

Dos feijões à feijoada: a transformação de um gênero comestível pouco apreciado em mantimento básico brasileiro¹

Claude G. Papavero

Dr^a. em Antropologia Social (FFLCH-USP).

Resumo:

Apesar dos textos dos cronistas atestarem a disponibilidade dos feijões e das favas (que os índios cultivavam e comiam), as variedades sul-americanas dessas leguminosas não parecem ter merecido o apreço dos colonos lusos até meados do século XVIII. Luís da Câmara Cascudo em sua *História da alimentação no Brasil*, observou o papel secundário que esses ingredientes comestíveis desempenhavam na alimentação dos colonos portugueses. Os motivos da relutância inicial dos colonos em ingeri-los foram investigados, bem como as circunstâncias da transformação dos feijões em mantimento principal da dieta brasileira. Inicialmente consideraram-nos substanciosos, mas difíceis de digerir, flatulentos e apropriados sobretudo à nutrição de trabalhadores braçais. O estudo de seu consumo colonial evidenciou desigualdades de status social correspondendo a diferenças notórias entre as dietas alimentares usuais dos magnatas, dos colonos pobres, dos escravos, dos cristãos velhos e dos cristãos novos.

Palavras-chave: Feijões – História do Brasil colonial – Antropologia da Alimentação.

Os comentários dos cronistas do Brasil colonial sobre o consumo de favas e de feijões evidenciam variações marcantes na utilização desses gêneros comestíveis, entre meados do século XVI e os primórdios do século XIX. Relatos do século XVIII, com efeito, revelaram uma crescente importância dos feijões na alimentação da população colonial que contrastava com o apreço restrito dos colonos dos primeiros séculos em relação às variedades nativas dessas leguminosas que os indígenas conheciam, cultivavam e comiam regularmente².

Até o final do século XVII a dieta alimentar básica de *mantimentos* secos que garantia a subsistência dos colonos, surpreendentemente, não incluiu feijões ou favas. Esses vegetais, mesmo oferecendo condições favoráveis de armazenamento, não figuravam entre

¹ Trabalho apresentado na 26ª Reunião Brasileira de Antropologia realizada entre os dias 01 e 04 de Junho de 2008 em Porto Seguro, Bahia, Brasil.

² Uma representação pictórica dos feijões sul-americanos constou entre as pranchas de vegetais brasileiros retratados pelos pintores do Brasil holandês.

TEIXEIRA, Dante M. (org.). Brasil-Holandês: Miscellanea Cleyeri, Libri Principis & Theatrum Rerum

os itens alimentares cuja produção era objeto de incentivos e de controles por parte da Câmara Municipal de Salvador. A dieta fundamental, compunha-se apenas, na época, de farinha de mandioca seca, de carne-seca, de peixe-seco ou de carnes e de peixes salgados, substituídos prazerosamente - na medida da disponibilidade e da sazonalidade - por víveres frescos, carnes verdes, peixes recém-pescados, raízes, grãos, folhas e frutas ou por preparos perecíveis como a farinha de mandioca fresca, cujo gosto, segundo afirmavam os cronistas lusos, se assemelhava ao sabor do miolo de pão fresco.

Conforme salientou Luís da Câmara Cascudo, em sua *História da alimentação no Brasil*, os feijões não foram integrados de imediato ao rol dos ingredientes comestíveis indispensáveis: “No Brasil as referências atestam a existência dos feijões e favas mas não a sua popularidade”³:

“Comia o indígena feijões e favas mas, ao deduzir-se dos registos dos séculos XVI e XVII, não constituíam preferência ou aquela atração irresistível que a farinha de mandioca provocava”⁴.

Câmara Cascudo acrescentava:

“Pela documentária dos séculos XVI e XVII o feijão não acusa saliência nem posto na atenção administrativa. Toda legislação oficial que conhecemos nesses duzentos anos e mais, afasta o feijão dos cuidados defensivos, mantidos para o açúcar, moeda internacional, farinha de mandioca e milho, alimento natural das bocas curibocas, mamelucas e mulatas. No rol de compras do engenho de Sergipe do Conde, 1622-1653, o feijão é adquirido em alqueires, mencionando-se em quase todas as listas”.

