, *Sopa de Abóbora com Feijão* e *Empada de Abóbora à Camponesa*. No caso das couves, apesar de existirem várias receitas estas são de diferentes tipos de vegetais e por isso acabam por ser completamente diferentes, são receitas de couve-flor (*Couve-flor à Grega* e *Pudim de Couve-flor*), couve de folhas (*Rolinhos de Couve com Legumes* e *Salada de Couve Branca*), couve-repolho (*Couve-roxa com Castanhas* e *Salada de Couve-roxa com Laranja e Rúcula*)³⁸⁵.

Surgem também neste capítulo outros produtos que não são vegetais, algo para o qual os leitores foram avisados por Maria de Lourdes logo no prefácio. As massas

³⁸³ Vide Idem, *Ibidem*, p. 58.

³⁸⁴ Vide Idem, *Ibidem*, p. 278.

³⁸⁵ Vide Idem, *Ibidem*, pp.116-127.

alimentícias que são representadas através das receitas de *Ninhos de Tagliatelle* e *Orelhinhas ao Alinho e Brócolos* que são acompanhadas de várias fotografias de diversos feitos de massas³⁸⁶. Ao longo do livro ainda que não sejam o principal ingrediente das receitas fazem parte delas produtos como: ovos, queijo, carnes como presunto ou farinheira, frutos secos (nozes, e passas), várias frutas (maçã, laranja ou papaia) e por último camarão. São ingredientes constituintes das receitas que se juntam aos vegetais. Algo que podemos comprovar com algumas receitas que nos podem servir de exemplo neste caso, tal como *Alcachofras Salteadas à Espanhola* onde o presunto é parte integrante³⁸⁷, *Pudim de Brócolos com Outros Legumes* que tem requeijão de vaca e avelãs³⁸⁸ e com laranja e pinhões na receita de *Salada de Couve-roxa com Laranja e Rúcula*³⁸⁹.

1.5.6 Ervas Aromáticas

A obra contempla também as ervas aromáticas e por isso Maria de Lourdes dá informações sobre as mesmas aos seus leitores. Começa por dizer que antes de fazerem parte da alimentação eram usadas para a medicina e que como são tantas apenas tratou aquelas que aparecem ao longo do livro nas várias receitas. Concluí o texto inicial afirmando que ainda que sejam «estimulantes do apetite e da digestão» não têm valor nutritivo³⁹⁰. O seguinte quadro sintetiza as várias ervas aromáticas em que Maria de Lourdes se focou.

Quadro 4

Ervas aromáticas presentes na obra *Cozinhar com Vegetais*

Ervas Aromáticas	Nome Científico
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>
Cebolinho	<i>Allium schoenoprasum L.</i>
Coentro	<i>Coriandrum sativum L.</i>
Estragão	<i>Artemisia dracunculus L.</i>
Funcho Silvestre	<i>Ammi visnaga (l.) Lam.</i>
Hortelã	<i>Mentha spicata L.</i>

³⁸⁶ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 184-187.

³⁸⁷ Vide Idem, *Ibidem*, p. 42.

³⁸⁸ Vide Idem, *Ibidem*, p. 86.

³⁸⁹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 126.

³⁹⁰ Vide Idem, *Ibidem*, p. 215.

Louro	<i>Laurus nobilis L.</i>
Manjerição-grande	<i>Ocimum basilicum L.</i>
Manjerona	<i>Majorana hortensis Moench. (Origanum majorana L.)</i>
Orégãos	<i>Origanum vulgare L.</i>
Salsa	<i>Petroselinum crispum (Miller) A. W. Hill (P. sativum Hoffma)</i>
Salva	<i>Salvia officinalis L.</i>
Segurelha	<i>Satureja hortensis L.</i>
Tomilho	<i>Thymus vulgaris L.</i>

Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com Vegetais*, 3ª ed., Verbo, Lisboa, 2008, pp. 215-217, 220-221.

Nas páginas 218 e 219 do livro é possível visualizar 29 imagens das ervas aromáticas acima apresentadas e de algumas outras como é o exemplo de cerefólio ou poejo. A gastrónoma escreveu pequenos textos para cada uma das ervas, nos quais focou a família de onde são provenientes, os aspetos físicos, os fins para os quais são mais usadas e como devem ser conservadas ou preparadas.

Este capítulo torna-se necessário para a boa conceção da obra na medida em que são várias as receitas que têm em si alguma destas ervas, e por isso a autora sentiu que era necessário incluí-lo para que o leitor soubesse mais sobre os condimentos que são utilizados em alguns dos pratos apresentados. *Salada de Lentilhas com Maçã* onde a salsa é utilizada para o tempero e enfeite, “Polvilhe a salada com salsa picada”³⁹¹ e *Triângulos de Milho e Alho-francês* tem como ingrediente salsa, «1 colher de sopa de salsa picada» que é utilizada como parte do tempero da receita em conjunto com o sal e a pimenta³⁹².

Outra das ervas aromáticas que podemos encontrar no livro é a hortelã que se encontra nas duas receitas de *Batatinhas*, na *Salada de Batatinhas com Molho de Queijo* que tem seis folhas de hortelã que deve ser acrescentada no final da receita sob as batatinhas, e nas *Batatinhas Salteadas com Farinheira* onde são utilizadas quatro folhas que são igualmente polvilhadas sob as batatas³⁹³. Esta segunda erva é a única que ao longo da obra aparece referenciada em títulos de receitas, ou seja, é aquela que além de ser

³⁹¹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 182.

³⁹² Vide Idem, *Ibidem*, p. 190.

³⁹³ Vide Idem, *Ibidem*, p. 66.

utilizada como condimento ou como enfeite é também utilizada como ingrediente principal, isso acontece em *Tarte de Ervilhas com Cenouras e Hortelã* em que além de se juntar esta erva aromática no fim também se utiliza no início para cozer as ervilhas – «Mergulhe as ervilhas em água a ferver temperada com sal e algumas folhas de hortelã e deixe cozer 5 minutos»³⁹⁴, e em *Salada de Favas com Hortelã* acontece o mesmo e cozem-se com a erva aromática e também se juntam algumas folhas no final. Esta última receita encontra-se no capítulo “Mais Receitas” que mais tarde irá ser analisado³⁹⁵.

Consegue-se mais uma vez, através deste capítulo observar o gosto que Maria de Lourdes tinha de ensinar aqueles que leem os seus livros, este era um capítulo que ainda que seja importante para que se entenda melhor as receitas e os seus constituintes não é imprescindível na medida em que sem ele seria possível elaborar os pratos.

1.5.7 Receitas de Apoio

Foi criado um capítulo apenas com receitas de apoio, e logo no subtítulo do capítulo, explicou-se que eram necessárias para a confeção de outras receitas do livro. Ou seja, em certas receitas ao longo da obra surgem massas, caldos ou molhos que são indicados como necessários para a confeção do prato em questão, mas não são ali explicados. Ao analisarmos o conteúdo desta parte do livro encontramos a maneira de confeccionar as seguintes receitas:

Quadro 5

Receitas de apoio

Polmes	- <i>Receita Mais Corrente</i> - <i>Receita Especial para Fritos de Legumes</i> - <i>Receita Especial para Fritos de Frutos</i>
-	- <i>Caldo de Legumes</i>
Massas	- <i>Massa de Crepes</i> - <i>Massa Areada Doce com Azeite</i> - <i>Massa Areada com Nozes</i> - <i>Massa para Tarte com Queijo Fresco</i> - <i>Massa para Piza</i> - <i>Massa Cozida com Azeite</i>

³⁹⁴ Vide Idem, *Ibidem*, p. 138.

³⁹⁵ Vide Idem, *Ibidem*, p. 270.

	- <i>Massa Quebrada</i> - <i>Massa Quebrada com Azeite</i> - <i>Massa Levedada</i>
Maioneses	- <i>Maionese</i> - <i>Maionese Verde</i>
-	- <i>Manteiga de Alho</i>
Molhos	- <i>Molho Vinagreta Clássico</i> - <i>Vinagreta de Beterraba</i> - <i>Molho Holandês</i> - <i>Molho Mousseline Muito Rápido</i> - <i>Molho de Tomate</i> - <i>Molho de Tomate Cru</i> - <i>Molho Bechamel</i>

Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com Vegetais*, 3.ª ed., Verbo, Lisboa, 2008, pp. 225-235.

O maior destaque é dado aos *Polmes*, isto porque além de serem os primeiros a aparecer a autora faz considerações sobre os mesmos, ou seja, através deste pequeno texto com recomendações e explicações o leitor obtém as dicas para obter o melhor polme possível, recebendo indicações do que cada ingrediente traz à receita, de como deve ser a massa ou qual utensílios utilizar³⁹⁶.

Ao analisar o quadro supra apresentado é possível observar que as receitas de massas são as que se encontram em maior número, seguidas dos vários molhos. Em algumas receitas Maria de Lourdes dá indicações de onde devem ser usadas, por exemplo: *Massa Areada com Nozes* que a autora diz ser «ideal para tartes grandes e tarteletes de sal ou doces», *Massa para Tarde com Queijo Fresco*, ideal para «tartes de legumes de tipo mediterrânico» ou *Maionese Verde* que diz ser «particularmente indicada para barrar o pão para sanduíches ou como acompanhamento de carnes grelhadas»³⁹⁷.

Por fim gostava de salientar que ao contrário do que acontece nos dois capítulos que foram anteriormente analisados este não se encontra organizado alfabeticamente, sendo apenas a divisão por tipo de receita o que se destaca na sua apresentação.

³⁹⁶ Idem, *Ibidem*, p. 225.

³⁹⁷ Idem, *Ibidem*, pp. 228 e 232.

1.5.8 Mais Receitas

É o último capítulo da obra e contém todo o tipo de receitas. Tem um total de 94, que estão agrupadas por ingrediente principal. Na sua maioria, Maria de Lourdes disponibilizou mais duas receitas de cada produto, com exceção das beldroegas onde são apresentadas: *Tosta de Beldroegas com Queijo de Ovelha*, *Puré de Beldroegas e Batata* e *Sopa de Legumes com Beldroegas*³⁹⁸, do feijão verde com *Feijão Verde à Lionesa*, *Puré de Feijão Verde e Salada de Feijão Verde à Mexicana*³⁹⁹, com três receitas e os espinafres com quatro receitas: *Empadão de Espinafres com Requeijão*, *Strudel de Espinafres e Requeijão*, *Millas de Tetragónia* e *Canelones com Espinafres e Frutos Secos*⁴⁰⁰.

É importante salientar que este capítulo não tem imagens, ao contrário do que aconteceu em todos os restantes. De resto, a apresentação é idêntica à dos outros capítulos, há uma pequena introdução ao prato em si, referem-se os ingredientes e as suas quantidades e por fim os passos que devem ser levados a cabo. Quando comparamos os produtos que nos são apresentados neste último capítulo com os do primeiro constatamos que existem diferenças, ou seja, nem todos os alimentos se encontram representados em ambos os capítulos. Não existem receitas com batata doce, chalota, nabiças, couve-repolho e couve-de folhas em “Mais Receitas” e existiam em “Os Vegetais”, em contrapartida são apresentadas receitas com novos vegetais, neste caso com novos tipos de couve: couve-de-cabeça, couve-de-bruxelas, couve-flor e couve-roxa, e com funchos ou alperces. Devido ao elevado número de tipos de couve que existem Maria de Lourdes optou por apresentar receitas que dessem a conhecer ao leitor o maior leque possível do vegetal, e por isso nenhum dos tipos do primeiro capítulo se repetiu no segundo.

Pode notar-se outra diferença do primeiro para o último capítulo, o nome que Maria de Lourdes dá aos produtos, ou seja, a linguagem de “Os Vegetais” é mais simples na medida em que elementos como espinafre ou os cogumelos aparecem no primeiro capítulo com o nome de Espinafre da Nova Zelândia e como Cogumelos Silvestres e Cogumelos de Cultura, sendo assim fácil de identificá-los e perceber de que produto se trata. Por sua vez, no último capítulo a autora optou por usar uma linguagem mais científica em relação a estes dois vegetais. Utiliza os termos Pleurotos, Shiitakes, Morquelas e Lepiotas para se referir aos cogumelos, ou seja, acaba por especificar a sua

³⁹⁸ Vide Idem, *Ibidem*, p. 250.

³⁹⁹ Vide Idem, *Ibidem*, p. 272.

⁴⁰⁰ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 268-269.

espécie, algo que não fez no primeiro capítulo, e utiliza o termo Tetragónia para os espinafres da Nova Zelândia⁴⁰¹. Se o leitor não se encontrar familiarizado com os nomes científicos dificilmente saberá a que vegetal se refere a receita sem que faça uma pequena pesquisa.

1.6 Cozinha, um lugar de mulheres?

Ao longo de toda a história as mulheres foram rotuladas e estereotipadas, fosse na perceção da Antiguidade que via a mulher como perversa e perigosa e por isso inferior, fosse nos ideais que prevaleceram durante o romantismo que caracterizava a mulher como emotiva, frágil, dócil e com instinto de maternidade e servir os outros⁴⁰². A mulher devia ser submissa ao seu marido e servi-lo. Podemos ver também este tipo de pensamento em autores como John Locke e Jean-Jacques Rousseau que são contrariados por mulheres como Mary Wollstonecraft ou Mary Astell que diz “If all Men are born free, how is it that all Women are born slaves?”. Os dois autores acima mencionados, sobretudo Rousseau, achavam que as mulheres nasciam para obedecer e agradar aos seus maridos, serem mães⁴⁰³.

A mulher tinha de saber estar, ser obediente ao seu marido e a Deus, sendo a virgindade a melhor qualidade que podia ter⁴⁰⁴. Ser mãe e educar os filhos foi ao longo do tempo uma obrigação atribuída às esposas, o marido por sua vez tinha de prover o sustento económico, ou seja, a mulher passava dos cuidados do pai ou irmão para os cuidados do marido, acabando por estar sempre sobe a tutela de alguém e mesmo que fosse vista como um demónio continuava a ser inferior e dependente do homem⁴⁰⁵, isto acontecia com maior frequência nos estratos mais elevados da sociedade pois a mulher de estratos baixos como tinha de trabalhar para ajudar no sustento da casa já não podia ficar em casa⁴⁰⁶. Por esta razão, tal como iremos ver mais à frente, é normal que também na culinária a mulher fosse estereotipada ou inferiorizada em relação ao homem.

⁴⁰¹ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 259-260 e 269.

⁴⁰² Vide Maria Antónia Lopes, “Estereótipos de “a mulher” em Portugal dos séculos XVI a XIX (um roteiro)” in Maria Antonietta Rossi (a cura di), *Donne, Cultura e Società nel panorama lusitano e internazionale (secoli XVI-XXI)*, Viterbo, Sette Città, 2017, p. 27. Disponível em: <<https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/43352/1/Lopes%20M.A.Estereotipos.Mulher.Portugal.2017.pdf>>. Consultado em 23 de abril de 2019.

⁴⁰³ Vide Idem, *Ibidem.*, pp. 39-40.

⁴⁰⁴ Vide Idem, *Ibidem*, pp. 34-35.

⁴⁰⁵ Vide Idem, *Ibidem*, p. 44.

⁴⁰⁶ Vide Maria Margarida Caeiro, “A Mulher na Família nos Séculos XVI e XVII” in *A Mulher na História- Actas dos Colóquios sobre a temática da Mulher*, Lisboa, Câmara Municipal da Moita, 1ª ed., 2001, p. 191. Disponível em:

Portugal não foi uma exceção e tal como nos outros países, quer no final do século XIX quer na primeira metade do século XX, a mulher era vista como um ser doméstico em detrimento do homem que era um ser de domínio público. Devido a estas ideias surgiram livros de economia doméstica que, em conjunto com os programas escolares, ensinavam culinária e outras vertentes domésticas e tinham como objetivo formar boas donas de casa. Nas revistas, em especial nas femininas, também era possível encontrar anúncios e artigos sobre alimentação e culinária⁴⁰⁷.

Durante o Estado Novo, Salazar tentou moldar as mulheres tendo em conta os seus ideais políticos, consubstanciados na trilogia Deus, Pátria e Família. Assim, os valores da mulher ligavam-se à beleza, em especial a beleza moral, verdade, bondade, heroísmo e santidade, dando o Estado Novo como exemplos as rainhas D. Leonor e D. Filipa de Lencastre⁴⁰⁸.

Os livros escolares femininos dedicados à economia doméstica, a mais eficiente forma de passar ideias aos mais jovens, tinham, assim, um predomínio de informações sobre o governo da casa e a Mocidade Portuguesa Feminina moldava as jovens nas perspetivas moral, cívica, física e social⁴⁰⁹ para que se tornassem boas mães e donas de casa mesmo que tivessem necessidade de trabalhar fora do lar, algo que com o passar da década de 1960 se foi tornando mais normal⁴¹⁰.

Em várias das suas entrevistas Maria de Lourdes Modesto deixou bem claro que sempre quis trabalhar para ser independente financeiramente e que ao tomar decisões na sua vida, como a ida para a televisão ou para a Fima-Lever, pensou sempre primeiro na sua independência financeira e se a ia perder ao sair do Liceu Francês, isto porque considerava e considera que todas as mulheres devem ter segurança material⁴¹¹. A gastrónoma tinha um pensamento diferente do de muitas mulheres da sua época e chegou a admitir em entrevista à revista *Modas e Bordados* que levava uma vida de homem. Isto acontecia porque dividia a sua vida entre o escritório e a sua casa, e que ao contrário das outras mulheres que eram educadas para serem donas de casa e permanecerem

<https://www.academia.edu/924842/A_Mulher_na_Hist%C3%B3ria_Actas_do_Col%C3%B3quio_sobre_a_tem%C3%A1tica_da_Mulher>. Consultado a 28 de maio de 2019

⁴⁰⁷ Vide Isabel Drumond Braga, “Culinária no Feminino: Os Primeiros Livros de Receitas Escritos por Portuguesas”, *Caderno Espaço Feminino*, vol. 19, n.º 1, Uberlândia (Minas Gerais), 2008, pp. 120-122. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/neguem/article/view/2106>>. Consultado em 23 de abril de 2019.

⁴⁰⁸ Vide Marta Véstia Fidalgo, *op. cit.*, p. 19.

⁴⁰⁹ Vide Isabel Drumond Braga, “Culinária no Feminino: Os Primeiros Livros...” *op. cit.*, p. 122.

⁴¹⁰ Vide Marta Véstia Fidalgo, *op. cit.*, p. 152.

⁴¹¹ Vide Tiago Pais, *op. cit.*

dependentes do marido ela dava mais importância à vida laboral do que à sua vida particular e ao seu lar. Confessou que não era o tipo de mulher destinada a ser dona de casa e que conseguia conciliar o seu trabalho e a sua vida doméstica graças a uma empregada doméstica que havia contratado. Por fim Maria de Lourdes ressaltou que o seu marido a compreendia e a apoiava dando-lhe total liberdade, algo que não acontecia regularmente entre os casais⁴¹².

Desde pequena que o exemplo que recebera não era o de uma família nuclear onde via a sua mãe ser uma dona de casa. Apesar de viver no Alentejo, e de dizer que sentia repressão e falta de independência, a sua mãe separou-se aos 26 anos e teve a coragem de não voltar a casar⁴¹³. Digo coragem porque nesta época não era natural uma mulher divorciar-se e muito menos ficar sem se voltar a casar.

É por isso fácil de perceber que ao longo da história a visão de uma mulher dona de casa que é inferior ao homem sempre foi uma realidade e quando se olha para o exercício da culinária o panorama não é diferente. Isto é, no que diz respeito à cozinha esta está mais ligada às mulheres quando é realizada em ambiente doméstico e aos homens quando é realizada profissionalmente⁴¹⁴. Quanto mais se recua na cronologia mais se nota que apesar de sempre terem existido muitas cozinheiras os grandes nomes da culinária eram masculinos. Vários são os autores, como Leo Moulin ou Janine Collaço, que consideram, como já referido anteriormente, a cozinheira associada aos pratos tradicionais e o cozinheiro associado à inovação. Na França absolutista, um dos muitos exemplos que se pode dar, apesar de muitas mulheres trabalharem nas cozinhas dos castelos eram os homens quem tinham os lugares de prestígio e quem davam ordens, ou seja, a mulher era renegada ao papel de ajudante⁴¹⁵. Era o *maître*⁴¹⁶ que organizava os grandes banquetes das monarquias e quando se olha para França nos meados do século XVIII podemos ver que os livros de culinária da época eram escritos por homens⁴¹⁷. Por exemplo, em Portugal, nos séculos XIX e XX, era frequente encontrar anúncios que pediam criadas que soubessem cozinhar⁴¹⁸. Os homens acabaram por estar destinados à

⁴¹² Vide “Maria de Lourdes Modesto, um rosto que a televisão...” *op. cit.*, p. 8.

⁴¹³ Vide Carolina Reis, *op. cit.*

⁴¹⁴ Vide Bianca Briguglio, *op. cit.*, p. 1.

⁴¹⁵ Vide Idem, *Ibidem*, p. 2.

⁴¹⁶ Palavra utilizada para chef no século XVIII. Sobre esta matéria cf. Carlos Alberto Dória, *Flexionando o gênero: a subunção do feminino no discurso moderno sobre o trabalho culinário*, Cadernos Pagu, nº 39, julho a dezembro de 2012, p. 254. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cpa/n39/09.pdf>>. Consultado em 09 de maio de 2019.

⁴¹⁷ Vide Idem, *Ibidem*, p. 254.

⁴¹⁸ Vide Isabel Drummond Braga, “Culinária no Feminino: Os Primeiros Livros...” *op. cit.*, p. 119.

preparação de grandes eventos e de “boa cozinha” enquanto que as mulheres foram empurradas para uma vertente doméstica, algo que ainda hoje acontece⁴¹⁹. Isto é, existe um estigma em relação à mulher na culinária, ou seja, mesmo fora do plano doméstico o seu trabalho é menos valorizado⁴²⁰.

Pode dizer-se que sempre existiram trabalhos de homem e trabalhos de mulher, o conceito teórico de divisão sexual de trabalho surgiu em 1970 em França e podemos exemplificar com a ideia de que profissões mais pesadas, em locais mais insalubres e com turnos são normalmente associados aos homens e, por sua vez, as profissões mais leves, em ambientes limpos e que exijam mais minúcia são associados às mulheres⁴²¹. Também na cozinha pode haver uma divisão sexual do trabalho, uma vez que se acaba por associar a carne, o forno e a grelha ao homem e a confeitaria mais às mulheres⁴²². Ideia que podemos ver nas palavras de Maria de Lourdes que quando questionada em entrevista ao *Jornal I* sobre o facto de a maioria dos chefs portugueses serem homens responde que também existem várias mulheres portuguesas que são boas chefs e que existem muito boas pasteleiras, rematando com a afirmação “As mulheres continuam a dar cartas nas sobremesas”⁴²³.

Maria de Lourdes Modesto considera que não há razão para hoje em dia as mulheres não serem grandes chefs, afirmando que antigamente a cozinha exigia muita força pois tudo o que era preciso na cozinha era pesado e isso podia influenciar o desempenho feminino. Contudo, considera que atualmente com a *Bimby* e com as novas maneiras de preparar a comida, a força já não é tão necessária. Por outro lado, apesar de existirem mais chefs homens também existem chefs mulheres que são muito boas no seu trabalho, como é o exemplo de Justa Nobre⁴²⁴. Quando lhe perguntam se nota alguma diferença entre a comida confecionada por mulheres e por homens a gastrónoma responde que a única diferença é que sente mais emotividade na cozinha feminina⁴²⁵. Em entrevista Maria de Lourdes insiste que percebe quando algo é feito por uma mulher, caracteriza a cozinha feita por mulheres como mais sincera e franca⁴²⁶.

⁴¹⁹ Vide Bianca Briguglio, *op. cit.*, p. 2.

⁴²⁰ Vide Idem, *Ibidem*, p. 2.

⁴²¹ Vide Marlene Catarina Melo, Aline Marcelina Resende, *op. cit.*, p. 5.

⁴²² Vide Bianca Briguglio, *op. cit.*, p. 7.

⁴²³ Sobre o assunto, vide o que afirma Marta Cerqueira, *op. cit.*

⁴²⁴ Vide Marta Cerqueira, *op. cit.*

⁴²⁵ Vide Idem, *Ibidem*.

⁴²⁶ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto a 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

Olhemos para o exemplo de Portugal, na RTP, o primeiro programa de culinária foi feito por uma mulher e esteve 12 anos no ar, o que demonstra que teve bastante sucesso junto dos telespectadores. No início, o público não era apenas feminino, Maria de Lourdes lembrou que nos primeiros oito anos o seu programa era visionado tanto por mulheres como por homens, contudo confessou que após esse período notou que os seus telespectadores começaram a ser específicos e que eram mais as donas de casa que assistiam ao seu programa⁴²⁷, algo que se pode considerar normal quando a ideia pré-concebida era que a mulher era quem cozinhava em casa. Maria de Lourdes diz que nunca se sentiu discriminada enquanto mulher na televisão no tempo em que tinha o programa, mas sim pelo trabalho que fazia ou por não ter um curso profissional, para ela nunca foi uma questão de género⁴²⁸.

No nosso país todos os restaurantes portugueses que têm estrelas Michelin⁴²⁹ têm como chefs de cozinha homens, alguns dos mais conhecidos como o chef Rui Paula no seu restaurante *Largo do Paço da Casa da Calçada*, em Amarante, de Henrique Sá Pessoa, com o estabelecimento *Alma*, em Lisboa, ou José Avillez com o *Belcanto*, em Lisboa. E ainda chefs como Pedro Lemos, Vítor Martins, Tiago Bonito, Alexandre Silva, João Rodrigues, Sergi Arola e Milton Anes, Miguel Rocha Vieira, Joachim Koerper, Miguel Laffan, Leonel Pereira, Henrique Leis, Heinz Beck, Willie Wurger, João Oliveira, Luís Pestana, todos com apenas uma estrela. A estes vários chefs juntam-se Benoît Sinthon, Hans Neuner, Ricardo Costa e Dieter Koschina, que tal como José Avillez têm duas estrelas Michelin, o número mais alto em Portugal⁴³⁰.

Constatamos assim, que apesar de termos chefs portuguesas que se destacam na culinária dentro das nossas fronteiras acabam por não se destacar internacionalmente numa das mais conceituadas distinções da cozinha profissional. Joana Duarte, chef do restaurante *Tapisco*, um estabelecimento de tapas e petiscos do qual é proprietário Henrique Sá Pessoa, é responsável pela cozinha do restaurante e confessa ainda existir

⁴²⁷ Vide “Maria de Lourdes Modesto, um rosto que a televisão...” *op. cit.*, p. 6.

⁴²⁸ Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

⁴²⁹ Empresa fundada em 1889 pelos irmãos Andre e Edouard Michelin como empresa de pneus. Para aumentarem as suas vendas produziram um pequeno guia com informações para os viajantes, com mapas, como trocar um pneu ou encher o tanque de gasolina, onde comer e onde dormir. O guia deu origem ao conhecido *Guia Michelin* que hoje em dia, no que diz respeito aos restaurantes, criou uma distinção para os melhores restaurantes de cada país. Os irmãos recrutaram uma equipa de inspetores de restaurantes que visitavam os mesmos anonimamente e, em 1926, o guia começou a conceder estrelas aos restaurantes, começando por atribuir apenas uma estrela. Em 1931, o ranking passou a ser de 1 e 2 estrelas e em 1936, publicaram-se os primeiros critérios para a escolha. Sobre esta matéria cf. “Sobre o Guia Michelin” in *Michelin Guide*. Disponível em: <<https://guide.michelin.com/br/sao-paulo/about-us>>. Consultado em 26 de abril de 2019.

⁴³⁰ Vide Marlene Rendeiro, “Os 23 restaurantes portugueses...” *op. cit.*

um fosso entre o número de mulheres e homens nas cozinhas, tanto em Portugal como em Barcelona, onde começou a sua carreira. Ainda sem filhos, salienta que a maternidade pode ser um entrave à progressão da carreira, muito devido aos horários da restauração que obrigam os trabalhadores a fazer noite, algo que com filhos fica mais difícil⁴³¹.

Atualmente também existem chefs portuguesas que se destacam num “mundo de homens”, tais como Justa Nobre, Joana Duarte (já anteriormente referenciada), Anna Lins, Carla Sousa, Ilda Vinagre, Marlene Vieira, Inês Diniz, Elisabete Pinto, Carla Conde e Alice Marto. Quando questionadas concordam que conseguem fazer tudo o que os homens fazem, e que a menor força física não é um dos fatores de diferenciação. Contudo, apontam como um fator de distinção a incompatibilidade com a vida familiar e com a maternidade⁴³². É por isso importante mostrar o ponto de vista de algumas destas chefs em relação à discriminação das mulheres na alta cozinha.

Começando por Anna Lins, chef no restaurante *Miss Jappa*, do Grupo Go Natural. Esta, em entrevista, afirmou que a família é um dos fatores que influenciam o afastamento das mulheres nesta carreira, e acrescentou ainda ter visto várias colegas que estavam a progredir na carreira e que ao constituírem família tiveram de abrandar. Referiu ainda que mesmo as suas alunas confessam que pensam em não ter filhos até consolidarem as suas carreiras⁴³³. Justa Nobre, uma das chefs mais conhecidas do público por ter sido jurada no Master Chef em Portugal, diz nunca se ter sentido discriminada, impondo desde cedo as suas regras. Atualmente, dona de três restaurantes (*Nobre* na Ajuda e *À Justa* em Lisboa e no Casino do Estoril) a chef portuguesa afirma que “A cozinha nunca foi só um mundo de homens, mas a alta-gastronomia sim” e, concordando com as suas colegas de profissão, afirmou que isso acontece porque as mulheres acabam por ter mais responsabilidade familiar mesmo que hoje em dia muitos homens também já assumam tarefas domésticas e cuidados prestados aos filhos⁴³⁴. Justa confessou que esteve seis anos até tomar a decisão de engravidar, depois arranjou uma creche que trabalhava à noite e *baby-sitters*. Como o casal não podia conciliar os horários com os dos filhos e escolas, acabou por ter apenas um filho⁴³⁵.

Por sua vez, mãe de três filhos, Carla Sousa, chef do restaurante *Sítio*, do hotel *Valverde*, em Lisboa, diz sentir-se orgulhosa de poder mostrar às outras mulheres que

⁴³¹ Vide Idem, *Ibidem*.

⁴³² Vide Rita Caetano, *op. cit.*

⁴³³ Vide Idem, *Ibidem*.

⁴³⁴ Vide Idem, *Ibidem*.

⁴³⁵ Vide Marlene Rendeiro, “As mulheres que mandam na...” *op. cit.*

podem ser casadas e ter filhos e que ainda assim podem ser bem-sucedidas na sua carreira. Contudo, confessou que tanto ela como o seu marido já sentiram discriminações. No seu caso, pediu ao seu chefe para ir ao médico com um dos seus filhos e este respondeu-lhe “por isso, é que eu não gosto de trabalhar com mulheres” e no caso do seu marido, este pediu ao seu chefe para ficar a cuidar do seu filho e este perguntar-lhe porque é que a mulher não ficava com ele⁴³⁶. A chef Ilda Vinagre com o seu próprio restaurante *S Restaurante & Petiscos* é conhecida por ter sido uma das primeiras mulheres a chefiar uma cozinha em Portugal, a do *Bolota*. Tal como as suas restantes colegas, afirmou que é difícil como chef e mulher conciliar a vida familiar com a profissional, recordou que nunca foi buscar as filhas à escola ou falar com algum professor⁴³⁷ e acrescentou que dez dias após ter a sua primeira filha foi trabalhar e até a amamentava enquanto cozinhava⁴³⁸.

Por fim, Marlene Vieira, dona do *Panorâmico*, no Tagus Park, confessou que este ainda não era o seu restaurante de sonho, mas que tem muito orgulho no mesmo. Confessou que gostaria de abrir um restaurante onde se dissesse que as mulheres também sabem fazer alta cozinha e não se dizer apenas que nenhum estabelecimento com chef feminina tem estrelas Michelin. No seu caso consegue conciliar a vida familiar com a profissional porque só serve almoços, mas sabe que muitas das suas colegas não o conseguem fazer, muito devido aos horários exigentes a que o setor obriga⁴³⁹.

Ao analisar-se as opiniões das chefs portuguesas acima apresentadas, conclui-se que todas concordam que ser mãe e cuidar dos filhos é o que mais dificulta a progressão de carreira das mulheres, ainda que hoje em dia as tarefas familiares se comecem a dividir pelo casal, mas após o parto é a mãe quem mais tem de estar presente. Ainda que algumas das chefs relatem que no seu caso nunca sentiram discriminação no seu local de trabalho, outras assumem que isso já aconteceu, como Marlene Vieira ou Anna Lins que no início das suas carreiras lidaram com comentários como: «um cozinheiro disse-me que nunca tinha tido uma chefe mulher e que eu não ia ser a primeira» ou «Quando me calhou a mim, disseram-me que não valia a pena ir porque os japoneses não me iam ensinar, não era o meu lugar estar numa cozinha» contam respetivamente em entrevista as chefs Marlene e Anna⁴⁴⁰. Por outro lado, todas assumem que é possível que as mulheres sejam tão boas chefs como os homens e que não é a forma física que as influencia, que tomar

⁴³⁶ Vide Rita Caetano, *op. cit.*

⁴³⁷ Vide Idem, *Ibidem*.

⁴³⁸ Vide Marlene Rendeiro, “As mulheres que mandam na...*op. cit.*”

⁴³⁹ Vide Idem, *Ibidem*.

⁴⁴⁰ Vide Marlene Rendeiro, “As mulheres que mandam na...*op. cit.*”

uma posição forte dentro da cozinha é uma mais valia e que não podem usar como desculpa serem mulheres para não fazerem certas tarefas, como carregar um saco de batatas por exemplo, porque tal como Anna Lins afirmou se se quer que todos sejam tratados da mesma forma todos têm de agir da mesma forma⁴⁴¹.

Maria de Lourdes Modesto finaliza a sua opinião sobre o assunto do reconhecimento feminino na cozinha dizendo que existem menos mulheres que homens no sector, que eles se esforçam mais para aparecer na televisão e que para as chefs que conhece isso não é o mais importante e que por isso acabam por ficar mais nos bastidores⁴⁴².

A conhecida expressão “O lugar da mulher é na cozinha” parte então de um estereótipo e apesar de com o tempo a expressão ter vindo a perder força, visto que a visão da mulher na sociedade começou a mudar, esta ainda continua a ser utilizada. Contudo percebe-se que a mulher pertencia à cozinha desde que fosse à de sua casa e era para isso que era educada e instruída, isto porque a ideia de cozinha profissional era para o sexo masculino. A expressão diminuí a mulher na medida em que a rotula de boa cozinheira e a obrigava, noutros tempos, a tornar-se uma dona de casa se não quisesse fugir ao padrão da época e diminuí-a ainda mais quando a rotula de cozinheira doméstica e lhe veda a cozinha profissional. Hoje em dia o número de mulheres que se formam em escolas de hotelaria vai crescendo e com a sua progressão de carreira também o número a chefiar cozinhas irá crescer tal como nos diz Fátima Moura, diretora da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo⁴⁴³. Porém, a questão do tempo disponível para cuidar dos filhos e para a carreira profissional é uma questão transversal a todas as carreiras.

⁴⁴¹ Vide Idem, *Ibidem*.

⁴⁴² Entrevista realizada a Maria de Lourdes Modesto em 03 de maio de 2019. Cf. anexos.

⁴⁴³ Vide Marlene Rendeiro, “As mulheres que mandam... *op. cit.*”

Conclusão

O desenvolvimento levado a cabo até que se chegasse ao produto final que seria a televisão foi um marco importante no século XX. No caso português, a RTP como primeiro canal televisivo em Portugal marcou igualmente a sociedade, causando uma mudança no paradigma social. Mesmo estando sob a égide de uma ditadura e sendo usada a favor do Estado a grelha televisiva da emissora foi-se diversificando e criando conteúdos que se adequavam a toda a população.

Foi necessário criar-se um modo de conservar os conteúdos, nascendo o arquivo audiovisual que, por ser o primeiro do género em Portugal, funcionou como arquivo nacional até ao aparecimento da SIC. Foi-se modernizando e desenvolvendo para acompanhar os tempos e chegou aos dias de hoje com um acervo em linha onde se podem consultar inúmeros conteúdos que todos os dias vão sendo digitalizados, tratados e adicionados ao *site*. Pecou apenas no passado pelo facto de muitos programas em direto não terem sido guardados por se reutilizarem as fitas, algo que na época era um procedimento normal, exemplo disso foi o programa de Maria de Lourdes Modesto, *Culinária*, que apesar se ter estado 12 anos, de 1958 a 1970 em emissão apenas tem três programas guardados. Do trabalho levado a cabo no arquivo, que tive a oportunidade de realizar, pode concluir-se que tenta ser detalhado e pormenorizado. Consequência direta do programa surgiu a obra *Receitas da TV*, também destacada no relatório, a qual foi importante para perceber o tipo de pratos que eram confeccionados por Maria de Lourdes Modesto nos seus programas.

A segunda parte do relatório focou-se na figura de Maria de Lourdes Modesto que dedicou a sua vida ao trabalho em culinária, fosse ele na televisão, onde se lançou e se destacou pela sua irreverência, fosse através dos seus livros. Sendo uma gastrónoma de renome e fonte de inspiração para outros chefs portugueses, Maria de Lourdes Modesto apresentou o primeiro programa de culinária da televisão portuguesa, que granjeou de grande sucesso.

Os seus livros de culinária demonstram o estudo que fez sobre gastronomia portuguesa e internacional. Como se pode constatar pela leitura de *Cozinha Tradicional Portuguesa* é uma obra relevante da culinária do nosso país, contando com 25 edições desde o ano do seu lançamento. Da sua vasta bibliografia destaquei também a obra *Cozinhar com Vegetais*, não pelo seu sucesso, mas por ter sido a que mais prazer Maria de Lourdes teve em escrever e que mostra uma das suas preocupações ao longo da sua

carreira: a alimentação saudável. O programa *Culinária* durante os seus anos de emissão alcançou um público não apenas feminino, mas também masculino. Através dos diferentes tipos de programas que realizou Maria de Lourdes conseguiu cativar um público geral e exigente que acompanhou durante o seu percurso televisivo.

Criada a partir de um concurso de televisão, *Cozinha Tradicional Portuguesa* contém apenas algumas das receitas que foram enviadas à gastrónoma. Hoje encontram-se disponíveis para consulta nas instalações da ACPP a totalidade das receitas que Maria de Lourdes recebeu dos telespectadores. Surgiu então a ideia de disponibilizar os conteúdos no *site* da instituição. Deveria conter a totalidade das receitas recebidas por Maria de Lourdes, contudo e como é possível averiguar pelo relatório, a maior desvantagem do arquivo é não conter grande parte dessas receitas, sobretudo as das regiões da Estremadura, Alentejo, Madeira e Açores que quase não possuem conteúdos em linha. Para que o objetivo fosse alcançado era necessário que se terminasse de inserir as receitas na sua totalidade.

O último ponto do relatório alude à visão da mulher enquanto chef de cozinha. Apesar de no presente já serem encaradas como chefs renomadas ainda enfrentam alguns obstáculos que os homens não. Um deles o do cuidado com os filhos, ainda que cada vez mais seja um papel que se vai dividindo pelo casal é algo que na área profissional de cozinha pode acarretar uma escolha ou maior dedicação a um dos dois, algo que se destaca através dos testemunhos apresentados. O estereótipo de que a cozinha profissional é para o sexo masculino e que a culinária doméstica está destinada às mulheres vai-se dissipando e estas vão-se assumindo num mundo onde antes desempenhavam um papel secundário.

Maria de Lourdes Modesto, a guardiã do fogo, como foi também apelidada é assim uma figura relevante da gastronomia portuguesa, a quem chefs com estrelas Michelin recorrem para obter conselhos. Destacou-se pela sua mentalidade avançada e foi um exemplo para o sexo feminino da sua época e a primeira mulher a apresentar um programa de culinária em horário nobre. Uma figura de extrema importância e relevância para a história da gastronomia portuguesa, que se fica a conhecer melhor ao cruzar os dados que se guardam no arquivo da RTP com os que se obtêm nos seus livros e nas entrevistas que deu.

Anexos

Tabela n.º1

Programas de Maria de Lourdes Modesto ou com a sua participação

Título	Ficha Técnica	Descrição
<i>Série TV- Reportagem sobre comemorações do Dia do Turista</i>	Data: 1966-04-24 Tempo:09m51s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Visita ao principal restaurante do <i>Mercado de Abril</i> gerido por Maria de Lourdes Modesto. Na cozinha entrevista José Mensurado e faz declarações sobre as iniciativas gastronómicas do mercado.
<i>Culinária- O Mercado de Abril</i>	Data: 1967-06-19 Duração: 53m08s Realizador: Nuno Fradique Vídeo: Preto e branco, não digitalizado	Programa apresentado por Maria de Lourdes Modesto sobre os produtos típicos e os pratos da gastronomia regional portuguesa apresentados no <i>Mercado de Abril</i> , em Lisboa. Entrevista Maria Leonor do Amial sobre a cozinha familiar e os produtos típicos da gastronomia do Baião, Maria Adelaide Ferreira Cabral sobre os petiscos gastronómicos e prova lampreia, o cozinheiro-chefe da região do Algarve sobre a forma de cozinhar os bifes de atum, Nande, proprietário de um restaurante em Lagos mostra como se confeccionam alguns pratos, no restaurante <i>Polícia</i> em Lagos a ajudante de cozinheira Maria Alexandrina e a cozinheira Ludovina. 01m12s- Maria explica que voltou ao <i>Mercado de Abril</i> com o intuito de apresentar receitas novas de cozinha portuguesa.

		<p>Entrevista Alfredo Castelo cozinheiro do restaurante <i>Pedro dos Leitões</i> na Mealhada, Henrique Torres do restaurante <i>Esplanada Marisqueira</i> em Matosinhos e a cozinheira Tininha de Monção.</p> <p>38m31s-apesenta o cozinheiro António Araújo de Leça da Palmeira, conversa com a padeira responsável pela padaria do mercado, entrevista Maria Felisbela Santos gerente do restaurante <i>Dona Felisbela</i> e Laurinda de Oliveira.</p>
<i>Culinária- Cozinha Chinesa</i>	<p>Data: 1968-02-17 Tempo: 20m 55s Realizador: Nuno Fradique Vídeo: Preto e branco e disponível em: https://arquivos.rtp.pt/conteudos/cozinha-chinesa/.</p>	<p>A ação do programa passa-se num restaurante chinês de Lisboa. Maria de Lourdes Modesto fala um pouco sobre a cozinha chinesa. Imagens do chefe chinês no mercado, da mesa da cozinha com os produtos e da confeção de pratos típicos. Por fim, Maria senta-se à mesa para degustar uma refeição tipicamente chinesa.</p>
<i>Culinária- Alimentação e compra de alimentos</i>	<p>Data: 1969-11-22 Tempo: 12m 13s Realizador: Nuno Fradique Vídeo: Preto e branco, não digitalizado</p>	<p>Neste programa Maria de Lourdes Modesto ensina a preparar a ementa de casa e a racionar os alimentos. Dirige-se ao supermercado <i>Celeiro</i>, onde compra variados alimentos e fala sobre comida saudável. Por fim, expõe e divide os produtos segundo a roda dos alimentos, faz ementas de pequeno-almoço, almoço e jantar e</p>

		o que seria uma ementa errada.
<i>Seu Motor- ep.02</i>	Data: 1979-02-24 Tempo:26m47s Realizador: José Manuel Tudela Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Programa sobre doenças cardiovasculares e prevenção das mesmas. Maria de Lourdes Modesto ensina a fazer pratos para doentes hipertensos.
<i>Caldo de Pedra</i>	Data: 1979-03-07 Duração: 23m 48s Realizador: Pedro Alcantara Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Programa que pretende dar a conhecer a gastronomia tradicional portuguesa, onde um frade peregrino (António Assunção) se desloca a casa de Maria Lurdes e juntos confeccionam uma sopa alentejana.
<i>Seu Motor-ep.05</i>	Data: 1979-04-21 Tempo:27m48s Realizador: José Manuel Tudela Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Programa sobre doenças cardiovasculares e prevenção das mesmas. Fernando Pádua, médico, professor de cardiologia e presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia conversa com Maria de Lourdes Modesto sobre a alimentação para evitar doenças cardiovasculares e ensina-nos ainda receitas de alimentação saudável.
<i>Seu Motor- ep.08</i>	Data: 1979-06-16 Tempo:27m58s Realizador: José Manuel Tudela Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Programa sobre doenças cardiovasculares e prevenção das mesmas. Maria de Lourdes Modesto ensina a cozinhar de modo a prevenir doenças cardiovasculares.
<i>Seu Motor- ep.09</i>	Data: 1979-06-30 Tempo:24m38s Realizador: José Manuel Tudela Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Programa sobre doenças cardiovasculares e prevenção das mesmas. Maria de Lourdes Modesto conversa com vários casais do bairro da Musgueira e enfermeiras sobre a alimentação e importância da

		prevenção de doenças cardiovasculares.
<i>Série Panorama-Estudo Gastronómico em Outeiro da Cortiçada-ep.13</i>	Data: 1986-08-05 Tempo:38m40s Realizador: Não identificado Vídeo: A cores e não digitalizado	Maria de Lourdes Modesto confeciona uma refeição com as mulheres da aldeia de Outeiro da Cortiçada.
<i>Série Panorama-Estudo Gastronómico em Outeiro da Cortiçada-ep.14</i>	Data: 1986-08-05 Tempo:38m40s Realizador: Não identificado Vídeo: A cores e não digitalizado	Maria de Lourdes Modesto neste programa é acompanhada por Manuela Resende, dietista, e dão conselhos de alimentação, como substituir o sal por ervas aromáticas.
<i>O almoço está na mesa-ep.01</i>	Data: 1986-10-19 Tempo:27m00s Realizador: Não identificado Vídeo: A cores e não digitalizado	Programa apresentado por Maria de Lourdes Modesto sobre cozinha francesa. Conversa com Jena Galot, diretor do Turismo francês em Portugal, sobre a cozinha francesa e a sua evolução e confeccionam-se pratos típicos.
<i>O almoço está na mesa-ep.02</i>	Data: 1986-12-28 Tempo:24m00s Realizador: Não identificado Vídeo: A cores e não digitalizado	Programa apresentado por Maria de Lourdes Modesto sobre a cozinha chinesa. Aparecem vistas de templos budistas, restaurantes chineses e confeccionam pratos típicos.
<i>Série Grande Repórter-Açúcar no Sangue-ep.01</i>	Data: 2003-06-19 Tempo:35m38s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Em conjunto com a nutricionista Maria João Afonso, Maria de Lourdes Modesto faz uma refeição de peixe saudável.