O autor concluía (talvez um pouco prematuramente) que, a partir da primeira metade do século XVII, o “binômio feijão-e-farinha” já “governava o cardápio brasileiro”, alimentando “feitores, artesões e a escravaria africana que trabalhava no recôncavo da Bahia”. O exame da literatura colonial, entretanto, permitiu detectar reticências sutis nas entrelinhas de relatos que comentaram os procedimentos da subsistência colonial. Razões deviam existir para a adoção tardia desses vegetais entre os mantimentos da dieta básica.

Naturalium Brasiliae. 5 Vol., Ed. Ilustrada, Rio de Janeiro & Lisboa, Index, 1995.

³ CASCUDO, Luís da Câmara. História da alimentação no Brasil. 2 Vol., BH / SP, Itatiaia / EDUSP, 1983. p. 492.

⁴ CASCUDO, Luís da Câmara. op. cit., p. 497.

O testemunho de Gabriel Soares de Sousa, por exemplo, forneceu pistas interessantes de precauções recomendáveis no consumo de favas e feijões. Esse “*morador luso do Brasil*”, senhor de engenho respeitado no Recôncavo baiano, desejou explorar a área interiorana do Brasil (à procura de minerais valiosos). Durante uma viagem para a Espanha, ele redigiu em 1587 um tratado no qual detalhava os produtos de interesse comercial granjeados na terra, as condições da vida colonial brasileira e os recursos alimentares disponíveis. Sua descrição minuciosa das práticas costumeiras na colônia visava agradar ao rei da Espanha, monarca que desde 1580 cumulava a posse das duas coroas ibéricas, proporcionou um dos documentos mais ricos sobre os modos de agir e de pensar dos colonos no último quartel do século XVI. Favas e feijões foram, efetivamente, citados pelo autor entre os vegetais proveitosos do Brasil.

Começando a descrição dos legumes indígenas com a apresentação de uma variedade local de favas alvas, delgadas e amassadas que os índios chamavam *comenda*, Soares de Sousa salientou o perigo que as favas ofereciam à saúde:

*“Há outras favas, meio brancas e meio pretas, mas são pequenas; e estas favas se plantam à mão na entrada do inverno [...]; começam a dar a novidade no fim do inverno e dura mais de três meses. Estas favas são, em verdes, mui saborosas, e cozem-se com as cerimônias que se costumam em Portugal, e são reimosas como as do reino; e dão em cada bainha quatro e cinco favas, e depois de secas se cozem muito bem, e não criam bichos, como as da Espanha, e são muito melhores de cozer; e de uma maneira e de outra fazem muita vantagem no sabor às de Portugal, assim as declaradas como a outra casta de favas que são brancas e pintadas de pontos negros”*⁵.

Outrossim, ao explicar um preparo de folhas de taiobas, o cronista ressaltava:

*“As folhas são grandes, de feijão e côr das de plátanos que se acham nos jardins da Espanha, aos quais chamam taiobuçu; comem-se estas folhas cozidas com peixe em lugar dos espinafres, e com favas verdes em lugar das alfaces, e têm mui avantajado sabor; os índios as comem cozidas na água e sal e com muita soma de pimenta”*⁶.

⁵ SOUSA, Gabriel Soares de. Tratado descritivo do Brasil em 1587. 4ª ed, São Paulo, Cia. Ed. Nac / EDUSP, 1971. p. 183.

⁶ SOUSA, Gabriel Soares. op. cit., p. 181.

Na seqüência, Soares de Sousa citou os feijões que, apesar de certas diferenças morfológicas, eram: “*da mesma feição que os da Espanha*”. A condição de plantas trepadeiras desses vegetais convenientes para ornamentar jardins, não deixou de ser enfatizada. O autor relatou: “*cozem-se estes feijões sendo secos, como em Portugal, e são mui saborosos, e enquanto são verdes cozem-se com a casca como fazem às ervilhas e são mui desenfastiados*”. Destacavam-se nessa narrativa a afirmação da ortodoxia dos preparos, sua conformidade com as receitas lusas e a condimentação das favas com alfaces cozidas.