Tabela n.º2

Programas com a presença ou referência a Maria de Lourdes Modesto

Título	Ficha técnica	Descrição
<i>Noticiário Nacional de 1958</i>	Data: 1958-11-13 Tempo: 01m35s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco, não digitalizado	Chega ao aeroporto de Lisboa a conselheira da culinária da televisão luxemburguesa. Maria de Lourdes Modesto recebe-a no aeroporto da Portela em Lisboa.

<i>Fim de Ano na Televisão</i>	Data: 1958-12-31 Tempo: 08m10s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/_trashed-62/ >	Deixa aos espectadores uma mensagem de bom ano. Fala da sua cozinha dos 05m26 aos 06m.
<i>Festa Brava</i>	Data: 1960-05-28 Tempo: 46m46s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco, não digitalizado	Festival organizado pela Casa do Pessoal da RTP e garraiada em Vila Franca de Xira. Imagens de Maria de Lourdes Modesto a chegar a Vila Franca de Xira.
<i>Noticiário Nacional de 1960</i>	Data: 1960-10-15 Tempo: 01m01s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco, não digitalizado	Imagens de Maria de Lourdes Modesto a partir para Roma para um estágio numa empresa alimentar para iniciar contactos com a televisão italiana, sobe ao avião dos Transportes Aéreos Portugueses (TAP) e a acenar às pessoas que estavam no aeroporto.
<i>Noticiário Nacional de Janeiro- Mensagem de ano novo 1961</i>	Data: 1961-01-01 Tempo: 15m31s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/mensagens-de-ano-novo/ >	Mensagens de várias figuras ligadas à televisão. Dos 07m44s aos 08m33s Maria de Lourdes Modesto é entrevistada por Artur Agostinho que lhe pede a receita para a felicidade. Maria responde em tom de brincadeira como se a receita fosse culinária e diz serem fatias de felicidade temperadas com dinheiro.
<i>Mensagem de Fim de Ano (61-62)</i>	Data: 1961-12-31 Tempo: 06m08s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/mensagens-de-fim-de-ano-dos-colaboradores-da-rtp/ >	Maria de Lourdes Modesto fala aos portugueses e diz que espera que estes tenham gostado dos seus programas, salienta a importância da divulgação da culinária portuguesa e deseja um bom ano ao público (02m16s-02m40s).
<i>Noticiário Nacional de 1962- 5º aniversário das emissões regulares da RTP</i>	Data: 1962-03-08 Tempo: 03m01s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco, mudo e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/5o-aniversario-das-emissoes-regulares-da-rtp/ >	Filmagens do programa de culinária de Maria de Lourdes Modesto em que a apresentadora acende as velas do bolo de aniversário.
<i>Compacto de imagens para o 10º aniversário da RTP</i>	Data: 1966-03-07 Tempo: 23m30s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Imagens das gravações do programa de culinária de Maria de Lourdes Modesto.
<i>Cinema 66- Susan Hampshire em Lisboa</i>	Data: 1966-04-24 Tempo: 06m21s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Imagens de Maria de Lourdes Modesto a oferecer a Susan Hampshire (atriz inglesa) as especialidades da doçaria portuguesa.
<i>Mercado de Abril</i>	Data: 1967-06-19 Tempo: 03m40s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Maria de Lourdes Modesto recebe Américo Tomás no <i>Mercado de Abril</i> .

<i>Noticiário Nacional de Janeiro-jantar para apresentação de pratos regionais de Faro</i>	Data: 1968-01-29 Tempo:02m39s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco, mudo e disponível em: https://arquivos.rtp.pt/conteudos/jantar-para-apresentacao-de-pratos-regionais-em-faro/	Maria de Lourdes Modesto supervisiona a convenção de pratos e imagens do cozinheiro, dos convidados a serem servidos e do rancho folclórico.
<i>O pão, esse desconhecido</i>	Data: 1968-10-01 Tempo:03m40s Realizador: Mário Fialho Lopes Vídeo: Preto e branco e não digitalizado	Documentário sobre a indústria de panificação na zona de Lisboa com a colaboração de Maria de Lourdes Modesto.
<i>Noticiário Nacional de Fevereiro-Astronauta Frank Barman na RTP</i>	Data: 1969-02-20 Tempo:05m28s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Maria de Lourdes Modesto participa numa mesa redonda com Frank Barman, a sua família e outras figuras da época.
<i>Série Cantigamente-Década de 60 em Portugal-2ª parte</i>	Data: 1976-01-01 Tempo:26m47s Realizador: Ernesto de Sousa Vídeo: Preto e branco e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Na 2ª parte do programa sobre Portugal nos anos 60 aparece um pouco do programa <i>Culinária</i> de Maria de Lourdes Modesto de 1969-11-22, dos 20m05s aos 20m27s.
<i>17º aniversário da RTP</i>	Data: 1976-03-11 Tempo:19m57s Realizador: Não identificado Vídeo: Preto e branco e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Retrospectiva da história da RTP onde aparecem imagens de Maria de Lourdes Modesto.
<i>Muito, pouco, tudo ou nada</i>	Data: 1982-01-23 Tempo:25m00s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e não digitalizado	No programa são apresentados vários livros e dos 20m48s aos 22m17 apresentam o livro <i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i> de Maria de Lourdes Modesto.
<i>Quem Cala Consente-Conservação dos alimentos através do método de congelação-ep.04</i>	Data: 1988-02-27 Tempo:22m10s Realizador: Carlos Brandão Lucas Vídeo: a cores e não digitalizado	Magazine semanal de informação sobre segurança e defesa dos consumidores apresentado por Teresa Moutinho. Maria de Lourdes Modesto explica o porquê de não mencionar produtos congelados no seu livro e explica como utilizar alguns produtos congelados.
<i>Troféu Nova Gente</i>	Data: 1988-05-25 Tempo:01h19m19s Realizador: Hélder Duarte Vídeo: a cores e não digitalizado	Cerimónia de atribuição de prémios a artistas portugueses. Aos 38m47s Maria de Lourdes Modesto e Manuel Luís Goucha entram em palco para entregar o troféu a Manuel Alves, estilista, a Sara Norton Matos, manequim feminina e a Ricardo Carriço o de manequim masculino.
<i>Telejornal-Especialistas garantem</i>	Data: 1989-11-08 Tempo:02m20s Realizador: Não identificado	Na reportagem são filmados vários micro-ondas e Maria de Lourdes Modesto diz não haver problema nenhum com a sua utilização.

<i>qualidade dos cozinhados em micro-ondas</i>	Vídeo: a cores e disponível em:< https://arquivos.rtp.pt/conteudos/especialistas-garantem-a-qualidade-dos-cozinhados-em-micro-ondas/ >	Diz não alterar o paladar e que apenas o aspeto muda, deixando ainda a mensagem de que não é contra o uso do micro-ondas.
<i>24 Horas (1992)- ep.38</i>	Data: 1992-05-28 Tempo:01m08s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e não digitalizado	Reportagem sobre a Fundação Portuguesa de Cardiologia, com declarações de Maria Lourdes Modesto.
<i>Telejornal- Hábitos alimentares dos portugueses</i>	Data: 1995-02-12 Tempo:02m24s Realizador: José Alves Fernandes Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Reportagem sobre a substituição dos pratos tradicionais por fast food e comida congelada devido ao ritmo da vida. Imagens de Maria de Lourdes Modesto a tirar comida do micro-ondas.
<i>Telejornal- VII campanha Europeia de Produção e Consumo de Azeite</i>	Data: 2000-03-10 Tempo:01m37s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Declarações de Maria de Lourdes Modesto onde diz que tudo pode ser cozinhado com azeite.
<i>As melhores receitas de natal</i>	Data: 2000-12-23 Tempo:01h36m21s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e não digitalizado	Programa sobre receitas de natal onde enquanto António Ribeiro trincha um peru Maria de Lourdes Modesto comenta.
<i>Prós e Contras-deve o Estado controlar mais os programas de televisão? - ep.03</i>	Data: 2003-02-03 Tempo:01h33m29s Realizador: Belacena Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Fátima Campos Ferreira. Neste episódio Maria de Lourdes Modesto é convidada de plateia e é na 3ª parte do programa que faz a sua intervenção. Fala sobre a sua dificuldade em ver os programas de hoje em dia, sobre usar manga à cava na televisão e fala também da diferença entre a televisão de agora e a do seu tempo.
<i>Iniciativa- Feira Internacional do Artesanato- ep.30</i>	Data: 2004-06-26 Tempo:01h00m27s Realizador: Duvideo Vídeo: a cores e não digitalizado	Programa apresentado por Isabel Angelino, dedicado à 17ª Feira Internacional Artesanato (FIA) e sobre o património gastronómico que nela é representado. Aos 05m entrevistam Maria de Lourdes Modesto
<i>Falas do Coração</i>	Data: 2005-06-05 Tempo:48m40s Realizador: Pedro Miguel Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Gala apresentada por Júlio Isidro e Serenella Andrade, no teatro da Trindade em Lisboa para assinalar os 25 anos da Fundação de Cardiologia Portuguesa. Aos 05m em imagens de arquivo aparece um dos programas de Maria de Lourdes Modesto.
<i>Da Terra ao Mar-ep.37</i>	Data: 2006-09-24 Tempo:27m12s Realizador: Ricardo Raminhos Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa de agricultura dedicado ao arroz com destaque para o IV Festival do Arroz Carolino da companhia das Lezírias. Maria de Lourdes Modesto dá o seu depoimento e fala sobre a capacidade do país em produzir arroz e fala de um livro relacionado com o ingrediente em destaque.

<i>Câmara Clara- António Mega Ferreira e Francisco Seixas da Costa- ep.26</i>	Data: 2006-12-22 Tempo:01h02m35s Realizador: Teotónio Bernardo Vídeo: a cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/antonio-mega-ferreira-e-francisco-seixas-santos/ >	Programa apresentado por Paula Moura Pinheiro sobre a cozinha como arte e onde referenciam o livro de Maria de Lourdes Modesto.
<i>A Alma e a Gente- Meio Século de Televisão- ep.07</i>	Data: 2007-03-04 Tempo:25m21s Realizador: Videofono Vídeo: a cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/meio-seculo-de-televisao/ >	Programa da autoria de José Hermano Saraiva onde se comemora os 50 anos da RTP. Onde aos 06m18s aparecem imagens do programa de Maria de Lourdes Modesto.
<i>Gala de Aniversário dos 50 anos da RTP</i>	Data: 2007-03-07 Tempo:02h56m29s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Gala dos 50 anos da RTP no Coliseu dos Recreios. Maria de Lourdes Modesto gravou uma mensagem para a gala, onde agradece a todos aqueles que estiveram presentes ao longo do seu percurso e em que inicia a mensagem com a frase que iniciou o seu primeiro programa e acaba a mensagem com a frase que fechou seu último programa.
<i>Câmara Clara- Maria João Rodrigues- ep.09</i>	Data: 2007-03-09 Tempo:01h14m12s Realizador: Teotónio Bernardo Vídeo: a cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-joao-rodrigues/ >	Programa apresentado por Paula Moura Pinheiro onde aborda em entrevista o tema do controlo social e a estratégia de Lisboa e aos 11m44s aparecem imagens de um programa de Maria de Lourdes Modesto.
<i>Câmara Clara- Helena Vasconcelos e Rui Reininho- ep.43</i>	Data: 2007-12-16 Tempo:01h09m21s Realizador: Teotónio Bernardo Vídeo: a cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/helena-vasconcelos-e-rui-reininho/ >	Programa apresentado por Paula Moura Pinheiro onde aborda em entrevista o tema do solstício de inverno e à 01h00m destaca-se o livro <i>Queijos Portugueses</i> de Maria de Lourdes Modesto e Manuela Barbosa.
<i>Portugal em Directo- Caneças- ep.159</i>	Data: 2008-09-18 Tempo: 07m44s Realizador: Não identificado Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Jornalista Ana Rodrigues em Caneças no Festival da Sopa e durante a reportagem aparecem imagens de arquivo da série <i>Caldo de Pedra</i> com Maria de Lourdes Modesto.
<i>Câmara Clara- A Boa Cultura da Boa Mesa- ep.42</i>	Data: 2009-12-20 Tempo:01h12m44s Realizador: Teotónio Bernardo Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Paula Moura Pinheiro onde com convidados que estudam a história das culturas da alimentação abordam esse tema. Aos 26m52s a aparece a capa do livro <i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i> e aos 31m48s o livro <i>Festas e Comeres do Povo Português</i> , ambos de Maria de Lourdes Modesto.
<i>Câmara Clara-Alberto Lacerda e Companhia,</i>	Data: 2010-07-04 Tempo:01h01m21s Realizador: Teotónio Bernardo	Programa apresentado por Paula Moura Pinheiro com o convidado Luís Amorim, poeta e onde aos 55m de programa aparece a capa do

<i>por Luís Amorim de Sousa</i>	Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	livro <i>Cogumelos do Campo até à Mesa</i> de Maria de Lourdes Modesto.
<i>Agora</i>	Data: 2013-12-22 Tempo:41m01s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Filomena Cautela sobre eventos culturais, neste episódio sobre presépios e livros. No final do programa aparecem os livros de Maria de Lourdes Modesto- <i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i> , <i>Queijos Portugueses</i> e <i>As Receitas Escolhidas</i> .
<i>Só Visto- 3.ª Série</i>	Data: 2015-10-18 Tempo:47m09s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e disponível em: < https://www.rtp.pt/play/p1843/e210336/so-visto >	Programa apresentado por Sílvia Alberto. Lançamento do livro <i>Jantaradas</i> do chef Kiko e Maria de Lourdes Modesto faz a apresentação do livro e comenta o que achou do livro.
<i>Homenagem a Maria de Lourdes Modesto</i>	Data: 2016-06-01 Tempo: 03m20s Realizador: Não identificado Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	5 chefes preparam a refeição dos 86 de Maria de Lourdes Modesto e chefes como Avillez, Vitor Sobral, Rui Silvestre e Leonel Pereira falam de Maria. Ela é também entrevistada e fala sobre a rtp.
<i>História da Gastronomia Portuguesa- Ljubmir Stanisic- Temporada 1, ep.01</i>	Data: 2019-03-23 Tempo: 52m00s Realizador: João Gandarez Vídeo: A Cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	O chef Ljubmir Stanisic espreita a história Gastronómica desde o início do século XX até à projeção internacional dos chefes portugueses. Descobre a obra do chef João Ribeiro e confeciona uma receita com Maria de Lourdes Modesto.

Tabela n.º3

Programas biográficos e de entrevista a Maria de Lourdes Modesto

Título	Ficha Técnica	Descrição
<i>Televisão 25 anos-II parte</i>	Data: 1982-02-14 Tempo:39m25s Realizador: Helder Duarte Vídeo: A cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/televisao-25-anos-ii-episodio/ >	Programa com cinco episódio a propósito das comemorações dos 25 anos das emissões da RTP com declarações de várias figuras ligadas à televisão. Aos 31m Barradas de Carvalho menciona Maria de Lourdes Modesto e o seu programa e diz que era o dos poucos que não era criticado por Leitão de Barros na sua crónica <i>Corvos no Diário de Notícias</i> . Maria fala sobre a sua chegada à televisão e do seu percurso e de que triste ficou ao sair.
<i>Arroz Doce – A Fama e o</i>	Data: 1985-04-08 Tempo: 44m08s	Programa apresentado por Júlio Isidro dedicado ao tema “A Fama e o

<i>Proveito – I Parte</i>	Realizador: Luís Filipe Costa Vídeo: A cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/arroz-doce-a-fama-e-o-proveito-i-parte/ >	Proveito” onde Maria de Lourdes Modesto é convidada. Aos 11m07 Maria entra a vai fazer arroz doce à moda de Coimbra, explicando o porquê de ser à moda de Coimbra.
<i>Série 30 minutos com...Maria de Lourdes Modesto</i>	Data: 1987-05-06 Tempo: 30m57s Realizador: Augusto Rosa Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Entrevista por Pedro Luiz de Castro a Maria de Lourdes Modesto. Fala sobre a sua vida pessoal e profissional, da cozinha portuguesa, da Fundação Portuguesa de Cardiologia, a cozinha francesa, os seus alimentos preferidos, os seus livros e sobre as escolas de culinária em Portugal.
<i>Regresso ao Passado- Cantar o Natal- II Parte- ep.14</i>	Data: 1990-12-23 Tempo: 30m37s Realizador: Ricardo Andrea Vídeo: A cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/cantar-o-natal-ii-parte/ >	Programa apresentado por Júlio Isidro dedicado ao natal e onde Maria de Lourdes Modesto foi entrevistada. 18m14s- Maria de Lourdes Modesto fala sobre o seu programa, como era fazer diretos de 30 minutos e às vezes 45 minutos, imagens do seu programa onde cozinha com crianças, conta a história das filhós e dá a receita das mesmas.
<i>Dias Úteis- I Parte-ep.48</i>	Data: 1995-12-05 Tempo: 34m13s Realizador: Fernanda Cabral Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Margarida Mercês de Mello. Maria de Lourdes é entrevistada e fala sobre os projetos que tinha, o seu livro <i>Comer e Beber com Eça de Queiroz</i> , sobre peixe cozido e sobre jantar em cascais.
<i>Dias Úteis- II Parte-ep.48</i>	Data: 1995-12-05 Tempo: 34m13s Realizador: Fernanda Cabral Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Margarida Mercês de Mello. Maria de Lourdes é entrevistada e fala sobre a inovação na cozinha e pede para que os chefes não mudem as receitas tradicionais, diz-se recetiva a provar novas receitas, fala dos figos tratados e de bacalhau à Brás, o preço dos produtos, o seu livro de cozinha tradicional, a sua infância e o natal minhoto que fez em casa.
<i>Jet7- ep.09</i>	Data: 1996-12-22 Tempo: 16m37s Realizador: Juan Figueroa Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma o em linha	Programa apresentado por Cristina Caras Linda em que Maria de Lourdes é entrevistada. Aos 14m37 fala sobre a televisão (intercalado com imagens suas atuais a cozinhar, sobre os seus netos e deixa uma mensagem solidária de Natal.
<i>O Amigo Público- ep.30</i>	Data: 1999-05-28 Tempo: 19m59s Realizador: Abílio da Fonseca e Rui Nunes	Programa apresentado por Júlio Isidro com convidados e agrupamentos de música. Maria de Lourdes Modesto é

	Vídeo: A cores e não digitalizado	convidada do programa e é entrevistada.
<i>Jet7- ep.23</i>	Data: 1999-07-04 Tempo: 15m18s Realizador: Renato Martins e João Pelica Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Margarida Mercês de Mello. Na 2.ª parte do programa surge a rúbrica <i>Aqui Entre Nós</i> onde Maria de Lourdes Modesto é entrevistada, fala de como chegou à televisão, das cartas de opinião que recebia, a boa crítica que conseguiu de Mário Castrim, do seu livro sobre a cozinha tradicional, o seu novo livro <i>Festas e comeres do povo português</i> e das suas idas a restaurantes.
<i>Jet7- II parte- ep.48</i>	Data: 2000-12-23 Tempo: 15m40s Realizador: Renato Martins e João Pelica Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Sofia Sá Bandeira. Neste episódio aparecem imagens de arquivo com programas de natal e imagens, ainda a preto e branco, de Maria de Lourdes Modesto a desejar um bom ano de 1959.
<i>Iniciativa- Portugal em Directo- ep.10</i>	Data: 2003-03-08 Tempo: 05m21s Realizador: Duvideo Vídeo: A cores e não digitalizado	Amílcar Malhó entrevista Maria de Lourdes Modesto sobre o papel das mulheres na culinária e o seu percurso profissional.
<i>Domingo é Domingo- ep.10</i>	Data: 2003-04-20 Tempo: 31m22s Realizador: Fernando Ávila Vídeo: A cores e não digitalizado	Programa apresentado por Serenella Andrade, Ricardo Carriço, António Macedo, Daniel Oliveira, Isabel Figueira e Sérgio Mateus em que Maria de Lourdes Modesto é convidada. Fala sobre o seu percurso na RTP e enaltece a cozinha tradicional portuguesa.
<i>Tudo em Família- alimentação e insucesso escolar- ep.02</i>	Data: 2004- 01-07 Tempo: 50m57s Realizador: Gonçalo Mégre Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Margarida Mercês Mello, com debate entre Maria de Lourdes Modesto e Fernando Pádua. Ao longo do programa Maria faz várias intervenções.
<i>RTP, Retratos de uma televisão- A idade da inocência-ep.01</i>	Data: 2004-03-06 Tempo: 01h00m11s Realizador: Não identificado Vídeo: A cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/a-idade-da-inocencia/ >	Documentário sobre a história da televisão nos anos 50 e 60 e a sua importância para os portugueses. Tem imagens de arquivo e depoimentos de várias figuras, aos 45m Maria de Lourdes Modesto fala intercalada com imagens de arquivo e diz que ser descontraída a tornou inédita. Mário Caio, jornalista fala também do programa de Maria.
<i>A Aventura da Televisão</i>	Data: 2004- 03-28 Tempo: 01h53m04s Realizador: Não identificado	Programa apresentado por Júlio Isidro e Sónia Araújo, onde Maria de Lourdes Modesto é convidada. Aos

	Vídeo: A cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	35m32s fala de como entrou para a televisão e conta a história do ovo estrelado.
<i>Entre Nós- Maria de Lourdes Modesto-ep.39</i>	Data: 2004- 04-07 Tempo: 25m43s Realizador: Vanda Caixeiro Vídeo: A cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-de-lourdes-modesto-2/ >	Entrevista biográfica sobre Maria de Lourdes Modesto conduzida por Raquel Santos. Fala da sua vida profissional, do início ao fim, dos seus livros e de outros assuntos ligados à culinária e mulher (destacar o tópico “desvalorização da mulher na cozinha”).
<i>Cerimónias do 10 de Junho</i>	Data: 2004-06-10 Tempo:01h52m35s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Bragança, sessão solene comemorativa do 10 de junho. Maria de Lourdes Modesto é distinguida com a Ordem de Mérito grau do comendador e sobe ao palco para receber a Ordem.
<i>A Hora de Baco II- Mafalda César Machado- ep.17</i>	Data: 2005-05-23 Tempo: 24m18s Realizador: Não identificado Vídeo: A cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/mafalda-cesar-machado/ >	Programa apresentado por José Silva que acompanha uma visita à Quinta da Bacalhoa em Nogueira de Azeitão, onde se realizava a 2.ª edição de <i>Vinho no Feminino</i> . Entrevistam Maria de Lourdes Modesto que fala da importância do vinho na cozinha portuguesa e fala do seu novo livro com receitas com vegetais.
<i>Tributo- Maria de Lourdes Mo- desto-ep.12</i>	Data: 2005-08-20 Tempo:01h20m13s Realizador: Jorge Rodrigues Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Júlio Isidro e tributo a Maria de Lourdes Modesto. Programa biográfico de Maria onde vão aparecendo a sua família, amigos e pessoas com quem trabalhou e falam um pouco das suas histórias e relação com Maria.
<i>Heranças d’Ouro- Maria de Lourdes Modesto- ep.04</i>	Data: 2005-11-13 Tempo:25m01s Realizador: José Alves Fernandes Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Entrevista conduzida por Maria João Gama em que Maria de Lourdes Modesto fala da sua vida profissional e, do seu percurso e dos seus livros.
<i>Por Outro Lado- Maria de Lourdes Modesto- ep.28</i>	Data: 2006-08-01 Tempo:57m37s Realizador: Rui Nunes Vídeo: a cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-de-lourdes-modesto/ >	Programa apresentado por Ana Sousa Dias onde Maria de Lourdes Modesto é entrevistada e fala do seu percurso na televisão, da relação com o público, do seu casamento, dos seus livros e do seu problema de audição.
<i>50 Anos de Televisão- Nós e a Televisão</i>	Data: 2007-12-06 Tempo:52m52s Realizador: Joana Pontes Vídeo: a cores e disponível em: < https://arquivos.rtp.pt/conteudos/nos-e-a-televisao/ >	Documentário da autoria de António Barreto e Joana Pontes, sobre o impacto social da televisão. Aos 9m aparecem imagens do programa <i>Culinária</i> de Maria de Lourdes Modesto e das ideias que ela dava

		para presentes, nas suas declarações fala de episódios que viveu.
<i>Há Conversa- Maria Irene e Maria de Lourdes Modesto</i>	Data: 2010-10-26 Tempo:50m39s Realizador: José Alves Fernandes Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa com a apresentação de Maria Margaria e entrevista biográfica a Maria Irene e Maria de Lourdes Modesto. Fala do seu início na televisão, da sua saída, da Fina-Lever, do S. João no Porto, das brincadeiras com a massa da filhós e dos seus livros.
<i>Prove Portugal- Alentejo</i>	Data: 2011-06-11 Tempo:51m15s Realizador: Diogo Collares Pereira Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Ana Galvão e Carlos Alberto na Sé Catedral em Évora. Maria de Lourdes Modesto é convidada e fala sobre a gastronomia alentejana e como ser alentejana influenciou a sua cozinha.
<i>A que sabes Portugal? – 7ª parte</i>	Data: 2011-09-10 Tempo:46m38s Realizador: Jorge Rodrigues Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa sobre as 07 Maravilhas da Culinária, apresentado por Tânia Ribas de Oliveira e Jorge Gabriel. Aos 02m30s Maria de Lourdes Modesto é entrevistada e fala de todo o seu percurso, autografa um livro de uma senhora que estava no público e fala sobre a doçaria conventual.
<i>A que sabes Portugal? – 8ª parte</i>	Data: 2011-09-10 Tempo:31m21s Realizador: Jorge Rodrigues Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa sobre as 07 Maravilhas da Culinária, apresentado por Tânia Ribas de Oliveira e Jorge Gabriel. Aos 07m Maria de Lourdes Modesto e Vitor Sobral fazem cataplana de bacalhau e Maria dá a sua opinião sobre o prato, fala sobre os novos chefes portugueses, diz que não é “fada do lar” e aparecem imagens suas do arquivo.
<i>Maria de Lourdes Modesto</i>	Data: 2013-03-14 Tempo:50m21s Realizador: Paulo Adrião Vídeo: a cores e disponível em: < https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto >	Programa biográfico sobre a vida de Maria de Lourdes Modesto. Ela fala um pouco sobre tudo na sua carreira e aparecem testemunhos daqueles que com ela trabalharam.
<i>Inesquecível- Com Maria de Lourdes Modesto e António Cháinho</i>	Data: 2014-01-05 Tempo:01h27m59s Realizador: Filipe Vasconcelos Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Programa apresentado por Júlio Isidro, onde entrevista os convidados. Neste episódio entrevista Maria de Lourdes Modesto falando um pouco de todo o seu passado e presente, das suas opiniões e intercalando a entrevista com imagens de arquivo.
<i>Jornal da Tarde Março de 2014</i>	Data: 2014-03-30 Tempo:03m34s Realizador: Não identificado	Direto de Carla Diogo no lançamento do novo livro de Maria de Lourdes Modesto de recitas e crónicas-

	Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	<i>Sabores com Histórias</i> . Fala sobre o livro e dá uma informação para a receita de pataniscas.
<i>Série Portugal em Direto- livro “Sabores com História” de Maria de Lourdes Modesto</i>	Data: 2014-09-30 Tempo:05m08s Realizador: Não identificado Vídeo: a cores e digitalizado, mas não disponível em plataforma em linha	Maria de Lourdes Modesto fala sobre, diz que acha que a cozinha portuguesa está bem entregue e tem consigo o os chefes Avillez e Vitor, elogiando-os.
<i>Grande Entrevista (2015) - Entrevista com Maria de Lourdes Modesto e Kiko Martins</i>	Data: 2015-07-31 Tempo:56m02s Realizador: José Véstia Vídeo: a cores e disponível em: < https://www.rtp.pt/play/p1718/e203408/grande-entrevista >	Programa de entrevistas moderado por Vítor Gonçalves. Onde falam sobretudo sobre a cozinha portuguesa, Maria de Lourdes Modesto dá a sua opinião, fala de alguns dos seus programas e fala dos programas atuais.
<i>Inesquecível</i>	Data: 2017-03-25 Tempo:01h30m28s Realizador: João Paulo Silva Vídeo: a cores e disponível em: < https://www.rtp.pt/play/p3126/e280388/inesquecivel >	Programa apresentado por Júlio Isidro, onde entrevista os convidados. Neste episódio entrevista Maria de Lourdes Modesto falando um pouco de todo o seu percurso na RTP, intercalando com imagens de arquivo..

Tabela n.º4

Obras da autoria de Maria de Lourdes Modesto

Autora	Título	1.ª edição	Outras edições	Observações
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Grande Enciclopédia da Cozinha</i> , Lisboa, Verbo, 1965.	1965	2.ª ed. 1968 13.ª ed. 1988.	Obra de dois volumes sobre a cozinha, no qual ensina técnicas de culinária. É um guia útil para aqueles que têm menos prática na cozinha.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>A Colher de Pau</i> , Lisboa, Verbo, 1966.	1966	2.ª ed. 2010.	Álbum de iniciação à cozinha.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>As Receitas da TV</i> , Lisboa, Verbo, 1967.	1967	2.ªed. 1972 ed. fac-similada 2019	Um livro com as receitas confeccionadas em televisão.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>O Meu Livro de Cozinha</i> , Lisboa, Verbo, 1972	1972	2.ª ed. 1982.	Um livro de cozinha para as raparigas mais jovens.

MODESTO, Maria de Lourdes	<i>12 Meses de Cozinha</i> , Lisboa, Reader's Digest Portugal, 1975	1975		O livro retrata um ano e mostra ao leitor tudo o que se pode cozinhar com os frutos de cada época.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>As Receitas Escolhidas</i> , Lisboa, Verbo, 1978.	1978		Reúne as receitas que a autora mais aprecia e cuja confeção, na quase totalidade dos casos, não esquecendo a altura em que a economia de tempo e meios eram o mais importante. As receitas são resultado de experiências, modificações e muitas vezes da inclusão de novos elementos no receituário tradicional.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i> , Lisboa, Verbo, 1982.	1982	2. ^a ed. 1982 3. ^a ed. 1982 4. ^a ed. 1983 5. ^a ed. 1984 8. ^a ed. 1989 13. ^a ed. 1995 14. ^a ed. 1996 16. ^a ed. 1997 17. ^a ed. 1998 18. ^a ed. 1999 19. ^a ed. 2001 24. ^a ed. 2015 25. ^a ed. 2018. Edições em Inglês: 1. ^a ed. 1989 2. ^a ed. 1993 3. ^a ed. 1998	É o seu maior trabalho, demorou cerca de 20 ano a ser feito e contém 800 receitas que lhe foram enviadas pelos telespectadores.
FÉLIX, Monique e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinha Infantil- Os Petiscos da</i>	1983		Livro de receitas infantis.

	Anita, Lisboa, Verbo, 1983			
ANARGYROS, Isabelle e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Receitas da Anita-Salgadinhos</i> , 1.º livro, Lisboa, Verbo, 1986	1986		Um dos livros da coleção, com receitas para os mais novos de salgados.
ANARGYROS, Isabelle, HULNÉ, Violyne e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Receitas da Anita- Doces e Bolos</i> , 2.º livro, Lisboa, Verbo, 1986	1986		Um dos livros da coleção de receitas para os mais novos, com doces e bolos para a sua iniciação na culinária.
ANARGYROS, Isabelle, HULNÉ, Violyne e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Receitas da Anita- Mesa em Festa</i> , 3.º livro, Lisboa, Verbo, 1986	1986		Um dos livros da coleção de receitas para os mais novos, com as receitas para uma festa.
ANARGYROS, Isabelle, HULNÉ, Violyne e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Receitas da Anita-Sanduíches</i> , Lisboa, Verbo, 1987	1987		Um livro para os mais novos aprenderem várias maneiras de fazer sanduíches.
LALLEMAND, Évelyne e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Guias Disney- Eu na Cozinha: as receitas da vovó Donald</i> , Lisboa, Verbo, 1987	1987	Documento braille: 1987.	Um livro da coleção da Disney para os mais novos se divertirem com a vovó Donald.
MODESTO, Maria de Lourdes e SMITH, Doris Susan	<i>As Receitas dos Meus Amigos Gulosos</i> , Lisboa, Verbo, 1988	1988		Receitas para os mais novos confeccionarem.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Doces Conventuais e Licores da Tradição Portuguesa</i> , Lisboa, Verbo, 1989.	1989		Recolha de receitas de origem conventual e da tradição portuguesa.
CARTWRIGHT, Stephen, MODESTO, Maria de Lourdes e WILKES, Angela	<i>Primeiras receitas- Pratos Quentes</i> , 1.º livro, Lisboa, verbo, 1989.	1989		Um livro para os mais novos onde podem encontrar as suas primeiras receitas de pratos quentes para confeccionar.
CARTWRIGHT, Stephen, MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Primeiras receitas- Coisas Doces</i> , 2.º livro,	1989		Um livro para os mais novos onde podem encontrar as suas

e WILKES, Angela	Lisboa, verbo, 1989.			primeiras receitas de doces para confeccionar.
CARTWRIGHT, Stephen, MODESTO, Maria de Lourdes e WILKES, Angela	<i>Primeiras receitas- Vamos à Festa</i> , 3.º livro, Lisboa, verbo, 1989.	1989		Um livro para os mais novos onde podem encontrar as suas primeiras receitas de festas para confeccionar.
FIGUEIREDO, Maria Ludovina, MODESTO, Maria de Lourdes e NORMAL, Jill	<i>O Bom Sabor dos Velhos Tempos- Doces e Compotas</i> , 1.º livro, Lisboa, Verbo, 1990.	1990		Conservar as frutas em forma de doces e compotas. Um livro com receitas para desfrutar dos sabores todo o ano.
FIGUEIREDO, Maria Ludovina, MODESTO, Maria de Lourdes e NORMAL, Jill	<i>O Bom Sabor dos Velhos Tempos- Ervas Aromáticas</i> , 2.º livro, Lisboa, Verbo, 1990.	1990		Aprender a usar as ervas aromáticas como condimento.
FIGUEIREDO, Maria Ludovina, MODESTO, Maria de Lourdes e NORMAL, Jill	<i>O Bom Sabor dos Velhos Tempos- Chocolate</i> , 3.º livro, Lisboa, Verbo, 1990.	1990		Um livro que explica todo o processo como o chocolate é feito e também traz algumas receitas com o mesmo.
FIGUEIREDO, Maria Ludovina, MODESTO, Maria de Lourdes e NORMAL, Jill	<i>O Bom Sabor dos Velhos Tempos- Especiarias: Sementes e cascas</i> , 4.º livro, Lisboa, Verbo, 1990.	1990		Um livro com receitas tradicionais, novas e esquecidas ao redor do mundo. Descreve variadas sementes e cascas utilizadas na culinária.
DIMBLEY, Joscéline e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>O Livro de Ouro da Cozinha</i> , Lisboa, Verbo, 1992.	1992		As melhores receitas do mundo num álbum adaptado por Maria de Lourdes Modesto.
MARTINS, Alva Seixas e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Receitas do Coração</i> , Lisboa, Verbo, 1992.	1992	2.ª ed. 1994 3.ª ed. 2010.	Ensina o leitor a comer de forma saudável, variada e equilibrada.
ORTIZ, Elisabeth Lambert e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Bons Sabores: Guia Prático para Cozinhar com Ervas Aromáticas, Especiarias e Condimentos</i> ,	1992		Receitas de especiarias e condimentos de modo a substituir o sal e ter uma alimentação mais saudável.

	Lisboa, Verbo, 1992.			
PASSIGLI, Patrizia, MEDICI, Lorenza, e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>O Mais Belo Livro da Cozinha de Itália</i> , Lisboa, Verbo 1992.	1992		Seleção de pratos característicos de cada zona italiana.
PUDLOWSKI, Gilles, MODESTO, Maria de Lourdes e TAVARES, Clarisse	<i>O Mais Belo Livro da Cozinha de França</i> , Lisboa, Verbo, 1992.	1992		As mais clássicas receitas da famosa cozinha francesa
AZEVEDO, Pedro Lopes, LEW, Judy, POLADIMOTRI, Panurat, MODESTO, Maria de Lourdes e WARREN, William	<i>O Mais Belo Livro da Cozinha da Tailândia</i> , Lisboa, Verbo, 1993.	1993		Seleção dos pratos característicos e de paisagens que nos ensinam não só as receitas, mas também a cultura dos povos.
PALAZUELOS, Susanna, MODESTO, Maria de Lourdes, TAVARES, Clarisse e TAUSEND, Marily	<i>México o Mais Belo Livro de Cozinha</i> , Lisboa, Verbo, 1993.	1993		Vários pratos da culinária mexicana que representam todos os estados do México.
PASSAMORE, Jacki, MODESTO, Maria de Lourdes e TAVARES, Clarisse	<i>Ásia o Mais Belo Livro de Cozinha</i> , Lisboa, Verbo, 1993.	1993		25 receitas que representam toda a ásia e a sua culinária típica e diversificada e que foram fruto de uma pesquisa de 15 anos por parte da autora.
MODESTO, Maria de Lourdes, SINCLAIR, Kevin e TAVARES, Clarisse	<i>China o Mais Belo Livro de Cozinha</i> , Lisboa, Verbo, 1993.	1993		Receitas da típica culinária chinesa.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>As Receitas Escolhidas de Maria de Lourdes Modesto</i> ,	1996	Revisão e atualização: 2013	Tem cozinha mais antiga na sua simplicidade como cozinha do "wok". Como um caderno de receitas do dia-a-dia

	Lisboa, Verbo, 1996.			consegue preparar uma refeição com rapidez.
BRITO, Manuela Assis, MODESTO, Maria de Lourdes e SANTO, Isabel Simões dos	<i>Bom Apetite</i> , Lisboa, Verbo, 1997.	1997		Coleção de 12 volumes, cada um deles sobre um tema diferente, sopas, carne de vaca ou bolos são alguns exemplos.
CALVET, Nuno, PRAÇA, Afonso e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Festas e Comeres do Povo Português</i> , Lisboa, Verbo, 1999.	1999		Descreve as festividades, a sua origem e as receitas de cada uma das festas. Divide-se em dois volumes.
AFONSO, Maria João, MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Uma Alimentação Saudável- A Alimentação na Diabetes</i> , Lisboa, Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal: Direcção-Geral da Saúde, 2002.	2002	2. ^a ed. 2010.	Um livro com receitas fáceis para quem tem diabetes, mas que todos irão apreciar.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Pães, Pãezinhos e Bolinhos- Deliciosas Receitas Caseiras</i> , Lisboa, Verbo, 2003.	2003	2. ^a ed. 2006.	Um livro com várias receitas e com todos os passos para se confeccionar bolinhos para o lanche, scones e variados pães de fruta.
COSTA, Maria Manuela, MAXWEEL, Sarah, MODESTO, Maria de Lourdes e NILSEN, Angela	<i>Bolos Irresistíveis- Sugestões Fabulosas para Festas de Grandes e Pequenos</i> , Lisboa, Verbo, 2003.	2003	2. ^a ed. 2006.	Um livro com as técnicas de base e com as decorações. Com bolos para ocasiões especiais e com receitas mais tradicionais.
COSTA, Maria Manuela, FRASER, Linda e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Delícias de Frango- Receitas Inovadoras</i> , Lisboa, Verbo, 2003.	2003		70 receitas de frango para todas as ocasiões. Com fotografias que ilustram as receitas passo a passo.
COSTA, Maria Manuela,	<i>Arroz e Arrozes-</i>	2003	2. ^a ed. 2006.	Várias receitas com arroz, que é um dos

DENNY, Roz e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Receitas de Todo o Mundo</i> , Lisboa, Verbo, 2003.			alimentos base e versáteis de todo o mundo. São 75 receitas.
COSTA, Maria Manuela, DOESER, Linda e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Deliciosas Receitas de Peixe- Rápidas e Saudáveis para Todas as Ocasões</i> , Lisboa, Verbo, 2003.	2003	2. ^a ed. 2006	Quatro capítulos que abrangem pratos de peixe e marisco para todas as ocasiões, no primeiro capítulo surge um glossário dos peixes e mariscos mais utilizados neste livro, conselhos para compra, conservação e técnicas de cozedura rápida. Todas estas as receitas demoram cerca de 20 minutos a preparar e cozinhar.
COSTA, Maria Manuela, FRANCE, Christine e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Fantacias de Chocolate: 70 Receitas Irresistíveis com Chocolate</i> , Lisboa, Verbo, 2003.	2003		70 receitas com chocolate, com fotografias passo a passo e sugestões de como trabalhar o chocolate.
COSTA, Maria Manuela, FRANCE, Christine e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Grelhados e Barbecue - Ideias para uma Cozinha Saudável</i> , Lisboa, Verbo, 2003.	2003	2. ^a ed. 2006.	Receitas bastante variadas para qualquer refeição ao ar livre, acompanhadas de instruções pormenorizadas e com imagens do resultado final.
COSTA, Maria Manuela, FRASER, Linda e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Sopas e Entradas- Receitas Sensacionais para Todas as Refeições e Ocasões</i> , Lisboa, Verbo, 2003.	2003	2. ^a ed. 2006.	Receitas para começar a refeição, para refeições mais descontraídas ou mais formais.
COSTA, Maria Manuela, FRASER, Linda e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Massas com Imaginação - Ideias Fabulosas para Ocasões Especiais</i> ,	2003	2. ^a ed. 2006	Variadas receitas com massa, das entradas às sobremesas, com fotografias dos passos mais difíceis em cada receita.

	Lisboa, Verbo, 2003.			
COSTA, Maria Manuela, FRASER, Linda e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Molhos Deliciosos para Massas- O Verdadeiro Sabor da Cozinha Italiana,</i> Lisboa, Verbo, 2003.	2003	2. ^a ed. 2006	70 receitas de molhos para massas, das mais clássicas às mais inovadoras e ainda indicações sobre os tipos de massa, cozedura e ervas aromáticas.
COSTA, Maria Manuela, MODESTO, Maria de Lourdes e WILKISON, Rosemary	<i>Sobremesas Rápidas- Doces Sensacionais para Qualquer Ocasião,</i> Lisboa, Verbo, 2003.	2003	2. ^a ed. 2006.	O livro é constituído por cinco capítulos de sobremesas para todas as ocasiões: Sobremesas Frias, Sobremesas Quentes, Sobremesas de Baixas Calorias, Sobremesas com Frutos, Bolos e Tartes.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinha Vegetariana- Novas e Tentadoras Ideias para uma Cozinha Fácil,</i> Lisboa, Verbo, 2004.	2004		Um livro que ensina sobre os vegetais e como os preparar. Seja vegetariano ou não irá encontrar no livro receitas saudáveis e fáceis.
COSTA, Maria Manuela, FRASER, Linda e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Refeições para Festas- Receitas Perfeitas para Festas Fabulosas,</i> Lisboa, Verbo, 2004.	2004		Com receitas para todos os tipos de festa o livro tem receitas com poucas calorias e baixo colesterol.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Palavra Puxa Receita,</i> Lisboa, Verbo, 2005.	2005		Compilação de artigos que Maria de Lourdes publica no <i>Diário de Notícias</i> e das suas “conversas” sobre vários temas com os leitores. São ilustradas com receitas saudáveis de cada estação.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinhar com Vegetais,</i> Lisboa, Verbo, 2005.	2005	2. ^a ed. 2006 3. ^a ed. 2008.	Um livro que tenta colmatar o insuficiente consumo de vegetais por parte dos

				portugueses. Além de receitas, também de carne e peixe, a autora tentou explicar os conhecimentos e especificidades de cada planta, condições ideais de compra, conservação e confeção.
COSTA, Maria Manuela, INGRAM, Christine e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Saladas Sensacionais- A Frescura de Deliciosas Receitas de Todo o Mundo</i> , Lisboa, Verbo, 2006.	2006		Um livro com receitas de saladas, com receitas de vários países e que contemplam um enorme número de ingredientes. Para que se possa de forma rápida fazer um prato saudável.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>À Mesa Com o Coração</i> , Lisboa, Verbo, 2006.	2006		Em parceria com Graça Castelo Lopes e com a colaboração do Professor Fernando Pádua, presidente do Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva, tem como objetivo partilhar os segredos da alimentação saudável, da comida saborosa e da excelência gastronómica do nosso país.
AFONSO, Maria João e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Gulodices- Menos Calorias com o Mesmo Prazer</i> , Lisboa, Verbo, 2006.	2006	2. ^a ed. 2017.	Um livro que quer ajudar as pessoas com diabetes a preparar sobremesas para momentos mais especiais, com reduções de açúcares e calorias.
COSTA, Maria Manuela, GRANT, Rosamund e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinha Africana- uma Viagem Gastronómica por um Continente Fascinante</i> ,	2006		Receitas de toda a África com seis capítulos que vão de entradas a sobremesas de fruta. Incluí também práticas e informações

	Lisboa, Verbo, 2006.			sobre os ingredientes, dicas e sugestões.
CLEMENTS, Carole, COSTA, Maria Manuela, MODESTO, Maria de Lourdes e WOLF-COHEN, Elisabeth	<i>Cozinha Francesa- Especialidades da Cozinha Mais Famosa do Mundo</i> , Lisboa, Verbo, 2006.	2006		Mais de 55 receitas francesa que vão desde receitas formais a receitas para ocasiões mais descontraídas.
CAPALBO, Carla, COSTA, Maria Manuela e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinha Italiana – Ótimos Pratos de Massas e Pizas</i> , Lisboa, Verbo, 2006.	2006		Mais de 60 receitas de famosos pratos italianos, como pizzas, massas ou pães.
COSTA, Maria Manuela, MODESTO, Maria de Lourdes e ORTIZ, Elisabeth Lambert	<i>Cozinha Mexicana - Sabores Sedutores de uma Cozinha Picante e Bem Temperada</i> , Lisboa, Verbo, 2006.	2006		Receitas mexicanas, num livro dividido em sete capítulos que abrangem das entradas às sobremesas. Com sugestões sobre ingredientes típicos da cozinha mexicana.
COSTA, Maria Manuela, MODESTO, Maria de Lourdes e MORRIS, Sallie	<i>Cozinha Indonésia- Pratos Aromáticos das Ilhas Tropicais das Especiarias</i> , Lisboa, Verbo, 2006.	2006		Uma Cozinha rica em pratos aromáticos e bem condimentados que se encontram representados em sete capítulos. Inclui uma lista de equipamentos e ingredientes.
COSTA, Maria Manuela, DOESER, Linda e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinha Chinesa- Cozinha Fácil e Saudável com Ingredientes Exóticos</i> , Lisboa, Verbo, 2006.	2006		Mais de 70 receitas chinesas, sopas e entradas, peixes e mariscos, carne e aves, vegetais, massas, arroz e sobremesas. Com fotografia que mostram passo a passo a preparação e a confeção de cada receita e ainda sugestões e indicações sobre os ingredientes chineses, utilização do wok e técnicas.

MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Arroz Carolino: uma joia da nossa gastronomia,</i> Salvaterra de Magos, Centro Operativo e Tecnológico do Arroz, 2006.	2006		Um livro sobre o famoso arroz Carolino.
BARBOSA, Manuela e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Queijos Portugueses- E um Olhar Gastronómico Sobre Famosos Queijos Europeus,</i> Lisboa, Verbo, 2007.	2007		Com o Prémio de Literatura Gastronómica 2007, atribuído pela Academia Portuguesa de Gastronomia. Os segredos da arte de fazer bom queijo, com destaque para os queijos traicionais portugueses. A forma como são feitos, como são cortados, a sua importância nutricional, a melhor maneira de os conservar e ainda receitas onde se podem degustar.
COSTA, Maria Manuela, GRANT, Rosamund e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinha das Caraíbas- Sabores Tropicais das Ilhas do Sol,</i> Lisboa, Verbo, 2007.	2007		70 receitas tradicionais da Guiana e das ilhas da Jamaica e Trindade. Incluindo um glossário com ingredientes e técnicas tradicionais.
CLARK, Jaqueline, COSTA, Maria Manuela, FARROW, Joanna e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinha Grega- Pratos Irresistíveis do Mediterrâneo Oriental,</i> Lisboa, Verbo, 2007.	2007		Variadas receitas tradicionais e contemporâneas da Grécia. Com um glossário com dicas profissionais que são dadas ao longo do livro.
COSTA, Maia Manuela, DAVID, Madeleine, HASSAN, Rebekah e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cozinha Marroquina- A Deliciosa e Aromática Cozinha do Norte de África,</i>	2007		Receitas do Norte de África, com informações sobre os variados ingredientes.

	Lisboa, Verbo, 2007.			
BATISTA-FERRIERA, J.L e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Cogumelos- do Campo até à Mesa</i> , Lisboa, Verbo, 2010.	2010		Como conhecer e distinguir os cogumelos comestíveis dos tóxicos, como prepará-los, como conservá-los e, qual a melhor forma de os degustar.
MIRAVENT, Gisela e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>A Minha Primeira Cozinha Tradicional Portuguesa</i> , Lisboa, Verbo, 2012.	2012		Inspirado pela obra <i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i> , narra as aventuras gastronómicas de uma avó e da sua neta pelas várias regiões do nosso país. O texto é de Gisela Miravent e Maria de Lourdes faz algumas anotações como avó e assim as receitas portuguesas são adaptadas para os mais novos.
MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Sabores com Histórias- Alimentos, Preceitos e Mais de 60 Receitas</i> , Lisboa, Oficina do Livro, 2014.	2014		Várias curiosidades e conselhos de confeção relacionados com um vasto número de ingredientes e pratos com que todos estamos familiarizados ou que apenas conhecemos à distância, de ambientes mais requintados.
BERRINI, Beatriz e MODESTO, Maria de Lourdes	<i>Comer e Beber com Eça de Queiroz</i> , Lisboa, Alêtheia Editores, 2014.	2014		Com a introdução de Beatriz Bernini e receitas de Maria de Lourdes. O livro dá-nos através da culinária uma nova visão da obra de Eça de Queiroz. Beatriz Bernini selecionou as referências a culinária na obra de Eça e Maria de Lourdes criou receitas que se adaptassem ao que o autor havia escrito.

				Cada prato surge com citações das obras de Eça de Queiroz.
--	--	--	--	--

Tabela n.º5
 Receitas presentes em *Cozinha Tradicional Portuguesa*

Receitas	Referência geográfica	Número de Receitas
Água de Unto	-Entre Douro e Minho -Trás-os-Montes e Alto Douro	2
Alheiras	- Alheiras (Tabafeias) à Moda de Macedo de Cavaleiros (Trás-os-Montes e Alto Douro) -Alheiras de Valpaços (Trás-os-Montes e Alto Douro)	2
Areias	-Estremadura -Areias de Sines (Alentejo)	6
Arroz-Doce	-Arroz-Doce de Casamentos (Estremadura) -Arroz à Moda da Aldeia (Beira Alta) -Alentejo -Entre Douro e Minho -Arroz-Doce de Cesto (Beira Alta) -Arroz-Doce à Moda de Coimbra (Beira Litoral)	9

	-Arroz-Doce à Moda de Oliveira do Hospital (Beira Alta) -Arroz-Doce sem Ovos (Entre Douro e Minho) -Arroz-Doce Saloio (Estremadura)	
Arroz de Feijão	-Beira Litoral -Entre Douro e Minho	2
Arroz de Forno	-Entre Douro e Minho -Trás-os-Montes e Alto Douro	3
Arroz de Lampreia	-Entre Douro e Minho -Arroz de Lampreia à Moda de Entre-os-Rios (Entre Douro e Minho)	2
Arroz de Pato	-Beira Alta -Arroz de Pato à Lafões (Beira Alta) -Arroz de Pato à Moda de Braga (Entre Douro e Minho)	3
Arroz de Polvo	-Algarve -Beira Litoral -Entre Douro e Minho	3
Bacalhau Assado	-Ribatejo -Bacalhau Assado com Batatas a Murro (Beira Alta) -Bacalhau Assado na Brasa (Entre Douro e Minho)	6

	-Bacalhau Assado com Broa (Beira Litoral) -Bacalhau Assado no Forno (Entre Douro e Minho) -Bacalhau Assado com Pão de Centeio (Trás-os-Montes e Alto Douro)	
Barriga-de-freira	-Alentejo -Beira Litoral	2
Biscoitos de Azeite	-Beira Alta -Beira Baixa	2
Bola de Carne	-Entre Douro e Minho -Trás-os-Montes e Alto Douro -Bola de Carne de Vila da Rua (Beira Alta)	3
Boleima	-Alentejo -Boleimas, Castelo de Vide (Alentejo)	3
Bolo de Família	-Madeira - Bolo de Família (Natal) (Madeira)	2
Bolos Folhados	-Alentejo -Bolos Folhados Messinenses (Algarve)	2
Bolo de Mel	-Beira Baixa -Ribatejo -Bolo de Mel da Madeira (Madeira)	3
Broas de Mel	-Alentejo -Madeira	2

Broas de Natal	-Estremadura -Ribatejo	2
Bucho Recheado	-Bucho de Porco Recheado com Arroz (Beira Litoral) (Trás-os-Montes e Alto Douro) -Alentejo -Beira Baixa -Beira Litoral -Bucho Recheado à Moda de Folques (Beira Litoral)	6
Cabrito Assado	-Cabrito ou Anho Assado (Entre Douro e Minho) -Alentejo -Beira Alta -Ribatejo -Cabrito Assado no Espeto e Recheado (Trás-os-Montes e Alto Douro) -Cabrito Assado à Moda de Leitão (Beira Alta)	6
Caldeirada de Enguias	-Caldeirada de Enguias à Moda de Aveiro (Beira Litoral) -Caldeirada de Enguias à Moda de Murtosa (Beira Litoral)	2
Caldeirada Rica	-Algarve -Estremadura	2
Caldeirada de Sardinhas	-Estremadura	2

	-Caldeirada de Sardinhas Frescas (Entre Douro e Minho)	
Caldo-verde	-Entre Douro e Minho -Beira Alta -Caldo-verde à Minhota (Entre Douro e Minho)	3
Cavacas	-Beira Baixa -Cavacas de Avis (Alentejo) -Cavacas das Caldas (Estremadura) -Cavacas de Envendos (Beira Baixa) -Cavacas da Guarda (Beira Alta) -Cavacas da Ilha de Santa Maria (Açores) -Cavacas de Romaria (Beira Alta) -Cavacas da Zona do Alvo (Beira Baixa)	8
Chanfana	-Chanfana ou Lampantana (Beira Litoral) -Chanfana à Moda de Cernache (Beira Litoral) -Chanfana à Moda de Coimbra (Beira Litoral)	3
Cozido à Portuguesa	-Estremadura -Trás-os-Montes e Alto Douro	2
Farinheira	-Alentejo	2

	-Estremadura -Farinheiros (Beira Alta)	
Favas	-Favada à Portuguesa (Estremadura) -Favas à Algarvia (Algarve) -Favas de Azeite (Ribatejo) -Favas com Chouriço (Ribatejo) -Favas Guisadas (Alentejo)	5
Feijoada	-Trás-os-Montes e Alto Douro -Feijoada à Portuguesa (Estremadura) -Feijoada à Transmontana (Trás-os-Montes e Alto Douro)	3
Filhós	-Alentejanas (Alentejo) -de Bragança (Natal) (Trás-os-Montes e Alto Douro) - Do Dia da Matança (Trás-os-Montes e Alto Douro) -Enroladas (Alentejo) -de Floreta (Alentejo) -de Forma (Alentejo) -De Natal (Algarve) (Beira Alta) (Beira Litoral)	10

	-Tendidas no Joelho (Beira Alta)	
Gaspacho	-Alentejo -Gaspacho à Alentejana (Alentejo)	2
Inhame Cozido	-Açores -Madeira	2
Lampreia	-Beira Baixa -Lampreia à Bordalesa (Entre Souro e Minho) -Lampreia Caseira (Beira Litoral) -Lampreia da Foz do Dão (Beira Lata) -Lampreia à Moda de Coimbra (Beira Litoral) -Lampreia à Moda da Freira (Beira Litoral) -Lampreia à Moda do Minho (Entre Douro e Minho) -Lampreia à Transmontana (Trás-os- Montes e Alto Douro)	8
Leite-Creme	-Beira Alta -Leite Creme Para os Sarrabulhos (Entre Douro e Minho)	2
Linguiças	-Alentejo -Linguiças à Transmontana (Trás-os- Montes e Alto Douro)	2
Manjar-branco	-Beira Alta	2

	-Manjar-Branco de Coimbra (Beira Litoral)	
Massapães	-Beira Baixa -Entre Douro e Minho	2
Morcelas	-Beira Alta -Beira Baixa -Estremadura -Morcelas da Guarda (Beira Alta) -Mocelas de Mira de Aire (Estremadura) -Morcelas de São Miguel (Açores)	6
Morcelas Doces	-Trás-os-Montes e Alto Douro -Mocelas Doces de Oliveirinha (Beira Alta)	2
Paios	-Paios Brancos (Alentejo) -Paios de Lombo (Alentejo)	2
Pão-de-ló	-Pão Leve ou Pão-de-ló (Beira-Baixa) - Alentejo -Entre Douro e Minho -Pão-de-ló (Margaride) (Entre Douro e Minho) -Pão-de-ló de Alfeizerão (Estremadura) -Pão-de-ló de Alpiarça (Ribatejo) -Pão-de-ló da Avó (Estremadura)	11

	<p>-Pão-de-ló de Freitas (Entre Douro e Minho)</p> <p>-Pão-de-ló de Ovar (Beira Litoral)</p> <p>-Pão-de-ló Saloio ou Pão-de-ló dos Casamentos (Estremadura)</p> <p>-Pão-de-ló de Soure (Beira Litoral)</p>	
Pastéis de Feijão	<p>-Estremadura</p> <p>-Ribatejo</p>	2
Pastéis de Santa Clara	<p>-Trás-os-Montes e Alto Douro</p> <p>-Pastéis de Santa Clara do Convento de Coimbra (Beira Litoral)</p>	2
Perdiz de Escabeche	<p>-Alentejo</p> <p>-Beira Baixa</p>	2
Polvo Guisado	<p>-Açores</p> <p>-Entre Douro e Minho</p>	2
Pudim de Ovos	<p>-Beira Litoral</p> <p>-Pudim de Ovos de Coimbra (Beira Litoral)</p> <p>-Pudim de Ovos dos Frades do Convento de Alcobaça (Estremadura)</p>	3
Queijadas	<p>-de Coimbra (Beira Litoral)</p> <p>-de Évora (Alentejo)</p> <p>-da Madeira</p> <p>-de Murça (Trás-os- Montes e Alto Douro)</p>	7

	-de Requeijão (Alentejo) -de Sintra (Estremadura) -de Vila Franca do Campo (Açores)	
Rabanadas	-Rabanadas ou Fatias- de-paridas (Entre Douro e Minho) -Rabanadas Antigas (Entre Douro e Minho) -Rabanadas Douradas ou Fidalgas (Entre Douro e Minho) -Rabanadas Minhotas (Entre Douro e Minho)	4
Rancho	-Trás-os-Montes e Alto Douro -Rancho à Moda do Minho (Entre Douro e Minho) -Rancho à Moda de Viseu (Beira Alta)	3
Rebuçados de Ovos	-Açores -Beira Baixa	2
Rojões	-Entre Douro e Minho -Rojões à Moda do Minho (Entre Douro e Minho)	2
Salpicão	-Salpicão Alentejano (Alentejo) -Salpicões à Transmontana (Trás-os- Montes e Alto Douro)	2

Sarapatel	-Alentejo -Estremadura	2
Sarrabulho	-Sarrabulho à Moda da Bairrada (Beira Litoral) -Sarrabulho à Moda da Beira Alta (Beira Alta) -Sarrabulho à Moda de Sandim do Douro (Entre Douro e Minho) -Sarrabulho à Moda do Porto (Entre Douro e Minho)	4
Sarrabulho doce	-Entre Douro e Minho -Trás-os-Montes e Alto Douro	2
Sável de Escabeche	-Beira Alta -Sável de Escabeche à Moda do Minho (Entre Douro e Minho)	2
Sonhos	-Entre Douro e Minho -Sonhos à Antiga (Estremadura)	2
Sopa Dourada	-Entre Douro e Minho -Sopa Douradas das Freiras de Santa Clara (Beira Litoral)	2
Sopa de Lebre	-Alentejo -Algarve	2
Sopa Seca	-Beira Litoral -Sopa Seca à Moda do Minho (Entre Douro e Minho)	2

SS	-SS de Amêndoa (Ribatejo) -SS das Caldas (Estremadura) - SS de Peniche (Estremadura)	3
Talassas	-Beira Baixa - Talassas, Xadrez ou Grades (beira Baixa)	2
Tiborna	-Tiborna Grande (Alentejo) -Tibornas (Alentejo)	2
Tigelada	-Beira Baixa -Beira Litoral -Tigelada da Cortiçada (Beira baixa) -Tigelada de Oliveira de Hospital (Beira Alta) -Tigeladas de Abrantes (Ribatejo) -Tigeladas de Ferreira de Zêzere (Ribatejo)	6
Torresmos	-Torresmo da Beira (Beira Alta) -Torresmos da Guarda (Beira Alta) -Torresmos de Molho de Fígado (Açores)	3
Toucinho-do-céu	-Alentejo -Algarve	4
Velhoses	-Ribatejo -Velhoses ou Bilharacos (Beira Litoral)	2

Vitela Assada	-Vitela Assada no Espeto (Trás-os-Montes e Alto Douro) -Vitela Assada à Moda de Lafões (Beira Alta)	2
Total:	-	227

Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 1.^a ed., Lisboa, Portugal, Verbo, 1982.

Tabela n.º6

Produtos e receitas em *Cozinhar com Vegetais*

Vegetais	Receitas
Abacate	-Coroa de Guacamole -Salada de Abacate com Ovos e Endívias
Abóbora	-Doce de Abóbora -Moganga Assada no Forno à Alentejana -Sopa de Abóbora com Feijão -Empada de Abóbora à Camponesa
Acelga	-Omeleta de Acelgas à Moda de Nice -Acelgas Gratinadas
Agrião	-Caixinhas de Agriões com Queijo -Pasta de Agrião para Sanduíches
Aipo de Cabeça	-Puré de Aipo com Batatas -Remoulade
Aipo de Folhas e de Talos	-Dip Verde -Fritos de Talos de Aipos
Alcachofra	-Alcachofras Salteadas à Espanhola -Fundos de Alcachofra Recheados
Alface	-Salada de Alface com Fígados de Frango -Salada de Folhagem com Queijo Gratinado
Alho-Francês	-Trotas de Alho Francês, Requeijão e Feijão

	-Fritos de Alho-Francês
Arroz	-Hambúrguer de Arroz e Feijão -Arroz dos Oitos Sabores
Batata	-Batatas Recheadas com Cogumelos -Batatas à Padeira
Batata Frita	-Gratin Dauphinois -Bolachas de Batatas com Cominhos
Batatinhas	-Salada de Batatinhas com Molho de Queijo -Batatinhas Salteadas com Farinheira
Batata-doce	-Batata-doce com Ameixas Secas -Bolas de Batata-Doce com Camarão
Beldroega	-Sopa de Beldroegas com Queijinhos e Ovos -Salada de Beldroegas, Agriões e Castanhas
Beringela	-Leques de Beringelas -Beringelas Recheadas com Queijo e Nozes
Beterraba	-Beterraba com Frutos Secos e Laranja -Sopa de Beterraba
Brócolos	-Tarte de Brócolos -Pudim de Brócolos com outros legumes
Castanha	-Mont-Blanc -Bavarois de Castanhas
Cebola	-Cebolas Recheadas com Cogumelos -Tarte de Cebola com Queijo Fresco
Cebolinha e Chalota	-Compota de Cebolinhas com Passas -Cebolinhas com Castanhas
arrCenoura	-Bolo de Cenouras e Nozes -Cenouras com Cominhos e Canela
Chicória	-Chicória com Rebentos de Soja e Pepino -Salada de Chicória com Beterraba

Cogumelos Silvestres	-Frigideira de Cogumelos Silvestres -Salada de Cogumelos Crus
Cogumelos de Cultura	-Porteblos Recehados -Tarte Campestre
Couve-flor	-Couve-florr à Grega -Pudim de Couve-flor
Couve de Folhas	-Rolinhos de Couve com Legumes -Salada de Couve Branca
Couve-repolho	-Couve-roxa com Castanhas -Salada de Couve-roxa com Laranja e Rúcula
Curgete	-Cuscuz com Curgetes -Pudim de Curgetes, Queijo e Pimentos
Endívia	-Salada de Endívias com Abacate e Papaia -Endívias Gratinadas
Ervilha	-Tarte de Ervilhas com Cenouras e Hortelã -Creme de Ervilhas Saint-Germain
Ervilha de Quebrar	-Ervilhas de Quebrar com Laranja -Salada de Ervilhas de Quebrar com Maçã
Espargo	-Rolos de Primavera com Espargos Verdes -Espargos com Molho Mousseline
Espinafre	-Creme de Espinafres -Pudim de Espinafres
Espinafre da Nova Zelândia	-Crepes de Espinafres com Grão e Sésamo -Torta de Espinafres com Requeijão
Fava	-Sopa de Favas à Transmontana -Favas de Azeites
Feijão	-Salada Mexicana -Pitas com Feijão
Feijão Verde	-Pudins das Três Cores -Feijão Verde com Tomate
Funcho	-Pataniscas de Funcho com Curgete

	-Risotto com Funcho
Grão-de-bico	-Hummus -Sopa de Grão com Espinafres
Grelos e Nabijas	-Bolinhos de Requeijão e Grelos -Arroz de Grelos
Lentilhas	-Salada de Lentilhas com Maçã -Hambúrgueres de Lentilhas
Massas Alimentícias	-Ninhos de Tagliatelle -Rodelinhas ao Alinho e Brócolos
Milho	-Triângulos de Milho e Alho-francês -Bolachas de Milho e Outras Coisas Boas
Nabo	-Nabos Gratinados à Grega -Nabos de Fricassé
Pepino	-Mousse de Pepino -Pepinos Recheados com Queijo
Pimento	-Pimentos Recheados -Pimento Piperade à Basca
Soja	-Tarte de Tofu -Salada de Rebentos de Soja com Sésamo
Tomate	-Tomates Recheados com Ovos e Milho -Tarte de Tomate Confitado com Tomilho

Fonte: Maria de Lourdes Modesto, *Cozinhar com Vegetais*, 3ª ed., Verbo, Lisboa, Portugal, 2008, pp. 285-286.

Tabela n.º7

Receitas da região de Entre Douro e Minho presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviadas por/ de	Observações
Milhos de Celorico de Basto	-	Em linha
Milhos	Maria José Raposo Frias Barbot Ferreira- Porto	Em linha
Arroz de Sarrabulho	-	-
Rojões	-	-
Papas de Sarrabulho à Moda de Braga	Armando Lima	-
Chouriços de Sangue de Porco	Maria Martins Ferreira- Vizela	Em linha

Chouriços de Sangue (chamados de verde só para o Sarrabulho)	Maria Elisa Araújo- Viana do Castelo	Em linha
Bucho de Porco Recheado com Arroz	-	Em linha
Rancho à Moda do Minho	-	Em linha
Cabidela de Miúdos	-	Em linha
Cabidela à Moda de Braga	Aline Emília de Macedo Chaves Mourão de Vasconcelos- Porto	Em linha
Bucho de Porco à moda de Minho	Maria Dolores Egydo Corrêa de Lacerda-Trancoso	Em linha
Acompanhamento de Assado	Maria Sofia da Cunha Mourão- Gandarela de Basto	Em linha
Favas à Minhota	Maria da Conceição-Queluz	Em linha
Feijoada Minhota	Maria de Lourdes Borges-Sabugo	Em linha
Coelho de Surpresa	Maria Sofia da Cunha Mourão- Gandarela de Basto	Em linha
Polvo à Moda do Minho	-	Em linha
Polvo Fresco	Alzira Alves- Ermesinde	Em linha
Polvo Guisado	Casa de Sá- Vizela	Em linha
Polvo	Póvoa	Em linha
Polvo Seco Guisado à Moda do Minho	Maria da Graça Pinto Salgado- Porto	Em linha
Sardinhas no Forno à Moda de Braga	-	Em linha
Sardinhas no Forno à Moda de Braga	Hilda Taborda- Lisboa	Em linha
Sardinhas à Maria Luísa	Maria Eugénia Santo Loureiro d'Andrade-Almeirim	Em linha
Bolo de Sardinhas	-	Em linha
Filetes de Sardinhas	Silvina Cardigo Matinho-Chamusca	Em linha
Sardinhas Afogadas	Maria Júlia Fernandes da Silva- Barcelos	Em linha
Sardinhas à Moda da Praia de Âncora	-	Em linha
Sardinhas à Moda de Âncora	Maria Fernandes Rego Seabra Monteiro-Matosinhos	Em linha
Sável Grelhado	Maria Gomes- Lisboa	Em linha

Sardinhas Recheadas à Gomes Amorim	Maria Eugénia Santo Loureiro d'Andrade-Almeirim	Em linha
Sardinhas na Telha	Porto	Em linha
Sável de Escaveche	Alderinda Rodrigues da Silva- Arcos de Valdevez	Em linha
Sável de Escabeche	Rui Dias de Bivar- Arcos de Valdevez	Em linha
Sável de Escabeche à Moda de Braga	Hilda Taborda- Lisboa	Em linha
Sável de Escabeche	Esmeralda Celeste Guimarães- Amares	Em linha
Sável de Escabeche à Moda do Minho	Álvaro José Valença Baptista- Braga	Em linha
Sável em Vinagre	Maria Mendonça- Lisboa	Em linha
Sável à Moda da Minha Terra	Ilda Martins-Lisboa	Em linha
Sável Recheado à Minhota	Maria Celeste Papoila Magalhães- Salvaterra de Magos	Em linha
Sável à Moda do Douro	José Archer de Carvalho- Porto	Em linha
Carpa Estufada	Maria Eugénia Santo Loureiro d'Andrade-Almeirim	Em linha
Cascarra Guisada	Lucília Malgueiro Calafate Barbosa- Póvoa de Varzim	Em linha
Cavala com Manteiga Corada	Maria Eugénia Santo Loureiro d'Andrade-Almeirim	Em linha
“Meixões” ou “Angulas”	José Benigno Costa- Valença do Minho	Em linha
Receita de Peixe- Pescada Ou Garoupa	Maria de Araújo Gomes- Braga	Em linha
Peixe com Molho de Ovo	Maria Glória Azevedo Leão- Freamunde	Em linha
Pescada à Povoeira	-	Em linha
Raia Seca Cozida	Lucília Malgueiro Calafate Barbosa- Póvoa de Varzim	Em linha
Tainha à Moda de Afife	Guerreiro Nunes- Moimenta da Beira	Em linha
Trutas Grelhadas	Maria da Conceição Pinto- Porto	Em linha
Batatas do Natal	Maria Claro Barcelos Barbot- Porto	Em linha
Guisado de Polvo de Trás-os-Montes	Aida de Purificação Mendes- Lisboa	Em linha
Fogaças Castelo	-	-

Rabanadas à Moda do Minho	Constança Afonso Pereira Alves- Valadares do Minho	Em linha
Rabanadas	Maria Gomes- Lisboa	Em linha
Rabanadas Fidalgos ou Douradas	Maria Cândida Saraiva Almeida Monteiro-Batalha	Em linha
Fatias Douradas	Lúcia Miranda- Fátima	Em linha
Rabanadas Minhota	-	Em linha
Rabanadas à Moda do Minho	Maria das Dores Borlido de Araújo Franco- Lisboa	Em linha
Rabanadas Minhotas	-	Em linha
Rabanadas à Moda do Minho	Maria da Conceição Pinto-Porto	Em linha
Fatias Douradas	Carlos Alberto- Póvoa	Em linha
Rabanadas	Maria Claro Barcelos Barbot- Porto	Em linha
Rabanadas com Vinho Tinto	Maria Beatriz Barbosa- Lisboa	Em linha
Rabanadas	Casa de Sá- Vizela	Em linha
Rabanadas Douradas	Álvaro José Valença Baptista- Braga	Em linha
Pudim de Chila	Maria Lucília Pimentel Botelho Lopes da Setra-Porto	Em linha
Pudim de Cabaço	Maria Fernanda Figueiredo- Lisboa	Em linha
Pudim de Ovos	Maria Eulália de Almeida Pereira Barbosa- Braga	Em linha
Pudim de Toucinho ou Pudim do Abade de Priscos	Maria Luiza Machado-Porto	Em linha
Toucinho do Céu	Ana Oliveira Barros-Guimarães	Em linha
Toucinho do Céu	Maria dos Milagres	Em linha
Toucinho do Céu (especialidade de Guimarães)	Maria Madalena Teles-Santo Tirso	Em linha
Toucinho do Céu Conventual	Maria Adélia da Costa Leite- Foz do Douro	Em linha
Toucinho do Céu	Maria José Barcelos Barbot- Porto	Em linha
Bolo Real de Viana	Maria Gabriela Cardiellos-Viana do Castelo	Em linha
Mexidos de Mel- Ponte de Lima	Maria Elisa- Viana do Castelo	Em linha
Mexidos de Mel- Ponte de Lima	-	-
Mexidos de Ovos com Amêndoa	-	Em linha

Mexidos de Ovos com Amêndoa	Maria Elisa- Viana do Castelo	Em linha
Formigos ou Mexidos	-	Em linha
Mexidos ou Formigos com Mel	-	Em linha
Mexidos	?? Julieta Alves de Sousa Pimenta- Lisboa	-
Mexidos	Ana Maria Miranda- Lisboa	Em linha
Mexidos	Rosinda Carmona Rodrigues Vangrichen- Lisboa	Em linha
Mexidos	Ema Luciana Beirão Faria Lamela- Esposende	Em linha
Mexidos do Minho (Braga)	Maria Luísa Albuquerque Vaz Pinto- Monte Estoril	Em linha
Mexidos	Álvaro José Valença Baptista- Braga	Em linha
Mexidos	Maria da Conceição Pinto- Porto	Em linha
Mexidos (Natal)	Germana Dias- Braga	Em linha
Mexidos	Joana Prim da Silva- Lisboa	Em linha
Mexidos à Moda do Minho	Maria da Conceição Lima Catalão- Coimbra	Em linha
Mexidos do Minho	Gaulina Vieira de Castro- Porto	Em linha
Formigos ou Mexidos	Maria de Lourdes da Cunha Gonçalves- Lisboa	Em linha
Mexidos à Minho ou Formigueiros	Esmeraldina Celeste Guimarães- Amares	Em linha
Mexidos ou Formigos	Elisa Ramos Ceneira- Porto	Em linha
Mexidos ou Formigos à Moda do Minho	Florinda Faria- Lisboa	Em linha
Formigas à Minhota	Póvoa	Em linha
Formigas	Ema Rego- Porto	Em linha
Formigos (Minho)	Hilda Taborda- Lisboa	-
Formigas à Moda do Minho	Elvira Martins de Castro Silva- Bairro Minho	Em linha
Formigos	Estevão Luís Tavares- Lisboa	Em linha
Formigos do Minho	Maria Dolores Egydo Corrêa de Lacerda- Trancoso	Em linha
Formigas (de Ponte de Lima e Ponte da Barca)	Maria Luísa Albuquerque Vaz Pinto- Monte Estoril	Em linha
Formigos (Doce)	Júlia de Oliveira Silva- Amadora	Em linha

Leite Creme do Minho	-	Em linha
Arroz Doce Minhoto	Maria Elisa- Viana do Castelo	Em linha
“Arroz doce do paço de Andorinha”	Maria Raquel Duarte Pimenta Ribeiro- Arcos de Valdevez	Em linha
Carola (à Moda do Minho)	Maria Isabel de Castro-Mirandela	Em linha
Enxarcada do Minho	Maria de Lourdes Borges-Sabugo	Em linha
Barrigas de Freiras	S. Figueiredo- Lisboa	Em linha
Chila com Ovos	Antónia Cândida Fernandes-Barcelos	Em linha
Doce dos Anjos	-	Em linha
Doce Provinciano à Moda do Minho	Maria da Conceição Magalhães Coelho- Lisboa	Em linha
Doce de Labrego	Maria Margarida Rangel-Porto	Em linha
Papas à Moda de Paredes de Coura	Gracinda de Prado Fernandes Pereira- Porto	Em linha
Pão Doce	Laura Aroso- Douro	Em linha
Pão de Ló de Vizela	-	Em linha
Pão de Ló de Freitas	Maria Júlia Guedes- Lisboa	Em linha
Pão de Ló de Margaride	-	Em linha
Pão de Ló do Minho	Maria Natércio Barros-Beja	Em linha
Rolo ou Famalicense	Maria da Conceição Pinto-Porto	Em linha
Rolo de Viana	Maria Fernanda L. Almeida Moreira Vidal-Sever do Vouga	Em linha
Rolo de Ponte de Lima	Maria José de Brito Guimarães- Lousã	Em linha
Cavaca	Maria Fernanda Mousinho de Albuquerque de Faria-Braga	Em linha
Torta de Chila	Ana de Oliveira Barros-Guimarães	Em linha
Massapães- Especialidade de Viana	Maria Elisa- Viana do Castelo	Em linha
Bolinhos de Nozes- à Moda da Aldeia	Ilda Martins- Lisboa	Em linha
Cavaquinha de Amêndoa	Maria Lucília Pimentel Botelho Lopes da Setra-Porto	Em linha
Caladinhas	-	Em linha
Balas de Limão	-	-
Biscoito de Manteiga	S ^a Maria da Feira	-
Fagaças da Veira	S ^a Maria da Feira	-

Beijinhos	Póvoa	Em linha
Biscoitos Fidalgos (Especialidade de Braga)	Maria Fernanda Mousinho de Albuquerque de Faria- Braga	Em linha
Biscoito da Teixeira	Maria da Conceição Magalhães Coelho- Lisboa	Em linha
Bolachinhas de Vizela	Laurinda de Brito Pereira Paulo- Alcobaca	Em linha
Bolinhos de Barcelos	Beatriz Nobrega- Vila do Conde	Em linha
Bolos de Gema	António Bezerra- Vila de Conde	Em linha
Bolinhos de Jerimum	Ana Maria Sequeira Campos	Em linha
Bolinhos de Jerimum- Muito Bons	Maria Elisa-Ponte de Lima	Em linha
Bolinhos Amor	Maria Júlia Guedes- Penafiel	Em linha
Bolos de Amor	Maria d'Assunção Caldeira d' Albuquerque- Trancoso	Em linha
Bolos de Natal	Amália Augusta Carolina Godinho	Em linha
Bom Bocado	Maria Fátima Paul Leite de Faria- Guimarães	Em linha
Borrachos de Valença do Minho	Maria Mendonça- Lisboa	Em linha
Caracóis das Freiras	Maria Lucília Pimentel Botelho Lopes da Setra- Porto	Em linha
Castanhas à Tia Micas	Manuel Almeida- Porto	Em linha
Charutos de Arcos de Valdevez	-	Em linha
Clarinhas de Fão (pasteis)	Maria de Lourdes Marques Gomos Bagenge- Porto	Em linha
Fatias Bracarenses	Maria da Graça Pinto Salgado- Porto	-
Fidalguinhos de Braga	Hermínia F. Barros- Porto	Em linha
Fidalgas de Braga	Margarida de Dornelas- Lisboa	Em linha
Foguetes (Amarante)	-	Em linha
Jesuítas	-	Em linha
Meias Luas- Especialidade de Viana	Maria Elisa- Viana do Castelo	Em linha
Papos de Anjo	Maria Lucília Pimentel Botelho Lopes da Setra- Porto	Em linha
Palitos Doces	S. Figueiredo- Lisboa	Em linha
Palmilhas ou Cavacas	Maria Eulália de Almeida Pereira Barbosa- Braga	Em linha

Pastéis de Batata (Minhos)	Maria Margarida Rangel-Porto	Em linha
Doce de Compota de Cabaço	Maria Adília da Costa Leite- Foz do Douro	Em linha
Vinho Quente da Noite de Natal	Maria de Lourdes Maia Gonçalves Dias- Vila do Conde	Em linha
Cavacas	-	Em linha
Fatias do Freixo	Marco de Canaveses	-
Cavacas de Resende	-	Em linha
Sopa Dourada	Maria Filomena Arantes Meneses- Amares	Em linha
Sopa Dourada	Garcia de C. Costa	Em linha
Sopa Dourada	-	Em linha
Sopa Dourada com Chila	A. Alves de Sousa Pimenta- Lisboa	Em linha
Sopa de Leite	Maria Helena de Moraes Zamith- Viana do Castelo	Em linha
Sopas Secas à Moda do Minho (do século XIX)	Isaura Faria Pinho- Gaia	Em linha
Pão Podre	Odete Orfão	Em linha
Caldo de Caranguejos	Maria Eugénia Santo Loureiro d'Andrade-Almeirim	Em linha
Caldo de Domingo de Ramos	-	Em linha
Sopa de Castanha Pilada à Minhota	Maria Antónia da Graça Peres- Lisboa	Em linha
Caldo de Galinha com Farinha de Milho	Maria Carmem Garcia Serafim da Costa- Rossio	Em linha
Caldo Verde	Maria Beatriz Barbosa-Lisboa	Em linha
Caldo Verde	Maria de Lourdes Borges-Sabugo	Em linha
Caldo Verde	Maria Deidámia Vahia de Castro- Marco de Canaveses	Em linha
Caldo Verde à Moda do Minho	Maria Beatriz Barbosa-Lisboa	Em linha
Caldo Verde	Maria da Conceição Pinto-Porto	Em linha
Caldo Verde	-	Em linha
Sopa de Picadilho	Francisca Torrado Fernandes Rato- Beja	Em linha
Sopa de Sarapatel	Tereza de Oliveira Castro-Almada	Em linha
Sopas Secas à Moda do Minho	Elvira Martins de Castro Silva- Bairro Minho	Em linha

Sopas Secas à Moda do Minho	Nuno Gonçalo Rabeiro Portas de Ibérico Nogueira- Paços de Arcos	Em linha
Sopa Seca	Maria Eulália de Almeida Pereira Barbosa- Braga	Em linha
Sopas Secas à Moda do Minho	Maria Fernanda Figueiredo- Lisboa	Em linha
Sopas Seca à Moda do Minho	Maria de Lourdes da Cunha Gonçalves- Lisboa	Em linha
Sopa de Forno à Moda do Minho	Maria Fernanda Mousinho de Albuquerque de Faria- Braga	Em linha
Sopa Seca do Minho	Joaquim da Costa e Silva- Vila Nova de Famalicão	Em linha
Sopa sem título	Odete Órfão	-
Arroz de Cabidela ou Molho Pardo	Maria da Conceição Pinto- Porto	Em linha
Arroz no Forno	Maria Cândida Saraiva Almeida Monteiro- Batalha	Em linha
Arroz no Forno do Cozido	Maria Martins Ferreira- Vizela	Em linha
Arroz de Pato	Maria Berta Pimentel de Magalhães e Vasconcelos- Braga	Em linha
Arroz de Pato à Minho	Maria Filomena Arantes Meneses- Amares	Em linha
Arroz de Feijão à Moda de Vila Verde	-	Em linha
Arroz de Sarrabulho	Maria Martins Ferreira- Vizela	Em linha
Papas de Sarrabulho à Moda de Famalicão	Hermínia F. Barros- Porto	Em linha
Papas de Sarrabulho	Maria Engrácia Faria de Abreu Teixeira Fraguas- Lisboa	Em linha
Arroz de Sarrabulho	Viana do Castelo	Em linha
Papas de Sarrabulho à Moda do Minho	Hermínia F. Barros- Porto	-
Papas de Sarrabulho	Maria Eulália da Conceição Guerra Guilherme Guedes- Porto	Em linha
Arroz de Sarrabulho	Maria Gabriela Cardiellos- Viana do Castelo	Em linha
Arroz de Sarrabulho à Moda da Clara Penha	Belozinda Vieira Penha Varela- Estoril	Em linha
Sarrabulho à Pinheirense	Póvoa	Em linha

Açorda de Sarrabulho do Minho	Maria Dolores Egydo Corrêa de Lacerda. Trancoso	-
Maranhos	-	-
Papas de Sarrabulho	Braga	Em linha
Arroz de Sarrabulho	-	-
Sarrabulho Doce	Maria de Lourdes Borges de Macedo- Braga	Em linha
Papas de Sarrabulho à Minho	Esmeraldina Celeste Guimarães- Amares	Em linha
Papas de Sarrabulho	Ana dos Santos Tenreiro Lucas Andrade- Arcos de Valdevez	Em linha
Papas de Sarrabulho	Rosa Maria Gachineiro Coelho Baganha- Porto	Em linha
Papas de Sarrabulho à Moda de Arcos de Valdevez	-	Em linha
Papas de Sarrabulho	Maria Cândida Almeida Monteiro	Em linha
Papas de Sarrabulho	Maria Raquel Duarte Ribeiro	Em linha
Papas de Sarrabulho	Alderinda Rodrigues da Silva- Arcos de Valdevez	Em linha
Papas de Sarrabulho	Etelvina da Silva Alves- Arcos de Valdevez	Em linha
Papas de Sarrabulho à Moda de Braga	Hermínia de Jesus Costa Pereira	Em linha
Papas de Sarrabulho- de Braga	Margarida Larcher Graça de Castro Feijó- Douro	Em linha
Papas de Sarrabulho à Moda do Minho	Isaura Faria Pinho- Gaia	Em linha
Papas de Sarrabulho	Maria do Carmo Cabral Paúl- Guimarães	Em linha
Papas de Sarrabulho	Ermelinda de Lourdes Castro Vilela Lopes- Guimarães	Em linha
Papas de Sarrabulho de Braga	Maria Luísa Albuquerque Vaz Pinto- Monte Estoril	Em linha
Papas de Sarrabulho- Receita de Braga	Maria de Lourdes Borges de Macedo- Braga	-
Papas de Sarrabulho	Maria Carolina Fernandes da Silva- Barcelos	-
Papas de Sarrabulho à moda de Braga	Maria José Pimentel de Magalhães e Vasconcelos- Braga	Em linha
Papas de Sarrabulho	Maria da Conceição Maia Barbosa- Braga	Em linha

Papas de Sarrabulho	Álvaro José Valença Baptista- Braga	Em linha
Papas de Sarrabulho	Florinda Faria- Lisboa	Em linha
Papas de Sarrabulho	Maria da Nazaré Mesquita de Araújo- Braga	Em linha
Papas de Sarrabulho	Ana Maria Vieira Barbosa Varela Cid- Vendas Novas	Em linha
Papas de Sarrabulho	Germana Chagas Santos Dias- Braga	Em linha
Papas de Sarrabulho	Rosa Maria Oliveira- Leça de Palmeira	Em linha
Papas de Sarrabulho	Constança Afonso Pereira Alves- Valadares do Minho	Em linha
Papas de Sarrabulho	Hermínia F. Barros- Porto	Em linha
Papas de Sarrabulho	Ema Luciana Beirão Faria Lamela- Esposende	Em linha
Papas de Sarrabulho	Maria Helena Quinta- Barcelos	Em linha
Papas de Sarrabulho à Moda de Braga	Maria José de Raposo Frias Barbot Ferreira- Porto	Em linha
Papas de Sarrabulho	Maria Ester M de M Corrêa Monteiro- Alcobaça	Em linha
Sarrabulho à Moda de Peso	Amélia Rosa Pereira Vilarinho- Cova da Piedade	Em linha
Rijões	Maria Martins Ferreira- Vizela	Em linha
Rojões à Moda de Cá	Maria Júlia de Sousa Martins- Guimarães	Em linha
Rojões (Fafe)	Dr- Farmevile Torres	Em linha
Rijões	Maria Eulália da Conceição Guerra Guilherme Guedes- Porto	Em linha
Rojada à Moda do Minho	Constança Afonso Pereira Alves- Valadares do Minho	Em linha
Rojões à Moda do Minho	Maria Henriqueta Gomes- Lisboa	Em linha
Rojões	Maria Carolina Fernandes da Silva- Barcelos	Em linha
Rojões à Moda do Minho	Emília Maia Dantas Vila Nova de Gaia	Em linha
Rojões de Porco	Maria Elisa- Viana do Castelo	Em linha
Rojões	Rosa Maria Gachineiro Coelho Baganha- Porto	Em linha
Rojões de Vinho	Maria de Lourdes Maia Gonçalves Dias- Vila do Conde	Em linha

Rojões à Moda do Minho	Maria Amélia do Vale Tavares dos Santos Pereira- Lisboa	Em linha
Rojões à Moda do Minho	Isaura Faria Pinto- Gaia	Em linha
Rojões da Mãe D. Maria Conceição	Braga	Em linha
Rojões	Viana do Castelo	Em linha
Chouriças de Carne	Isaura Faria Pinto- Gaia	Em linha
Piloucos	Maria Júlia Fernandes da Silva- Barcelos	Em linha
Bicas	Rosa Maria Gachineiro Coelho Baganha- Porto	Em linha
Mulatos ou Mouratos	Maria Martins Ferreira- Vizela	Em linha
Farinhatos	Adelaide Fuentefria de Menezes- Porto	Em linha
Farinhatos	Maria de Lourdes Borges de Macedo- Braga	Em linha
Farinhatos	Isaura Faria Pinto- Gaia	Em linha
Farinhatos	-	-
Tripas de Farinha	Maria Júlia de Sousa Martins- Guimarães	Em linha
Tripas de Porco Enfarinhadas	Rosa Maria Gachineiro Coelho Baganha- Porto	Em linha
Tripas Enfarinhadas	Maria de Lourdes Borges de Macedo- Braga	Em linha
Tripas Enfarinhadas	Maria Carolina Fernandes da Silva- Barcelos	Em linha
Tripas à Moda do Minho	Maria da Glória- Freamunde	Em linha
Tripas	Júlia de Oliveira Silva- Amadora	Em linha
Tripas Loiras	Maria Carolina Fernandes da Silva- Barcelos	Em linha
Farinhotas	Maria Martins Ferreira- Vizela	Em linha
Sangue Verde	Constança Afonso Pereira Alves- Porto	Em linha
Sangue Verde	Ana Maria Brandão Soares- Fafe	Em linha
Fígado de Porco Cozido	Maria Martins Ferreira- Vizela	Em linha
Lombo de Porco Assado	Viana do Castelo	Em linha
Lombo de Porco à Moda de Monção	Maria Rosa Araújo- Lisboa	Em linha
Febras à Moda do Minho	Maria Carmem Garcia Serafim da Costa- Rossio	Em linha
Entrecosto de Viana	Maria da Conceição Magalhães Coelho- Lisboa	Em linha

Rolo de Carne	Maria Fernanda Mousinho de Albuquerque de faria-Braga	Em linha
Presunto com Tomate	Francisca Torredo Fernandes Rato- Beja	Em linha
Cozido à Portuguesa (Minho)	Lucina Campos- Póvoa de Varzim	-
Cozido à Portuguesa	Póvoa	Em linha
Cozido à Portuguesa	Maria Martins Ferreira-Vizela	Em linha
Cozido à Portuguesa-Verdadeiro Cozido Minhoto	Helena Mota- Amadora	Em linha
Arroz de Forno	Vizela	Em linha
Cabito com Arroz à Moda de Monção	Maria Rosa Araújo- Lisboa	Em linha
Como se Assa Cabrito	Tereza de Oliveira Castro-Almada	Em linha
Cabrito Assado	Belanda Fonseca- Lisboa	Em linha
Cordeiro Assado à Minhota	Maria Natércia Barros	Em linha
Arroz de Frango à Moda de Monção	Maria Rosa Araújo- Lisboa	Em linha
Arroz de Frango à Minhota	Póvoa	Em linha
Arroz de Frango	Rosa Maria Gachineiro Coelho Baganha- Porto	Em linha
Frango com Arroz de Cabidela	Margarida de Dornellas-Lisboa	Em linha
Frango Assado à Moda de Basto	-	Em linha
Perú Assado em Cartucho	-	Em linha
Cabeça de Vitela à Moda do Gerêz	Dina Holbeche- Peniche	Em linha
Bifes de Vitela à Moda do Minho	Maria Antónia da Graça Peres- Lisboa	Em linha
Fígado de Vitela	Elvira Martins de Castro Silva- Bairro do Minho	Em linha
Língua à Moda do Minho	Maria da Glória Azevedo Leão- Freamunde	Em linha
Açorda de Camarão do Garrafão	-	Em linha
Carangueja de Viana do Castelo	Dália de Jesus Coelho-Lisboa	Em linha
Carro de Carangueja ou Caranguejola	Maria Gabriela Cardiellos-Viana do Castelo	Em linha
Carro à Vianenses	Nuno Gonçalo Rabeiro Portas de Ibérico Nogueira-Paços de Arcos	Em linha
Carangueja (ou Arola) à Pescador	Maria Carolina Fernandes da Silva- Barcelos	Em linha