Cerca de trinta anos após a narrativa de Soares de Sousa, outro senhor de engenho nordestino, Ambrósio Fernandes Brandão (provavelmente cristão novo) também descreveu os procedimentos coloniais. Nos *Diálogos das grandezas do Brasil*, conversas entre um emigrante recente e outro conhecedor das peculiaridades da terra, o cronista tratou de ressaltar as similitudes e as diferenças que existiam entre as leguminosas brasileiras e as reinóis. Discorrendo sobre favas, ele escrevia:

“*Quero dar o primeiro lugar dos legumes desta terra às favas, porque são por extremo boas, e na grandeza e gosto muito melhores que as de Portugal, mas a planta é diferente, assim na folha como ao modo dela, porque a de cá trepa como hera, colhem-se verdes e secas, e de ambas as maneiras são excelentes*”⁷.

Em seguida, Brandão acrescentava:

“*O outro legume também muito bom são feijões, como os nossos de Portugal, que se dão em grande quantidade dos quais também usam em verde e depois de seco. [...] e da mesma maneira há outros feijões de diferente feição, que se chamam gandus, os quais vieram aqui de Angola, e se dão em árvores, não muito grandes com serem de excelente gosto e reputados por maravilhoso legume*”.

No tocante às ervilhas o autor informava ainda: “*Também se colhem na terra muitas ervilhas, das quais se aproveitam do modo que fazem em Portugal...*”.

⁷ BRANDÃO, Ambrósio Fernandes. *Diálogos das grandezas do Brasil*. São Paulo, Melhoramentos, 1977. p. 174.

Como bem observou Câmara Cascudo, a despeito de assinalarem o consumo de feijões, Soares de Sousa e os demais cronistas dos primeiros séculos⁸ declararam sua nítida preferência pelas favas.

Nos textos desses autores, todavia, nem as virtudes nem os perigos, atribuídos à ingestão das leguminosas, fizeram jus a explicações muito detalhadas, ao contrário das explanações sobre a produção colonial de trigo e de outros cereais europeus. Considerando-se que as favas contavam entre os primeiros vegetais cultivados pelas populações indo-européias e a distribuição geográfica ampla dos cultivos, tais evasivas pareceram curiosas⁹. Os comentários dos primórdios coloniais sobre favas e feijões locais referiram sobretudo saberes de conhecimento geral que os colonos compartilhavam com a população metropolitana. As reticências sutis relacionadas ao tema sugeriam a presença de elementos culturais carentes de elucidação e a mudança repentina da importância dos feijões na dieta, em meados do século XVIII, aumentava o interesse da questão.

Segundo salientou Ellen Woortmann, conseguir alimentos, prepará-los e comê-los, gestos cotidianos que envolvem atos sociais, expressam valores culturais. Na situação em apreço (como em tantas outras semelhantes), as classificações seiscentistas de comidas também apresentavam uma linguagem reveladora de distinções sociais tais como gênero, ritos de passagem, memória, família, religião ou identidade e compunham “*uma das matrizes cognitivas identificadas no Brasil*”¹⁰.

Os primeiros indícios capazes de justificar as cautelas observadas em relação ao consumo de feijões e de favas situaram-se no âmbito do desprestígio social. Na leitura dos textos dos cronistas sobressaíam fortes desigualdades de status social entre homens livres e escravos, homens ricos e colonos pobres, traduzidas em diferenças marcadas pela dieta sem privações dos magnatas e aquela que colonos pobres e escravos podiam comer. Favas e feijões integravam o rol dos gêneros procurados sobretudo por colonos que não tinham recursos para comprar carne. Consideravam-nos substanciosos e saborosos, porém, difíceis de digerir e classificavam-nos entre os ingredientes flatulentos, apropriados à nutrição de

⁸ SALVADOR, Frei Vicente do. *História do Brasil 1500-1627*. 5ª ed., São Paulo, Melhoramentos, s/ data.