Caranguejo (carro)	Ana Maria Miranda-Lisboa	Em linha
Santola de Carro	Maria Costa- Porto	Em linha
Caranguejo Assado	Lucília Malgueiro Calafate Barbosa- Póvoa de Varzim	Em linha
Empadinhas de Lagosta à Minhota	Maria Fernanda L. Almeida Moreira Vidal-Sever do Vouga	Em linha
“Mexilhões” à Sargaçeira	Virgínia Faria- Porto	Em linha
Sem título	Maria da Glória Azevedo Leão- Freamunde	Em linha
Bacalhau Lagosta	Maria Elisa- Viana de Castelo	Em linha
Bacalhau da Margarida da Praça	Maria Elisa- Viana de Castelo	Em linha
Bacalhau à Congregado	Regina Manuela Vieira Pinto e Couto- Espinho	Em linha
Bacalhau à Moda do Porto	Regina Manuela Vieira Pinto e Couto- Espinho	Em linha
Bacalhau à Lagareiro	-	Em linha
Bacalhau à Margarida da Praça	José Maria Fernandes-Guimarães	Em linha
Bacalhau à Moda de Ponte da Barca	-	Em linha
Bacalhau à Ponte da Abade	-	Em linha
Bacalhau Assado	Maria Martins Ferreira-Vizela	Em linha
Bacalhau Assado	Paulina Vieira de Castro-Porto	Em linha
Bacalhau à Minhota	Póvoa	Em linha
Bacalhau Assado na Brasa	Maria da Conceição Pinto-Porto	Em linha
Bacalhau à Moda do Minho	Irene Batista Filipe Esteves- Viana do Castelo	Em linha
Bacalhau Como se Come em Casa dos meus Pais	Maria Engrácia Faria de Abreu Teixeira Fraguas-Lisboa	Em linha
Bacalhau à” Viana do Castelo”	Lúcia Miranda- Fátima	Em linha
Bacalhau à Ponte da Abade	Maria d’Assunção Caldeira d’Albuquerque- Trancoso	Em linha
Bacalhau Assado à Moda de Seixas do Minho	Gracenda Pereira Marcelino- Carcavelos	Em linha
Bacalhau Minhoto	Eugénia Conceição da Silva M. Ferreira de Matos-Vale do Cambra	Em linha
Bacalhau com Broa	Maria Carmem Garcia Serafim da Costa- Rossio	Em linha

Bacalhau Minhoto	Maria da Graça Pinto Salgado- Porto	Em linha
Bacalhau Assado com Miolo de Pão de Milho	Joana Prim da Silva- Lisboa	Em linha
Bacalhau com Migas	Maria José de Raposo Frias Barbot Ferreira- Porto	Em linha
Bacalhau Assado com Migas de Pão de Milho	Maria Helena de Araújo Vasconcelos- Fafe	Em linha
Bacalhau à Moda de Viana do Castelo	Maria Ermida- Porto	Em linha
Bacalhau com Leite	Elvira Martins de Castro Silva	Em linha
Bacalhau à Zéfa	Aline Emília de Macedo Chaves Mourão Vasconcelos- Porto	Em linha
Bacalhau Panado à “Zéfa”	Florinda Faria- Lisboa	Em linha
Bacalhau à Padre Prior	Maria Margarida Rangel- Porto	Em linha
Bacalhau de Molho Grosso	Umbelina Maria Nogueira- Grândola	Em linha
Bacalhau com Molho de Ovos	Margarida de Dornellas- Lisboa	Em linha
Mistura de Grelos	Maria da Glória Azevedo Leão- Freamunde	Em linha
Bacalhau como Eu Gosto	Abia Alves de Sousa Pimenta- Lisboa	-
Bacalhau Cozido com Azeite	Maria Deidámia Vabia de Castro- Marco de Canavezes	Em linha
Bacalhau à Portuguesa	Póvoa	Em linha
Bacalhau Modesto	Maria da Conceição Pinto- Porto	Em linha
Bacalhau como lhe Quiserem Chamar	Póvoa	Em linha
Receita de Bacalhau	Alzira Teixeira- Algueirão	Em linha
Rolo de Bacalhau	Adelina Pinto- Porto	Em linha
Bacalhau Encapotado	Algira Teixeira- Algueirão	Em linha
Bacalhau Mimoso	Ana de Oliveira Barros- Guimarães	Em linha
Bacalhau à Moda de Viana	Antónia Valle e Azevedo- Lisboa	Em linha
Zaragatoa à Portuguesa ou à Minha Moda	Francisco S. Ramos- Lisboa	Em linha
Prato Coberto (de Bacalhau)	Alzira Alves- Ermesinde	Em linha
Bacalhau de Viana	-	Em linha
Bacalhau Assado na Brasa á Moda do Minho	Maria Margarida Rangel- Porto	Em linha

Bacalhau Dourado	Maria Filomena Arantes Menezes- Amares	Em linha
Bolas de Bacalhau	Póvoa	Em linha
Bacalhau à Minhota	Maria da Conceição- Queluz	Em linha
Bacalhau de Valença	Maria da Conceição Magalhães Coelho- Lisboa	Em linha
Bacalhau de Valença	Dalila Jesus Coelho- Lisboa	Em linha
Filetes de Bacalhau	Póvoa	Em linha
Filetes de Bacalhau	Joana Prim da Silva- Lisboa	Em linha
Arroz de Lampreia	Maria Elisa- Viana do Castelo	Em linha
Escabeche de Lampreia de Conserva	Maria Elisa- Viana do Castelo	Em linha
Lampreia de Escabeche à Minhota de Conserva	-	Em linha
Lampreia à Bordalesa	Maria Elisa- Viana do Castelo	Em linha
Arroz de Lampreia à Moda de Monção	Maria Amélia Dantas da Cunha- Lisboa	Em linha
Arroz de Lampreia	Etelvina da Silva Alves- Arcos de Valdevez	Em linha
Lampreia com molho de Sangue	Dora dos Santos Viegas- Lisboa	Em linha
Arroz de Lampreia	Constança Afonso Pereira Alves- Valadares do Minho	Em linha
Arroz de Lampreia à Moda do Minho	Adalgisa Maria Preciosa Passos Almeida- Melgaço	Em linha
Arroz de Lampreia à Minhota	Maria Amélia Carvalho- Lisboa	Em linha
Arroz de Lampreia à Moda de Monção	Maria Rosa Araújo- Lisboa	Em linha
Arroz de Lampreia	Maria José Magalhães Teixeira Dias- Braga	Em linha
Arroz de Lampreia	Belanda Fonseca- Lisboa	Em linha
Arroz de Lampreia	Ercília Santos Ribeiro- Barreiro	Em linha
Arroz de Lampreia	Aldemira Rodrigues da Silva- Arcos de Valdevez	Em linha
Arroz de Lampreia	Maria Alice da Cunha	Em linha
Arroz de Lampreia	Irene Batista Filipe Esteves- Viana do Castelo	Em linha
Arroz de Lampreia	José Benigno Costa- Valença do Minho	-
Lampreia à Moda de Seixas do Minho	Gracinda Pereira Marcelino- Carcavelos	Em linha

Lampreia à Moda do Minho	Ana Maria Miranda-Lisboa	Em linha
Lampreia à Moda do Minho	Maria José Barcelos Barbot- Porto	Em linha
Lampreia do Minho	Maria da Conceição Magalhães Coelho- Lisboa	Em linha
Lampreia do Minho	Maria da Conceição Pinto-Porto	Em linha
Lampreia do Minho	Maria de Lourdes Borges-Sabugo	Em linha
Lampreia à Minhota	Maria da Glória Vasconcelos e Sá- Lisboa	Em linha
Lampreia à Moda do Minho	Lúcia Miranda- Fátima	Em linha
Lampreia à Moda do Minho	Júlia da Glória Martins-Lisboa	Em linha
Lampreia à Moda de Penso	Amélia Rosa Pereira Vilarinho- Cova da Piedade	Em linha
Lampreia com Arroz	Flora Vieira- Lisboa	Em linha
Escabeche de Lampreia à Perdigão	Maria Miranda Pedras-Barcelos	Em linha
Lampreia de Escabeche à Moda de Seixas	Maria Amélia Carvalho-Lisboa	Em linha

Tabela n.º8

Receitas da região de Trás-os-Montes e Alto Douro presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviada por/ de	Observações
Momas à Moda de Murça	Regina Manuela Vieira Pinto do Couto	Em linha
Morcelas de Lombo de Porco	Maria da Conceição-Queluz	Em linha
Morcelas de Moncorvo	-	Em linha
Sarrabulho Doce	Receitas da Casa do Cabo	-
Batatas á Bom Apetite	Receitas da Casa do Cabo	-
Como Se Guardam Lombos de Porco	Receitas da Casa do Cabo	-
Murcelas Doces	Receitas da Casa do Cabo	-
Chouriços de Sangue 1	Receitas da Casa do Cabo	-
Chouriços de Sangue 2	Receitas da Casa do Cabo	-
Puré de Bacalhau	Receitas da Casa do Cabo	-
Água de Unto	-	Em linha
Caldo de Cebola com Unto	-	Em linha
Caldo de Perdiz	Maria da Conceição Correia- Vila Nova de Foz Côa	Em linha
Caldo Verde	Ribeira da Pena	Em linha
Sopa de Alheiras	Maria da Conceição Teixeira	Em linha

Sopa de Alheiras	Valpaços	Em linha
Sopa de Alheiras	Maria Tavares Moreira-Mirandela	Em linha
Sopa de Alheiras de Trás-os-Montes	Rosa Menéres- Leça da Palmeira	Em linha
Sopa de Azeite Mijado	Mirandela	Em linha
Sopa de Bacalhau	Elizeth Cândida Silva Ferreira- Porto	Em linha
Sopa de Bacalhau de Natal	Tabuaço	Em linha
Sopa de Batata, Arroz e Cebola	-	Em linha
Sopa de Castanhas	-	Em linha
Sopa das Cegadas ou dos Cegadores	Adelina Madureira Garcia-Porto	Em linha
Sopa de Favas à Transmontana	Maria Eugénia de Castro G. T. Cerqueira da Mota-Valpaços	Em linha
Sopa de Favas à Transmontana	Maria Amélia Porto da Silva Prata- Porto	Em linha
Sopa de Favas Secas	-	Em linha
Sopa de Lavrador	-	Em linha
Sopa de Chicharros Verdes	-	Em linha
Cascas ou Casulas	-	Em linha
Sopa de Xis	-	Em linha
Sopa de Sarrabulho	-	Em linha
Sopa de Sarrabulho	Túlia Pedrinha Saldanha-Macedo de Cavaleiros	Em linha
Sopa Seca à Transmontana	Rosa Correia- Lisboa	Em linha
Sopa de Sangue de Porco	Maria do Patrocínio Marques Lito- Algueirão	Em linha
Cabaçote Guisado	-	Em linha
Castanhas (Conservação)	Odete A. D. Matos Brito	-
Castanhas Piladas (Vinhais)	-	Em linha
Castanhas Piladas	Ulena da Purificação Ferreira Gomes- Vinhais	Em linha
Cogumelos Guisados	-	Em linha
Frades com Carne de Porco e Trigo	-	Em linha
Frades com Carne de Porco e Trigo de Favaio	-	Em linha
Perdiz com Cogumelos	António José Pimentel	-
Coelho á Trás-os-Montes	Alice Cordeiro Dias- Porto	Em linha
Coelho Agachado	António Alberto Pinto Magalhães	Em linha
Ervilhoto Guisado	-	Em linha
Ervilhas de Quebrar	-	Em linha
Favas à Transmontana	Maria da Conceição- Queluz	Em linha
Favas à Transmontana	Alice Ramos- Lisboa	-
Favas à Transmontana	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-

Favas à moda de Trás-os-Montes	Maria da Conceição Magalhães Coelho-Lisboa	Em linha
Os Chicharros	-	Em linha
Caldeirada de Feijão Frade	Alice da Ressurreição Rito-Torre de Moncorvo	-
Feijão Frade à Trás-os-Montes	Chaves	Em linha
Tomatada	-	-
Batatas de...??	-	-
No Arranque das Batatas	-	Em linha
Batatas Guisadas com Cogumelos	-	Em linha
Batatas Guisadas com Cogumelos	-	Em linha
Milhos	-	Em linha
Milhos	-	Em linha
Milhos	-	Em linha
Milhos	Maria da Conceição Magalhães Coelho-Lisboa	Em linha
Folar	Belmiro Afonso	Em linha
Folar	Adelina Madureira Garcia-Porto	Em linha
Folar	Berta do Céu Duque Dias-Macedo de Cavaleiros	Em linha
Folar	Maria de Lourdes Borges-Sabugo	Em linha
Folar	Maria de Lourdes Correia Esteves- Felgueiras	Em linha
Folar à Moda de Bragança	Maria Elisabeth Furtado Fernandes- Porto	Em linha
Folar à Moda de Murça	Regina Manuela V. Pinto do Couto- Queluz	Em linha
Folar à Moda Macedense	Maria do Céu Carmo Rosário de Vasconcelos e Horta- Guarda	Em linha
Folar da Páscoa Mirandez	Aurelina Canongia Lopes-Maceira-Liz	Em linha
Folar de Bragança	-	Em linha
Folar de Bragança	-	Em linha
Folar de Valpaços	Maria Eugénia de Castro G. T. Cerqueira da Mota-Valpaços	Em linha
Bola de Sardinhas à Moda de Bragança	Maria Conceição- Queluz	Em linha
Bolas de Azeite ou Bolas Sovadas	Belarmino Afonso	Em linha
Bolas da Sertã	Belarmino Afonso	Em linha
Cuscós	Belarmino Afonso	Em linha
Miols Ensopados	Belarmino Afonso	Em linha

Folarzinhos	-	Em linha
Pastéis de Chaves	Maria Eugénia de Castro G.T. Cerqueira da Mota- Valpaços	Em linha
Covilhetes de Vila Real	Maria Lucília Pimentel V. Lopes- Porto	Em linha
Covilhetes	Maria José Pinto da Silva- Vila Real	Em linha
Empadas da Região de Moncorvo	Alice da Ressurreição Rito- Torre de Moncorvo	Em linha
Empada de Carne ou Folar e Carne	Laura Sampaio Máriz- Linhares	Em linha
Empada Transmontana (folar ou bola)	Maria Judith da Silva Morais Pequeno- Lisboa	Em linha
Empados Brasileiros	Flávia Correia Leite- Lisboa	Em linha
Açorda de Espargos Bravos ou de Túbaras	Amália Celeste Andrade Monteiro- Linha de Tau	Em linha
Açorda de Espargos Bravos ou de Túbaras	-	Em linha
Açorda de Coelho à Transmontana	-	-
Açorda à Transmontana	Arminda de Oliveira Amaral- Vila Real	Em linha
Açorda de Coelho à Transmontana	-	Em linha
Açorda de Miolo de Porco	Alia Coelho- Lisboa	Em linha
Açorda à Transmontana	Maria Alice S. Nunes Oliveira- Lisboa	Em linha
Açorda de Miolo e Rim	Clotilde do Céu Pires Travassos d' Arnedo- Lisboa	Em linha
Migas Ripadas à Transmontana	Maria Augusta Roque Gomes- Baixa da Banheira	Em linha
Migas de Caldeirada de Bacalhau	Alice da Ressurreição Rito- Torre de Moncorvo	Em linha
Migas de S. Bernardo	-	Em linha
Migas de S. Bernardo	Maria do Carmo Santiago Martins	-
Bacalhau à Alijó	-	Em linha
Bacalhau à Alijó de Trás-os- Montes	Bemvinda de Sousa Santos- Lisboa	Em linha
Bacalhau Assado com Pão de enteio	-	Em linha
Bacalhau no Borrvalho	-	Em linha
Bacalhau na Brasa à Moda de Vila Real	Maria do Céu Guimarães- Amadora	Em linha
Bacalhau de Chá	Maria da Conceição- Douro	Em linha
Bacalhau como Nós Gostamos	Maria Isabel Costa Santos- Lisboa	Em linha

Bacalhau do Convento	-	Em linha
Bacalhau do Convento	Maria Tavares Moreira-Mirandela	Em linha
Bacalhau à Florentina	José Maria Fernandes-Guimarães	Em linha
Bacalhau Panado	Maria Manuela de Castro Videira- Mirandela	Em linha
Bacalhau da Minha Casa	Helena dos Reis Guedes Magalhães- Amarante	Em linha
Bacalhau à Mirandela	Irene Matos Cardoso Correia- Lisboa	Em linha
Bacalhau de Prata	Ana Joaquim Queiroz Maia-Celorico de Bastos	Em linha
Bacalhau com Presunto	Rosa Martins da Silva-Oliveira de Azeméis	Em linha
Bacalhau à Transmontana	-	Em linha
Bacalhau à Transmontana	Maria da Conceição- Queluz	Em linha
Bacalhau à Transmontana	Maria Luísa Castellão Lobo Bravo- Barreiro	Em linha
Bacalhau à Transmontana	Laurinda de Brito Pereira Paulo-Alcobaça	Em linha
Bacalhau à Transmontana	Maria Suzette Silva Limão-Bombarral	Em linha
Bacalhau à Transmontana	-	-
Bacalhau com Batatas Casadas	Maria Augusta do Carmo Martins- Alfandega da Fé	Em linha
Bifes de Bacalhau à Moda de Bragança	Maria Elisabeth Furtado Fernandes-Porto	Em linha
Bolos de Bacalhau	Maria Caetana Moreno-Macedo de Cavaleiros	Em linha
Bifes à Pimentel	-	Em linha
Bifes de Carne de Porco à Transmontana	Lucinda Alves- Cascais	Em linha
Bifes de Vítela e Presunto	Guilhermina Augusta da Silva- Lisboa	Em linha
Bifes Transmontanos	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Bifes de Trás-os-Montes	Maria Berta Pimentel de Magalhães e Vasconcelos-Braga	Em linha
Bucho (Estômago de Porco Recheado)	Maria de Lourdes Vannzeller de Macedo-Amarante	Em linha
Butelo	-	Em linha
Butelo (Carnaval)	Moncorvo	Em linha
Cabrito Assado	Maria Isabel Costa Santos Barata- Lisboa	Em linha
Cabrito Assado à Flaviense	Maria Lia Brito- Matosinhos	Em linha

Cabrito Assado com Arroz de Forno	Maria de Lourdes Guimarães- Oliveira de Azeméis	Em linha
Cabrito Assado e Arroz à Moda Transmontana	Alia Coelho- Lisboa	Em linha
Cabrito Assado no Espeto e Recheado	Odete Marília Gonçalves Magalhães- Mirandela	Em linha
Cabrito ou Borrego no Forno	-	Em linha
Cabrito ou Borrego no Forno	-	Em linha
Cabrito à Transmontana	Alice Cordeiro Dias- Porto	Em linha
Cabrito à Moda da Serra de Montezinho	Dr. António Eugénio Saldanha- Bragança	Em linha
Cabrito Recheado à Transmontano	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	Em linha
Cabrito Recheado à Transmontano	Maria da Conceição- Queluz	Em linha
Pernas de Cabrito à Minha Avó	-	Em linha
Pernas de Cabrito à Minha Avó	D. Celeste	Em linha
Presunto Afiambrado	Joaquim Guedes de Magalhães- Amarante	Em linha
Carneiro Assado à Transmontana	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	Em linha
Carneiro à Transmontana	Joaquina de Jesus- Lisboa	Em linha
Carneiro à Transmontana	Alice Ramos- Lisboa	Em linha
Carneiro à Transmontana	Laurinda de Brito Pereira Paulo- Alcobaça	Em linha
Carneiro à Transmontana	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Carneiro com Arroz no Forno	Moncorvo	Em linha
Carneiro com Arroz no Forno	D. Celeste	Em linha
Chouriços de Sangue à Moda de Trás-os-Montes	-	Em linha
Cordeiro Assado à Transmontana	Camila de Lourdes Cardoso de Oliveira- Vila Flor	Em linha
Leitão à Transmontana	-	Em linha
Leitão à Alijó	-	Em linha
Leitão Arranjado à Moda de Trás-os-Montes	Maria Ângela Meirinhos- Alijó	Em linha
Leitão Recheado (Bragança)	Túlia Pedrinha Saldanha- Macedo de Cavaleiros	Em linha
Leitão Assado à Transmontana	Alice Cordeiro Dias- Porto	Em linha
Leitão à Moda de Bragança	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Leitão Assado à Transmontana	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	Em linha
Carne de Porco feito a Moda de Vila Real	Maria do Céu Guimarães- Amadora	Em linha
Lombo de Porco Assado e da Conserva	Região de Basto	Em linha

Lombo de Porco Assado no Espeto (na lareira)	Maria Clementina da Miranda Raposo- Porto	Em linha
Rojões à Transmontana	Maria do Patrocínio Marques Lito- Algueirão	Em linha
Salpicão Cabaceiro	Maria da Conceição- Queluz	Em linha
Salpicão Cabaceiro	-	Em linha
Salsichas da Brasa	Maria Margarida Rangel- Porto	Em linha
Sanguinheiras	Ilda Rocha Pinto Ramos	Em linha
Belleval de Rions	José Maria Fernandes- Guimarães	-
Vitela Assada no Espeto	-	-
Vitela Assada no Espeto	Marieta Luiza Moreno Ferreira- Bragança	Em linha
Tripas à Transmontana (Vila Real)	Orlanda Marília Damasceno P. Coelho- S. Pedro do Sul	Em linha
Tripas aos Molhinhos	Maria Manuela Amaral Seixas- Vila Real	Em linha
Tripas aos Molhinhos	Edite da Silva Santos- Vila Real	Em linha
Tripas aos Molhinhos (outra versão)	-	Em linha
Tripas aos Molhos	-	Em linha
Coelho à Transmontana	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	Em linha
Coelho à Transmontana	Maria Margarida Rangel- Porto	Em linha
Coelho à Transmontana	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Coelho à Transmontana	Laurinda de Brito Pereira Paulo- Alcobaça	Em linha
Coelho à Transmontana	Fernanda Augusta Fragoso da Cunha- Loures	Em linha
Coelho à Transmontana	Hilda Schayé Taborda da Silva- Lisboa	Em linha
Coelho à Transmontana	Maria da Conceição- Queluz	Em linha
Coelho à Transmontana	Túlia Pedrinha Saldanha- Macedo de Cavaleiros	Em linha
Coelho Ensopado	Maria José Almeida Junça- Lisboa	Em linha
Coelho com Molho de Jardineira à Casa Real	Maria José Almeida Junça- Lisboa	Em linha
Coelho à Caçadeira	Maria do Carmo Santiago Martins- Alfandega da Fé	-
Coelho à Caçadeira	Alfandega da Fé	-
Coelho do Mato à moda da Tia Amália	Cremilda Tomaz- S. João do Estoril	Em linha
Lebre Assada com Molho de Cebola	Adelina Madureira Garcia- Porto	Em linha

Lebre Frita	Adelina Madureira Garcia-Porto	Em linha
Lebre Refogada	Adelina Madureira Garcia-Porto	Em linha
Perdizes de Cebolada	Clotilde do Céu Pires Travassos d' Arnedo-Lisboa	Em linha
Perdiz com Milho de Vilão	Alice da Ressurreição Rito-Torre de Moncorvo	Em linha
Perdizes à Minha Moda	Marieta Luiza Moreno Ferreira- Bragança	Em linha
Perdizes à Moda de Vila Nova de Foz Côa	Maria da Conceição de Sousa Correia- Vila nova de Foz Côa	Em linha
Perdizes à Moda de Trás-os-Montes	Maria Manuela Amaral Seixas- Vila real	Em linha
Perdizes à Transmontana	Alice Cordeiro Dias- Porto	-
Perdiz da Minha Autoria	Maria José Almeida Junça-Lisboa	Em linha
Frango de Cabidela	-	Em linha
Frango Guisado	Túlia Pedrinha Saldanha-Macedo de Cavaleiros	Em linha
Frango à Transmontana	Rosa Correia- Lisboa	Em linha
Galinha Assada no espeto à Transmontana	Alice Cordeiro Dias- Porto	Em linha
Galinha à Transmontana	Maria Augusta Roque Gomes- Baixa da Banheira	Em linha
Galinha à Transmontana	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Galinha à Transmontana	Maria da Conceição- Queluz	Em linha
Cabidela de Perú, Galinha ou Frango	Guilhermina Augusta da Silva- Lisboa	Em linha
Galinha à Transmontana	Maria Suzette Silva Limão-Bombarral	Em linha
Perú Assado no forno	-	Em linha
Perú à Transmontana	Maria Manuela de Castro Videira- Mirandela	Em linha
Perú Assado com Batatas	Maria Caetano Moreno-Macedo de Cavaleiros	Em linha
Perú Assado e Recheado	Odete Marília Gonçalves Magalhães- Mirandela	Em linha
Perú Recheado à Transmontana	Regina Manuela Vieira Pinto do Couto- Espinho	Em linha
Perú Recheado à Moda de Macedo de Cavaleiro	-	Em linha
Pombas Assadas no Espeto	Maria de Lourdes Vanzeller de Macedo- Amarante	Em linha
Bola	Branca A. R. Baqueixe do Carmo- Lisboa	Em linha

Bola	-	Em linha
Bôla	Margarida Ataíde- Lisboa	Em linha
Bola de Carne- Especialidade de Vila Real	Maria Helena Caldas Pereira- Caldas da Rainha	Em linha
Bola de Carne	Hilda Schayé Taborda da Silva- Caldas da Rainha	Em linha
Bola de Carne	Maria Cândida Magalhães de Sousa Cruz- Caldas de Moledo	Em linha
Bola de Carne à minha moda	Alice Cordeiro Dias- Porto	Em linha
Bola de Carne de Trás-os-Montes	Regina Manuela Vieira Pinto do Couto	Em linha
Bola de Carne ou Folar	Maria Estela Nunes Peixoto Pinheiro Torres- Porto	Em linha
Bola de Carne Transmontana	-	Em linha
Bola de Chaves	Maria Elisabeth Furtado Fernandes-Porto	Em linha
Bola de Lamego	Alia Coelho- Lisboa	Em linha
Bola de Lamego	Hilda Lacerda de Barros Rodrigues- Lisboa	Em linha
Bola de Lamego	Maria José Pimentel de Magalhães Teixeira Dias-Flegueiras	Em linha
Feijoada à Transmontana	-	Em linha
Feijoada à Transmontana	Maria Amélia de Castro Homem Christo- Lisboa	Em linha
Feijoada de 3ª Feira de Carnaval	-	Em linha
Trutas à Moda de Boticas	-	Em linha
Trutas à Moda de Montalegre	-	Em linha
Trutas à Moda de Montalegre	-	Em linha
Trutas à Moda de Montalegre	Marieta Luiza Morena Ferreira- Bragança	Em linha
Congro Ensopado à moda de Bragança	Maria da Conceição- Queluz	Em linha
Linguado como eu gosto	Rosa Rodrigues- Lisboa	Em linha
Bacalhau à Minha Moda	Rosa Rodrigues- Lisboa	Em linha
Pescada Assada à Transmontana	Alice Cordeiro Dias- Porto	Em linha
Lampreia à Moda da minha Avó	Maria Estela Nunes Peixoto Pinheiro Torres- Porto	Em linha
Lampreia com Azedas	Odete Marília Gonçalves Magalhães- Mirandela	Em linha
Lampreia Enrolada	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Lampreia de Escabeche	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Lampreia à Portuguesa	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha

Lampreia à Transmontana	Alice da Ressurreição Rito-Torre de Moncorvo	Em linha
Lampreia à Transmontana	-	-
Arroz de forno	Maria Isabel Costa Santos Barata- Lisboa	Em linha
Arroz de Lebre	Adelina Madureira Garcia-Porto	Em linha
Arroz de Polvo	-	Em linha
Biscoitos à Maneira de Foz Côa	-	-
Biscoitos à Maneira de Foz Côa	Maria da Conceição de Sousa Correia- Vila nova de Foz Côa	-
Biscoitos à Moda de Bragança	Laurinda de Brito Pereira Paulo-Alcobaça	-
Bilhós	-	-
A Bexiga e o Gaitero	Maria Eugénia de Castro G.T. Cerqueira da Mota-Valpaços	Em linha
Alheira	-	Em linha
Alheiras	Berta do Céu Duques Dias-Macedo de Cavaleiros	Em linha
Alheiras	Maria de Lourdes Correia Esteves- Felgueiras	Em linha
Alheiras (Bragança)	Maria de Lourdes Marques Gomes Bazenga- Porto	Em linha
Alheiras à Moda de Bragança	Regina Manuela V. Pinto do Couto- Espinho	Em linha
Alheiras à Moda de Vila Real de Trás-os-Montes	Emília Martins Coutinho Magalhães- Barreiro	Em linha
Alheiras com Mel	Albertina Porto da Silva Prata- Porto	Em linha
Azedos	Berta do Céu Duque Dias-Macedos de Cavaleiros	Em linha
Bexiga à Moda de Lebução	-	Em linha
Bexiga à Moda de Lebução	Valpaços	Em linha
Bolos de Noz à Moda de Bragança	Guilhermina Augusta da Silva- Lisboa	-
Bolos de Noz à Moda de Bragança	Maria da Conceição- Queluz	-
Canelões do Penedo dos Castelhanos	Alice da Ressurreição Rito-Torre de Moncorvo	-
Bolos de Ovos com Pão à Moda de Bragança	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
Carrascas de Amêndoa	-	-
Broas de Mel (de Mirandela)	Maria de Lourdes Vanzeller de Macedo- Amarante	-

Carrascas de Amêndoa	Maria da Conceição de Sousa Correia- Vila Nova de Foz Côa	-
Cavacos	-	-
Cavacos	-	-
Cavacorios das Freiras de st ^a Clara	Maria Lucília Pimentel V. Lopes- Porto	-
Cavacas de Mesende	Alia Coelho- Lisboa	-
???	Maria Lucília Pimentel V. Lopes- Porto	-
Económicos	-	-
Económicos	Moncorvo	-
Económicos	-	-
Súplicas	-	-
Económicos	Magadouro	-
Bolos Económicos	Vimioso	-
Nogado à Transmontana	Alice ramos- Lisboa	-
Cavaquinha de Amêndoa	Maria Lucília Pimentel V. Lopes- Porto	-
Morcelas Doces	-	-
Económicas	-	-
Económicos (mascotos)	Maria Angelina Vaz-Bragança	-
Económicos	-	-
Económicos	Mirandela	-
Rosquilhas	-	-
Roscas de Bragança	Laurinda de Brito Pereira Paulo- Alcobaça	-
Queijadinhas de Abóbora	Maria Manuela Amaral Seixas- Vila real	-
Nogado à Transmontana	Maria Conceição- Queluz	-
Papos d'Anjo de Mirandela	Maria Lucília Pimentel V. Lopes- Porto	-
Rosquilhas	Vimioso	-
Rosquilhas de Bragança	Julietta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Rosquilhas (Carção)	Túlia Pedrinha Saldanha-Macedo de Cavaleiros	-
Rosquilhas de Bragança	Alice Ramos-Lisboa	-
Súplicas	-	-
Súplicas (doces)	Maria Rosário- Grijó	-
Súplicas	Freixo de Espada à Cinta	-
Súplicas de Moncorvo	-	-
Cavacas de Moncorvo	-	-
Súplicas	Vimioso	-
Folar de Páscoa ou Bola de Azeite ou Bolos da Páscoa	Fornos de Algodres	-
Súplicas	Túlia Pedrinha Saldanha-Macedo de Cavaleiros	-

Filhós de Jerimu (natal)	Valpaços	-
Toucinhas	Rosa Rodrigues- Lisboa	-
Filhós de Abóbora	Vinhais	-
Filhós de Bragança	-	-
Filhós de Jerimu	-	-
Orelhas de Abade	Vila Real	-
Os meus Sonhos	Lisboa	-
Pudim de Chá	-	-
Pudim de Chá	Maria Manuela de Castro Videira- Mirandela	-
Pudim de Chila	Maria Lucília Pimentel Botelho Lopes- Porto	-
Pudim de Chila	Maria Lucília Pimentel Botelho Lopes- Porto	-
Pudim de Fatias	Maria José Almeida Junça- Lisboa	-
Pudim de Laranja	Maria Lucília Pimentel V. Lopes- Porto	-
Pudim de Laranja	Maria Estela Nunes Peixoto Pinheiro Torres- Porto	-
Pudim de Natal	-	-
Pudim de Nozes com Ovos	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Bacalhau à Transmontana	-	-
Cabrito Recheado à Transmontana	-	-
Carneiro Assado à Transmontana	-	-
Coelho à Transmontana	-	-
???- enchidos de Bragança	-	-
Folar de Carnes à Transmontana	-	-
Galinha à Transmontana	-	-
Leitão Recheado à Transmontana	-	-
Morcelas Doces	-	-
Orelhas de Abade (Vila Real)	-	-
Rosquilhas de Bragança	-	-
Pastéis de Santa Clara (Vila Real)	-	-
Broas de Milho de Santa Clara	-	-
Perdiz com Cogumelos	-	Em linha
Bifes à Pimentel	-	Em linha
Cogumelos Guisados	-	Em linha
Batatas Guisadas com Cogumelos	-	-
Cabaçote Guisado	-	Em linha
Acompanhamento de Vitela Assada no Espeto	-	-

Sopa de Chicharros Verdes	-	-
Leitão à Transmontana	-	-
Tomatada	-	Em linha
Ervilhoto Guisado	-	Em linha
Cozido à Portuguesa	-	-
Chicharros	-	-

Tabela n.º9

Receitas da região da Beira Alta presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviadas por/ de	Observações
Papas de Laberça (Caldo)	-	Em linha
Açorda Frita	-	Em linha
Açorda de Miolos	-	-
Caldo de Unto	-	-
Caldo Verde	Fernanda da Cunha Abrantes Raio- Sintra	-
Migas à Lagareiro	Adelaide Carlos Pereira-	Em linha
Migas Lareiras à Lafões	Eurydice C. d' Almeida- S. Pedro do Sul	Em linha
Migas com Recheio de Bacalhau	Maria da Conceição Lobo Mendes Rebelo Teixeira- Guarda	Em linha
Milhos	Maria Helena Avelar- Porto	Em linha
Sopa da Beira	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Papas de Laberças	-	Em linha
Bacalhau com Leite	Maria Augusta Braz Rebelo Ribeiro Cardoso- Gouveia	Em linha
Bacalhau com Pão Ralado	Maria Augusta Braz rebelo Ribeiro Cardoso- Gouveia	Em linha
Bacalhau à Moda de Lamego	Estevão Luís Tavares- Lisboa	Em linha
Trutas Abafadas	Maria Augusta Braz Rebelo Ribeiro Cardoso- Gouveia	Em linha
Sável no Espeto	Margarida Cabral Pais Cardoso dos Santos Sena- Viseu	Em linha
Lampreia da Foz do Dão	-	Em linha
Sável de Escabeche	-	Em linha
Bacalhau Assado com Batatas de Murro	-	Em linha
Trutas Abafadas	-	Em linha
Arroz de Toucinho e Morcela	Maria Chiado- Lisboa	Em linha

Bucho- Sabugal e Rochoso (ao Pé da Guarda)	Júlia Alves	Em linha
Bucho de Porco à Moda do Minho	Maria Dolores Egydo Corrêa de Lacerda-Trancoso	Em linha
Bucho	-	Em linha
Bifes da Beira	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Bifes da Pá de Sadinha	Maria das Neves Matos-Lisboa	Em linha
Cabrito Grelhado na Brasa	Maria das Neves Matos-Lisboa	Em linha
Carne do Matrimónio	Maria Arlette de Moura Castanheira- Tondela	Em linha
Carne de Porco em Vinha-de-Alhos	Maria Augusta Braz Rebelo Ribeiro Cardoso-Gouveia	Em linha
Empadas de Carne de Porco	Alda A. P. A. D. Branco Rodrigues- Viseu	Em linha
Chouriças	-	Em linha
Chouriça com Grelos	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Costeletas á Moda da Beira	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Farinheiras	Maria da Conceição Lobo Mendes Rebelo Teixeira-Guarda	Em linha
Farinheiros	-	Em linha
Leitão à Moda da Beira Alta	Laurinda de Brito P. Paulo-Alcobaça	Em linha
Leitão Recheado à Moda da Beira Alta	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Marrã- Carne de Porco	Viseu	Em linha
Mioleiras ou Farinheiras	-	Em linha
Murcelas da Guarda (Patrícios)	-	Em linha
Morcelas	Fernanda da Cunha Abrantes Raio- Sintra	Em linha
Morcelas de Gouveia	Maria Augusta Braz Rebelo Ribeiro Cardoso-Gouveia	Em linha
Presunto Fiambre- Presunto Afiambrado	Adelaide Carlos Pereira	Em linha
Fatias de Presunto na Sertã	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Presunto Estufado à Beiroa	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Roupa-Velha	Maria das Neves Matos-Lisboa	Em linha

Sarrabulho à Moda da Beira Alta	Maria Augusta Alvarenga Rua Bordallo- Porto	-
Morcelas de Gouveia	-	Em linha
Torresmos	-	Em linha
Vitela Assada à Moda de Lafões	Eurydice C. d'Almeida- S. Pedro do Sul	Em linha
Rancho à Moda de Viseu	-	Em linha
Cabrito Assado Inteiro	-	Em linha
Ensopado	-	Em linha
Costeletas Fritas	-	Em linha
Carneiro à Beirão	-	Em linha
Esparregado de Feijão Verde	-	Em linha
Bifes de Presunto	-	Em linha
Torresmos da Beira	-	Em linha
Cabrito Assado de Oliveirinha	-	Em linha
Carolos	-	Em linha
Arroz de Cabidela	-	Em linha
Perdizes Lá de Casa	-	Em linha
Morcelas Doces de Oliveirinha	-	Em linha
Coelho à Capitão Mor	Maria da Glória Corrêa de Lacerda- Trancoso	Em linha
Frango de Cabidela	Maria da Glória Corrêa de Lacerda- Trancoso	Em linha
Empadas de Galinha	Fernanda da Cunha Abrantes Raio- Sintra	Em linha
Ganso Recheado e Assado à Moda de Viseu	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Lebre ao Solar das Casas Novas	Maria da Glória Corrêa de Lacerda- Trancoso	Em linha
Arroz de Pato	Adelaide Carlos Pereira	Em linha
Arroz de Pato à Lafões	Eurydice C. d'Almeida- S. Pedro do Sul	Em linha
Perdizes Trufadas à Moda da Guarda	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Perdiz à Medense	Maria da Glória Corrêa de Lacerda- Trancoso	Em linha
Salada de Coelho Bravo	-	Em linha
Arroz de Carqueja	-	Em linha
Feijão com Entrecosto, Arroz e Couve	Conceição de Maria José Lebre	Em linha
Couves Lombardas com Pão de Milho	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Míscaros do Tio Carlos	Maria da Glória Corrêa de Lacerda- Trancoso	Em linha
Batatas Baqueadas	-	Em linha

Míscaros à Moda da Beira Alta	-	Em linha
Batatas do Leitão	-	-
Arroz Doce	Maria da Assunção Vaz Patto- Oliveira do Hospital	Em linha
Arroz Doce de Cesto (para Merendas)	Margarida Cabral Pais Cardoso dos Santos Sena-Viseu	Em linha
Comer e Chorar por Mais	Maria Arlette de Moura Castanheira- Tondela	Em linha
Creme	Maria Deolinda Marques-Oliveira do Hospital	Em linha
Creme nos Copos	-	Em linha
Lampreia à Príncipe de Orange	Maria da Glória Corrêa de Lacerda- Trancoso	Em linha
Pudim de Pão	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	Em linha
Pudim de Requeijão	Maria Augusta Braz Rebelo Ribeiro Cardoso-Gouveia	Em linha
Tigelada	Maria da Assunção Vaz Patto- Oliveira do Hospital	Em linha
Papas de Milho (Doce)	-	Em linha
Doce de Ovos de Travessa	-	Em linha
Creme Caseiro	-	Em linha
Arroz à Moda de Aldeia	-	Em linha
Sopa Dourada	-	Em linha
Doce de Amêndoa	-	Em linha
Biscoitos de Páscoa	-	-
Biscoitos de Páscoa	Celeste- Fornos de Algodres	Em linha
Bolos da Páscoa	-	Em linha
Receita do Bolo da Páscoa	-	Em linha
Bolos de Páscoa ou Bolos de Azeite	Fornos de Algodres	Em linha
Bola de Azeite	-	-
Bola de Carne da Minha Terra	Margarida Cabral Pais Cardoso dos Santos Sena-Viseu	Em linha
Bola de Manteiga	Maria Fernanda Aguiar Lima	Em linha
Bolo Beirão	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Argolas de Galizes	Adelaide Carlos Pereira	Em linha
Biscoitos de Azeite	-	Em linha
Biscoitos de Azeite	Maria José	Em linha
Biscoitos de Castanhas Judias da Beira Alta	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha

Biscoitos de Escaldão	Maria Augusta Alvarenga Rua Bordallo- Porto	Em linha
Biscoitos de Lamego	Estevão Luís Tavares- Lisboa	Em linha
Bolinhos Cobertos à Moda de Vouzela	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Bolos de Requeijão	-	Em linha
Bolinhos de Requeijão	Maria Augusta Braz Rebello Ribeiro Cardoso- Gouveia	Em linha
Brutos	Maria Deolinda Marques- Oliveira do Hospital	Em linha
Castanhas Doces de Viseu	Alda de Azevedo Perdigão de Almeida Dias Branco Rodrigues	Em linha
Cavacas da Beira	Maria da Assunção Vaz Patto- Oliveira do Hospital	Em linha
Cavacas da Beira Alta	-	Em linha
Cuscureis à Moda do Goulinho	Maria da Assunção Vaz Patto- Oliveira do Hospital	Em linha
Filhoses de Natal	-	Em linha
Fritas (o Doce Mais Popular da Beira Alta)	Maria Augusta Braz Rebello Ribeiro Cardoso- Gouveia	Em linha
Fritas	Maria Augusta Braz Rebello Ribeiro Cardoso- Gouveia	Em linha
Pingos de Tocha (Coimbra)	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Rebuçados de Avelãs	Manuela Oliveiros	Em linha
Rosquinhas da Tia Baptista do Convento de Vinho	-	Em linha
Sardinhas Doces de Trancoso	-	Em linha
Molho Beirão	Julieta Pereira Ribeiro da Sousa Mendonça- Lisboa	Em linha
Bolinhos de Requeijão	-	Em linha
Manjar Branco	-	Em linha
Ferraduras	-	Em linha

Tabela n.º10

Receitas da região da Beira Baixa presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviada por/ de	Observações
Açorda de Bacalhau com Tomate	Maria Isabel L. e Sousa- Tortosendo	Em linha
Miga Esturricada	Maria Alcêna Soares Pinto	Em linha
Perdiz Estufada com Beringelas	-	Em linha

Pernas de Borrego Assadas	Alcains	Em linha
Laburdo à Moda de Alcains	-	Em linha
Maranhos	-	-
Panela do Forno	Ana de Matos- Covilhã	Em linha
Panela do Forno	Carolina Pereira Nina-Covilhã	Em linha
Feijão Seco no Forno	Maria José de Lourdes Nicolau- Lisboa	Em linha
Panela do Forno	Carolina Pereira Nina-Covilhã	Em linha
Panela do Forno	Ana de Matos- Covilhã	Em linha
Bifes de Castelo Branco	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Bifes de Vitela com Molho Amarelo	Laura Marques Silvares-Lisboa	Em linha
Blautruco	-	Em linha
Fígado de Porco com Laranja	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Pato com Arroz	Ludovina de Brito Mendes Mirrado- Sernache de Bonjardim	Em linha
Frangos com Pimentos	Maria José Fonseca Cruz-Fundão	Em linha
Frangos à Bruxa	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Leitão Recheado	Mariana Duarte Gouveia-Covilhã	Em linha
Leitão à Rosa Negra	Maria Susana Martins Conceição- Covilhã	Em linha
Cabrito Recheado e Assado	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão-Fundão	Em linha
Cabrito de Alcains	Maria Angélica Trigueiros de Aragão- Alcains	Em linha
Cabrito Estonado à moda de Oleiros	Aurora Martins Romã-Vila de Oleiros	Em linha
Cabrito à Moda da Beira	Maria Clara Fernandes Bello de Almeida- Idanha-a-Nova	Em linha
Cabito Recheado	Noémia Sequeira Ribeiro Tavares- Proença-a-Nova	Em linha
Cabrito à Moda da Beira Baixa	Maria Margarida Rosa Lã-Covilhã	Em linha
Cabrito Recheado e Assado	-	Em linha
Cabrito Grelhado	Nome cortado- Lisboa	-
Cabrito Recheado	Maria do Carmo Tavares Paixão- Fundão	Em linha

Cabrito Assado à Minha Moda	Ana de Matos- Covilhã	Em linha
Jantar da Matança	Salvaterra do Extremo	Em linha
Serrabulho de Porco	Natália Maria Freixo-Lisboa	Em linha
Sarrabulho de Seventre	-	Em linha
Sarrabulho	Elvira Morais	-
Fígado de Porco com Barrigada	Salvaterra do Extremo	Em linha
Fígado de Porco com Barrigada	-	-
Ossos com Couves (Jantar de Matança)	Maria Laura- Salvaterra do Extremo	Em linha
Bexiga de Entrudo	Natália Maria Freixo-Lisboa	Em linha
Semeneta	-	Em linha
Bucho Recheado	Maria Ermelinde ??	Em linha
Bucho de Porco	Maria da Ascensão Gonçalves C. Rodrigues-Covilhã	Em linha
Bucho Recheado	Antónia E. Tavares Camejo Mendes-Castelo Branco	Em linha
Bucho de D. Amélia	Antónia E. Tavares Camejo Mendes-Castelo Branco	Em linha
Bucho Recheado	-	Em linha
Chouriço Bofeiro	-	-
Maranhos (Oleiros)	-	Em linha
Brelhões ou Maranhos (Prato Regional do Fundão)	Eugênia Solipa de Sousa Freire- Lisboa	Em linha
Maranhos	Aurora Martins Romã-Vila de Oleiros	Em linha
Maranhos	Maria Filomena Pires Gonçalves- Lisboa	Em linha
Receita de Maranhos	Maria de Azevedo Jesus-Lisboa	Em linha
Maranhos	Ilda Martins Tavares-Lisboa	Em linha
Maranhos	Júlia Alves- Lisboa	Em linha
Borlhões à Nossa Moda (umas Tripas Médias)	Maria de Lourdes Branco-Almada	-
Burulhões	Nome cortado- Fundão	Em linha
Maranhos á Moda da Sertã	Noémia C. Ribeiro de Matos Neves- Sertã	Em linha
Maranho	Maria Emília Alves da Silva- Lisboa	-

Maranhos da Beira	Noémia Sequeira Ribeiro Tavares- Proença-a-Nova	Em linha
Maranhos de Proença-a-Nova	Maria do Céu Cavalheiro Catarino Tavares- Tomar	Em linha
Burolhões ou Maranhos	Elvira Morais	Em linha
Burolhões	Elvira Morais	-
Borolhões	Elvira Morais	-
Perdizes de Escabeche de Alpedrinha	-	Em linha
Perdiz Estufada da Minha Sogra	Maria do Céu Cavalheiro Catarino Tavares- Tomar	Em linha
Perdizes na “Prussiana”	Adamastora Pissarra- Sabugal	Em linha
Perdiz Assada	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão- Fundão	Em linha
Perdizes Fritas à Outeiro	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão- Fundão	Em linha
Perdiz	Maria José de Lourdes Nicolau- Lisboa	Em linha
Perdiz de Apetite	Maria José Fonseca Cruz- Fundão	Em linha
Perdizes de Escabeche	Maria José Sequeira- Barreiro	Em linha
Para Conservar Perdizes em Calda	Maria José Sequeira- Barreiro	Em linha
Escabeche de Perdizes	Maria José Sequeira- Barreiro	Em linha
Perdizes à Beira Baixa	Todénia Campos Morgado Gomes- Covilhã	Em linha
Almôndegas de Lebre	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão- Fundão	Em linha
Almôndegas de Lebre	Margarida Leão de Meireles- Idanha-a-Nova	Em linha
Bifes de Lebre	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão- Fundão	Em linha
Bifes de Lebre como Eu Gosto	Luísa Tavares- Proença-a- Nova	Em linha
Grão Guisado com Ovos	Elvira Morais	-
Papas de Muado	Celeste Melo Mendes- Castelo Branco	Em linha
Chouriça Assada e Morcela	Maria José Sequeira- Barreiro	Em linha
Morcelas	Maria da Ascensão Gonçalves C. Rodrigues- Covilhã	Em linha

Miolos	Maria Filomena Pires Gonçalves- Lisboa	Em linha
Empadas de Castelo Branco	Laura Marques Silveiras- Lisboa	Em linha
Massa de Empadas	-	Em linha
Pastéis de Molho (especialidade da Covilhã)	Ema da Silva Leitão- Covilhã	Em linha
Lampreia	-	-
Pica	-	Em linha
Bacalhau	Maria José Sequeira- Barreiro	Em linha
Bacalhau à Fundão	Adélia Correia Saraiva- Fundão	Em linha
Bacalhau à D. Chica	Ema da Silva Leitão- Covilhã	Em linha
Receita de Bacalhau	Noémia C. Ribeiro de Matos Neves- Sertã	Em linha
Bacalhau no Forno à Maria Rita	Maria Suzana Martins Conceição- Covilhã	Em linha
Lampreia á Beira Baixa	Margarida Leão de Meireles- Idanha-a-Nova	Em linha
Lampreia	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão- Fundão	-
Peixe Assado no Forno	Margarida Leão de Meireles- Idanha-a-Nova	Em linha
Sável sem Espinhas à Beira	Luísa Tavares- Proença-a- Nova	Em linha
Carapau Assado no Forno	-	-
Salada de Couve	-	Em linha
Couves no Lagar	-	Em linha
Couves do Lagar	Maria José de Lourdes Nicolau- Lisboa	Em linha
Pudim Fresco	-	Em linha
Cavacas	Juncal	Em linha
Laços	-	Em linha
Bolos de Côco	Covilhã	Em linha
Marmelada	-	Em linha
Velhozes	-	Em linha
Filhós Fintas à Moda da Beira	-	Em linha
Papas de Carolo	-	Em linha
Caldudo	-	Em linha
Bolo de Canela da D. Ermelinda	-	Em linha
Bolo de Canela da Minha Mãe	Maria do Céu Cavalheiro Catarino Tavares- Tomar	Em linha
Bolo Farinha de Batata 1892	Maria José Sequeira- Barreiro	Em linha

Bolo de Mel	Noémia C. Ribeiro de Matos Neves- Sertã	Em linha
Bolo de Mel (Beira Baixa)	Maria de Azevedo Jesus-Lisboa	Em linha
Bolo de Mel	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Bolo de Mel Muito Bom de Proença-a-Nova	Júlia Alves- Lisboa	Em linha
Bolo de Mel	-	Em linha
Emporcalhada	Maria Helena Caldeira Pedrosa Paes de Amaral-Porto	Em linha
Torta de Formigos	Maria Helena Caldeira Pedrosa Paes de Amaral-Porto	Em linha
Cavacas	Maria Helena Caldeira Pedrosa Paes de Amaral-Porto	Em linha
Cavacas	Ana da Conceição Matos-Mação	Em linha
Cavacas do Fundão	-	Em linha
Cavacas de Milho Amarelo	Maria José de Lourdes Nicolau- Lisboa	-
Cavacas de Proença-a-Nova	Noémia Sequeira Ribeiro Tavares- Proença-a-Nova	Em linha
Cavacas de Evendas- Beira Baixa	-	Em linha
Queijadas de Malpica do Tejo (Concelho de Castelo Branco)	Natália Pires Correia-Galiza do Estoril	Em linha
Pastéis de Nata	Noémia C. Ribeiro de Matos Neves- Sertã	Em linha
Pudim de Amêndoa	Covilhã	Em linha
Pudim de Letria	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Pudim de Mel	Júlia Alves- Lisboa	Em linha
Pudim de Mel	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Pudim de Abóbora	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão-Fundão	Em linha
Pudim Militar	Celeste Mouzinho da Graça	Em linha
Biscoitos de Azeite	Ema da Silva Leão-Covilhã	Em linha
Biscoito de Souto da Casa	Nome cortado- Lisboa	Em linha
Biscoitos do Fundão	Adélia Correia Saraiva-Fundão	Em linha

Biscoitos de Ovos Cozidos	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Biscoitos de Azeite	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão-Fundão	Em linha
Biscoitos de Azeite	Ana de Matos- Covilhã	Em linha
Biscoitos dos Anjos (Idanha-a-Nova)	Margarida Leão de Meireles- Idanha-a-Nova	Em linha
Esquecidos	-	Em linha
Farelórios	Maria Angélica Trigueiros de Aragão- Alcains	Em linha
Órgão	Maria Dulce Pereira Nina Carreira- Covilhã	Em linha
Rebuçados de Ovos	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão-Fundão	Em linha
Véus de Noiva	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Xadrez	Covilhã	Em linha
Gardunhas	Adélia Correia Saraiva-Fundão	Em linha
Bolos da Páscoa	Maria Teresa Luctas e Sousa- Tortosendo	Em linha
Bolos dos Santos	Maria Filomena Pires Gonçalves	Em linha
Bolachas de Pão de Castelo Branco	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Bolos de Conde	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão-Fundão	Em linha
Broinhas de Requeijão	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão-Fundão	Em linha
Broinhas de Requeijão	-	Em linha
Bolinhos de Castelo Branco	Laurinda de B. Pereira Paulo- Alcobaça	Em linha
Carólos	Noémia C. Ribeiro de Matos Neves- Sertã	-
Broinhas dos Santos	Júlia Neves	-
Broas da Beira-Baixa	-	Em linha
Casadinhos de Castelo Branco	-	Em linha
Sopa de Cavalos Cansado	Maria da Ascensão Gonçalves C. Rodrigues-Covilhã	Em linha
Sopas ou Fatias Douradas	Maria da Ascensão Gonçalves C. Rodrigues-Covilhã	Em linha

Borrachões	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Borrachões	Maria Angélica Trigueiros de Aragão- Alcains	Em linha
Ditos de Abóbora	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Coscorões	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Filhós Boas de Maneira Diferente	-	Em linha
Filhós da Beira (Fintas)	-	Em linha
Filhós	Maria Helena Caldeira Pedrosa Paes de Amaral-Porto	Em linha
Filhós	Maria da Ascensão Gonçalves C. Rodrigues-Covilhã	Em linha
Filhós	Maria José de Lourdes Nicolau- Lisboa	Em linha
Filhosos do Natal	Delfina Sequeira Pinto Cardoso- Lisboa	Em linha
Filhosos à moda da Nossa Casa	Maria de La Salette Trigueiros de Aragão-Fundão	-
Filhós de Natal	Natália Maria Freixo-Lisboa	Em linha
Filhós do Natal	Maria do Céu Cavalheiro Catarino Tavares- Tomar	Em linha
Filhós (Regionais do Fundão)	Eugénia Solipa de Sousa Freixe- Lisboa	Em linha
Filhozes da Beira Baixa	-	Em linha
Caldudo	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Caldu-du ou (Duro)	Maria José de Lourdes Nicolau- Lisboa	Em linha
Papas de Carolo com Leite e Açúcar	-	Em linha
Papas de Carolo	Maria da Ascensão Gonçalves C. Rodrigues-Covilhã	Em linha
Carolos	Noémia Caldeira Ribeiro de Matos Neves- Sertã	Em linha
Papas de Milho	Maria Helena Caldeira Pedrosa Paes de Amaral-Porto	Em linha
Arroz Doce à Minha Moda	Adélia Correia Saraiva-Fundão	Em linha

Arrobe (Doce de Sumo de Uva ou de Vinho ou Mosto)	Maria da Ascensão Gonçalves C. Rodrigues-Covilhã	Em linha
Barriga de Freira	Maria José Sequeira-Barreiro	-
Doce de Amêndoa Fingida	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Doce de Caramelo	Luísa Tavares- Proença-a-Nova	Em linha
Tigelada- Beira-Baixa (Proença-a-Nova)	Júlia Alves-Lisboa	-
Tigelada	Júlia Alves- Lisboa	Em linha
Tigeladas	Ilda Martins Tavares-Lisboa	Em linha
Tigelada à Moda de Sobral do Campo	Castelo Branco	Em linha
Tigelada	Ludovina de Brito Mendes Mirrado- Sernache de Bonjardim	Em linha
Tejalada	Júlia Alves- Lisboa	-
Tijelada	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Tigelada de Proença-a-Nova	Maria do Céu Cavalheiro Catarino Tavares- Tomar	Em linha
Tigeladas de Castelo Branco	Laura Marques Silveiras-Lisboa	Em linha
Tigelada da Cortiçada	Noémia Sequeira Ribeiro Tavares- Proença-a-Nova	Em linha
Arrufadas do ???	-	-
Bolos Fintos com Erva Doce	Júlia Alves- Lisboa	Em linha
Bolos da Páscoa	Tortosendo	Em linha
Cuscureis	-	Em linha
Belhozes	-	Em linha
Velhozes	-	Em linha
Amêndoas com Chocolate	-	-
Cavacas da Ti Luísa	-	Em linha
Filhós de Flor ou de Forma	-	-
Bolos Fritos	-	-
Bolinhos de Leite	-	Em linha
Sopa de Cabeça de Carneiro	Tia do Alçada Baptista	Em linha
Sopa de Rabo de Boi	Tia do Alçada Baptista	Em linha
Rabo de Boi Guisado com Ervilhas	Tia do Alçada Baptista	Em linha
Sopa de Lebre	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha
Sopa de Cebolas com Gema d' Ovos	Maria José Sequeira-Barreiro	Em linha

Sopas do SR. Conde	Adélia Correia Saraiva-Fundão	Em linha
Sopa de Peixe Muito Boa	Margarida Leão de Meireles- Idanha-a-Nova	Em linha
Sopa de Fava	-	Em linha
Sopa Antiga ou Sopas do Senhor Conde	Fundão	Em linha
Sopa de Matação	Maria Angélica Trigueiros de Aragão- Alcains	Em linha
Sopa Antiga	Maria Clara Fernandes Bello de Almeida- Idanha-a-Nova	Em linha
Laburdo	-	Em linha
Laburdo	Maria Angélica Trigueiros de Aragão- Alcains	Em linha
Sopa do Sur Loude	-	-

Tabela n.º11

Receitas da região da Beira Litoral presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviadas por/ de	Observações
Caldeirada de Leitão	Maria Alice Gomes da Costa- Avelãs do Caminho	Em linha
Cachola	Maria Amélia Nunes-Carcavelos	Em linha
Sopa de Faneca	Maria Schultz Silva Cunha- Pombal	Em linha
Sopa de Leitão à Moda da Bairrada	Maria de Lourdes de Matos- Anadia	Em linha
Sopa de Puré de Feijão com Abóbora Doce	Margarida Soares- Mira	Em linha
Sopa Seca	Isménia Cortez- Alvares	Em linha
Sopa Seca de Couve de Nabo	Maria Helena Barbosa-Coimbra	Em linha
Bacalhau Albardado	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Bacalhau Assado com Batatas a Murro	Helena Branca Filipa-Vieira de Leiria	Em linha
Bacalhau Assado com Boroa	Maria Antónia Marques da Fonseca- Vila da Feira	Em linha
Bacalhau de Caldeirada	Margarida Soares- Mira	Em linha
Buchos de Bacalhau (à Bacalhoeiro)	Maria Fernanda Cerqueira da Encarnação- Aveiro	Em linha
Filetes de Bacalhau (à Sofia-Coimbra)	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Filetes de Bacalhau	-	Em linha
Migas de Bacalhau	Maria Odete Martins da Silva Tavares e Gouveia-Sintra	Em linha

Tibornada	Bairrada	-
Tibornada com Batatas a Murro	Maria Alice Gomes da Costa- Avelãs do Caminho	Em linha
Tibornada no Lagar ou Batatas a Murro	Isaura Rodrigues da Costa Abrantes- Mina da Panasqueira	Em linha
Caldeirada à Pescador	-	Em linha
Caldeirada à Pescador	Euridice Correia d’Almeida- S. Pedro do Sul	Em linha
Caldeirada à Pescador (Aveiro)	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Caldeirada à Pescador	Laurindo da Cruz Galo- Porto	Em linha
Caldeirada Regional	Maria Regina Pereira Galo- Praia de Mira	Em linha
Enguias Assadas no Espeto	-	Em linha
Enguias Assadas no Espeto	Maria de Lourdes Almeida Encarnação- Aveiro	Em linha
Eirós Grelhada	Estevão Luís Tavares- Lisboa	Em linha
Caldeirada de Enguias à Pescador	Maria de Lourdes Almeida Encarnação- Aveiro	Em linha
Caldeirada de Enguias	Rosa Ester Teixeira Lopes Mendes- Aveiro	Em linha
Caldeirada à Pescador de Aveiro, Caldeirada de Enguias	António Henriques- Aveiro	Em linha
Caldeirada de Enguias	Maria Fernanda Cerqueira Encarnação- Aveiro	Em linha
Enguias de Caldeirada	João dos Santos Peixinho- Aveiro	Em linha
Enguias Suadas	Maria Regina Pereira Galo- Praia de Mira	Em linha
Enguias Suadas à Mira-Sol	Lamindo Galo	Em linha
Arroz de Lampreia à Moda de Coimbra	Maria Isabel Baptista Sodrê Borges- Porto	Em linha
“Lampreia” à Moda de Coimbra	Isabel Maria de Seabra Amador Valente Sá de Oliveira Calejo- Foz do Douro	Em linha
Arroz para Acompanhar	-	Em linha
Lampreia à Moda da Freira	Isabel Maria Silva Guedes- Figueira da Foz	Em linha
Lampreia Caseira	Maria Margarida Martins Ramos de Carvalho- Coimbra	Em linha
Lampreia à Minha Moda	Maria de Lourdes Marques Gomes Bazenga- Porto	Em linha

Linguados Ricos	Maria Margarida Martins Ramos de Carvalho-Coimbra	Em linha
Lulas Recheadas com Chouriço	Helena Branca Filipe Teodósio Pedrosa-Vieira de Leiria	Em linha
Espetadas de Mexilhão	Maria Fernanda Cerqueira Encarnação-Aveiro	Em linha
Espetadas de Mexilhão	Rosa Ester Teixeira Lopes Mentos-Aveiro	Em linha
Espetadas de Mexilhão	Aveiro	Em linha
Mexilhões à Moda de Aveiro (Aperitivo)	Natália Barbosa de Magalhães-Lisboa	Em linha
Mexilhões Recheados	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Pescada à Lusitana	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Arroz de Polvo	-	Em linha
Pitéu à Beira Litoral	Laurinda da Cruz Galo-Mira	Em linha
Raia com Molho de Pitau	Lucília Catarino-Figueira da Foz	Em linha
Raia com Molho Amarelo	-	Em linha
Caldeirada de Sardinhas	-	Em linha
Caldeirada de Sardinhas	Alfredo Jorge da Conceição Ramos-Porto	Em linha
Caldeirada de Sardinhas	Maria de Lourdes Marques Gomes Bazenga-Porto	Em linha
Sardinhas na Telha	Maria Assunção Corte Real Gonçalves-Nelas	-
Torta de Sardinha	Maria Fernanda Correia Alves da Cunha-Coimbra	Em linha
Arroz de Ossos d'Assão	Petronila Gomes de Oliveira-S. João da Madeira	Em linha
Arroz de Pato à Bairrada	Maria Carolina Diniz Martins-Montijo	Em linha
Arroz de Pato à Bairrada	-	Em linha
Papas	-	Em linha
Empadas do Sanches	Eugénio de Memos-Lousã	Em linha
A Miga da Lousã	Maria do Rosário	Em linha
Cabrito Assado	-	Em linha
Cabrito Assado com Grelos	Claudemira Angélica Valente Caseiro-Ansião	Em linha
Cabrito Recheado à Moda de Barril de Alva	Ofélia de Oliveira Simões Ferrão-Arganil	Em linha
Cabrito Assado	Maria Schultz Silva Cunha-Pombal	Em linha

Carneiro Assado à Moda da Aldeia	-	Em linha
Carneiro à Lavrador	Maria Fernanda Cerqueira da Encarnação- Aveiro	Em linha
Galinha Assada com Molho de Leitão	Amélia A. A Conceição Iglezias- Anadia	Em linha
Leitão Assado à Africana	Lucinda da Costa e Silva- Póvoa de Varzim	Em linha
Leitão Assado à Moda da Bairrada	Luís Ferreira da Costa- S. João de Anadia	Em linha
Leitão (Tempero à Moda de Sta. Luzia- Coimbra)	-	Em linha
Leitão Assado à Moda da Bairrada	Maria de Castro Curado da Conceição- Sangalhos	Em linha
Leitão com Recheio à Bairrada	Lucília Catarino- Figueira da Foz	Em linha
Leitão Assado à Moda da Bairrada	Irene Fernandes da Oliveira Gala- Curia	Em linha
Leitão à Bairrada	Maria Alice Gomes da Costa- Avelãs do Caminho	Em linha
Leitão Assado à Bairrada	José Joaquim Selas-Mealhada	Em linha
Cabidela de Leitão	José Joaquim Selas-Mealhada	-
Cabidela de Leitão	Maria de Castro Curado da Conceição- Sangalhos	Em linha
Cabidela de Molho de Leitão	Maria de Lourdes de Matos- Anadia	Em linha
Lombo de Porco Recheado	Maria Margarida Martins Ramos de Carvalho- Coimbra	Em linha
Lombo de Porco Assado para Conserva	Helena Ribeiro Barbosa- Coimbra	Em linha
Açorda de Miolos com Carne de Porco	Judite Guimarães de Oliveira Pedrosa- Leiria	Em linha
Miolos à Caçador	Clarisse Isabel d'Avillez- Amadora	Em linha
Negalhos (Prato Tradicional das Festas Anuais)	Maria Santiago Jorge- Coimbra	Em linha
Negalhos	Mariana Ferreira Coelho-Mealhada	Em linha
Pé de Porco com Feijão Branco	Isaura Rodrigues da Costa Abrantes- Mina da Panasqueira	Em linha
Perdizes à Boa Cozinha	Maria Margarida Martins Ramos de Carvalho- Coimbra	Em linha

Perdiz Fria à Moda de Coimbra	-	-
Perdiz à Palheirinho	Maria Margarida Martins Ramos de Carvalho-Coimbra	Em linha
Perdiz à Palheirinho	-	Em linha
Sarapatel de Porco	Maria Agostinho Salgueiro Vales das Neves- Coimbra	Em linha
Orelheira com Feijão Branco	Judite Guimarães de Oliveira Pedrosa- Leiria	Em linha
Sarrabulho	-	Em linha
Sarrabulho	Isabel Maria Silva Guedes-Figueira da Foz	Em linha
Sarrabulho de Mira	Margarida Soares- Mira	Em linha
Sarapatel de Porco	-	Em linha
Sarrabulho à Moda da Bairrada	Maria Santiago Jorge-Coimbra	Em linha
Sarrabulho à Moda da Bairrada	Maria Santiago Jorge-Coimbra	Em linha
Sarrabulho	Rosalina da Conceição Baeta- Lisboa	Em linha
Bifes Bêbados	Margarida Soares- Mira	Em linha
Torresmos	Maria Amélia Nunes-Carcavelos	Em linha
Carneiro Assado numa Caçoila de Barro Preto	Rosa Ester Teixeira Lopes Mendes- Aveiro	Em linha
Carneiro Assado à Bairrada	Maria Carolina Dinis Martins- Montijo	Em linha
Chanfana	Mafalda Brites- Vila Nova de Polares	Em linha
Chanfana à Moda de Cernache	Maria Romilda Tavares-Coimbra	Em linha
Chanfana	Maria Alice Gomes da Costa- Avelãs do Caminho	Em linha
Chanfana	Maria Amália Martins de Carvalho Leitão Alpoim-Coimbra	Em linha
Carneiro Assado à Moda da Aldeia	Anunciação Marques Santos- Aveiro	Em linha
Chanfana ou Lampatana	Maria Santiago Jorge-Coimbra	Em linha
Chibo de Caçoila	Maria de Castro Curado da Conceição- Sangalhos	Em linha
Chanfana	Ana Tereza Mamede-Anadia	Em linha
Chanfana	Maria Manuela Fernandes Redondo- Lousã	Em linha
Carne Assada à Chanfana	Maria Ferreira Coelho-Mealhada	Em linha

Chanfana	Maria Júlia Rodrigues da Costa- S. João da Anadia	Em linha
Chanfana à Moda de Semide	Maria José Barata de Tovar- Coimbra	Em linha
Carne Assada- Chanfana- à Moda da Mealhada	Emília dos Santos Capela Marques- Mealhada	-
Chanfana	Maria Margarida Rangel de Almeida- Porto	-
Chanfana	Fausta Augusta Madureira de Morais- S- Miguel de Poiars	Em linha
Chanfana	Maria Agostinho Salgueiro Vale das Neves- Coimbra	Em linha
Chanfana	Helena Ribeiro Barbosa- Coimbra	Em linha
Chanfana	Maria Isabel Baptista Sodr� Borges- Porto	Em linha
Chanfana	Maria Isabel Ribeiro dos Santos- Coimbra	Em linha
Chanfana	Elvira Gouveia- Coimbra	Em linha
Chanfana	Irene Fernandes de Oliveira Gala- Curia	Em linha
Chanfana ou Carne de Casamento	Maria Elisa Duque- Coimbra	Em linha
Chanfana de Vila Nova de Poiars	-	Em linha
Bucho Recheado à Moda de Alvares G�is	Vitor Manuel Lopes Ventura- Chefe de Cozinha do Restaurante Piscinas- Mortágua	Em linha
Bucho Recheado à Moda de “Alvares G�is”	Vitor Manuel Lopes Ventura- Chefe de Cozinha do Restaurante Piscinas- Mortágua	Em linha
Bucho de Porco Recheado com Arroz	Mafalda Brites- Vila Nova de Poiars	Em linha
Bucho à Moda de Barril de Alva	-	Em linha
Bucho à Moda de Barril de Alva	Ofélia de Oliveira S. Ferrão- Arganil	Em linha
Bucho Recheado	Ism�nia Cortez Alentisca- Alvares	Em linha
Buxo	V. C Ventura- Arganil	Em linha
Bucho à Moda de Folques	Ofélia de Oliveira S. Ferrão- Arganil	Em linha
Bucho Recheado	Maria Fernanda Correia Alves da Cunha- Caba�os	-
Bucho de Porco Recheado	Helena Ribeiro Barbosa- Coimbra	Em linha

Bucho com Arroz	Fausta Augusta Madureira de Morais- S. Miguel de Poiares	Em linha
Bucho de Porco Recheado	Isabel Maria Silva Guedes-Figueira da Foz	Em linha
Aletria	Maria Gabriel da Costa Abrantes- Avelãs de Caminho	Em linha
Aletria	-	Em linha
Arroz Doce à Moda de Coimbra	-	Em linha
Barriga de Freira	Isabel Maria de Seabra Amador Valente Sá de Oliveira Calejo- Foz do Douro	Em linha
Barriga de Freira	Maria de Lourdes Matos-Anadia	Em linha
Barriga de Freira	-	Em linha
Barriga de Freira	Maria Elisa Duque-Coimbra	Em linha
Barriga de Freira	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Barriga de Freira	Maria Judith de Quadros Figueiredo- Coimbra	Em linha
Barriga de Freira	Mafalda Brites- Vila Nova de Poiares	Em linha
Carolos	Maria Margarida Martins Ramos de Carvalho-Coimbra	Em linha
Cabaço Desfeito (ou Abóbora Carneira)	Maria Fernanda Correia Alves da Cunha- Coimbra	Em linha
Doce de Bolachas	Maria Schultz Silva Cunha- Pombal	Em linha
Formigos Cesarenses	Isaura Celeste da Silva Branco- César	Em linha
Lampreia de Ovos com Recheio de Espécie	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Manjar Branco de Coimbra	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Manjar Branco de Coimbra	Maria Isabel Baptista Sodr�e Borges- Porto	Em linha
Manjar Branco de Coimbra	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Manjar Branco de Coimbra	Maria Judith de Quadros Figueiredo- Coimbra	Em linha
Morcelas de Arouca	-	Em linha
Morcelas de Arouca	Isabel Maria Calejo	Em linha
Papas de Muado	Isabel Maria Silva Guedes-Figueira da Foz	Em linha

Papas de Muado	Maria Mabília da Costa Simões- Lisboa	Em linha
Papas de Porco	Clotilde dos Santos Zé-Sernanda do Vouga	Em linha
Pudim de Chá	-	Em linha
Sopa Dourada	Maria Judith de Quadros Figueiredo- Coimbra	Em linha
Sopa Dourada das Freiras de Santa Clara	Ana Rodrigues Paz Calheiros- Coimbra	Em linha
Sopa Dourada das Freiras de Santa Clara	Arcelina Cardoso Ribeiro Ferreira- Coimbra	Em linha
Tigelada	Elvira Gouveia- Coimbra	Em linha
Dança de Teslada	Maria da Conceição Lavrador- Almada	Em linha
Tigelada à Moda de Barril de Alva	Ofélia de Oliveira S. Ferrão- Arganil	Em linha
Tigelada	Maria José Barata de Tovar- Coimbra	Em linha
Tegelada (Doce Regional da Época da Páscoa)	Maria da Piedade Nogueira Ramos- Lisboa	Em linha
Tigelada à Moda de Barril de Alva	-	Em linha
Tegelada de “Corgas”- Freguesia de Pomares. Concelho de Arganil	Jorge da Assunção dos Santos- Lisboa	Em linha
Ovos Moles	Rosa Ester Teixeira Lopes Mendes- Aveiro	Em linha
Ovos Moles de Aveiro	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Ovos Moles de Aveiro	Estevão Luís Tavares- Lisboa	Em linha
Ovos Moles de Aveiro	Maria Judith de Quadros Figueiredo- Coimbra	Em linha
Ovos Moles de Aveiro (com Arroz)	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Ovos Moles à Salazar	Maria Amália de Carvalho Leitão Alpoim- Coimbra	Em linha
Pudim de Bom-Bocado	Zilda Maria Pires L. Ferrão- Coimbra	-
Pudim de Chá	Zilda Maria Pires L. Ferrão- Coimbra	Em linha
Pudim de Ovos	-	Em linha
Pudim de Ovos	-	Em linha
Pudim de Ovos	-	Em linha
Pudim de Ovos	Maria José Barata Tovar- Coimbra	-
Rabanadas Douradas	Maria Fernanda Cerqueira da Encarnação- Aveiro	Em linha

Arrufadas de Coimbra	Maria Romilda Tavares-Coimbra	Em linha
Arrufadas de Coimbra	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Arrufadas de Coimbra	Maria de Jesus Mergulhão Calha- Castelo de Vide	Em linha
Arrufadas de Coimbra	-	Em linha
Bola de Arouca	-	Em linha
Bola de Arouca	Isabel Maria de Seabra Amador Valente Sá de Oliveira Calejo- Foz do Douro	Em linha
Bolo da Freira	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Bolos do Sr. Comba ou Sr. Gabriel	Maria José Pinheiro- Lousã	Em linha
Folar da Páscoa	Confeitaria do Burgo-Arouca	Em linha
Pão de “24 Horas” (Também Designado por Pão da Páscoa)	Aveiro	Em linha
Folares de Páscoa	-	Em linha
Folares da Páscoa	Maria Alice Gomes da Costa- Avelãs de Caminho	Em linha
Merendeiras	Maria Manuela Fernandes-Coimbra	-
Pão de Ló de Ovar	-	Em linha
Pão de Ló de Ovar	-	-
Pão de Ló de Soure	Maria Amália Marins de Carvalho Leitão Alpoim-Coimbra	-
Pão de Ló de Coimbra	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Pão de Ló de Coimbra	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Pão de Ló de Ovar	Maria de Jesus Mergulhão Calha- Castelo de Vide	Em linha
Pão Poudre	Maria Deolinda Santiago-Lousã	Em linha
Torta Doce	Zilda Martins Pires L. Ferrão- Coimbra	Em linha
Torta de Laranja	Maria Judith de Quadros Figueiredo- Coimbra	Em linha
Torta de Laranja	-	Em linha
Ais de Tricana	Maria de Jesus Mergulhado Calha- Castelo Vide	Em linha
Bilharacos	Isaura Rodrigues da Costa Abrantes- Mina da Panasqueira	Em linha

Bilharcos	-	Em linha
Biscoitinhos da Figueira	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Biscoitos de Coimbra	Maria Fernanda Correia Alves da Cunha- Coimbra	Em linha
Biscoitos do Lourçal	Maria Amália Martins de Carvalho Leitão Alpoim-Coimbra	-
Biscoitos das Poças	Eugénio de Lemos- Lousã	Em linha
Biscoitos do Lourçal	-	Em linha
Bolinhos de Nata à Moda da Lousã	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Bolinhos de Santa Isabel	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Bolinhos dos Santos	Maria da Conceição Sintra-Leiria	Em linha
Receitas de Bolos da “Casa de Condeixa”	Aveiro	-
Bolos de Pinhões à Moda de Arganil	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	Em linha
Brisas de Liz	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Broas de Ovos Moles	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Broinhas de Natal	Maria Isabel Baptista Sodrê Borges- Porto	Em linha
Broinhas de Natal	Maria Helena Barbosa-Coimbra	Em linha
Broinhas de Ovos	Maria de Lourdes Marques Gomes Bazenga- Porto	Em linha
Broas	-	-
Broas dos Santos	Região de Miranda de Corvo	Em linha
Castanhas de Ovos	Isabel Maria de Seabra Amador Valente Sá de Oliveira Calejo- Foz do Douro	Em linha
Castanhas de Ovos do Convento de Arouca	-	Em linha
Esquecidos – Receita do Convento de Santa Clara	Maria de Jesus Mergulhão Calha- Castelo de Vide	Em linha
Esquecidos do Convento de Santa Clara	-	Em linha
Filhoses de Abóbora Menina	Mafalda Brites- Vila Nova de Poiares	Em linha
Filhós de Abóbora Menina	Margarida Soares- Mira	Em linha
Filhoses de Natal	Maria Isabel Ribeiro dos Santos- Coimbra	Em linha

Gemas de Ovos à Prima Santa Ana	Lucília Catarino- Figueira da Foz	Em linha
Glutões	Aurora Fernandes Neves de Sousa- Coimbra	Em linha
Morcelas de Santa Mafalda (Arouca)	Maria de Lourdes Rosas Maques Bazenga- Porto	Em linha
Pastéis de Lorvão	Maria Amália Martins de Carvalho Leitão Alpoim-Coimbra	Em linha
Pastéis de Sta. Clara (Receita do Convento de Sta. Clara em Coimbra)	Ana Maria Rodrigues Calheiros- Coimbra	Em linha
Pastéis de Santa Clara	Maria de Jesus Mergulhão Calha- Castelo de Vide	Em linha
Pastéis de Santa Clara do Convento de Coimbra	Isabel Maria de Seabra Amador Valente Sá de Oliveira Calejo- Foz do Douro	Em linha
Pingos de Tocha	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Queijadas de Coimbra	-	Em linha
Queijadas de Nata	Maria Agostinho Salgueiro Vale das Neves- Coimbra	Em linha
Queijadas de Requeijão	Maria Agostinho Salgueiro Vale das Neves- Coimbra	Em linha
Toucinhas	Lucília Catarino- Figueira da Foz	Em linha
Queijinhos do Céu	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Toucinhas	-	Em linha
Trouxas de Ovos	Estevão Luís Tavares-Lisboa	Em linha
Velhoses	Isabel Maria Calejo- Ovar	Em linha
Nabada de Semide	Maria Fernanda Correia Alves da Cunha- Coimbra	Em linha
Nabada de Semide	Eugénio de Lemos- Lousã	Em linha
Lampreia de Ovos	Maria de Jesus Mergulhão Calha- Castelo de Vide	Em linha
Caldeirada de Enguias	-	Em linha
Sopa de Enguias	-	Em linha
Arroz de Enguias	-	Em linha
Ensopado de Enguias	Maria Gonçalina Dias Nunes Branco- Ovar	Em linha
Frango Assado no Forno	Maria José de Oliveira Marnarte- Ovar	Em linha
Caldeirada à “Manuel Pinovai”	Manuel Ramalhadeiro	Em linha
Rojões	Alice Amélia Santos- Ovar	Em linha

Salpicões	Alice Amélia dos Santos-Ovar	Em linha
Morcelas	-	Em linha
Sarrabulho	-	Em linha
Arroz de Fressura	Alice Amélia dos Santos-Ovar	Em linha
Ovos Moles de Aveiro	Alice Amélia Santos- Ovar	Em linha
Folhado de Queijo Brie com Pasta de Azeitonas e Chicória	-	-
Morcela da Guarda Assada com Maça Reineta	-	-
Pequenas Trouxas de Massa Filo Recheada com Queijo de Cabra	-	-

Tabela n.º12

Receitas da região do Ribatejo presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviada por/ de	Observações
Caldeirada ou Sopa de Feijão Verde	-	Em linha
Sopa de Bacalhau à Ribatejana	-	Em linha
Sopa de Camarão	Lucinda Marques Arez-Fonte do Sol	Em linha
Sopa da D. Leonor	Alda Cancio Tarracha-Vila Franca de Xira	Em linha
Sopa	Virgínia Rosa de Oliveira Martins- Torres Vedras	-
Sopa Portuguesa	Maria Dilar Lopes Tavares Pinto- Ílhavo	-
Sopa de Pescada	A. M. Ribeiro- Lisboa	Em linha
Sopa de Bacalhau à Campina	Maria do Rosário Gerardo da Maia de Abreu- Monte Estoril	Em linha
Sopa de Bacalhau com Ovos Escalfados	-	Em linha
Sopa de Coelho ou Lebre (Sopa Enxuta)	Tereza ...? Ribeiro	Em linha
Sopa de Coentros	Maria do Rosário Gerardo da Maia de Abreu- Monte Estoril	-
Sopa de Feijão Manteiga	-	Em linha
Sopa de Grelos	Clara Botelho- Tomar	Em linha
Sopa de Linguado	Domingos Gonçalves- Vila Franca de Xira	Em linha
Sopa de Muge	Olga Simplício Duarte de Oliveira- Tramagal	Em linha

Sopa de Coelho	José Nunes Cunha- Cartaxo	Em linha
Sopas Escaldadas	Silvéria Narciso- Lisboa	Em linha
Sopa de Feijão Branco	Ana pena da Cruz- Almeirim	Em linha
Sopa de Feijão Branco	Maria Joana de Almeida Neves Falcão- Couço	Em linha
Sopa de Feijão Frade	-	Em linha
Sopa de Feijão Frade	Maria Joana de Almeida Neves Falcão- Couço	Em linha
Sopa da Pedra	-	Em linha
Mangusto com Sardinha Assada	Maria Luísa dos Santos Almeida Clemente- Alcanhões	Em linha
Magusto com Bacalhau Assado	Maria Emília Andrade- Almeirim	Em linha
Magusto à Torrejana	-	Em linha
Magusto	Silvéria Narciso- Lisboa	Em linha
Requentado	-	Em linha
Feijão com Couve à Maneira de Vila Moreira	Maria Fernando Martins Constâncio- Ribatejo	Em linha
Açorda de Sável	Alda Cancio Tarracha- Vila Franca de Xira	Em linha
Açorda de Sável	Tereza Maria – Salvaterra de Magos	Em linha
Açorda de Sável	Ruth Lisette Lomelino Lima- Cartaxo	Em linha
Açorda de Sável	Domingos Gonçalves- Vila Franca de Xira	Em linha
Açorda de Sável	Maria Antónia Pinto- Lisboa	Em linha
Açorda de Sável à Ribatejana	Maria da Silva Belo- Salvaterra de Magos	Em linha
Migas de Bacalhau	-	Em linha
Migas de Bacalhau	Silvéria Narciso- Lisboa	Em linha
Migas da Região	Maria ??? de Azevedo Taborda- Couço	Em linha
Açorda de Sável	-	Em linha
Caldeirada de Feijão Verde	Silvia Cardigo Martinho- Chamusca	Em linha
Açorda de Sável	Maria Eugénia Martins Ferreira- Lisboa	Em linha
Açorda de Sável	Albertina da Conceição Vila Nova- Alcanhões	Em linha
Açorda de Ovas de Sável	Laura dos Tantos Abade- Valada do Ribatejo	Em linha
Açorda de Ovas de Sável	Maria Manuela Quinhones- Salvaterra de Magos	Em linha

Açorda de Sável	-	Em linha
Açorda de Tomate	-	Em linha
Migas da Avó	Maria Tereza Oliveira Reis- Lisboa	Em linha
Migas à Moda do Campo	Marília Pratas Patrício-Nazaré	Em linha
Migas de Cão	-	Em linha
Migas de Cão	Maria José Rosa Rodrigues- Chamusca	Em linha
Migas à Ribatejana	Maria Amélia N. Nogueira Carvalho- Cartaxo	Em linha
Migas	Maria Manuela Costa-Cartaxo	Em linha
Migas de Pão de Milho	Maria da Conceição Silva-Ereira	Em linha
Migas da Cozinha	Florinda Barroso-Santarém	Em linha
Migas de Batata	Clara Botelho- Tomar	Em linha
Migas de Pão de Trigo	Clara Botelho- Tomar	Em linha
Escabeche de Sável à Ribatejana	Ilda Guedes Torres-Castanheira do Ribatejo	Em linha
Sável à Moda de Vila Franca	Lucilda Calçada Rosa- Vila Franca de Xira	-
Enguias Típicas	Emília Joana Limpo-Santarém	Em linha
Barbo com Molho Branco	Laura dos Santos Abade-Valada do Ribatejo	-
Bacalhau à Ribatejana	Zulmira França- Cartaxo	Em linha
Bacalhau Ribatejano	Maria Pratas Patrício-Nazaré	Em linha
Bacalhau à Ribatejana	Filomena J. Custódio-Santarém	Em linha
Bacalhau Assado com Salada de Feijão Frade	Maria da Graça Marques da Cruz Rosa- Almeirim	Em linha
Bacalhau com Nozes	Matilde Coutinho David-Amadora	Em linha
Trouxas de Bacalhau	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	Em linha
Pudim de Camarões à Escalabitano	-	Em linha
Bacalhau à Caçadora	Maria Theresinha Abreu-Alenquer	Em linha
Bacalhau à la Goux	-	Em linha
Zaragatoa à Portuguesa ou à Minha Moda	Francisco Ramos- Lisboa	Em linha
Caldeirada à Fragateiro	Domingas Gonçalves- Vila Franca de Xira	Em linha
Caldeirada à Pescador	Ana Pina da Cruz-Almeirim	Em linha

Caldeirada de Reis	Dora dos Santos Viegas-Lisboa	Em linha
Caldeirada à Ribatejana	Ruth Lisette Lomelino Lima- Cartaxo	Em linha
Caldeirada Ribatejana	-	Em linha
Caldeirada de Peixe	Francisco Guerricha??	Em linha
Sopa de Peixe	Francisco Guerricha??	Em linha
Caldeirada Ribatejana	Almeirim	Em linha
Barbos d'Alhada	Domingas Gonçalves- Vila Franca de Xira	Em linha
Barbos de Cebolada com Pão Torrado	Laura dos Santos Abade-Valada do Ribatejo	Em linha
Barbo de Molhada	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	Em linha
Barbo de Molho de Alho	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	Em linha
Enguias à Fragateira	Maria da Silva Bastos-Salvaterra de Magos	Em linha
Enguias à Pescadora	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	Em linha
Fataça de Caldeirada	Laura dos Santos Abade-Valada do Ribatejo	Em linha
Fataça Assada no Forno	Laura dos Santos Abade-Valada do Ribatejo	Em linha
Sável Assado no Espeto	Laura dos Santos Abade-Valada do Ribatejo	Em linha
Sável de Escabeche	Laura dos Santos Abade-Valada do Ribatejo	Em linha
Escabeche Branco de Sável	Maria Theresinha Abreu-Alenquer	Em linha
Sável Assado com Ovos	Laura dos Santos Abade-Valada do Ribatejo	Em linha
Sável na Telha	Eugénia de Lacerda	Em linha
“Galhofas” pão Torrado à Ribatejana	-	Em linha
Galhofas e Sardinha Assada	Laura dos Santos Abade-Valada do Ribatejo	Em linha
Toiras	José Nunes Cunha-Cartaxo	Em linha
Torricado do Ribatejo	Vladimiro Cardoso Guerra Anjos- Braga	Em linha
Torricado	José Bernardo de Campos-Lisboa	Em linha
Torricado	Maria do Rosário Gerardo da Maia de Abreu- Monte Estoril	Em linha
Tiborna	Silvéria Narciso- Lisboa	Em linha
Tiborna	Ana Pina da Cruz-Almeirim	Em linha

Cabrito Assado	Maria de Lourdes Grácio Medeiros- Sardeal	Em linha
Caldeirada de Cabrito à Governador	Francisco E. Ramos-Lisboa	Em linha
Cabrito Assado à Ribatejana	Anatalia Barros Conceição	Em linha
Cabrito à Ribatejana	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	Em linha
Lombo Afiambrado	Maria do Rosário Gerardo da Maia de Abreu- Monte Estoril	Em linha
Cozido à Portuguesa	Amália Maria A. Frazão-Pernes	Em linha
Pudim dos Restos do Cozido à Portuguesa	Maria de Lourdes F. dos Santos- S. Pedro do Sul	Em linha
Língua de Vaca Grelhada	Lucinda Marques Arez-Ponte de Sor	Em linha
Bifes Picados Cobertos com Vinho Branco	Maria de Lourdes F. dos Santos- S. Pedro do Sul	Em linha
Carne Estufada	António Manuel Ribeiro	Em linha
Perú Assado com Molho Santareno	Maria Vitória Rosa-Santarém	Em linha
Recheio de Perú	Maria do Rosário Gerardo da Maia de Abreu- Monte Estoril	Em linha
Frango à Ribatejana	Maria José Rosa Rodrigues- Chamusca	Em linha
Arroz de Cachola	Maria Joana de Almeida Neves Falcão- Couço	Em linha
Arroz à Ribatejana	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	-
Arroz de Bucho de Porco	Maria da Conceição Serafim Carvalho- Douro	Em linha
Cachola à Moda de Alcanhões	Albertina da Conceição Vila Nova- Alcanhões	Em linha
Cachola de Porco	Silvina Cardigo Martinho-Chamusca	Em linha
Cachola de Porco	Ana Pina da Cruz-Almeirim	Em linha
Ensapado de Miúdos de Cabrito	-	Em linha
Ensapado de Miúdos de Cabrito à Campino	Maria Amélia Nogueira Ramalho- Cartaxo	Em linha
Cabrito à Moda do Ribatejo	Marília Pratas Patrício-Nazaré	Em linha
Cabrito Assado	José Nunes Cunha-Cartaxo	Em linha
Cabrito à Moda de Ourém	Vila Nova de Ourém	Em linha

Costeletas de Porco Fritas à Moda de Almeirim	-	Em linha
Chispe com Feijão Branco	Ana Pina da Cruz-Almeirim	Em linha
Fígado de Porco de Cebolada	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	Em linha
Lombo Afiambrado	-	Em linha
Miolada de Porco	Olga Simplício Duarte de Oliveira- Tramagal	Em linha
Perna de Carneiro Assada	Salvaterra de Magos	Em linha
Roleira de Farinha de Milho	-	Em linha
Roleiras de Arroz	Cartaxo	Em linha
Morcelas de Minde	Minde	Em linha
Bifes de Lebre Panados	Maria Joana de Almeida N. Falcão- Couço	-
Coelho com Oregão e Feijão Branco	Fátima	-
Perdiz com Couve Lombarda	Silvina Cardigo Martinho-Chamusca	-
Batatas Assadas	Ana Pina Cruz- Almeirim	Em linha
Bolo de Arroz à Borda d'Água	-	Em linha
Pão Recheado	-	-
Arroz de Alhos	Clara Botelho- Tomar	Em linha
Batatas de Rebolão	José Bernardo de Campos-Lisboa	Em linha
Bolo de Batata	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	Em linha
Favas com Chouriço	Maria da Graça Marques da Cruz Rosa- Almeirim	Em linha
Ovos de Tomatada	-	Em linha
Favas de Azeite	Maria Helena Saragoça	Em linha
Pato de Espécie	Maria Amélia Duarte Pinto Correia- Santarém	Em linha
Galinha de Espécie	Maria Amélia Duarte Pinto Correia- Santarém	-
As Celestes de Santarém	Argentina Marques-Lisboa	Em linha
Celestes de Santarém	Maria Manuela Martins Videira Lopes- Covilhã	-
Celestes de Santarém	Maria Martins Melim Vasconcelos- Lisboa	-
Bolos Irenes	-	Em linha
Bolo de Mel	Maria Dilar Lopes Tavares Pinto- Ílhavo	Em linha
Bolos de Alpiarça	Maria da Graça Marques da Cruz Rosa- Almeirim	Em linha

Bolo de Saboya (de Torres Novas)	Lisboa	Em linha
Bolo de Ouro	-	Em linha
Pudim de Coco	-	Em linha
Broinhas de Cantanhede	Amélinha- Proprietária do Restaurante “Riviera”- Cantanhede	Em linha
Bolos Trens	-	-
Bolo do Paraíso	Lucinda Marques Arez- Ponte de Sor	-
Bolos Amanteigados	-	Em linha
Suflé (Soufflée)	-	Em linha
Judith do Sardoal	Maria Fernanda Leal de Mattos e Silva de Morais-Ferreira do Zêzere	Em linha
Gelados (Abrantes)	Maria da Graça Marques da Cruz Rosa- Almeirim	Em linha
Pinhoadas	José Bernardo de Campos-Coruche	Em linha
Arroz Doce	Domingas Gonçalves- Vila Franca de Xira	-
Arroz Doce	Lia de Serqueira Casanova Henriques Reis Valente-Lisboa	Em linha
Pastéis de Pão	Natália Pires Correia-Galiza do Estoril	Em linha
Fatias de China (especialidade da cidade de Tomar)	Maria Emília Barata-Chamusca	-
Sobremesa da Aldeia Ribatejana	Maria da Piedade Pereira Neves Mendes- Vila Nova de Ourém	Em linha
Mousse de Chocolate	Lia de Serqueira Casanova Henriques Reis Valente-Lisboa	Em linha
Fios d’Ovos	Maria Amélia Duarte Pinto Correa- Santarém	-
Papas de Milho	José Bernardo de Campos-Coruche	Em linha
Ovos Estrelados em Molho de Bife- Doce	Sofia do Rosário Gonçalves Séneca da Luz-Abrantes	Em linha
Bolo de Calo (bolo de Natal e Páscoa)	Maria Helena Barreiros-Lisboa	Em linha
Arroz Doce	Albertina Antunes Duarte Braga Rodrigues- Quinta da Cardiga	Em linha
Arroz Doce	-	-

Barriga de Freira	Luiza de Carvalho R. e Abreu Cardoso- Tomar	Em linha
Doce de Batata	Benavente	-
Docinho de Batata	Fernanda dos Santos- Benavente	-
Manjar Celeste	-	Em linha
Palha de Abrantes	-	Em linha
Prato de Farinha de Arroz	Lucinda Marques Arez- Ponte de Sor	Em linha
Pudim de Laranja	-	Em linha
Pudim de Queijo Fresco	-	Em linha
Tigelada de Abrantes	-	-
Tigeladas	Maria Delfina Moreno- Abrantes	Em linha
Tigeladas	Olga Simplício Duarte de Oliveira- Tramagal	Em linha
Tigeladas (receita Ribatejana)	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	Em linha
Tigelada de Abrantes	Manuela Oliveiros	Em linha
Rebuçados de Avelãs	Manuela Oliveiros	Em linha
Gelado de Café	Manuela Oliveiros	-
Pastéis de Toucinho	Manuela Oliveiros	Em linha
Tigeladas de Rio de Moinhos- Abrantes	Maria Cristina Covão Silva Martins- Constância	Em linha
Tigeladas (especialidade de Abrantes)	Maria Amélia Roque Gomes- Baixa da Banheira	Em linha
Tijeladas	Maria Emília da Silva- Ferreira do Zêzere	Em linha
Tigeladas	-	Em linha
Tigeladas	-	Em linha
Tijeladas de Ferreira do Zêzere (a)	-	Em linha
Tijeladas de Ferreira do Zêzere (b)	-	Em linha
Marmelada	Maria Helena ???	Em linha
Bolos de Folha (Páscoa)	Joana Pais Correia- Almeirim	Em linha
Biscoito de Mel	José Bernardo de Campos- Coruche	Em linha
Bolinhos de Farinha de Milho	Maria da Graça Marques da Cruz Rosa- Almeirim	Em linha
Bolo de Mel	Maria Emília Vieira Candeias- Coruche	Em linha
Pão de Ló de Alpiarça	-	Em linha
????	-	-
Queijinhos do Céu de Alpiarça	-	Em linha
Arrepiados de Almoester	-	Em linha

Arrepiados de Almoester	Maria Amélia Nogueira Ramalho- Cartaxo	Em linha
Bolos de Mel	Maria José Rosa Rodrigues- Chamusca	-
Bolos de Milho	Maria Manuela Videira Lopes- Covilhã	Em linha
Bolos de Noivos	Maria Adelaide Tavares Narciso- Cartaxo	Em linha
Bolo de Noivo do Ribatejo	Rosa Maria Santos Rosa-Pernes	Em linha
Bolos de Noivo	Maria Amélia Duarte Pinto Corrêa- Santarém	Em linha
Broas de Milho	-	Em linha
Broas de Passas dos Santos	Maria Amélia G. do Oliveira- Dafundo	-
Broas de Maria Teresa	-	-
Broas de Nanan	Teresa Ribeiro	Em linha
Broas de Almeirim	Maria da Graça Marques da Cruz Rosa- Almeirim	-
Broas Finas de Nozes	Maria Theresinha Abreu-Alenquer	Em linha
Broinhas	Maria da Graça Marques da Cruz Rosa- Almeirim	Em linha
Broinhas de Mel	Mari Eugénia Martins Ferreira- Lisboa	Em linha
Broinhas de Mel	Maria Delfina Moreno-Abrantes	Em linha
Broas de Mel	Olga Simplício Duarte de Oliveira- Tramagal	Em linha
Broas de Mel	Clotilde Mateus- Praia do Ribatejo	Em linha
Broas	Maria Amélia Duarte Pinto Corrêa- Santarém	Em linha
Broas de Mel	José Bernardo de Campos-Coruche	Em linha
Broas de Sardoal	Maria de Lourdes Grácio Medeiros- Sardoal	Em linha
Broas de Natal	-	Em linha
Broas de Nozes	-	Em linha
Broas Podres	-	Em linha
Broas Podres de Alpiarça	-	Em linha
Broas de Natal	Maria do Rosário da Maia Abreu- Monte Estoril	Em linha
Broas de Natal	Rosinda Dias dos Santos-Moscavide	Em linha
Bolos Podres sem Mel	Maria Amélia G. da Oliveira Susa Dias-Dafundo	Em linha

Broas dos Santos do Tramagal	-	Em linha
Broas de Mel	Maria Dilar Lopes Tavares Pinto- Ílhavo	Em linha
Broas de Milho	Justina Maria Branco Nunes- Tramagal	Em linha
Bolos do Paraíso	Lucinda Marques Arez- Ponto de Sôr	Em linha
Bolos de Rei	Maria José Rosa Rodrigues- Chamusca	Em linha
Bolos Podres c/ Mel dos Santos	Maria Amélia G. da Oliveira Sousa Dias- Dafundo	Em linha
Bolos Podres do Natal	Maria Emília Andrade- Almeirim	Em linha
Broas dos Santos ou Broas de Milho	-	Em linha
Bolos dos Santos à Moda do Tramagal	-	Em linha
Castanhas à Tia Micas	Manuel Almeida- Porto	-
Celestes	Maria Amélia Duarte Pinto Correa- Santarém	-
Celestes	Laurinda de Brito P. Paulo- Alcobaça	-
Bolinhos Celestes	Maria Manuela Qinhones- Valada do Ribatejo	-
Celestes de S. Clara	-	-
Broinhas de Alpiarça	-	-
Pudim de Alpiarça	-	-
Cortadinhos de Alpiarça	Natália Pires Crreia- Galiza do Estoril	-
Delícias de Batata	Fernando dos Santos- Benavente	-
Figueirinhos de Capa Rota	Francisca Angélica Ventura Malheiro- Cabeço de Vide	-
Figos de ???	-	-
Filhós de Arroz	Silvina Cardigo Martinho- Chamusca	-
Filhós de Arroz	-	-
Gelados	Abrantes	-
Merendeiras dos Santos	Isabel ????- Lisboa	-
Merendeiras Podres dos Santos	Maria Amélia G. da Oliveira Sousa Dias- Dafundo	-
Montinhos Queimados ???	Mariana Ventura Malheiro- Cabeço de Vide	-

Mulatinhos	Maris Fernanda Leal e Mattos e Silva de Morais-Ferreira do Zêzere	-
Mulatos Crespos	Lisboa	-
Palitos de Saboia	Mariana Ventura Malheiro- Cabeço de Vide	-
Pasteis de Feijão	Maria da Graça Marques da Cruz Rosa- Almeirim	-
Os Celebres Patéis de Feijão	Gertrudes Vieira Loureiro-Lisboa	-
Pés de Abóbora	Fernanda Coelho Santos Bernardes- Cartaxo	-
Porco Espinho	Maria Amélia Duarte Pinto Correia- Santarém	-
Quadrados de Alpiarça	-	-
Queijadas de Pedreira	Luiza de Carvalho R. e Abreu Cardoso- Tomar	-
Queijadas Caseiras	-	-
Queijadinhos de Espinafres	-	-
Queijos do Céu	Hélia Mota- Amadora	-
Rocas de Minde	Minde	-
Rosquilhas	José Bernardo de Campos-Lisboa	-
Talacinhas	Lisboa	-
Rolos Fritos do Cartaxo	-	-
Beilhões do Natal	Olga Simplício Duarte de Oliveira- Tramagal	-
Beilhões de Almeirim	Maria Joaquina Delfina Gonçalves- Almeirim	-
Velhoses	Ana Pina da Cruz-Almeirim	-
Velhoses	Maria Elisa Rodrigues Domingos- Santarém	-
Velhoses	-	-
Manteiga de Porco	José Bernardo de Campos-Lisboa	Em linha
Caladinhos da D. Henriqueta	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Petinga no Forno à Maria Cacha da Venda Nova	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Almôndegas de Lebre da D. Henriqueta	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980

Galinholas com Fatias	Joaquim Barbosa e D. Henriqueta Araújo	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Bolas da Dejusta	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Cabrito à Moda do Jorge Godinho da Silva	Jorge Godinho da Silva	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Bacalhau à 13 Minutos	Adelino Santos	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Bacalhau à Santos	Adelino Santos	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Robalo na Frigideira	Adelino Santos	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Receita de Lampreia	Jorge Godinho da Silva	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Bucho Recheado	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Frango com Maça Reineta	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Pudim de Pão	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Pudim de Sereia	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Pãezinhos para Chá	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Torta de Amor	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do

		Património Cultural janeiro de 1980
Coelho no Forno	Maria do Céu Elias	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980
Torta de Laranja	-	Seminário Regional de Tomar Sobre Defesa do Património Cultural janeiro de 1980

Tabela n.º13

Receitas da região da Estremadura presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviado por / de	Observações
Peixinhos da Horta	-	Em linha
Favas à Portuguesa	M ^a Manuela Pereira Alves Tavares-Lisboa	Em linha
Favas à Portuguesa	Celeste Cristo	-
Salada de Favas à Catalina	Elsa Pinto Nogueira-Póvoa de Varzim	-
Ervilhas com Ovos Escalfados	-	-
Feijão Guisado à Portuguesa	-	-
Ovos Verdes	-	-
Caracóis à Portuguesa	-	-
Salada de Ananás com Laranja	Eugénio Manuel Neto Ribeiro- Serra da Estrela	-
Fava de Pombo	-	Em linha
Sopa de Ameijoas	Custódio Raposeiro-Pégões-Gare	Em linha
Sopa de Lampreia	Celise Fernandes-Pegões/ Estação	-
Sopa de Lagosta	Maria Amélia Couto-Póvoa Varzim	-
Sopa de Peixes Mistos	Maria Ezilda Morgado Dias-Nazaré	-
Sopa à Copacabana	Maria Ezilda Morgado Dias-Nazaré	-
Sopa de Salsa	Maria da Redenção de Sousa- Linda-a-Velha	-
Canja	-	-
Sopa de Camarão à Portuguesa	Manuela Tavares	-
Sopa de Lagosta à Nazarena	Maria Ezilda Morgado Dias- Restaurante Copacabana	-
Sopa Rica de Peixes	Sobral Portela- restaurante Gambrinus	-
Sopa de Feijão Seco com Hortaliça	-	-

Canja de Bacalhau	-	-
Misturadas	Valado de Frades	-
Sopa de Feijão Seco com Hortaliça	-	-
Puré de Grão	-	-
Canja	-	-
Torta de Peixe ou Bacalhau	Maria José Oliveira-lisboa	Em linha
Bacalhau do Papá	Maria José Martins Carvalho- Parede	Em linha
Bacalhau à Tia Laura ou Roseiral	Linda-a-Velha	-
Chibança de Bacalhau	Custódio Raposeiro-Pegões-Gare	-
Salada Assada	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Bacalhau no Forno	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Conchinhas de Bacalhau à Portuguesa	Manuela Tavares-Lisboa	-
Bacalhau Recheado	Marta Alzira Morgado Dias- Nazaré	-
Bacalhau à Tia “Cardotte”	Alexandra de Almeida Casimiro	-
Bacalhau à Maria Carolina	Maria Carolina Nunes da Cruz- Óbidos	-
Bacalhau com Puré	Maria Helena Lopes Goulart- Tomar	-
Bacalhau à Ericeira	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Bacalhau com Todos	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Bacalhau à Estremanha	-	-
Bacalhau à Estremadura	-	-
Bacalhau com Todos	Otília Helena Costa Martins	-
Bacalhau com Todos Lisboa	Herodina Maria Machado Costa- Cadaval	-
Bacalhau com Ameijoas	Noémia Pescadinha-Seixal	-
Bacalhau Lagosta	Elisa Nogueira- Póvoa de Varzim	-
Caldeirada com Presunto	Gertrudes da Conceição-Lisboa	-
Caldeirada de Príncipes	Manuela Tavares-Lisboa	-
Caldeirada de Príncipes	Celeste Cristo- Porto	-
Caldeirada à Fragateira	Israel Ferreira	-

Sopas de Pão à Fragateira	Eugénio Ribeiro- Serra da Estrela	-
Caldeirada á Copacabana	Maria Alzira Morgado Dias	-
Caldeirada à Setubalense com Massa do Caldo	Maria Júlia Correia	-
Caldeirada da Nazaré	Ilda de Jesus Barroso	-
Lulas Pretas Recheadas	Marília Pratas Patrício	-
Lulas Recheadas com Carne de Porco	Maria José Campos Palma Andrade	-
Lulas Recheadas	Ivone Guimarães-Lisboa	-
Salada de Camarão ou Lagosta á Portuguesa	Manuela Tavares-Lisboa	-
Camarão e Ostras com Macarrão à Portuguesa	Manuela Tavares-Lisboa	-
Santola ao Natural	Maria Alzira Morgado Dias- Nazaré	-
Ameijoa à Portuguesa Nazarena	Maria Alzira Morgado Dias- Nazaré	-
Lagosta Suada à Minha Moda	Marília Patrício- Nazaré	-
Lagosta à Feiticeira	Maria José Martins de Carvalho-Parede	-
Lagosta Recheada	Francisca Cândido de Menezes- Oeiras	-
Lagosta à Portuguesa	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Lagosta Suada	Aurora Villar-Marteleira	-
Lagosta à Portuguesa	Maria Antónia Araújo Valle e Azevedo-Lamarosa	-
Lagosta da Nazaré	Marília Patrício- Nazaré	-
Lagosta Suada à Copacabana	Maria Alzira Morgado Dias- Nazaré	-
Salmonetes de Setúbal	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Salmonetes de Setúbal	Herondina Costa-Cadaval	-
Salmonetes Grelhados à Moda de Setúbal	Maria Emília Ferreira Batista	-
Salmonetes de Setúbal	Otília Helena Costa Martins- Faro	-
Salmonetes à Moda de Setúbal	Laurinda de Brito Pereira Paulo- Alcobça	-
Salmonetes Grelhados à Nazarena	Maria Alzira Morgado Dias-Nazaré	-
Salmonetes Grelhados ou Assados à Setubalense	3º prémio de cozinha	-

Salmonetes em Papelotes	Maria Emília Ferreira Batista- Guarda	-
Costeletas de Peixe (para 6 pessoas)	Gertrudes da Conceição- Lisboa	-
Peixe Recheado	Maria José Moreno de Oliveira	-
Peixe Dourado	Maria Alzira Morgado Dias-Nazaré	-
Coraz Assado à Moda da Minha avó	Maria Mota Araújo- Óbidos	-
Eirozes com Vinho Tinto	Maria júlia Correia	-
Cherne ou Qualquer Outro Peixe Assado à Portuguesa	Manuela Tavares- Lisboa	-
Lampreia com Molho de Sangue	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Lampreia à Patrocínio	Marília Pratas Patrício- Nazaré	-
Corvina à Sesimbrense	Laurinda de Brito Pereira Paulo- Alcobaça	-
Sardinhas de Cascais	Herondina Costa- Cadaval	-
Sardinhas de Cascais	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Sardinhas de Cascais	Otília Helena Costa Martins- Faro	-
Bacalhau à Braz	-	-
Pataniscas de Bacalhau	-	-
Mexilhões de Cebolada	-	-
Arroz à Alberto Pimentel	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	Em linha
Caldeirada à Fragateira	-	-
Arroz de Golada	Maria Estefânia Sales Henriques de Sousa Barreto- Caldas da Rainha	-
Amêijoas à Bulhão Pato	-	-
Arroz de Golada	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	Em linha
Bacalhau Celestial	-	-
Arroz da Matança	Maria Manuela Patrocínio Rebelo- Lisboa	-
Bacalhau Espiritual	-	-
Salda de Bacalhau Assado com Pimentos	-	-
Arroz à Marinheira	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	-
Arroz de Ameijoa com Caril	Maria Alzira Morgado Dias- Nazaré	-

Corvina Guisada	-	-
Arroz de Tomate ou de Pimentos ou de Ervilhas	-	-
Rissóis	-	-
Arroz de Grelos	-	-
Arroz de Berbigão	-	-
Arroz de Tomate ou de Pimentos ou de Ervilhas	-	-
Arroz de Berbigão	-	-
Açorda de Alho	-	-
Açorda de Lagosta ou de Camarão	-	-
Açorda de Marisco	-	-
Frango à Jardineira	Pensão Restaurante- Maria Tereza- Linha de Sintra	Em linha
Frango de Sauté	Maria Alzira Morgado Dias	Em linha
Pipis	-	-
Galinha Recheada	Maria Emília Passos Ferreira Baptista- Guarda	-
Coelho à Caçadora	-	Em linha
Coelho à Caçadora	Maria do Carmo Santiago Martins- Alfândega da Fé	Em linha
Coelho Manso no Forno	Maria Alzira Morgado Dias- Nazaré	-
Coelho à Nazarena	Maria Alzira Morgado Dias- Nazaré	-
Coelho no Ninho	Pensão Restaurante- Maria Tereza- Linha de Sintra	-
Perdiz à Camponesa	Maria Emília Passos Ferreira Baptista- Guarda	-
Perdiz à Copacabana	Maria Alzira Morgado Dias- Nazaré	-
Perdizes do Convento de Alcântara	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Perdizes à Estremadura	(são perdizes do convento de alcântara)	-
Perdizes do Convento de Alcântara	Otília Helena Costa Martins- Faro	-
Perdizes do Convento de Alcântara	Herondina Costa- Cadaval	-
Croquetes de Carne	-	Em linha
Croquetes de Carne	-	-
Pastéis de Massa Tenra	-	Em linha

Pastéis de Massa Tenra	-	-
Mão de Vaca Guisada	-	-
Cabrito Assado Recheado	Maria Ferreira- Lisboa	-
Cabrito à Pastora	Cremilde Marçalo- Setúbal	-
Perna de Carneiro à Portuguesa	Maria José Martins de Carvalho- Parede	-
Chanfana	Albertina Marouvo Caetano	-
Queijo de Beijo	Maria José Martins de Carvalho- Parede	-
Cozido à Portuguesa	Maria Helena Caldas Pereira- Caldas da Rainha	-
Tripas de Borrego à 1910	Maria Alzira Morgado Dias- Nazaré	-
Chouriços de Carne	Valado dos Frades	-
Bacalhau à Cova do Abade	Valado dos Frades	-
Morcele de Mira de Aire	Maria Manuela Justo- Mira de Aire	-
Cachola de Porco	Maria das Dores Maia- Lisboa	-
Sarrabulho	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	-
Sarrabulho	Vale Francas	-
Sarrabulho	Rufina Henriques- Bombarral	-
Sarrabulho (Muito Bom)	Maria Conceição Ferreira- Bombarral	-
Bife à “Marrare”	-	-
Bifes de Cebolada	-	-
Bife à Café	-	-
Bifes à Padre Araújo Lima	Justina Silva Graça Espírito Santo- Lisboa	-
Bifes de Cebolada à Portuguesa	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Bife na Frigideira de Barro	Eugénio Manuel Neto Ribeiro- Serra da Estrela	-
Bife à Marrare	Artigo “Gastronomia” por Alfredo Moares	-
Bife à Faustino	Artigo “Gastronomia” por Alfredo Moares	-
Bife à Jansen	Artigo “Gastronomia” por Alfredo Moares	-
Bife à Inglesa	Artigo “Gastronomia” por Alfredo Moares	-
Doce de Verdasquinha	Maria José Martins de Carvalho- Parede	Em linha
Doce de Ovos à Portuguesa	Celeste Cristo- Porto	Em linha

Doce de Ovos à Portuguesa	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Farófias	-	-
Fios de Ovos	Maria Teresa da Conceição Pires de Lima- Lisboa	-
Fatias Reais	Maria Isabel Loureiro de Sousa e Castro	-
Gelado de Ananás	Maria Ricardina Costa Oliveira- Lisboa	-
Pudim de Queijo Fresco	-	-
Charcada	Maria José Martins de Carvalho- Parede	-
Manjar do Céu	Maira Fernanda dos Santos Figueiredo- Lisboa	-
Pudim de Queijo	Helena Alves Nunes- Lisboa	-
Manjar Real à Portuguesa	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Pudim Flan	-	-
Morcelas Doces das Caldas	Maria Estefânia Barreto- Caldas da Rainha	-
Pudim Molotov	-	-
Torrão de amêndoa à Portuguesa	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Areias	Almeida e Costa	-
Bolo de Casamento	-	-
Pudim de Ovos dos Frades de Alcobaça	-	-
Arroz Doce	Maria Manuela Patrocínio Rebelo- Lisboa	-
Filhoses à antiga Portuguesa	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Filhós Mouriscas	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	-
Arroz Doce Saloio	Maria Teresa Pereira Duarte- Lisboa	-
Sonhos à Antiga	-	-
Broas Caseiras	Valentina Carvalho Évora Nunes	-
Broas da Estremadura	Georgina Nobre Santarém- Carcavelos	-
Broas de Milho com Erva Doce	Maria Irene Duarte Ferreira Vaz- Lisboa	-
Broas de Natal	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	-
Broas de Batata	Judite	-

Broas Doces de Batata	-	-
Broas Doces de Natal	Coimbrão- Leiria	-
Esquecidos	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	-
Cavacas	-	-
-	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Fortunas e Felicidades	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Brisas de Liz	Maria do Céu de Vasconcelos e Horta- Guarda	-
Pratas de Cascais	-	-
SSS das Caldas	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	-
SSS de Peniche	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	-
Biscoitos Escaldados	Elizabeth Évora Nunes- Lisboa	-
Receita das Fogaças de Alcochete	-	-
Merendeira do Natal	Pedro Antunes Ruivo- Nova Oeiras	-
Merendeiras do Natal	Valado de Frades	-
Queijadas de Sintra	Maria José de Magalhães Teixeira Dias- Figueiras	-
Queijadas de Sintra	Otília Helena Costa Martins- Faro	-
Queijadas de Sintra	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Queijadas de Sintra	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Queijadas de Sintra	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Queijadas de Sintra- 1º prémio	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Queijadas de Sintra	-	-
Pastéis de Belém	Regente do lar Nevarte Gulbeinkian de Braga	-
Queques	-	-
Bolinhos Georginas	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Biscoitos de Alcanena	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-
Bolos do Paraíso	Maria Emília Passos Ferreira Baptista- Guarda	-
Talhadinhas do Paraíso	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-

Bolos à Roseiral ou Roseiraes	Maria da Redenção de Sousa- Linda-a-Velha	-
Bolos Saloios ou de Casamento	Maria Manuela Patrocínio Rebelo- Lisboa	-
Bolo Podre de minha terra	Belmira Rodrigues B. de Almeida- Barreiro	Em linha
Keque	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	Em linha
Bolo Idalina	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	-
Bolos Saloios ou de Casamento	Livramento- Mafra	-
Broas de Santa Mónica	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Folar	Ivone Guimarães-Lisboa	-
Folar da Páscoa	-	-
Bolo Rei	-	-
Bolo de Freira	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Manjar Rico	Maria José Martins Carvalho- Parede	-
Bolo das Mil Delícias	Maria Julieta Correia- Setúbal	-
Bolo Real	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Toucinho do Céu	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Toucinho do Céu	Manuela Pereira Alves Tavares- Lisboa	-
Pão de Ló de Soure	Albertina Marouvo Caetano- Coimbra	-
Pão de Ló Saloio	Maria Manuela Patrocínio Rebelo- Lisboa	-
Pão de Ló	Aurora Villar- Marteleira	-
Pão de Ló	Maria Suzette Silva Limão- Bombarral	-
Torta Enrolada	Maria Irene Duarte Ferreira Vaz- Lisboa	-
Torta de Ovos	Belmira Rodrigues B. de Almeida- Barreiro	-
Torta de Laranja	-	-
Salame de Chocolate	-	-
Doce dos Frades de Cister	Alcobaça	Em linha
Marmelada de Odivelas	Otília Helena Costa Martins- Faro	Em linha
Marmelada de Odivelas	Julieta Pereira Ribeiro da Rosa Mendes- Lisboa	-

Uvada	Maria Patrocínio Lisboa	Manuela Rebelo-	-
Uvada	-	-	-
Amêndoas de Sobremesa	-	-	-
Merendeiras da Estremadura	-	-	-
Sarapatel	-	-	-
Papas de Abóbora e Farinha de Arroze	-	-	-
Broas de Toucinho	-	-	-
Bolos de Noivas	Salgueiro	-	-
Filhós	-	-	-
Bolo de Natal	Maria Limão-	Suzette Bombarral	Silva
Arrobe	Maria Limão-	Suzette Bombarral	Silva
??? ou Uvada	Maria Limão-	Suzette Bombarral	Silva
Caracóis	Maria Limão-	Suzette Bombarral	Silva
Boras de Batata Doce	Maria Limão-	Suzette Bombarral	Silva
Broas de Batata Doce do Natal	Maria Limão-	Suzette Bombarral	Silva
Broas dos Santos	Maria Limão-	Suzette Bombarral	Silva

Tabela n.º14

Receitas da região do Alentejo presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviadas por/ de	Observações
Tibórnia	Lídia Maria d' Azevedo de Oliveira-Tolosa	Em linha
Calda de Pimentão	Maria Antonieta Falcão Salgado- Mora	-
Calda de Pimentos Vermelhos da Horta	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	Em linha
Salmoura à Prova de Ovo	-	-
Açorda	Maria Isabel Claro Delicado Martins- Lisboa	Em linha
Açorda	Maria do Rosário Sousa Alves- Redondo	-
Açorda Alentejana	Maria da Nazaré Castanheira Fernandes Varela da Costa- Évora	-
Açorda Alentejana	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-

Açorda Alentejana	Maria do Céu C. de Vasconcelos e Horta-Guarda	-
Açorda Alentejana	Joana Pais Correia-Almeirim	-
Açorda Alentejana	Francisco Calha- Castelo de Vide	-
Açorda Alentejana	Julieta Mendes Fialho Andorinho- Évora	-
Açorda Alentejana	Maria Joaquina do Rosário Oleiro- Almada	-
Açorda Alentejana	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Açorda Alentejana	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodeia- Lisboa	-
Açorda de Bacalhau à Alentejana	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Açorda com Ovos Escalfados	Francesinha Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Açorda Fervida ou Açorda no Forno	-	-
Açorda de Poejos	Pimentel de Carvalho Pereira- Estremoz	-
Açorda Alentejana	Diamantina de Jesus Pulquério Vieira- Coimbra	-
Açorda de Bacalhau à Alentejana	Regina Manuela Vieira Pinto do Couto- Espinho	-
Açorda de Batata e Agriões	Cecília Camilo de Rio de Moinhos	-
Açorda de Carne ou Sobrefusa	-	-
Açorda de Salsa e Cebola com Silarcas	-	-
Calducho com Silarcas	Maria de Lurdes Branquinho	-
Sargallete Alentejano	Maria Rocha Carapeto-Loulé	-
Sopa de Batata	Lídia Maria d’Azevedo de Oliveira- Tolosa	-
Sopa de Coentros	Teresa de Jesus Correia-Lagoa	-
Sopa à Ceifeiro	Maria Helena Antunes- Évora	-
Sopa de Favas à “Alentejana”	Antónia da Costa Gonçalves Prata- Fiolhal	-
Sopa à Alentejana	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Sopa de Batata com Ovos	-	-

Sopa Alentejan ade Batata com Ovos	Maria da Conceição Cobra Quita- Alcácer do Sal	-
Sopa de Espinafres com Ovos	-	-
Sopa de Espinafres com Ovos Escalfados	Maria José de Jesus Prazeres Sousa- Crato	-
Sopa de Espargos	Jerónima Trincadeiras Torres- S- Pedro do Estoril	-
Sopa de Beldroegas com Queijinho e Ovos	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodeia- Lisboa	-
Sopa Fervida de Tomate	Maria Gertrudes Coelho Conceição- Beja	-
Sopa de Tomate (Bacalhau)	Pimentel de Carvalho Pereira- Estremoz	-
Sopa de Tomate (Carne)	Pimentel de Carvalho Pereira- Estremoz	-
Sopa de Poejos com Ovos	-	-
Poejada com Queijo Fresco	-	-
Sopa Verde	-	-
Sopa de Feijão Branco com Bacalhau	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodela- Lisboa	-
Sopa de Chocolate	-	-
Sopa Fervida de Feijão	-	-
Sopa Fervida de Espinafres	-	-
Sopa de Beldroegas	Vidigueira	-
Açorda de Cuba/ Moura	-	-
Sopa de Cachola (Fígado de Porco)	Georgina Rovisco Romão Sequeira- Lisboa	-
Sopa de Fressura de Cabrito	Maria Leonor Leitão Vaz- Lisboa	-
Sopa de Chibo	Joana Pais Correia- Almeirim	-
Sopa de Sarapaté	Ordina de Lourdes Campos Teixeira- Espinho	-
Sopa de Peixe com Espinafres à Alentejana	Maria Antonieta Viegas Grazaina Rodeia- Lisboa	-
Sopa de Peixe com Tomate	-	-
Sopa de Peixe com Tomate à Alentejana	Maria Antonieta Viegas Grazaina Rodeia- Lisboa	-
Sopa de Pescada com Espinafres	-	-
Alhada (Peixe do Rio)	Aida da Gama Pinheiro de Jardim dos Anjos- Parede	-
Sopa de Cação	Maria Leonor Leitão Vaz- Lisboa	-
Sopa de Lagosta	Eduarda Raposo Nogueira- Santiago do Cacém	-
Sopa de Camarão	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-

Sopa de Ameijoas	Custódio Fernandes Raposeiro	-
Canja de Ameijoas	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Canja de Ameijoas	-	-
Gaspacho	-	-
Gaspacho ou Vinagrada	-	-
Gaspacho	Maria Joaquina do Rosário Oleiro- Almada	-
Gaspacho à Alentejana (Sopa Fria)	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Gaspacho	Maria José Barão- Lisboa	-
Gaspacho	Maria Mayor Bicker Pimentel de Carvalho Pereira- Estremoz	-
Gaspacho	-	-
Gaspacho	Maria Providência Soerio das Neves- Monforte	-
Migas à Alentejana	-	Em linha
Migas de Bacalhau	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Migas de Bacalhau e Poejos	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Migas de Batata com Sardinha	Georgina Rovisco Romão Sequeira- Lisboa	-
Migas de Batata (Tolosa)	Noémia Caldeira R. de Matos Neves- Sertã	-
Açorda Alentejana	Maria Antónia das Neves-Faro	-
Migas Alentejanas de Batata	Lídia Maria d' Azevedo de Oliveira- Tolosa	-
Migas à Alentejana	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Migas à Alentejana	Maria José Rocha Carapeto Pereira- Loulé	-
Migas à Alentejana	Amélia Correia- Castro Verde	-
Migas de Carne	-	-
Migas de Carne	Maria Adelaide S. Costa Marques Ferreira- Porto	-
Migas com Lombo de Porco e Toucinho Entremeado	Maria da Nazaré Castanheira Varela da Costa- Évora	-
Migas de Lombo com Chouriço	-	-
Migas com Chouriço e Presunto	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Migas de João com Costeletas de Porco	Maria Helena Antunes- Évora	-

Migas de Pão à Alentejana	Aida de Purificação Mendes—Lisboa	-
Migas de Pão com Carne de Porco Frita à Alentejana	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Migas Alentejanas	Pimentel de Carvalho Pereira- Estremoz	-
Migas de Carne de Porco	Regina Manuela Vieira Pinto do Couto- Espinho	-
Migas com Carne de Porco	Iglatina Simões Duarte-Elvas	-
Migas Alentejanas de Pão	Lídia Maria d' Azevedo de Oliveira- Tolosa	-
Migas à Alentejana	Maria Rosa Sousa Vicente-Évora	-
Migas à Alentejana	Maria Graciete Romão Baginha- Lisboa	-
Migas com Carne de Porco	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Migas (De Carne e Azeite)	Maria Joaquina do Rosário Oleiro- Almada	-
Migas de Azeite	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodeia- Lisboa	Em linha
Cação de Alhada	Emília Calha- Castelo de Vide	Em linha
Alhada de Cação-Portalegre	Glória Hermínia Antunes Ferreira- Lisboa	Em linha
Alhada de Cação	Maria da Graça Marques da Cruz Rosa- Almeirim	-
Ameijoas à Alentejana	Regina Manuela Vieira Pinto do Couto- Espinho	-
Assada de Peixe	Maria José de Jesus Prazeres Sousa- Crato	-
Bacalhau de Cebolada à Alentejana	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bacalhau Ensopado	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bacalhau Frito	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Bifes de Corvina à Alentejana	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodeia- Lisboa	-
Caldeirada de Ameijoas à Alentejana	Regina Manuela Vieira Pinto do Couto- Espinho	-
Caldeirada de Peixe	Maria Adelaide S. Costa Marques Ferreira- Porto	-
Carapaus Assados na Grelha	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Lampreia de Escabeche	Amélia Virgínia Coelho Correia- Castro Verde	-

Pescada Recheada	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Peixe de Cebolada	Teresa de Jesus Correia-Lagoa	-
Bacalhau	Teresa de Jesus Correia-Lagoa	-
Bacalhau em Molho de Amêndoa	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bacalhau com Creme	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bacalhau com Vinho do Porto	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	--
Empadão de Bacalhau	Mariana Ventura Malheiro- Cabeço de Vide	-
Bacalhau à Alentejana	Judite Martins Gil Conde Corvelo	-
Bacalhau Recheado	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bacalhau Cozido com Grão de Bico	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Peixe Assado no Forno	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Galinha Assada com Papelotes	Maria Adelaide S. Costa Marques Ferreira- Porto	Em linha
Cabidela de Frango	Diamantina de Jesus Pulquério Vieira- Coimbra	Em linha
Cabidela de Bacalhau	Albertina Lourinho de Ascensão- Portalegre	-
Galinha Dourada à Moda da Minha Avó	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Galinha Mourisca	Maria Alice Cabral Lopes Correia- Moura	-
Galinha de Tomatada	-	-
Galinha de Tomatada à Alentejana	Clotilde de J. Pereira Santos Marrelha- Setúbal	-
Empadas à Alentejana	Maria António V. de Araújo da Cunha- Estoril	-
Empadas Alentejanas	Fernanda Lopes C. M-Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Empadas	Luzia de Carmo Picão-Borba	-
Empadas de Galinha	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Empadas de Galinha	Vila Viçosa	-
Empadas	Francisca Calha-Castelo de Vide	-
Empadas de Carne	Georgette Natália Tarrinho Frade- Vila Viçosa	-

Perú à Moda do Crato	Laurinda de Brito Pereira Paulo- Alcobaça	-
Peito de Perú Enrolado	Aida de Purificação Mendes—Lisboa	-
Ensapado de Perú	Ana Maria de Sousa- Évora	-
Perú Assado para a Consoada	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Galinholas à Alentejana	Aida da Gama Pinheiro de Jardim dos Anjos- Parede	-
Bifes de Lebre à Alentejana	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Lebre Grelhada, Salpicada com Manteiga	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodeia-Lisboa	-
Pato Bravo com Molho de Azeitonas de Elvas	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Pombos Bravos	-	-
Perdizes com Nozes	Maria António V. de Araújo da Cunha- Estoril	-
Perdizes Estufadas à Minha Moda	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Perdizes à Moura Borges	Maria José Abelha G. Gomes- Escalos de Cima	-
Perdiz- Quinta Essência	Maria de Fátima Miguez Baião de Figueiredo- Lisboa	-
Escabeche de Perdiz	Aida da Gama Pinheiro de Jardim dos Anjos- Parede	-
Perdizes ou Tordos em Baú	Maria Adelaide S. Costa Marques Ferreira- Porto	-
Perdizes Estufadas à Portuguesa	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Perdiz com Couve	Aida de Purificação Mendes- Lisboa	-
Sopa de Lebre/ Lebre Guisada	Lídia Maria d' Azevedo de Oliveira- Tolosa	-
Coelho à Alentejana	Maria Leonor Leitão Vaz- Lisboa	-
Coelho em Vilão	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Coelho Frito à Moda de Alcácer do Sal	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Coelho à Moda do Caçador	Maria Chiado- Lisboa	-
Coelho Frito à Moda de Alcácer do Sal	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Coelho Frito à Moda da Minha Mãe	Maria Ângela do Carmo- Redondo	-
Coelho de Polhastre	Maria Celeste Pato das Neves- Avis	-

Rojões de Porco à Alentejana	Maria Bárbara Monteiro Anastácio- Lisboa	Em linha
Lombetes à Milena	Maria José de Jesus Prazeres Sousa- Crato	Em linha
Bifes de Porco à Alentejana	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bifes de Porco Enrolados	Ausenda Durão- Amadora	-
Bifes	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bifes Enrolados	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Carne de Porco à Alentejana	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Lombo de Porco com Ameijoas à Alentejana	Aida de Purificação Mendes- Lisboa	-
Lombo de Porco à Alentejana	Regina Manuela Vieira Pinto do Couto- Espinho	-
Carne de Porco Assada	Noémia Caldeira R. de Matos Neves- Sertã	-
Carne Assada (de Porco)	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Rins e Miolos de Porco à Alentejana	Clotilde de J. Pereira Santos Marrelha- Setúbal	-
Ameijoas com Lombo de Porco à Alentejana	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Trouxas de Carne de Porco	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Rolinhos de Lombinhos de Porco	Clotilde de J. Pereira Santos Marrelha- Setúbal	-
Lombo de Porco com Cogumelos	Clotilde de J. Pereira Santos Marrelha- Setúbal	-
Bucho Recheado	Maria da Luz da Costa Passos Mira- Alcácer do Sal	-
Arroz de Bucho de Porco	Maria da Glória Morais Gouveia- Gáfete	-
Cabeça de Porco	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Cabeça de Porco em Queijão (Cabeça de Chará)	Francisca Calha-Castelo de Vide	-
Cabela de Xára	Fernanda Lopes C. M- Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Cabeça de Xára	Teresa Henriques Simões de Carvalho L. e Figueiredo- Porto	-
Cabeça de Xára	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-

Cabeça de Chara	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Cabeça de Xara	-	-
Carne de Porco à Espanhola	Maria Celeste Pato das Neves- Avis	-
Carne de Porco com Ameijoas	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodeia-Lisboa	-
Ameijoas com Carne de Porco à Alentejana	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Costas de Porco com Tomatada	Diamantina de Jesus Pulquério Vieira- Coimbra	-
Lombo de Porco	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Lombo de Porco Fresco	-	-
Lombo de Porco Fresco à Alentejana	Francisca Calha-Castelo de Vide	-
Lombo de Porco com Ameijoas	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Fígado de Porco Grelhado com Coentrada	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodeia-Lisboa	-
Rins de Porco à Alentejana	Joana Pais Correia-Almeirim	-
Língua Afiambrada	Noémia Caldeira R. de Matos Neves- Sertã	-
Língua de Porco Estufada	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Bifes de Lombo com Miolos	Dina Maria Rocha Carapeto Ramires Ramos-Ervidel	-
???	Maria Alfacinha	-
Mioleira de Porco	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Miolos de Porco à Alentejana	Alzira Andrade- Porto	-
Miolos de Porco à Alentejana	Lídia Bastos Costa-Montijo	-
Miolos com Lombo de Porco	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Mioleira de Porco à Alentejana	Maria Tavares Pestana de Pinho Leão- Matosinhos	-
Migas de Miolos de Porco	Maria Felicidade Drago Uva- Beja	-
Miolos de Porco à Alentejana	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Miolos à Moda do Alentejo	Izalinda Piteira Barros-Lisboa	-
Miolos de Porco ao Uso do Alentejo	Georgette Natália Tarrinho Frade- Vila Viçosa	-

Migas de Miolos de Porco	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Orelha e Rabo de Porco da Mesma Maneira	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodeia-Lisboa	-
Pezinhos de Porco de Coentrada à Alentejana	Maria Angélica P. Sampaio- Lisboa	-
Pesinhos de Coentrada	Noémia Jorge Ramalho- Lisboa	-
Chispe Afiambrado	Fernanda Lopes C. M- Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Chispe de Porco Panado	Teresa Henriques Simões de Carvalho L. e Figueiredo- Porto	-
Chispe Recheado	Fernanda Lopes C. M- Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Pésinhos de Porco	Maria Helena Antunes- Évora	-
Pezinhos de porco de Coentrada	Manuel de Amaral Leitão- Coimbra	-
Sopa de Cachola	Pimentel de Carvalho Pereira- Estremoz	-
Sopa de Caxola à Alentejana	Maria Emília de Matos Neves- Portalegre	-
Sopa de Sarapatel	Ainda da Purificação Mendes- Lisboa	-
Sopa de Sarapatel ou Sarapatéu	Isabel Pereira Guimarães- Castelo de Vide	-
Cachola	Maria Calheiros- Lisboa	-
Cachola	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Cachola de Porco à Alentejana	Clotilde de J. Pereira Santos Marrelha- Setúbal	-
Moleja	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Rechina	Maria Augusta dos Reis Valentim Leitão- Coimbra	-
Rechina- Serrabulho- ou ainda Sarapatel	Julieta Mendes Fialho Andorinho- Évora	-
Sarrabulho	Maria Joaquina do Rosário Oleiro- Almada	-
Leitão à Alentejana	Maria do Céu- Amadora	-
Leitão Assado	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Leitão Assado	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Leitão Assado à Alentejana	Maria Celeste de Andrade Neves- Barreiro	-

Leitão Assado à Lavrador	Maria Helena Antunes-Évora	-
Leitão Recheado	Maria Antónia Reis Santana- Castelo de Vide	-
Farinheiras	Montemor-o-Novo	-
Morcelas de Assar	Maria Joaquina do Rosário Oleiro- Almada	-
Papa-ratos	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Cacholeira	Maria Graciete Romão Baginha- Lisboa	-
Mangotes	Maria da Luz A. Teixeira Pires	-
Presunto de Fiambre	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Salsichões Alentejanos	Maria do Céu R. de Vasconcelos e Horta-Guarda	-
Cabrito Estufados	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Cabrito Assado	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Cabrito Assado com Arroz	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Cabrito Constipado	Maria José de Jesus Prazeres Sousa- Crato	-
Cachafrito	Castelo de Vide	-
Cachafrito de Chibinho	Castelo de Vide	-
Carneiro Guisado com Batatas	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Cabrito à Pastora	Umbelina Maria Nogueira-Grândola	-
Cachafrito de Chibinho	Isabel Pereira Guimarães-Castelo de Vide	-
Cabrito Pelado e Assado	Maria Benedita Tavares Manso- Castelo de Vide	-
Coxo- Frito	Maria Isabel Claro Delicado Martins- Lisboa	-
Cozido de Grão com Vagens à Alentejana	-	-
Ensupado à Pastora	-	-
Borrego à Pastora	Gabriela Ricó- Serpa	-
Borrego à Pastora	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Perna de Borrego Assada	Gabriela Ricó- Serpa	-
Perna de Carneiro Assada no Forno	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Borrego à Pastora	-	-
Sarapatel	Maria F. Rosado Catarino	-

Sarrabulho- Alpalhão	Maria Graciete Romão Baginha- Lisboa	-
Ensopado de Borreguinho	Luzia do Carmo Picão- Borba	-
Ensopado de Elvas	-	-
Ensopado de Borrego	Júlia Adelaide de Souza Carvalho- Évora	-
Guisado à Pastora	Celeste Gertrudes Henriques- Beja	-
Cabeças de Carneiro Assadas no Forno	Maria Antonieta Viegas Grazinha Rodeia-Lisboa	-
Borrego Assado	Impólita Dique- Cano	-
Borreguinho de Azeite	Maria Lucília Gutierrez Caeiro Mira- Arraiolos	-
Sopa de Afogado (ou Ensopado de Borrego)	Maria da Glória Morais Gouveia- Gáfete	-
Borrego Assado à Moda de Aldeia Nova de S. Bento	Maria Lucília Gutierrez Caeiro Mira- Arraiolos	-
Borrego à Moda dos Pastores	Margarida Francisca das Dores Campos- Setúbal	-
Borrego com Ervilhas	Georgette Natália Tarrinho Frade- Vila Viçosa	-
Borrego ou Cabrito Ensopado à Pastora	Maria Antonieta Viegas Grazina Rodeia- Lisboa	-
Ensopado à Pastora	Maria Lucília Gutierrez Caeiro Mira- Arraiolos	-
Ensopado	Iglantina da P. Simões Duarte-Elvas	-
Ensopado de Borrego	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Ensopado	Aida da Gama Pinheiro de Jardim dos Anjos- Parede	-
Ensopado de Borrego	Maria do Rosário Sousa Alves- Redondo	-
Molhinhos de Borrego	Fernanda Vaz	-
Popias Caídas	Fernanda Vaz	-
Molhinhos e Pezinhos de Borrego	Gabriela Ricó- Serpa	-
Costeletas de Vitela	Noémia C. Ribeiro de Matos Neves- Sertã	-
Lombo de Vaca à Moda de Reguengos	Isso L. do Carmo Cardoso- Lisboa	-
Costeletas de Portalegre	Lélia Silva- Seia	-
Costeletas de Vitela à Cortadora	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Escalopes na Frigideira de Barro	Aida da Gama Pinheiro de Jardim dos Anjos- Parede	-
Salsichas com Couve Lombarda	Aida da Gama Pinheiro de Jardim dos Anjos- Parede	-

Almôndegas à Barraquense	Francisca Torrado Fernandes Rato- Beja	-
Conserva de Azeitonas	-	Em linha
Azeitonas	-	-
Espargos Bravos	-	-
Túbaras Fritas com Ovos	-	-
Túbaras com Carne de Porco	-	-
Túbaras com Arroz	-	-
Túbaras de Fricassé	-	-
Túbaras com Galinha	-	-
Carne Frita com Silarcas e Ovos	Joaquina Raminhos	-
Batatas à Lavrador	-	-
Ervilhas com Ovos	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Favas com Ovos Escalfados	Maria Adelaide S. Costa Marques Ferreira- Porto	-
Favada Alentejana	Maria Helena Antunes- Évora	-
Favas Guisadas	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Grão Guisado com Paio	-	-
Grão Guisado com Paio ou Chouriço	Georgette Natália Tarrinho Frade- Vila Viçosa	-
Feijão Branco com Cabeça de Porco	Café Real Bar- Elvas	-
Feijão Branco com Cabeça de Porco	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Feijão Branco com Orelhada	Olinda Pinto Cardeira- Gondomar	-
Feijão de Cor Guisado	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Feijão de Cor Guisado	-	-
Feijão Verde Guisado	Fernanda Vaz	-
Túberas com Ovos e Linguiça	Fernanda Vaz	-
Feijão de Azeite	-	-
Molhinhos com Feijão Branco	-	-
Feijão Verde Guisado com Toucinho, Linguiça e Ovos	Fernanda Vaz	-
Feijão Branco com Espinafres	Fernanda Vaz	-
Nabos Guisados	Fernanda Vaz	-
Bogango Assado no Forno	Fernanda Vaz	-
Feijão Manteiga Guisado com Ovos	Fernanda Vaz	-
Feijão Frade com Bogango	Fernanda Vaz	-

Arroz de Cachola (Fígado de Porco)	Georgina Rovisco Romão Sequeira- Lisboa	Em linha
Arroz Amarelo	Maria Benedita Tavares Manso- Castelo de Vide	Em linha
Arroz Amarelo e...do Outro	Georgina Rovisco Romão Sequeira- Lisboa	-
Arroz de Cachola	-	-
Arroz de Substância	-	-
Arroz de Substância à Alentejana	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Açorda à Alentejana	-	Em linha
Pastéis de Grão de Bico	Catarina	-
Filhós	Catarina	-
Brinhóis de Abóbora	Catarina	-
Nógados	Catarina	-
Sonhos	Catarina	-
Sonhos	Catarina	-
Borrachões	Catarina	-
Pão de Rala	Catarina	-
Pão de Ló de Amêndoa	Catarina	-
Pão de Ló	Catarina	-
Fidalgo	Catarina	-
???	Catarina	-
Farinheiras	Catarina	-
Bolo Real	Catarina	-
Papas de Milho	Catarina	-
Tibornas (especialidade de Vila Viçosa)	-	-
Sericá	-	-
Lampreia	-	-
Alcâncaras (Próprias de Espécies) e Perninhas de Santo Amaro	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bolinhos de Santa Marte	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Broinhas Deliciosas (Portalegre)	Glória Hermínia Antunes Ferreira- Lisboa	-
Argolas de Elvas	Laurinda de Brito Pereira Paulo- Alcobça	-
Pastéis de Arroz	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Queques	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolos Pequenos Redondos	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolachas	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Suspiro	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-

Pastéis de Mimo	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Fatias Reais	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Fatias de Bispo	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Torrão de Ovos	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
Pastéis de Toucinho	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Pastéis do Paraíso	Maria José Abelha C. Gomes	-
Barriga de Frade	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Barriga de Freira	Maria José Abelha C. Gomes	-
Barriga de Freira	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Papinhos de Freira	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Charutininhos de Ovos	Maria Adelaide S. Costa Marques Ferreira- Porto	-
Tosquiados	Maria Lucília Gutierrez Caeiro Mira- Arraiolos	-
Talhadinhas de Santa Catarina de Sítimos	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bolos de Nozes	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bolos de Abóbora Moganga	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Talhadas de Chocolate	Olívia de Jesus Lopes Belo- Elvas	-
Talhadinhas de Amêndoa	Olívia de Jesus Lopes Belo- Elvas	-
Alcâncaras (Próprias de Espécies) e Perninhas de Santo Amaro	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Alcamonias	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Biscoitos de Frade	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Laranjas Reais	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Palitos Doces	Maria Adelaide S. Costa Marques Ferreira- Porto	-
Encharcada	Maria Alice Cabral Lopes Correia- Moura	-
Manjar Celeste	Ana Maria Freire- Évora	-

Manjar Real	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Sericá	Olinda Pinto Cardeira-Gondomar	-
Sericá	Maria Calheiros- Lisboa	-
Cericá	Maria do Carmo de B. e Almeida- Lisboa	-
Sericá- doce da Região	Iglantina da P. Simões Duarte-Elvas	-
Cericá	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Cericá (Receita Particular)	Fernanda Lopes C. M-Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Sericá	Rita de Melo	-
Cericá (Doce Regional de Elvas)	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Sericá	Aida da Gama Pinheiro de Jardim dos Anjos- Parede	-
Sericá	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Pudim de Castanhas da Serra de S. Mamede	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Pudim Flan	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Pudim Isabel	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Pudim de Mel	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Pudim de Carrasco	Maria Helena Antunes	-
Fios de Ovos	Maria do Céu de Vasconcelos e Horta-Guarda	-
Ovos Brancos	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Ovos Moles	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Queijinhos do Céu	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Queijinhos do Céu	Maria Rosa Sousa Vicente-Évora	-
Rebuçados de Ovos Moles	Portalegre	-
Trouxas de Ovos	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Bolo de Amêndoas das Freiras da Vidigueira	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Bolo Enrolado	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-

Bolo Delicioso	Maria Adelaide S. Marques S. Pereira- Porto	-
Bolo de Mel	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolo de Cambraia	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolo de Leite	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolo da Sogra	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Pão de Ló de Amêndoa	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolo de Azeite	Maria José Gonçalves- Ponte de Sor	-
Bolos de Azeite de Alpalhão	Georgina Rovisco Romão Sequeira- Lisboa	-
Bolos Brancos Fintos Alentejanos	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bolos Fintos Antigos	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Bolos Fintos	-	Em linha
Bolo do Fundo do Alguidar ou do Torresmo	Fernanda Lopes C. M- Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Bolo de Torresmos	Ana Maria Freire Évora	-
Merendeiras de Redondo	Maria do Rosário Sousa ALves- Redondo	-
Boca de Dama	-	-
Bolo de Amêndoa do Convento da Vidigueira	Maria Fernanda de Mendonça- Lisboa	-
Bolo de Amêndoa	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Bolo de Bom Gosto	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Morgado	-	-
Morgado	Maria Cândida Fernanda de Melo- Amadora	-
Pão de Rala	Maria Cândida Fernanda de Melo- Amadora	-
Bolo Príncipe	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Bolo Real	Maria Felicidade Drago Uva- Beja	-
Bolo Real	Maria do Céu de Vasconcelos e Horta- Guarda	-
Bolo Real	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-

Bolo Real	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Bolo Real	Lucília Miranda Leitão Cardoso- S. Pedro do Sul	-
Bolo Real ou Bolo do Paraíso	Maria Emília de Matos Neves- Portalegre	-
Bolo tão Bom como tão Bom	Maria Lucília Gutierrez Caeiro Mira- Arraiolos	-
Tequelameca	Maria José de Jesus Prazeres Sousa- Crato	-
Tibornas Alentejanas	Fernanda Lopes C. M-Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Tibornas de Ovo	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Tibornas de Ovo	Fernanda Lopes C. M-Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Tibornas de Pão	Fernanda Lopes C. M-Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Toucinho do Céu (Receita Particular)	Fernanda Lopes C. M-Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Toucinho do Céu	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Toucinho do Céu	Maria Celeste de Andrade Neves- Barreiro	-
Toucinho do Céu	Maria de Jesus Mergulhão Calha- Castelo de Vide	-
Toucinho do Céu	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Toucinho do Céu	Maria Cândida Fernanda de Melo- Amadora	-
Toucinho do Céu	Maria Benedita Tavares Manso- Castelo de Vide	-
Toucinho do Céu	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Toucinho Rançoso	Fernanda Lopes C. M-Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Toucinho do Céu do Alentejo	-	-
Pão de Ló de Laranjas	Maria Velez	-
Bolo de Nozes	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Torta sem Recheio	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Bolo de Café Alentejano	-	-

Bolo de Mel e Café	Ilda- Prima de Maria de Lourdes Modesto	-
Bolo de Café	Ilda- Prima de Maria de Lourdes Modesto	-
Bolo de Mel e Noz	Maria da Conceição- Parede	-
Bolo de Mel	-	-
Bolo de Mel	Ilda- Prima de Maria de Lourdes Modesto	-
Bolo de Mel	Ana Maria Freire- Évora	-
Bolo de Mel	-	-
Bolo de Mel	-	-
Bolo de Mel ou Podre	Maria José	-
Bolo de Mel (Muito Bom)	Teresa Henriques Simões de Carvalho L. e Figueiredo- Porto	-
Bolo de Mel- Redondo	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bolo Podre Alentejano	Maria da Conceição- Parede	-
Bolo Podre	Pimentel de Carvalho Pereira- Estremoz	-
Bolo Podre	Maria Bárbara Anastácio- Lisboa	-
Bolo Podre	Joana Pais Correia- Almeirim	-
Bolo Podre	-	-
Bolo Podre	-	-
Bolo Podre	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Bolo Podre	Dina Maria Rocha Carapeto Ramires Ramos- Ervidel	-
Bolo Podre	Maria Gertrudes Coelho Conceição	-
Bolo Podre	Julieta Mendes Fialho Andorinho	-
Bolo Podre Alentejano	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Bolo Podre	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Bolo Podre Alentejano	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bolo Podre Alentejano	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bolo Podre	Maria Deolinda Leal Pereira- Lisboa	-
Bolo Podre Alentejano	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-

Bolo Podre	Maria Emília de Matos Neves- Portalegre	-
Bolo Preto	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolo Preto de S. Clara	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolo de Requeijão	Gabriela Rocó- Santarém	-
Requeijão	Receita de Catarina	-
Toucinho do Céu	Receita de Catarina	-
Bolo de Requeijão	-	-
Bolo de Requeijão	-	-
Bolo de Requeijão	Ana Maria de Sousa- Évora	-
Nogado	Emília Calha	-
Nogados	-	-
Nógado	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Nógado	-	-
Nógado	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Nógado	Cristina Loureiro Conchinhas- Lisboa	-
Nógaods	Iglantina P. Simões Figueiredo- Porto	-
Nógados Alentejanos	Teresa Henriques Simões de Carvalho L. e Figueiredo- Porto	-
Nógados	Fernanda Lopes C. M- Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Nógado	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Nógados	Luzia do Carmo Picão	-
Nógados	Mariana Carneiro- Pedrógão Grande	-
Nógado	Olinda Pinto Cardeira- Gondomar	-
Nógado	Joana Pais Correia- Almeirim	-
Nógado	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Nógados do Alentejo	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Penhoadas (Nógados)	Maria da Graça da Cruz Rosa- Almeirim	-
Nógado	Maria Bárbara Monteiro Anastácio- Lisboa	-
Nógados	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-

Nógados Fritos	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Pinhoadas	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Pinhoadas- Doce Regional	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Pinhoadas à Moda de Alcácer	Maria da Conceição Cobra Quita- Alcácer do Sal	-
Penhascos de Nozes	-	-
Boleimas	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Boleima	-	-
Boleima 1 ^a	Maria Graciete Romão Baginha- Lisboa	-
Boleima 2 ^a	Maria Graciete Romão Baginha- Lisboa	-
Boleima Alentejana	Teresa Henriques Simões de Carvalho L. e Figueiredo- Porto	-
Guleima	Lídia Maria d' Azevedo de Oliveira- Tolosa	-
Boleima (de Portalegre)	Maria Madalena F. de Sampaio Santos- Portalegre	-
Boleima- Portalegre	Glória Hermínia Antunes Ferreira- Lisboa	-
Bolo- Boleima	-	-
Bolo de Massa Pão	Teresa Henriques Simões de Carvalho L. e Figueiredo- Porto	-
Enxovalhada	-	-
Folares da Páscoa	-	-
Folares da Páscoa	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Costas (Folares)	Maria Joaquina do Rosário Oleiro- Almada	-
Barriga de Freira	-	-
Tosquiados	-	-
Padinhas	-	-
Costas	-	-
Costas	-	-
Queijadinhas das Matezinhas	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Queijadas	Manuel Sebastião Palma- Palma	-
Queijadas de Requeijão	Celeste Gertrudes Henriques-Beja	-
Queijadas	Maria Benedita Tavares Manso- Castelo de Vide	-

Queijadas	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Queijadas Alentejanas	Maria da Graça da Cruz Rosa- Almeirim	-
Queijadas de Queijo Fresco	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Queijadas de Évora	Maria Rosa Sousa Vicente- Évora	-
Queijadas de Requeijão	Cristina Loureiro Conchinhas- Lisboa	-
Queijadas de Requeijão	-	-
Recheio das Queijadas	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Queijadas de Sousel	Teresa Henriques Simões de Carvalho L. e Figueiredo- Porto	-
Pastéis de Melão	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Pastéis de Mimo	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Pastéis de Toucinho	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Pastéis de Toucinho	Maria Gertrudes Coelho Conceição	-
Pastéis de Toucinho	Maria Olívia de Jesus Lopes Belo- Elvas	-
Pastéis de Toucinho	Fernanda de Mendonça- Lisboa	-
Pastéis de Toucinho	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Pastéis de Toucinho	Maria da Nazaré Castanheiro Fernandes Varela da Costa- Évora	-
Pastéis de Toucinho	Maria Felicidade Drago Uva- Beja	-
Pastéis de Toucinho	Júlia Adelaide de Sousa Carvalho- Évora	-
Pastéis de Toucinho (Alentejanos)	Manuela Oliveiros	-
Recheio dos Pastéis de Marvão	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Areias de Sines	Joaquim Lopes Padinha- Cercal do Alentejo	-
Argolas Caídas	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolos Celestes	José Augusto Belo Lopes Real- Elvas	-
Biscoitos Caídos	Celeste Gertrudes Henriques- Beja	-

Biscoitos Escaldados de Castelo de Vide	-	-
Biscoitos Escaldados de Castelo de Vide	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Bolos de Festa de Alpalhão	Georgina Rovisco Romão Sequeira- Lisboa	-
Bolos Folhados	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Bolos Folhados à Alentejana	Lídia Bastos Costa-Montijo	-
Bolos de Mel	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Bolos de Mel	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Bolos Pardos	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Caroços de Alcorça ou Alcorce	Fernanda Vaz	-
Borrachões	Lídia Maria d' Azevedo de Oliveira- Tolosa	-
Broas (à Moda do Meu Pai)	-	-
Broas Alentejanas	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Broas de Mel	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Broinhas de Amêndoa	Olívia de Jesus Lopes Belo- Elvas	-
Cavacas	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Cavacas de Vila Viçosa	Teresa Henriques Simões de Carvalho L. e Figueiredo- Porto	-
Geladinhos	Maria Gertrudes Coelho Conceição- Beja	-
Mimosos	Maria José de Jesus Prazeres Sousa- Crato	-
Papos de Anjo	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Papos de Anjo	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Perninhas de Stª Amaro	Beja	-
Perroneos	Maria da Glória Morais Gouveia- Gáfete	-
Piruninhas	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Popias de Espécie ou Alcâncaras	-	-
Popias Caídas	-	-

Popias de Espécie	Dina Maria Carapeto Ramires Ramo- Ervidel	-
Queijinhos do Céu	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Queijinhos de Hóstia	Maria Gertrudes Coelho Conceição- Beja	-
Rendinhas	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Merengues	Aida da Gama Pinheiro de Jardim dos Anjos- Parede	-
Tosquiados	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-
Toucinhas	Maria Adelaide S. Costa Marques Ferreira- Porto	-
Azevias de Grão à Alentejana	Joana Pais Correia- Almeirim	-
Azevias	Francisca Calha- Castelo de Vide	-
Azevias	Iglantina da P. Simões Duarte-Elvas	-
Pastéis Recheados com Doce de Grão	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Azevias	Albertina Lourinho de Ascensão- Portalegre	-
Azevias (Receita Particular)	Teresa Henriques Simões de Carvalho L. e Figueiredo- Porto	-
Azevias de Amêndoa	Ainda da Purificação- Lisboa	-
Azevias de Gila	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Azevias de Grão	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Azevias de Grão ou Batata	Ainda da Purificação- Lisboa	-
Jundias	-	-
Cuscureis	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Borrachos	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Nogado	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Anéis	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Pastéis de Toucinho	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Broas de Mel	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-

Biscoitos Frios	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Filhós de Forma	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Orelhas de Abade	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Filhoses de Ovos	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Coscorões Alentejanos	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Azevias	Beatriz Vieira de Almeida Teixeira Vilarinho-Albergaria-a-Velha	-
Alentejanos	Maria do Rosário Sousa Alves- Redondo	-
Judias	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Anéis	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Argolas Fritas	-	-
Argolinhas Fritas	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Borrinhos de Moganga	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Fatias Douradas Alentejanas	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Filhós à Antiga	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Filhós	Maria Lucília Caeiro Mira-Arraiolos	-
Filhoz do Alentejo	Joana Pais Correia-Almeirim	-
Filhós	Maria de Lourdes Santos Galvão- Beringel	-
Filhós de Laranja	Alzira Andrade- Porto	-
Filhós à Moda do Alentejo	Maria do Céu C. de Vasconcelos e Horta-Guarda	-
Filhós	Maria Regina Ramos da Silva- Évora	-
Filhós Enroladas	Fernanda Lopes Coutinho Torrinha- Vila Viçosa	-
Filhoses Enroladas	-	-
Queijadas	-	-
Filhós de Forma	Francelina Rodrigues Crespo- Alcácer do Sal	-
Pastéis de Stª Clara	Maria Palmira Rosa Garrido Palma Mira- Beja	-

Filhós de Forma	Maria Providência Soeiro das Neves- Monforte	-
Pastéis do Convento de Santa Clara	Lélia Silva- Sela	-
Toping Torta	-	-
Bolo de Requeijão	-	-
Pudim de Mel Fresco	-	-
Pastelinhos de Batata	-	-
Bolo de Pão Ralado	-	-
Bolo de Mel	-	-
Pastéis de Feijão Branco	-	-
Pudim Alentejano	-	-
Bolo de Mel	-	-
Licor de Poejo	Montemor-o-Novo	Em linha

Tabela n.º15

Receitas da região do Algarve presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviadas por/ de	Observações
Sopa Montanheiro de Salir	-	Em linha
Sopa de Tomate	-	-
Cozido de Grão	-	-
Jantar de Grão	-	-
Sopa de Linguado	-	-
Sopa de Cabeça de Peixe	D. Celeste	-
Sopa de Conquilhas	D. Celeste	-
Sopa de Conquilhas com Couve-flor	D. Celeste	-
Sopa de Conquilha com Tomate	D. Celeste	-
Sopa Seca de Conquilhas	-	-
Sopa de Pão de Ameijoas ou Conquilhas	Teresa Gomes Machado Leonardo- Lisboa	-
Sopa de Langueirão	Portimão	-
Gaspacho	Maria Clotilde Lima-Silves	-
Arjamolho (Sopa Fria)	Ana Maria Castelo Ramos-Olhão	-
Sopa de Tomate	-	-
Sopa de Beldroegas	D. Celeste	-
Sopa Alampreada	D. Celeste	-
Miga do Lagar	D. Celeste	-
Sopa de Lebre	-	-
Come e Cala-te	Aurola Maló Machado-Reguengos de Monsaraz	-
Papas de Milho	Aurola Maló Machado-Reguengos de Monsaraz	Em linha
Xerém ou papas de Milho com Conquilhas	-	-

Xerém de Monchique	-	-
Xanos- Carapaus Alimados	-	Em linha
Papas de Milho com Conquilhas	-	-
Xerém com Ameijoas ou Papas de Milho com Ameijoas	Maria Eurídice Carpeto-Loulé	-
Papas de Milho	Josefa Barreto Reia Alves-Portimão	-
Xerém com Conquilhas	-	-
Xerém ou Papas de milho com Sardinhas	-	-
Xerém com Torresmos	-	-
Xerém com Conquilhas	-	-
Xerém com Torresmos	-	-
Cozido de Repolho (ou Cozido Algarvio)	Teresa Gomes Machado Leonardo- Lisboa	-
Cozido de Repolho à Algarvia	Maria de Lourdes Pires Ferreira- Lisboa	-
Cozido de Grão	-	-
Caldeirada de Eirós à Pescadora	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Caldeirada à Moda de Olhão	Irene Sintra- Cova da Piedade	-
Caldeirada Algarvia	Hermano Nascimento Baptista- Lagos	-
Caldeirada “António”	António de Matos Paletti- Lagos	-
Ameijoa na “Cataplana”	João Cândido Furtado D’Antas- Lagos	-
Ameijoas à Algarvia ou Cataplana	Eduardo Duarte de Almeida- Portimão	-
Ameijoas na Cataplana	-	-
Ameijoas à Lacobringence	Irene Sintra- Cova da Piedade	-
Chouriços de Camarões	Odete Marília de Castro Gonçalves Pinto de Magalhães- Mirandela	-
Camarão Frito com Arroz à Moda do Algarve	Irene Sintra- Cova da Piedade	-
Lagosta à “São Cristóvão”	Hermano Nascimento Baptista- Lagos	-
Conquilhas à Moda do Algarve	-	-
Cali de Camarão	Odete Marília de Castro Gonçalves Pinto de Magalhães- Mirandela	-
Atum Assado no Espeto	António Alberto Pinto Magalhães- Mirandela	-

Atum Fresco à Maruja	António Alberto Pinto Magalhães- Mirandela António Alberto Pinto Magalhães- Mirandela	-
Bifes de Atum	-	-
Bifes de Atum com Tomate	-	-
Bifes de Atum	-	-
Bifes de Atum	-	-
Bifes de Atum	Maria Eurídice Carpeto-Loulé	-
Bifes de Atum em Cebolada	Helena F. Judice- Portimão	-
Bacalhau à Frade	Maria do Céu Vasconcelos e Horta- Guarda	-
Carapaus Pinados	Maria da Conceição F. Pegado C. de Pinto Quintas- Olhão	-
Carapau Alimado	Maria José Maer Bleck da Silva- Lisboa	-
Carapaus Algarvios	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes-Portimão	-
Carapaus Limados à Algarvia	Hermano Nascimento Baptista- Lagos	-
Carapaus Alimados	Maria Júlia Mendes Duarte- Portimão	-
Carapaus limados ou à Algarvia- Charros Alimados	Helena F. Judice- Portimão	-
Charros Limados	-	-
Chocos Fritos à Moda de Olhão	Olhão	-
Chocos com Favas ao Uso do Algarve	Maria do Céu Vasconcelos e Horta- Guarda	-
Choquinhos com Tinta	Celeste Pinheiro Mansinho da Graça	-
Ensapado de Enguias	-	-
Irozes com Molho Amarelo	Vila Real de Stº António	-
Escabeche de Tavira	-	-
Lulas com Ferrado	Maria Gabriela Ançã- Lisboa	-
Lulas Recheadas	Aurola Maló Machado- Reguengos de Monsaraz	-
Lulas Recheadas	Lucinda de Lima Alves- Cascais	-
Lulas Recheadas	Maria Valentina Leal- Loulé	-
Lulas Recheadas	Sr. Cássio	-
Meia Desfeita	Sr. Cássio	-

Lulas Recheadas à Algarvia	Floripes Vieira- Loulé	-
Lulas Cheias	Maria Gabriela Ançã-Lisboa	-
Lulas Recheadas	Marieta Felizardo Viegas-Quarteira	-
Lulas Cheias	Ivone Amélia Martins da Costa- Peniche	-
Lulas Fritas com Molho de Tomate	Maria do Céu de Vasconcelos e Horta-Guarda	-
Pargo Assado	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Pescada Frita	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Polvos Assados no Forno	Marieta Felizardo Viegas-Quarteira	-
Polvo Guizado	Maria Isabel CB.- Praia do Carvoeiro	-
Raia à Monte Gordo	-	-
Salmonetes em Acepipe	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Salmonetes Recheados	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Sardinhas Recheadas	Maria da Conceição F. Pegado C. de Pinto Quintas- Olhão	-
Sardinha Alimada com Mariscos à Moda do Algarve	Maria Claudina da Silva-Tavira	-
Sardinhas em Espichas	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Arroz de Lingueirão	-	Em linha
Arroz de Polvo	Salir	-
Arroz de Polvo	D. Celeste- Tavira	-
Arroz de Pimentos e Tomate	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Frango com Amêndoas	-	Em linha
Galinha Recheada à Moda de Portimão	Irene Sintra- Cova da Piedade	-
Galinha Serjada	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Galinha Cerejada	-	-
Frango com Amêndoa	D. Celeste	-
Frango com Molho de Natas	Helena Maria Lourenço	-
Perdiz Dourada	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Perdiz Maravilhosa	Maria G. Monteiro- Porto	-

Perdiz a Vapor	Lucília Palma Passos ???-Faro	-
Frangos ou Perdizes “São Cristóvão” à Moda de Lagos	Hermano Nascimento Baptista- Lagos	-
Perdizes com Amêndoa	D. Celeste	-
Pombo com Molho à Moda de Tareja	Joaquina de Sousa Belchior- Alporter	-
Coelho com Vinho	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Coelho com Ovo	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Coelho com Persiana	Maria Filomena R. Florêncio- Amadora	-
Coelho à S. Marcos	Maria Odete Ramos Fragoso de Almeida-Lisboa	-
Cabrito Assado à “São Cristóvão”	Hermano Nascimento Baptista- Lagos	Em linha
Carne ao Furos	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Carne de Porco com Ameijoas	Maria Stela Mil-Homens-Faro	-
Lombo de Porco Frito com Ameijoas	Teresa Gomes Machado Leonardo- Lisboa	-
Cabeça de Porco Prensada	Maria Laura Nunes Neves- S. Marcos da Serra	-
Lombo com Ameijoas	Maria Júlia Mendes Duarte- Portimão	-
Mão de Vitela	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Prato de Grão	-	-
Caldeirada e Cabrito à Governador	Francisco S. Ramos-Lisboa	-
Molho de Pimentos	Maria Valentina Leal-Loulé	Em linha
Alcachofras Recheadas á Moda da Minha Avó	Teresa Gomes Machado Leonardo- Lisboa	-
Ervilhas à Moda do Algarve	Helena F. Judice- Portimão	-
Purê de Batata	-	-
Purê de Batata	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Favas à Moda de Lagos	Irene Sintra- Cova da Piedade	-
Ovos Moles	Hebe Hermínia Ferreira Nunes da Mota- Amadora	Em linha
Ovos Moles com Amêndoas	Maria Valentina Leal-Loulé	-

Fios de Ovos	Hebe Hermínia Ferreira Nunes da Mota- Amadora	-
Aletria de Ovos, Fios d'Ovos ou Ovos Reais (no Algarve)	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
Xarope Silmpes	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
Tarte de Claras	-	Em linha
Torta Dourada	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Torta de Amêndoa e Grão	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Manjar Real	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Amêndoas com Eu Gosto	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Doce da Princesa	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Leite Creme e Amêndoas	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Soupa Dourada	Aurola Maló Machado- Reguengos de Monsaraz	-
Pudim Algarvio	Josefa Barreto Reia Alves- Portimão	-
Pudim de água	-	-
Pudim de água (Receita Algarvia)	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Pudim de Amêndoas	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Pudim de Mel	Maria José Guerreiro- Barreiro	-
Pudim Fresco	Lucinda de Lima Alves- Cascais	-
Sonhos de Farinha de Milho	L. Malta- Lisboa	-
Bolo Mimoso	-	-
Bolo de Anos Algarvio	Hermano Nascimento Baptista- Lagos	-
Folar do Algarve	Hermano Nascimento Baptista- Lagos	-
Folar da Páscoa	Maria da Conceição F. Pegado C. de Pinto Quintas- Olhão	-
Bolo de Folha	-	-
Bolo de Soda à Algarvia	-	-
Bolo Podre	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Bolo Podre da D. Mariana	Marina Ramos Themudo- Albergaria-a-Velha	-

Bolo de Mel à moda do Algarve	Laurinda de B. P. Paulo-Alcobaça	-
Bolo de Amêndoa com Chocolate	Helena Maria Lourenço	-
Torta de Amêndoas	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Salame de Figo	Maria da Conceição F. Pegado C. de Pinto Quintas-Olhão	-
Doce de Feijão Tomado	-	-
Bacalhau de Natas	-	-
Queijo de Figo (Doce)	Laura Vieira Ramos-Silves	-
Morgado de Figo	Hermano Nascimento Baptista-Lagos	-
Queijo de Figo	Maria de Lourdes Lima de Carvalho Duarte-Lisboa	-
Bolo de Figo	Maria Cristina Neto da Trindade-Faro	-
Queijo de Figo	Maria de Sousa Pereira Campina Ruivo-Nova Oeiras	-
Doce de Figo	Josefa Barreto Reis Alves-Portimão	-
Toucinho do Céu	Maria Cristina Neto da Trindade-Faro	-
Toucinho do Céu	Maria da Luz Gamboa-Faro	-
Toucinho do Céu	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Toucinho do Céu	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes-Lisboa	-
Toucinho do Céu	Dina Maria Rocha Carapeto Ramiro Ramos-Ervidel	-
Toucinho do Céu	Maria Valentina Filipe Leal-Loulé	-
Doce de Amêndoa Rica	Celeste Pinheiro Mansinho da Graça	-
Doce de Amêndoa Pobre	-	-
Bolo do Algarve	Helena F. Judice-Portimão	-
Bolo do Algarve	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Bolo do Algarve	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Bolo real do Algarve	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes-Lisboa	-
Bolo Real	Ivone Amélia Martins da Costa-Peniche	-

Meio Morgado	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Morgado Silvense	Marina Ramos Themudo-Albergaria-a-Velha	-
Morgado	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Morgado do Algarve	Hermano Nascimento Baptista-Lagos	-
Morgado do Algarve	-	-
Morgado de Amêndoa e Ovos	Cecília dos S.S. Piedade-Portimão	-
Bolos morgados e Bolo Real	Hebe Hermínia Ferreira Nunes da Mota- Amadora	-
Bolos Morgados ou Reais	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
Merengues	D. Celeste	-
Bolos Folhados	Maria Laura Nunes Neves-S. Marcos da Serra	-
Bolos Folhados	D. Celeste	-
Bolos Folhados Messinenses	Maria Filomena R. Florêncio- Amadora	-
Cavaquinhas Algarvias	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Bolinhos de Loulé	Laurinda B. P. Paulo-Alcobaça	-
Broas de Mel do Algarve	Laurinda B. P. Paulo-Alcobaça	-
Amêndoas à Algarvia	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Amêndoas Enxovalhadas do Algarve	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
Amêndoas Enxovalhadas do Algarve	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Amêndoas Cobertas com Chocolate	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Grilhagem de Amêndoas	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-
Carriços	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Carrasquinhas	Albertina de Sousa Palma ???- Loulé	-
Carrasquinhas	-	-
Penhascos ou Arrepiados	Marina Ramos Themudo-Albergaria-a-Velha	-
Bolos de Príncipe	Marina Ramos Themudo-Albergaria-a-Velha	-
Talhadinhas do Paraíso	Estevão Luís Tavares-Lisboa	-

Quadrinhos de Papel	Maria Valentina Leal-Loulé	-
Beijinhos de Freira	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Bolos Amendoados	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Bolos Excelsior	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
Batata de Amêndoa	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Queijinhos d' Ovos Moles	L. Malta- Lisboa	-
Queijinhos de Amêndoa	-	-
Queijinhos de Amêndoa	Maria de Lourdes Pires Ferreira- Lisboa	-
Queijo-Doce	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Queijos de Amêndoa	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Nógado do Algarve	L. Malta- Lisboa	-
Nógado Algarvio	Julieta Pereira R. da Rosa Mendes- Lisboa	-
Nógado Algarvio	Marina Ramos Themudo- Albergaria-a-Velha	-
Nógado do Algarve	Aurola Maló Machado- Reguengos de Monsaraz	-
Nógado do Algarve	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
Nógado do Algarve	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Figos de Neve	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Figos do Algarve	-	-
Figos Cheios	Maria da Conceição F. Pegado C. de Pinto Quintas- Olhão	-
Figos Cheios	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Figos Recheados	Maria Clotilde Lima- Silves	-
Queijos de Figos	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Figos de Amêndoa	Maria de Lourdes Pires Ferreira- Lisboa	-
Bolos de Figo	Maria do Carmo Mascarenhas Franco- Queluz	-
Figos Algarvios	Maria Valentina Leal-Loulé	-

Bolas de Ovos	Amélia do Carmo Sila de Sousa Freire- Lagos	-
Gemas (Regional Algarvio)	Ismênia de Assis- Faro	-
Rebuçados de Ovos	Hebe Hermínia Ferreira Nunes da Mota- Amadora	-
Bolas de Ovos (Especialidade Algarvia)	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
Bolas de Ovos do Algarve	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Pastéis de Amêndoa	Estevão Luís Tavares- Lisboa	-
Pastéis Escuros	Maria Valentina Leal- Loulé	-
Queijadas da Minha Sogra	Marina Ramos Themudo- Albergaria-a-Velha	-
Pastéis de Feijão	Maria Valentina Leal- Loulé	-
Toucinhas	Ivone Amélia Martins da Costa- Peniche	-
Pastéis Mimosos	Maria Valentina Leal- Loulé	-
Bolos de D. Rodrigo	Noémia Esther Martins Pessanha Nunes- Lisboa	-
Bolos de D. Rodrigo	Hebe Hermínia Ferreira Nunes da Mota- Amadora	-
Bolos D. Rodrigo	Maria Cristina Neto da Trindade- Faro	-
Bolos de D. Rodrigo	L. Malta- Lisboa	-
Bolos de D. Rodrigo	Judite Martins Gil Conde Corvelo- Porto	-
D. Rodrigues	-	-
Bolos D. Rodrigo	Maria Valentina Leal- Loulé	-
Madrilenas	-	-
Toucinho do Céu	-	-
Filhós	D. Celeste	Em linha
Bolenhões	Olhão	-
Filhós do Natal	Maria Gabriela Ançã- Lisboa	-
Empanadilhas- Fritos do Natal	Isménia de Assis- Faro	-
Pastéis de Batata Doce	Georgina Maria ???- Loulé	-
Massa de Doce Regional	Maria da Conceição F. Pegado C. de Pinto Quintas- Olhão	Em linha
Chila	-	-
Rins de Vitela Guisados	D. Celeste	-
Migas de Conquilhas	-	-

Sopa Seca do Algarve	-	-
Sopa de Carnaval	-	-
Foguetes do Algarve	-	-
Lulas com Frango	-	-
Sopa de Conquilhas	-	-
Irozes à Simplícia	-	-
Sopa de Feijão Encarnado	-	-

Tabela n.º16

Receitas da região da Madeira presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviadas por/ de	Observações
Sopa de Feijão Seco	Monte- Funchal	Em linha
Sopa de Moganga (Gila)	-	-
Caldo de Carne (Caldo)	-	-
Caldo de Peixe (Caldeira)	-	-
Pão de Casa	-	-
Milho Frito	-	Em linha
Lagosta Fingida	-	Em linha
Bacalhau Rápido à Madeirense	-	-
Cavalas com molho de Vilão	-	-
Cavalas Salgadas, Cozidas com Batatas	-	-
Nós de Espadas	-	-
Espadas de Vinho e Alhos	Monte- Funchal	-
Favas com Batatas Novas e Atum	Beatriz Franco d'Almada-Lisboa	-
Atum Salpresado	-	-
Atum de Escabeche	-	-
Atum Estufado (Atum Assado)	-	-
Bifes de Atum	-	-
Bifes de Atum	-	-
Bifes de Atum	-	-
Cozido à Madeirense	-	Em linha
Carne e Vaca Estufada (Carne Assada)	-	-
Carne de Vinho e Alhos	-	-
Carne de Vinho e Alhos	-	-
Carne de Vinho e Alhos	-	-
Carne Assada no Forno (de Natal na Madeira)	-	-
Carne Assada na Panela (Natal Madeira)	-	-
Sarapatel	-	-

Cabeça e Barriga de Porco Fumadas	-	-
Sangue de Porco com Molho de Vilão (Natal na Madeira)	-	-
Sangue de Porco Guisado	-	-
Perna de Porco Assada	-	-
O Milho	-	-
Pão de Milho	-	-
Bolachas de Farinha de Milho	-	Em linha
Pão de Mel de Cana	-	-
Tartes de Batata Doce	-	-
Queijadas da Madeira	-	-
Docinhos de Abóbora	-	-
Sonhos (Carnaval)	-	-
Pudim de Batata Doce	-	-
Pudim de Maracujá	-	-
Pudim de Papaia	-	-
Pudim de Papaia	-	-
Pudim de Papaia	-	-
Pudim de Papaia	-	-
Bolo de Laranja	-	-
Bolo Preto Bom	-	-
Bolo Preto ou Familiar	-	-
Bolo Família	-	-
Bolo de Família (Natal Madeira)	-	-
Bolo Preto	-	-
Bolo de Natal	-	-
Bolo Podre	-	-
Bolo de Mel	-	-
Bolo de Mel da Madeira	-	-
Bolo de Mel	-	-
Bolos de Mel Caramelo	-	-
Bolos de Mel	-	-
Bolo de Mel da Madeira (Melaço)	-	-
Bolos de Mel (Cana de Açúcar)	-	-
Bolos de Mel	Beatriz Franco d'Almada-Lisboa	-
Bolo de Mel da Madeira	-	-
Bolos de Mel da Madeira	-	-
Bolos de Mel (Cozidos na Ocasão)	-	-
Bolos de Mel (Cozer em Seguida)	-	-
Bolos de Mel Ricos	-	-

Broas de Mel	-	-
Broas de Mel	-	-
Broas de Mel	-	-
Broas da Madeira	-	-
Broas de Mel	-	-
Broas de Mel de Cana	-	-
Quadrados de Mel de Cana	-	-

Tabela n.º17

Receitas da região dos Açores presentes no Acervo de Maria de Lourdes Modesto

Receitas	Enviadas por/ de	Observações
Sopa de Castanha Pilada	Maria Luísa Peixoto-Terceira	Em linha
Sopa de Inverno	Maria Luísa Peixoto-Terceira	-
Sopa de Espírito Santo de Ribeirinha	Maria Luísa Peixoto-Terceira	-
Sopa de Fava Verde	Maria Luísa Peixoto-Terceira	-
Caldo de Peixe	Maria Luísa Peixoto-Terceira	-
Sopa Azeda	Terceira	-
Sopa de Bofe	Terceira	-
Sopa de Espírito Santo	Margarida da Ponte- Pico	-
Sopa de Espírito Santo	Margarida da Ponte- Pico	-
Sopa de Espírito Santo	Terceira e Pico	-
Sopa de Espírito Santo	Terceira	-
Sopa de Espírito Santo	Rosa (Careca) Borges-Faial	-
Sopa de Espírito Santo	St. ^a Maria	-
Bonito de Conserva	S. Miguel	Em linha
Bacalhau à Moda dos Açores	S. Miguel	-
Chichanos à Moda dos Açores	S. Miguel	-
Chichanos de Molho Cru	Terceira	-
Chichanos de Molho Cru	Terceira	-
Chichanos Abertos	-	-
Empadas Antigas da Ilha Terceira	Maria Parreira- Terceira	-
Garoupa Recheada	Terceira	-
Garoupa Recheada	Terceira	-
Peixe de Escabeche	Faial	-
Polvo	Maria Luísa Ataíde de Costa Gomes- Ponta Delgada	-
Polvo à moda do Pico	Justina Silva Graça Espírito Santo- Lisboa	-

Polvo Guisado com Vinho Tinto	Faial	-
Polvo Guisado	S. Miguel	-
Polvo Guisado	Faial	-
Salada de Peixe	Faial	-
Molho Afonso	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Caranguejos	-	-
Lapas Grandes Assadas	Maria Luísa Ataíde de Costa Gomes- Ponta Delgada	-
Lapas Assadas	-	-
Lapas de Molho Afonso	-	-
Lapas à Trincadó	-	-
Alcatra	Terceira	Em linha
Alcatra	Terceira	-
Capão Assado e Recheado	S. Miguel	-
Galinha de Molho Perdiz	D. Stela- Faial	-
Galinha à Villeroi	Faial	-
Cozido de Lagoa as Furnas	S. Miguel	-
Molhos de Carneiro, Porco, Etc	St. ^a Maria	-
Cuscus	St. ^a Maria	-
Tomatada	Maria Luísa Ataíde de Costa Gomes- Ponta Delgada	-
Temperos para Assados	Maria Luísa Ataíde de Costa Gomes- Ponta Delgada	-
Vinagre (Receita Muito Antiga)	Maria Luísa Ataíde de Costa Gomes- Ponta Delgada	-
Alcatra de Feijão	Terceira	-
Arroz de Azedo	Maria Luísa Ataíde de Costa Gomes- Ponta Delgada	-
Pele de Vinha de Alhos	Vila Franca do Campo	-
Debulho	Maria Eduarda Mendes	-
Torresmos com Molho de Fígado	Maria Eduarda Mendes	-
Favas de Molho Cru	Maria Eduarda Mendes	-
Fígado de Porco	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Linguça	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Morcelas	-	-
Morcelas	Faial	-
Morcelas	-	-
Morcelas	Faial	-

Morcelas de S. Miguel	Maria Carolina S. Miguel	-
Morcelas	Faial- Horta	-
Variante das Morcelas	Margarida- Largo da Câmara	-
Linguças	-	-
Sarapatel	Terceira	-
Papas Grosso	Terceira	-
Torresmos de Molho de Fígado	Maria Carolina- S. Miguel	-
Pudim de Feijão Branco	D. Luísa	Em linha
Doce de Leite	Faial	-
Pudim de Abóbora	Faial	-
Pudim de Feijão	Leonor Horta e Vale-Caramulo	-
Pudim de Natal	-	-
Sericaia	Faial	-
Doce de Capucho	S. Migue, St. ^a Maria e Faial	-
Bolo de Caramelo	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	Em linha
Pudim de Abóbora	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Bolo do Diabo	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Bolo Índio	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Peixe de Escabeche	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Pudim de Natal	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Siricaia	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Bolo do Diabo	Faial	-
Bolo Índio	Faial	-
Queijadas	Maria Carolina- S. Miguel	-
Toucinho do Céu	Maria Carolina- S. Miguel	-
Bolos Levados	Maria Carolina- S. Miguel	-
Torresmos d'Ovos ou Toucinho do Céu	Terceira	-
Torta de Coco	Faial	-
Torta de Laranja	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Torta de Amêndoa	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Fofos	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Suspiros	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Fermento para Pão- Pão de Mesa	Terceira	-

Massa Sovada à Açoreana	-	-
Biscoitos Crudilados	Eduarda de Belo- Faial	-
Biscoitos de Orelha	St. ^a Maria	-
Bolinhos de Londres	-	-
???	???	-
Bolos Rainha D. Amélia	D. Luna- Terceira	-
Camafeus	Ana Maria- Angra	-
Cavacas	St. ^a Maria	-
Cavacas da Ilha de St. ^a Maria	-	-
Corvilhetes de Leite	Faial	-
Corvilhetes de Leite	Terceira	-
Espécies S. Jorge	Rosa Borges- S. Jorge	-
Doce de Vinagre	Faial	-
Espécies S. Jorge	-	-
???	???	-
Esperanças	Maria Carolina- S. Miguel	-
Pastéis de Santa Clara	-	-
Fofas da Terceira	-	-
Fofas do Faial	Maria Luísa Peixoto- Faial	-
Queijadas	Eduarda de Belo- Faial	-
Queijadas da Vila (Vila Franca do Campo)	Margarida da Câmara	-
Queijinhos de Batata Doce	Terceira	-
Papos de Anjo	Terceira	-
Rebuçados de Ovos	-	-
Fofas Regionais da Ilha do Faial	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Licor de Leite	Faial	-
Macarrão em Tigela Especial	Condessa de Sieuve de Menezes	Em linha
Azeitonas de Judeu	-	-
??? (Ameixas)	-	-
Morgados	Condessa de Sieuve de Menezes	-
Fitas de Macarrão Italiano Frito em Casa	Condessa de Sieuve de Menezes	-
Sarrabulho de Lapas	Terceira	-
Toucinho Fumado de Barriga	Terceira	-
Fressura de Porco	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Atum Assado no Forno	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Polvo	Ofélia da Cruz Cristiano-Horta	-
Sopas do Espírito Santo	Margarida da Ponte- Pico	-
Carne Assada	Margarida da Ponte- Pico	-
Sopas do Espírito Santo	Faial	-

Carne Assada	Faial	-
Arroz Doce	Faial	-
Massa Sovada	Faial	-
Molha ou Caçoila	Pico	-
Bolo de Natal e de Noiva	Faial	-
Molho Ferrado	Pico	-
Ensopado de Peixe	Pico	-
Caldo de Peixe	Pico	-
Molha de Carne	Pico	-
Caldo de Peixe	Ofélia- Pico	-
Morcelas do Pico	Pico	-
Molho Cru	Pico	-
Cozido da Lagoa das Furnas	S. Miguel	-
Cornucópias	Margarida da Ponte- Pico	-
Ovos Moles	Margarida da Ponte- Pico	-
Covilhetes de Leite	Margarida da Ponte- Pico	-
Queijadas de Grão	Margarida da Ponte- Pico	-
Bolos D. Amélia	Margarida da Ponte- Pico	-
Queijadas de Feijão	Margarida da Ponte- Pico	-
Toucinhas	Margarida da Ponte- Pico	-
Pastelinhos de Arroz	Margarida da Ponte- Pico	-
Sarapatel	Margarida da Ponte- Pico	-
Bolo de Figo Açoreano	-	-
Bolo Índio Açoreano	-	-
Bolo de Ananás	Faial	-
Lagosta à Açoreana	Faial	-
Pudim de Queijos	S. Jorge- Faial	-
Fígado Regional da Silveira do Pico	Pico	-
Molho Furado	S. Miguel	-
Bolo de Milho da Ilha	S. Miguel	-
Fofas	Faial	-
Cavala de Recheio à Açoreana	Faial	-
Pudim de Vinho	-	-
Bolo Índio	-	-
Caldo de Peixe do Pico	Pico	-
Pastéis da Ilha de S. Jorge	S. Jorge	-
Bolo de Amora	Graciosa	-
Coberto	-	-
Carne de Vaca à Antiga	-	-
Caçoilha	Pico	-
Alcatra de Peixe	Terceira	-
Bolo Sol	Graciosa	-
Pudim Maria Avó	Faial	-
Molho Regional (Peixe Frito)	-	-
Sopa de Espírito Santo	Terceira	-

Pão de Água para Acompanhar as Sopas	Terceira	-
Massa Sovada Para Acompanhar Alcatra	Terceira	-
Arroz Doce da Elsa	Terceira	-
Krep	D. Luísa	-
Massa Sovada	D. Luísa	-
Bolo Libra	D. Luísa	-
Morangos	D. Luísa	-
Torta de Ananás	D. Luísa	-
Coberta	D. Luísa	-
Pudim dos Resíduos	D. Luísa	-
Bolos Alcoólicos	D. Luísa	-
Lapas à molho Afonso	S. Miguel	-
Lapas Assadas	S. Miguel	-
Arroz de Lapas	S. Miguel	-
Lapas Guisadas com Batatas	S. Miguel	-
Chichanos de Agrassos Assados	S. Miguel	-
Molho Açafroa	S. Miguel	-
Cracas	S. Miguel	-
Cozidos nas Caldeiras	S. Miguel	-
Capão Assado Recheado	S. Miguel	-
Canarinhos	S. Miguel	-
Fava Bica	S. Miguel	-
Torresmos de Molho de Fígado	S. Miguel	-
Abóbora Menina Assada	S. Miguel	-
Bolo de Certã	S. Miguel	-
Debulho	S. Miguel	-
Doce de Capucho	S. Miguel	-
Massa Sovada	S. Miguel	-
Doce de Amora	S. Miguel	-
Batatada	S. Miguel	-
Sopa com Bolinhos da Massa do Bolo da Certã	S. Miguel	-
Sopa de Nabos de Stª Maria	S. Miguel	-
Galinha de Molho Pardo	Ponta Delgada	-
Malassadas	Ponta Delgada	-
Congro Guisado	Ponta Delgada	-
Arroz-doce	Ponta Delgada	-
Torresmos de Molho de Fígado	Ponta Delgada	-
Covilhetes de Leite	Ponta Delgada	-
Chicharros de Agraço na Sertã com Molho Verde	Ponta Delgada	-
Bolos Lêvedos	Ponta Delgada	-
Alcatra	Ponta Delgada	-

Cavacas da Ilha de Stª Maria	Ponta Delgada	-
Arroz de Lapas	Ponta Delgada	-
Queijadas de Vila Franca do Campo	Ponta Delgada	-
Roupa-Velha	Ponta Delgada	-
Papas Grossas	Ponta Delgada	-
Cabrito Assado	Ponta Delgada	-
Folares de Massa Sovada	Ponta Delgada	-
Bacalhau para a Ceia dos Amigos	Ponta Delgada	-
Pudim de Feijão	Ponta Delgada	-
Galinha à Morengo	Ponta Delgada	-
Pudim de Pão	Ponta Delgada	-
Caçoila	Ponta Delgada	-
Patéis de Abóbora	Ponta Delgada	-
Garoupa Recheada	Ponta Delgada	-
Língua Estufada	Ponta Delgada	-
Bolo de Ananás	Ponta Delgada	-
Bifes de Albacora	Ponta Delgada	-
Barriga de Freira	Ponta Delgada	-
Fava Nova com Chouriço e Ovos	Ponta Delgada	-
Queijinhos de Batata	Ponta Delgada	-
Sopa do Espírito Santo	Ponta Delgada	-
Alfenim	Ponta Delgada	-
Galinha de Ensopado	Ponta Delgada	-
Torta de Viena	Ponta Delgada	-

Entrevista Realizada a Maria de Lourdes Modesto

Através da realização da tese tive a honra e o prazer de poder entrevistar a Maria de Lourdes Modesto. Após algumas trocas de telefonemas e e-mail foi possível marcar a entrevista para as 11 da manhã do dia 3 de maio de 2019, na casa da própria no Estoril. Recebida à porta por Maria de Lourdes, fui encaminhada para uma agradável sala onde se iria realizar a entrevista, algo que teve uma duração de aproximadamente 1 hora.

As perguntas foram equacionadas de modo a que a resposta das mesmas pudesse ser uma mais valia para o estudo em percurso, contudo ao longo da entrevista surgiram novas perguntas que não tinha sido previamente pensadas, mas que contribuíam também para o estudo. Irei de seguida apresentar a entrevista na sua totalidade.

Entrevista:

R- Boa tarde, antes de mais queria agradecer-lhe a oportunidade de a poder entrevistar, é algo que faço com grande honra e admiração.

Como já lhe disse nas nossas conversas anteriores, fiz um estágio no arquivo da RTP e a minha tese é sobre a culinária na Rádio e Televisão de Portugal e por isso estudo o seu caso em concreto. Como o meu mestrado é em história do género, estudar uma mulher forte e independente como foi a Maria de Lourdes e que se encontrava ligada à RTP. Foi uma escolha bastante fácil para mim.

Sei que nasceu em Beja no dia 1 de junho de 1930, passou lá a sua infância e quando era jovem veio para Lisboa para um curso de Professora de Economia Doméstica. Como se era escolhido para esse curso? Era o Estado quem escolhia?

MLM- Não era o Estado em si, era um departamento do Estado. Nós ficávamos instaladas num lar aqui em São João do Estoril e eles queriam sobretudo ter pelo menos uma pessoa por província e eu acabei por ser escolhida para o Alentejo.

R- Após se ter graduado no curso de Professora de Economia Doméstica começou a dar aulas da extraordinárias da Mocidade Portuguesa Feminina no Liceu Francês certo?

MLM- As aulas que eu lecionava eram de Economia Doméstica ou de Culinária, nunca nada relacionado com política. Daria a aula hoje em dia como a dava na altura. Aliás eu nunca estive envolvida com política e mesmo durante o curso as coisas não eram bem como se dizem hoje em dia, não eram tão rígidos, não tínhamos de fazer a saudação por exemplo.

R- Por volta de que ano foi trabalhar para o Liceu Francês?

MLM- Entrei a tempo inteiro como professora de Trabalhos Manuais para o Liceu em 1952, antes já lecionava lá as aulas extraordinárias que eram regidas pela Mocidade Portuguesa.

R- Foi com este trabalho a tempo inteiro no liceu que sentiu uma verdadeira liberdade financeira? Algo que era muito importante para si certo?

MLM- Não era só importante, era necessário. Eu não gostava de viver no Alentejo e não podia estar em casa sem fazer nada e foi por isso que agarrei esta oportunidade com as duas mãos e não estou arrependida de o ter feito. Continuei, mesmo com o horário de um professor normal, a dar esporadicamente aulas de culinária no núcleo universitário, ou seja, às universitárias.

R- Em 1958 estreia-se na televisão com uma rúbrica intitulada *Segredos de Polichinelo* certo?

MLM- Eu entrei para um programa feminino do qual não me lembro do nome que era dividido em várias rúbricas e eu fiquei com a da culinária, apesar de quererem que eu fizesse outras coisas como tecelagem manual, mas o sucesso foi tanto que não me deixaram mais sair do tema da cozinha.

R- E como passou de ter uma rúbrica num programa de outrem para o seu próprio programa?

MLM- Por uma questão de elegância a pessoa que dirigia o programa feminino achou que não era justo eu estar apenas com uma rúbrica quando eu fazia tudo do princípio ao fim do meu programa, até a produção. Com isso veio um pequeno benefício material, mas foi a diretora do programa que achou que era justo eu ter o meu próprio programa.

R- Ser mulher e ter o primeiro programa de culinária na televisão é algo bastante importante para época. Alguma vez se sentiu discriminada por ser mulher enquanto trabalhou na RTP?

MLM- Antes de eu chegar eles tinham experimentado fazer um programa de culinária com um homem, algo que eu não vi porque estava fora do país por isso não sei se era bom ou não. Mas o sentir discriminada ainda hoje em dia o sinto, mas é devido ao tipo de trabalho que faço. Mas devo-lhe dizer que me estou razoavelmente satisfeita com o percurso que fiz, e que mesmo no liceu nunca me senti isolada dos meus colegas de matemática ou história. Penso que se tivesse feito uma licenciatura poderia ser menos discriminada, porque eu fiz aquele curso de dois anos que me ajudou imenso na minha vida profissional, mas que não era uma licenciatura.

R- A televisão era feita por diretos nessa altura, era algo que gostava muito não era?

MLM- Eu só gostei dos diretos, quando os programas começaram a ser feitos em “enlatados” deixei de gostar de televisão. Primeiro porque me via a mim cá em casa e eu não gostava porque acha sempre que estava mal maquilhada, que o penteado não era bom.

E segundo, lembro-me de dizer ao meu marido “Isto não interessa nem ao menino Jesus” e acabei a minha carreira televisiva.

R- Os seus problemas de saúde também ditaram a sua saída do pequeno ecrã?

MLM- Sim, eu também estava doente. Antigamente a televisão era muito exigente. Hoje em dia como há muitas apresentadoras e muitas jornalistas não sei se ainda é assim. Mas na altura eu era a Maria de Lourdes Modesto, com toda a carga que isso implicava.

R- Em termos de salários como era quando trabalhava na RTP?

MLM- Nas aulas de culinária nos liceus que eu dava pagavam-me 25 escudos e na televisão quando fui fazer o primeiro programa não estava à espera de muito, mas quando assinei o contrato eles deram-me 400 escudos e fui para casa a pensar que eles nunca mais me iriam chamar porque eu não valia aquele dinheiro. Depois fui passando para 600 escudos, mas nunca fui eu que pedi aumento, foi sempre a televisão que me quis dar.

Mesmo nos meus outros trabalhos. Sim, porque o meu trabalho não ficou pela televisão e eu sempre disse que existiam coisas muito importantes que não passavam na televisão.

R- E o orçamento do programa era elevado? Ou tinha de trabalhar com o mínimo e indispensável?

MLM- Tanto nós como as pessoas em casa tinham orçamentos muito baixos, que não nos dava a possibilidade de comprar tudo o que queríamos. Tinha de pensar se era ostensivo porque recebia críticas dizendo que tudo o que eu confecionava era caro, e isso não era verdade, mas tinha de pensar muito bem no que ia cozinhar. Ia para o mercado de Picoas e lá regateava com as peixeiras e não só o preço. Por exemplo, mariscos era um grande problema porque eles achavam que era uma comida de ricos e por isso havia uma grande contenção. Agora vejo as apresentadoras de televisão meterem uma mãe cheia de avelãs, carne de qualidade ou uma frigideira cheia de camarões, e isso era algo que não acontecia no meu tempo.

Em termos de higiene os espectadores também eram muito exigentes comigo, a televisão teve de arranjar maneira de pôr água no estúdio para eu poder lavar as mãos, e eu própria dizia “vou levar as mãos” para eles terem a certeza que o fazia. Por isso quando

vejo aqueles panos em cima da mesa faz-me confusão. No meu tempo havia uma maior exigência sobre uma única pessoa a falar sobre um assunto.

R- Agora diga-me, em relação à sua roupa e ao seu estilo?

MLM- A roupa que eu usava era minha, as senhoras espectadoras faziam-me era aventais sempre muito bonitos, tive um que era um nabo a tocar guitarra e cheio de pinturas (risos). Devo dizer que mos roubaram quase todos, isto porque o estúdio onde eu gravava tinha de ser preparado com rapidez para a missa que vinha a seguir ao meu programa e nessa pressa perdiam-se muitas coisas.

R- Sempre se preocupou muito com o seu aspeto pelo que sei, certo?

MLM- Sim, sempre fui muito magra, e sempre tive muito cuidado. Sobretudo gostava sempre de saber quem era o iluminador que ia fazer o programa comigo, porque sabia que haviam uns que tinham muito cuidado com a iluminação e que eu ficava quase bonita (risos) e tinha outros que ao fazerem a iluminação deixavam que as minhas imperfeições da cara se vissem.

R- Já me disse que gostava de fazer os diretos e sempre pareceu muito descontraída enquanto os fazia, era fácil para si estar em frente à câmara?

MLM- As pessoas diziam-me sempre que eu tinha muito à vontade em frente às câmaras, mas não era. Eu ficava extremamente nervosa, fazia tudo sobre extrema pressão. E tinha sempre muito medo da crítica, nós nesta altura tínhamos o Mário Castrim que não deixou que muita coisa de mau gosto fosse passada na televisão, e as pessoas agora não se importam, pelo menos dizem. Eu sempre me importei e ainda hoje quando fazem alguma crítica sobre mim vou verificar se a pessoa têm razão, só ajo depois de verem se têm ou não razão.

R- Com a televisão vem uma nova visibilidade para sim certo?

MLM- Sim, depois de estar na televisão houve muitas editoras a quererem trabalhar comigo e a quererem que eu escrevesse um livro de receitas e eu não fazia porque achava que era muito cedo, que ainda não tinha receitas minhas e que fazer um livro com receitas dos outros não seria bom. Tive também firmas importantes que queriam que eu trabalhasse com eles, e a mim não me deu jeito porque trabalhava na televisão e por isso era o “Nome de Caneta” deles, ou seja, fazia todo o trabalho, mas não era

reconhecida porque não assinava com o meu nome. Eu usava um pseudónimo como deve saber, mas a maior parte das pessoas sabiam que era eu.

R- Os seus conhecimentos em culinária não se ficam pela cozinha portuguesa, pois não?

MLM- Não, eu sei alta cozinha. Quando fui trabalhar para a Fima-Lever tive acesso a estágios em Paris, Londres, Milão, tive possibilidade que outras pessoas não tiveram. Eu costumo chamar-lhes “bons encontros”, eu tive uns muito bons.

R- Chegou a ter convites de outras emissoras de televisão?

MLM- Eu trabalhei apenas para a RTP e tenho muito respeito por ela, foi a RTP que me deu a grande oportunidade, foi o meu grande “encontro”. Mesmo depois de deixar a televisão tenho uma grande dificuldade de aceitar convites de outras emissoras seja para o que for. Fui convidada para vários projetos de várias maneiras, mas eu acho que fiz a minha parte e agora escrevo livros e crónicas, a televisão não é a única maneira de divulgar matéria e as pessoas esquecem-se disso.

R- Tentou educar os portugueses na sua alimentação, tentou que eles comecem de forma mais saudável não foi?

MLM- Foi um dos “encontros” que eu tive. Foi com o professor Fernando Pádua, e acompanhamento de médicos e uma nutricionista que fiz os programas que apelavam a uma melhor alimentação. Era uma tentativa de diminuir o sal, as gorduras e o açúcar, e isto é possível. A matriz das receitas portuguesas permite que se reduza nestas coisas, e às vezes as receitas ficam melhor. Sobretudo os doces, que em algumas receitas menos açúcar torna-a melhor.

R- E tem alguns episódios mais caricatos que tenham acontecido para contar?

MLM- Durante o tempo que estive na televisão não cometi muitos erros, mas um deles foi a desenformar arroz, não calcei bem e a forma não saiu como deve ser. E aconteceu também uma história que os telespectadores gostaram muito, levei o Artur Varatojo que naquela altura tinha um programa sobre crimes para cozinhar comigo, e levei-o lá para mostrar um homem a estrelar um ovo. Contudo não tive o cuidado de ver se o pirex era o certo e quando ele abre o ovo e deixa o cair foi tudo pelo ar e fez uma

imagem giríssima que os espectadores queria voltar a ver, mas nós não tínhamos as imagens.

R- As próximas perguntas são mais dirigidas para os dias de hoje e de modo a perceber a sua opinião sobre o rumo que a cozinha tomou.

Após a sua saída da televisão foram surgindo outros programas de culinária. Todos eles com perfis diferentes e que foram mudando ao longo dos anos. O que tem a dizer sobre os programas de culinária que vieram a seguir ao seu? Acha que o seu legado foi bem seguido?

MLM- Eu sempre vi a televisão como uma boa maneira de divulgar conhecimentos. À 6 ou 7 anos deu-se uma explosão e atualmente pessoas que se interessaram por culinária, mas qualquer um consegue cozinhar e por isso qualquer um chega diz que é chef e ninguém o contraria. Existe uma grande desorganização e eu acho que as estruturas sindicais deviam debruçar-se sobre isso, a profissão de cozinheiro tem diversos campos e é só uma questão de estudar e ter alguma imaginação. São poucos os cozinheiros que eu acho que estão habilitados a fazer cozinha de autor e acho que esses deviam servir de exemplo para os outros.

R- E sobre os concursos de culinária? Tanto os que visam mais profissionalismo como o *Masterchef*, como aqueles que são mais ligados ao entretenimento, como *A Minha Mãe Cozinha Melhor que a Tua*?

MLM- Na maior parte das vezes não deixam nada, mas pelos vistos têm audiências e para as televisões é o que interessa. Hoje em dia ligamos a televisão julgando que vamos ver uma entrevista com alguém e o que nos dão é logo um prato de comida, atualmente a televisão é uma mesa sempre pronta, sempre posta.

R- Temos nos dias de hoje o *Masterchef Júnior*, mas isso já não é novidade, a Maria de Lourdes já levava crianças ao seu programa para cozinhareem consigo não era?

MLM- Eu fiz tudo, foram 12 anos e pediam-me sempre coisas novas. Cada vez que aparecia tinha de ter algo de novo. Lembro-me de um diretor geral da televisão me ter perguntado um dia se eu não estava a fazer demasiadas sobremesas, provavelmente tinha razão, e perguntou-me se eu sabia quanto custava 1 minuto que eu estava no ar. Eu disse-lhe que não fazia a mínima ideia e ele disse-me “60 contos” e não ficavam os programas gravados eram apagados.

R- No que diz respeito à mulher enquanto chef? Ainda nos dias de hoje os chefs mais reconhecidos são homens. Acha que a ideia de que a cozinha é um lugar de mulheres fica restrito à cozinha doméstica?

MLM- São muito menos mulheres chefs do que homens. Elas também cozinham muito, mas em grande parte das vezes em trabalhos secundários, não têm um palco como os homens, ficam mais nos bastidores. E existem diferenças entre a cozinha delas e deles, normalmente a delas é melhor (risos). Sinto diferença quando são elas a cozinhar, é uma cozinha mais franca, mais sincera.

R- Se na sua opinião a cozinha feita por mulheres até é melhor porque é que acha que elas não têm o reconhecimento que eles têm?

MLM- Se calhar porque eles se “esganam” para ir à televisão e elas não. As chefs mulheres que eu conheço não tentam aparecer tanto. Hoje em dia muitos dos jovens que decidem seguir culinária após o 12º ano o que querem é aparecer na televisão e nas revistas e alguns conseguem, mas a maior parte é cozinha sem identidade.

R- Tem agora todas as receitas que recebeu dos telespectadores para o livro *Cozinha Tradicional Portuguesa* disponíveis no seu Acervo em linha. De onde partiu essa ideia? E porquê?

MLM- Acho que a passagem do acervo para o público não tem corrido muito bem. Aqueles milhares de receitas foram-me enviados em 1961 e o que se fazia quando se recebiam as cartas dos espectadores e tirávamos a receita à máquina de escrever em papel de seda fininho com papel químico para conseguirmos ficar com 4 ou 5 exemplares da receita. A ideia é que o material que me foi dado fique disponível para todos, porque eu sozinha não sou ninguém.

R- Dos livros que escreveu qual é aquele de que gosta mais?

MLM- A *Cozinha Tradicional Portuguesa* é uma coisa à parte, mas dos outros gosto muito do *Cozinhar com Vegetais*, gosto da maneira como a cozinha é apresentada, é muito apelativa. E eu acho que um dos aspetos e finalidades da cozinha é uma certa elegância na apresentação e a cozinha portuguesa é prejudicada nesse sentido, as pessoas julgam que para fazer diferente têm de pôr tudo no mesmo prato.

Para mim a parte visual é muito importante e pode ser enganadora também.

R- Mais uma vez agradeço-lhe muito a oportunidade desta entrevista.

MLM- Não tem de agradecer, o prazer é todo meu e desejo-lhe sorte para o seu trabalho.

Fontes e Bibliografia

Fontes

1. Fontes audiovisuais

Agora, [Registo em Vídeo], duração: 41m01s, Lisboa, 22 de dezembro de 2013. Não disponível em linha.

Câmara Clara - A Boa Cultura da Boa Mesa, ep.42, [Registo em Vídeo], duração: 01h12m44s, Lisboa, 20 de dezembro de 2009. Não disponível em linha.

Câmara Clara - Helena Vasconcelos e Rui Reininho, ep.43, [Registo em Vídeo], duração: 01h09m21s, Lisboa, 16 de dezembro de 2007. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/helena-vasconcelos-e-rui-reininho/>>. Consultado a 27 de março de 2019.

Cerimónias do 10 de Junho, [Registo em Vídeo], duração: 01h52m35s, Lisboa, 10 de junho de 2004. Não disponível em linha.

Culinária- Alimentação e compra de alimentos, [Registo em Vídeo], duração: 12m13s, Lisboa, 17 de fevereiro de 1968. Não disponível em linha.

Culinária- Cozinha Chinesa [Registo em Vídeo], duração: 20m55s, Lisboa, 17 de fevereiro de 1968. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/cozinha-chinesa/>>. Consultado a 21 de julho de 2019.

Culinária- O Mercado de Abril, [Registo Em Vídeo], duração 53m08s, 19 de junho de 1967. Não disponível em linha. Consultado em 21 de julho de 2019.

“Curso de Cultura Geral”, *Programas- RTP* [Registo em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p35372>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

Dias Úteis - I Parte, ep.48, [Registo em Vídeo], duração: 34m13s, Lisboa, 05 de dezembro de 1995. Não disponível em linha.

“Filhos da Nação”, *Programas- RTP* [Registo em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p35206>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

História da Gastronomia Portuguesa- Ljubomir Stanisic, Temporada 1, Ep.1 [Registo em Vídeo], duração: 44m45s, Lisboa, 23 de março de 2019. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p5595/e400213/historia-gastronomia-portuguesa>>. Consultado em 10 de abril de 2019.

“Mar de Letras”, *Programas- RTP* [Registo em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p33680>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

Maria de Lourdes Modesto, [Registo Em Vídeo], duração 50m21s, Lisboa, 07 de agosto de 2017. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/play/p2970/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado em 19 de março de 2019.

“Mundo Sem Muros”, *Programas- RTP* [Registo em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p34389>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

“Maria de Lourdes Modesto” in *Programas TV-RTP*. Disponível em: <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p30034>>. Visualizado em 04 de março de 2019.

“Network Negócios”, *Programas- RTP* [Registo em Vídeo], Lisboa. Disponível em <<https://www.rtp.pt/programa/tv/p35207>>. Consultado em 07 de maio de 2019.

Noticiário Nacional de 1960, [Registo em Vídeo], duração: 01m01s, Lisboa, 15 de outubro de 1960. Não disponível em linha.

Por Outro Lado- Maria de Lourdes Modesto, ep.28, [Registo em Vídeo], duração: 57m37s, Lisboa, 01 de agosto de 2006. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/maria-de-lourdes-modesto/>>. Consultado em 02 de abril de 2019.

Prós e Contras-deve o Estado controlar mais os programas de televisão?, ep.3, [Registo em Vídeo], duração: 01h33m29s, Lisboa, 03 de fevereiro de 2003. Não disponível em linha.

Regresso ao Passado- Cantar o Natal- II Parte. Ep.14, [Registo em Vídeo], duração: 30m37s, Lisboa, 23 de dezembro de 1990. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/cantar-o-natal-ii-parte>>. Consultado a 19 de março de 2019.

Televisão 25 anos, II parte, [Registo Em vídeo], duração: 39m25s, Lisboa, Portugal, 14 de fevereiro de 1982. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/televisao-25-anos-ii-episodio/>>. Consultado em 03 de março de 2019.

Tributo-Maria de Lourdes Modesto, [Registo em Vídeo], duração: 01h2013s, Lisboa, 20 de agosto de 2005.

2. Fontes manuscritas

Lisboa, Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal
Acervo Maria de Lourdes Modesto, Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal, Lisboa, 2015. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/maria-de-lourdes-modesto>>. Consultado a 27 de março de 2019.

3. Fontes impressas

3.1 Obras de Maria de Lourdes Modesto

MODESTO, Maria de Lourdes

Cozinha Tradicional Portuguesa, 1ª ed., Lisboa, Verbo, 1982.

IDEM

Cozinhar com Vegetais, 3ª ed., Verbo, Lisboa, 2008.

IDEM

Receitas da TV, 2ª ed., Lisboa, Verbo, maio de 2019.

3.2 Entrevistas a Maria de Lourdes Modesto

ANDERSON, Jean

“In Portugal, Cooking via Moliere”, *The New York Times*, Nova York, 04 de março de 1987. Disponível em: <<https://www.nytimes.com/1987/03/04/garden/in-portugal-cooking-via-moliere.html>>. Consultado em 27 de março de 2019.

CERQUEIRA, Marta

“Não sou contra a inovação na cozinha, sou contra o disparate” in *Jornal I*, Lisboa, Portugal, 10 de outubro de 2017. Disponível em <<https://ionline.sapo.pt/583923>>. Consultado em 19 de março de 2019.

COELHO, Alexandra Prado

“Maria de Lourdes Modesto, A menina tornou-se a ‘guardiã do fogo’”, in *Público*, Lisboa, 03 de agosto de 2014. Disponível em: <<https://www.publico.pt/2014/08/03/sociedade/noticia/a-menina-da-cozinha-tornouse-a-guardia-do-fogo-1664996>>. Consultado em 03 de março de 2019.

PAIS, Tiago

“Maria de Lourdes Modesto: ‘Cozinhados era uma coisa a que eu não achava graça nenhuma’”, in *Observador*, Lisboa, 31 de julho de 2016. Disponível em: <<https://observador.pt/especiais/maria-de-lourdes-modesto-cozinhados-era-uma-coisa-que-eu-nao-achava-graca-nenhuma/>>. Consultado em 03 de março de 2019.

“Maria de Lourdes Modesto, um rosto que a televisão não destruiu” in *Modas e Bordados*, n. ° 3086, Lisboa, 31 de março de 1971, pp. 6-8.

REIS, Carolina

“Maria de Lourdes Modesto, nunca vi a televisão como um modo de vida”, in *Expresso*, Lisboa, 14 de agosto de 2016. Disponível em: <<https://expresso.sapo.pt/sociedade/2016-08-14-Nunca-vi-a-televisao-como-o-meu-modo-de-vida#gs.82SxPQY>>. Consultado em 03 de março de 2019.

Bibliografia

ABRAMSON, Albert

“The Invention of Television” on *The History of Television (1880-1941)*, McFarland, Jefferson 1987, pp. 9-21. Disponível em: <<http://web.mit.edu/uricchio/Public/television/Abramson.pdf>>. Consultado em 31 de maio de 2019.

GONÇALVES, Orlando

Descrição Arquivista Multinível de Documentos Audiovisuais, Prior Velho, setembro 2004.

AUMONT, Jacques, MARIE, Michel

Dicionário Teórico e Crítico de Cinema, Papirus Editora, São Paulo, Brasil, 2003. Disponível em:

<https://cineartestoamaro.files.wordpress.com/2011/05/dicionario-teorico-e-critico-de-cinema-jacques-aumont-michel-marie.pdf>. Consultado a 20 de maio de 2019.

FIGUEIREDO, António de

Portugal: Cinquenta Anos de Ditadura, Publicações Dom Quixote, Lisboa, 1976.

FIDALGO, Marta Véstia

Menina e Moça: Um Ideal de Formação Feminina (1960-1970), Organizações não Governamentais do Conselho Consultivo da Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres, Lisboa, 2002.

ABREU, Maria Margarida Sarmento Gomes Mota Pinto

Cozinha Tradicional Portuguesa de Maria de Lourdes Modesto: Contributos para a construção de identidades e do património culinário português, Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Ciências Gastronómicas, Lisboa, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa, setembro de 2018. Disponível em: https://run.unl.pt/bitstream/10362/60969/1/Abreu_2018.pdf. Consultado em 30 de abril de 2019.

BRIGUGLIO, Bianca

Cozinha é lugar de mulher? Desigualdades de género e Masculinidade em cozinhas profissionais, Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 e 13th Women's Worlds Congress (Anais Eletrônicos), Florianópolis, 2017. Disponível em: <http://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1498781075>

[ARQUIVO biancabriguglio cozinhaelugardemulher.pdf](#)>. Consultado em 23 de abril de 2019.

BRAGA, Isabel Drumond

“Culinária no Feminino: Os Primeiros Livros de Receitas Escritos por Portuguesas”, *Caderno Espaço Feminino*, vol. 19, n.º 1, Uberlândia Minas Gerais, 2008. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/neguem/article/view/2106>>. Consultado em 13 de março de 2019.

IDEM

“Da Dietética à Gastronomia Regional Portuguesa. Um Estudo de Caso”, *ArtCultura*. Revista de História, Cultura e Arte, vol. 16, n.º 28, Uberlândia, 2014.

IDEM

Sabores e Segredos. Receituários Conventuais Portugueses da Época Moderna, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, Annablume, 2015. Disponível em:<
https://www.academia.edu/17868011/Isabel_Drumond_Braga_Sabores_e_Segredos_Receitu%C3%A1rios_Conventuais_Portugueses_da_%C3%89poca_Moder_na_Coimbra_Imprensa_da_Universidade_de_Coimbra_Annablume_2015_412p>. Consultado em 12 de julho de 2019.

CAEIRO, Maria Margarida

“A Mulher na Família nos Séculos XVI e XVII” in *A Mulher na História-Actas dos Colóquios sobre a temática da Mulher*, Lisboa, Câmara Municipal da Moita, 1.^a ed., 2001. Disponível em: <https://www.academia.edu/924842/A_Mulher_na_Hist%C3%B3ria_Actas_do_Col%C3%B3quio_sobre_a_tem%C3%A1tica_da_Mulher>. Consultado a 28 de maio de 2019.

GUERREIRO, Fábio Banza

"Uma Cozinha Portuguesa, com certeza: A 'Culinária Portuguesa' de António Maria de Oliveira Bello", in *Revista Trilhas da História*, Vol.8, n.º15, Três Lagoas, 2018.

DÓRIA, Carlos Alberto

Flexionando o gênero: a subsunção do feminino no discurso moderno sobre o trabalho culinário, Cadernos Pagu, n.º39, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cpa/n39/09.pdf>>. Consultado em 09 de maio de 2019.

LOPES, Maria Antónia

"Estereótipos de "a mulher" em Portugal dos séculos XVI a XIX (um roteiro)" in Maria Antonietta Rossi (a cura di), *Donne, Cultura e Società nel panorama lusitano e internazionale (secoli XVI-XXI)*, Viterbo, Sette Città, 2017. Disponível em: <<https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/43352/1/Lopes%2C%20M.A.Estereotipos.Mulher.Portugal.2017.pdf>>. Consultado em 23 de abril de 2019.

MARTINS, Marta Sofia Saraiva

A representação da informação audiovisual da Rádio e Televisão de Portugal, Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre, Lisboa, Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, 2018. Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/37232/1/ulfl257347_tm.pdf>. Consultado em 7 de maio de 2019.

MELO, Marlene Catarina

Aline Marcelina Resende, *Lugar de Mulher é na Cozinha? uma análise com Chefs mulheres sob a lógica da dominação masculina*, IV Congresso Brasileiro de Estudos Organizacionais - Porto Alegre, 19 a 21 de outubro de 2016. Disponível em: <<https://anaiscbeo.emnuvens.com.br/cbeo/article/view/59>>. Consultado em 24 de abril de 2019.

NUNES, João Paulo Avelãs

António de Oliveira Salazar: um esboço de biografia política, Coimbra, Universidade de Coimbra, 2013. Disponível em:

<<https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/46436/1/Esboco%20biografia%20Antonio%20de%20Oliveira%20Salazar.pdf>>. Consultado em 17 de maio de 2019.

PARDAL, Francisco José Pegacha

“Sabores ao Sul do Tejo: alimentos e pratos típicos do Alentejo e do Algarve no Guia de Portugal (1927)”, Revista Trilhas da História, vol. 8, n.º 15, Três Lagoas, 2018.

PINTO, Afonso Miguel Filipe

A organização e a representação da informação audiovisual da Rádio e Televisão de Portugal (RTP), Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre, Lisboa, Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, 2017. Disponível em <<https://goo.gl/T8vwE7>>. Consultado em 18 de maio de 2019.

REMELGADO, Telma Luísa Teixeira

Qualidade e Segurança Alimentar no Fabrico de Farinhas de Trigo, Coimbra, Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior Agrária, 2016. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/12925/1/Relat%C3%B3rio%20Estagio%20MEAL_TelmaRemelgado.pdf>. Consultado em 24 de abril de 2019.

RAMOS, Elsa Silveira

A representação de conteúdos documentais no contexto dos novos sistemas de gestão de arquivos audiovisuais digitais: o caso do “Digital Asset Management”, Dissertação de Mestrado, Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, 2012. Disponível em: <<https://goo.gl/cgSH79>>. Consultado em 13 de abril de 2018.

SILVA, Andreia Sofia Porfírio da

Propaganda Política do Estado Novo-Análise de conteúdo dos discursos presidenciais de tomada de posse (1926-1974), Dissertação para obtenção de grau de Mestre, Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa, 2013. Disponível em <<file:///C:/Users/Acer/Downloads/Dissertação.pdf>>. Consultado em 13 de abril de 2018.

SOBRAL, Filomena Antunes

“Televisão em Contexto Português: A Estória de uma História” in *Millenium*, nº 42, janeiro/junho de 2012, p. 145. Disponível em: < <http://www.ipv.pt/millenium/Millenium42/10.pdf>>. Consultado em 23 de maio de 2019.

Webgrafia

“A Miga da Lousã- Maria do Rosário” e “A Miga da Lousã- Maria do Rosário(2)” in Acevo Maria...op. cit. Disponível em: < <https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-litoral/114-arroz-e-migas/3115-a-miga-da-lousa-maria-do-rosario>> e < <https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-litoral/114-arroz-e-migas/3115-a-miga-da-lousa-maria-do-rosario>>. Consultado a 10 de janeiro de 2020.

“À Minha Moda” in Acevo Maria...op. cit. Disponível em: < <https://www.acpp.pt/acervo-mlm-estremadura/136-a-minha-moda>> .

“A RTP-História”, *Rádio e Televisão de Portugal*, Lisboa. Disponível em: <<http://media.rtp.pt/empresa/rtp/historia/>>. Consultado em 17 de abril de 2019.

“Alexander Bain, Scottish Philosopher” in *Encyclopaedia Britannica*. Disponível em: <<https://www.britannica.com/biography/Alexander-Bain-Scottish-philosopher>>. Consultado em 09 de julho de 2019.

“António Homem Cardoso” in *Wook*. Disponível em < <https://www.wook.pt/autor/antonio-homem-cardoso/3383>>. Consultado em 30 de abril de 2019.

“Arroz de Lebre- Adelina Garcia” in Acervo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-tras-os-montes-e-alto-douro/91-arroz-e-milhos/2541-arroz-de-lebre-adelina-garcia>>. Consultado em 22 de janeiro de 2020.

“Arroz de Frango- Rosa Maria Baganha” in Acervo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/80-carnes/2127-arroz-de-frango-rosa-maria-baganha>>. Consultado em 22 de janeiro de 2020.

“Arroz de Pato” in Acervo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/80-carnes/2015-arroz-de-pato>>. Consultado em 26 de dezembro de 2019.

“Bakewell, Frederick C. (Frederick Collier), 1800-1869” in *Library of Congress*. Disponível em: <<http://id.loc.gov/authorities/names/nr99007944.html>>. Consultado em 09 de julho de 2019.

Barreiro Câmara Municipal. Disponível em < <https://www.cm-barreiro.pt/pages/1215>>. Consultado em 30 de abril de 2019.

“Bola de Manteiga” e “Bola de Manteiga(2)” in Acervo...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/100-doces-e-pudins/2659-bola-de-manteiga>> e <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/100-doces-e-pudins/2660-bola-de-manteiga-2>>. Consultado em 10 de janeiro de 2020.

“Bolinhos” in Acevo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-estremadura/133-bolinhos>>. Consultado em 13 de janeiro de 2020.

“Cabrito Recheado e Assado” in Acevo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2750-cabrito-recheado-e-assado>> e <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2756-cabrito-recheadoassado>>. Consultado em 08 de novembro de 2019.

CAETANO, Rita

“Estas chefs portuguesas dão cartas num mundo de homens”, in *Saber Viver*, 04 de junho de 2018. Disponível em: <<https://www.saberviver.pt/bem-estar/chefs-portuguesas-dominam-cozinhas/#>>. Consultado em 26 de abril de 2019.

“Caldo Verde” in Acervo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/76-sopas/1857-caldo-verde>>. Consultado em 17 de outubro de 2019.

“Caldo Verde Maria Beatriz” in Acervo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/76-sopas/1857-caldo-verde>>. Consultado em 17 de outubro de 2019.

“CASELLI, Giovanni” in *Treccani*. Disponível em <[http://www.treccani.it/enciclopedia/giovanni-caselli_\(Enciclopedia-Italiana\)/>](http://www.treccani.it/enciclopedia/giovanni-caselli_(Enciclopedia-Italiana)/>)>. Consultado em 09 de julho de 2019.

“Charles F. Jenkins” in *Ohio History Central*. Disponível em: <[http://www.ohiohistorycentral.org/w/Charles F. Jenkins](http://www.ohiohistorycentral.org/w/Charles_F._Jenkins)>. Consultado em 11 de julho de 2019.

COELHO, Alexandra Prado

“Raul Solnado, a vida não se perdeu” in *Público*, Lisboa, 08 de agosto de 2009. Disponível em: <<https://www.publico.pt/2009/08/08/culturaipilon/noticia/raul-solnado-a-vida-nao-se-perdeu-1395290>>. Consultado em 11 de julho de 2019.

“Constrantin Perski, Russian Scientist” in *UpClosed*. Disponível em: <<https://upclosed.com/people/constantin-perskyi/>>. Consultado em 11 de julho de 2019.

DeWitt Wallace, Artigos de apoio Infopédia, Porto Editora, Porto, 2003-2019. Disponível em: <[https://www.infopedia.pt/\\$dewitt-wallace](https://www.infopedia.pt/$dewitt-wallace)>. Consultado em 07 de julho de 2019.

“Doces e pudins” in *Acervo...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/100-doces-e-pudins?start=10>>. Consultado em 29 de outubro de 2019.

“Editora” in *Oficina do livro*, Alfragide. Disponível em: <<http://www.oficinadolivro.pt/pt/gca/editora/>>. Consultado em 08 de julho de 2019.

“Educação para a saúde «Áreas de intervenção» Alimentação” in *SNS- Serviço Nacional de Saúde*. Disponível em: <<https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx>>. Consultado em 25 de setembro de 2019.

“Ernst Ruhmer” in *Wikipedia*. Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Ernst_Ruhmer>. Consultado em 15 de outubro de 2019.

“Ervilhoto Guisado e Ervilhas de Quebrar”, in *Acervo Maria...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-tras-os-montes-e-alto-douro/92-legumes/2555-ervilhoto-guisado-e-ervilhas-de-quebrar>>. Consultado em 17 de outubro de 2019.

Esparregado de Feijão Verde” in Acervo...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/98-carnes/2627-esparregado-de-feijao-verde>>. Consultado em 13 de janeiro de 2020.

“Ficha de Projeto”, *RTP Arquivos*, Lisboa. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/ficha-de-projeto/>>. Consultado a 23 de abril de 2019.

“Filhós 1” in Acevo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/108-doces/2950-filhos-1>>. Consultado em 13 de novembro de 2019.

“Feijão seco no forno” in Acevo Maria...op. cit. Disponível em: *Acevo Maria...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2741-feijao-seco-no-forno>>. Consultado em 08 de novembro de 2019.

“Glutamato: o aditivo que vicia dispara na indústria alimentar” in *Visão*, Lisboa, 03 de maio de 2017. Disponível em: <<http://visao.sapo.pt/actualidade/sociedade/2017-05-03-Glutamato-o-aditivo-que-vicia-dispara-na-industria-alimentar>>. Consultado em 26 de julho de 2019.

“Há uma nova roda dos alimentos. Saiba o que deve comer e porquê” in *Sol*, Lisboa, 08 de fevereiro de 2017. Disponível em: <<https://sol.sapo.pt/artigo/547877/ha-uma-nova-roda-dos-alimentos-saiba-o-que-deve-comer-e-porqu->>. Consultado em 25 de setembro de 2019.

História da Ordem de Mérito, Site das Ordens Honoríficas Portuguesas, Disponível em: <<http://www.ordens.presidencia.pt/?idc=136>>. Consultado a 01 de abril de 2019.

História da RTP, RTP Arquivos, Lisboa. Disponível em <<https://arquivos.rtp.pt/colecoes/historia-da-rtp/>>. Consultado em 12 de abril de 2018.

“Hugo Gernsback, the 'Father of Science Fiction” in *The official portal of the Grand Duchy of Luxembourg*. Disponível em: <<http://luxembourg.public.lu/en/le-grand-duche-se-presente/luxembourgeois-celebres PHASE-II/scientifiques/hugo-gernsback/index.html>>. Consultado em 11 de julho de 2019.

LOPES, Ana

Novo site RTP Arquivos, RTP Extra, Lisboa, 7 de março de 2017. Disponível em: <<http://media.rtp.pt/extra/pessoas/novo-site-rtp-arquivos/>>. Consultado em 17 de abril de 2019.

MABEE, Carleton

“Samuel F.B. Morse, American Artist and Inventor” in *Encyclopaedia Britannica*. Disponível em: <<https://www.britannica.com/biography/Samuel-F-B-Morse>>. Consultado em 09 de julho de 2019.

“Mário Castrim”, *Âncora Editora*. Disponível em: <<http://www.ancora-editora.pt/index.php/autores/187-mario-castrim>>. Consultado a 10 de maio de 2019.

“Massa de Empadas” in Acevo Maria...op. cit. Disponível em: Acevo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2791-massa-de-empadas>>. Consultado em 08 de novembro de 2019.

“Panela do forno 1”, “Panela do forno 1 (red)”, “Panela do forno 2” e “Panela do forno 2 (red)” in Acevo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2739-panela-do-forno-1>>, <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2743-panela-do-forno-1-red>>, <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2740-panela-do-forno-2>> e <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-baixa/106-carnes-e-enchidos/2742-panela-do-forno-2-red>>. Consultado em 08 de novembro de 2019.

“Polme” in *Priberam Dicionário*. Disponível em <<https://dicionario.priberam.org/polme>>. Consultado em 23 de junho de 2019.

Promoting the Interests of Public Service Media, EBU- Operating Eurovision and Euroradio. Disponível em: <<https://www.ebu.ch/about>>. Consultado em 13 de abril de 2019.

QUEIRÓS, Luís Miguel

“Fernando Guedes, o editor que levou a Verbo do Salazarismo até ao século XXI” in *Público*, Lisboa, 29 de agosto de 2016. Disponível em: <<https://www.publico.pt/2016/08/29/culturaipilon/noticia/morreu-fernando-guedes-um-dos-fundadores-da-editorial-verbo-1742604>>. Consultado em 07 de julho de 2019.

“Quem Somos” in *Alêtheia Editores*, Lisboa. Disponível em: <<https://www.aletheia.pt/pages/about-us>>. Consultado em 08 de julho de 2019.

“Quem Somos” in *apdp Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal*, Lisboa. Disponível em: < <https://apdp.pt/apdp/quem-somos/>>. Consultado em 08 de julho de 2019.

“Quem Somos” in *CotArroz*, Salvaterra de Magos. Disponível em: <http://www.cotarroz.pt/seccao.aspx?id_seccao=21>. Consultado em 08 de julho de 2019.

RENDEIRO, Marlene

“As mulheres que mandam na cozinha portuguesa” in *Evasões*, 8 de março de 2018. Disponível em: <<https://www.evasoes.pt/comer/as-mulheres-que-mandam-na-cozinha/>>. Consultado em 27 de abril de 2019.

IDEM

“Os 23 restaurantes portugueses que já têm estrelas Michelin”, in *Evasões*, 21 de novembro, 2018. Disponível em: <<https://www.evasoes.pt/estrelas-michelin/michelin-gala-acontece-hoje-pela-primeira-vez-em-portugal/>>. Consultado em 26 de abril de 2019.

“Rolo de Ponte de Lima” in *Acervo Maria...op. cit.* Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-entre-douro-e-minho/83-doces/2214-rolo-de-ponte-de-lima>>. Consultado em 03 de janeiro de 2020.

SANTOS, Ricardo

“Sebastião Rodrigues. Um grande entre grandes num compêndio da história do design”, in *Shifter*, 17 de outubro de 2018. Disponível em <<https://shifter.sapo.pt/2018/10/sebastiao-rodrigues-history-of-graphic-design/>>. Consultado em 30 de abril de 2019.

“Serviços” in *RTP Arquivos*. Disponível em: < <https://arquivos.rtp.pt/servicos/>>. Consultado em 28 de outubro de 2019.

Sobre o Arquivo, RTP Arquivos, Lisboa. Disponível em: <<https://arquivos.rtp.pt/sobre-o-arquivo/>>. Consultado em 13 de abril de 2019.

“Sobre o Guia MICHELIN” in *Michelin Guide*. Disponível em: <<https://guide.michelin.com/br/sao-paulo/about-us>>. Consultado em 26 de abril de 2019.

“Sopas e Papas”, Acervo Maria...op. cit. Disponível em: <<https://www.acpp.pt/acervo-mlm-beira-alta/94-sopas-e-papas>>. Consultado em 23 de outubro de 2019.

“Terrina” in *Dicionário Priberam*. Disponível em: <<https://dicionario.priberam.org/terrina>>. Consultado em 26 de setembro de 2019.

TEVES, Vasco Hogan

“No Reino do “Directo” Década de 60”, *RTP 50 Anos de História*, Museu da RTP, 2007. Disponível em: <<https://museu.rtp.pt/livro/50Anos/Creditos/default.htm>>. Consultado em 13 de março de 2019.

“Visual Arts” in *Creative Macau, Center for Creative Industries*. Disponível em: <<https://www.creativemacau.org.mo/creative/antonio-duarte-mil-homens/>>. Consultado em 16 de junho de 2019.