⁹ KATZ, Solomon H. “*Un exemple d’évolution bioculturelle: la fève*”, In *Communications*, Vol. 31: La nourriture: pour une anthropologie bioculturelle de l’alimentation, Seuil, 1979.

¹⁰ WOORTMANN, Ellen Fensterseifer. “*Padrões tradicionais e modernização: comida e trabalho entre camponeses teuto-brasileiros*”, in MENASCHE, Renata (org.). *A agricultura familiar à mesa: saberes e práticas da alimentação no vale do Taquari*. Porto Alegre, Ed. da UFRGS, 2007. p. 177.

trabalhadores braçais. Além do mais, seu consumo usual, que prolongava um hábito alimentar dos camponeses europeus¹¹, era visto como prejudicial à saúde de elites sedentárias. Francisco da Fonseca Henriquez, apelidado doutor Mirandela, médico do rei D. João V e autor de um tratado medicinal intitulado *Âncora medicinal: para conservar a vida e a saúde* (editado em 1721), explicava a natureza das leguminosas:

“Legumes chamou Galeno às sementes cereais de que se não faz pão, ainda que se faça farinha. E costumam ser o mais comum alimento da gente rústica, posto que pela graça de seu sabor, também sobem muitas vezes a mesas nobres. Estes são as favas, as ervilhas, os grãos, as lentilhas, os feijões, os chicharos¹², os tremoços, o arroz e o gergelim. Todos eles são crassos, térreos, melancólicos, flatulentos, principalmente sendo verdes, por cuja causa se hão de temperar com condimentos e cebolas, como corretivo de seu pravo suco e da sua muita flatulência”¹³.

No que tangia aos feijões, o médico do rei ressaltava:

“Os feijões são quentes e secos, crassos, melancólicos e terrestres, e ainda que haja entre eles alguma diferença, porque uns são grandes, outros pequenos, uns são brancos, outros vermelhos, isto é em relação à cor e à figura, que em relação à forma e temperamento substancial em nada diferem, se bem que alguns querem que os vermelhos excedam no calor aos brancos. Todos se cozem e digerem com dificuldade, são flatulentos e nutrem bastante. Geram-se deles humores crassos e melancólicos, de que nascem obstruções. Perturbam o sono com fantasias tristes, oprimem a cabeça e ofendem a audição”¹⁴.

A leitura de um relato anônimo, transcrito por Evaldo Cabral de Mello, confirmava o recurso às leguminosas em substituição à carne na dieta dos homens menos afortunados. Consumi-los freqüentemente podia ser sinônimo de vergonha numa colônia onde a

¹¹ O pintor italiano, Annibal Carracci, em meados do século XVI, já retratava a refeição de um camponês que comia uma tigela de feijões. Cf. REVEL, Jean François. Um banquete de palavras: uma história da sensibilidade gastronômica. São Paulo, Cia das Letras, 1996. Entretanto, apesar da afirmação do estudioso, os feijões não constituíram novidade para os europeus, por ocasião da descoberta da América. Apenas ampliou-se o universo das variedades conhecidas e cultivadas.

¹² Leguminosa chamada hoje grão-de-bico.

¹³ HENRIQUEZ, Francisco da Fonseca. Âncora medicinal: para conservar a vida e a saúde. Cotia, Ateliê Editorial, 2004. p. 159.

¹⁴ HENRIQUEZ, Francisco da Fonseca. op. cit., pp. 161 e 162. Cf. glossário – CRASSAS: “grossas, espessas, gordas”

ostentação do prestígio pessoal era indispensável¹⁵. O documento intitulado *Relação do Levante*, redigido por um partidário dos mascates, evidenciou o preconceito, na descrição de um desfile de mazombos que atravessaram a vila de Recife no começo do século XVIII:

*“Abrindo o desfile, cobrindo-o de sua autoridade para melhor controlá-lo, cavalgavam Valençuela Ortiz, de vara alçada, Rego Barros, o vigário do Recife e os prelados dos conventos; em seguida, vinham os oficiais, capitães, sargentos e alferes de milícia, empunhando as espadas nuas; por fim a turbamulta dos matutos, “pés rapados e canelas pretas e caras bastante amarelas de quem não come mais que feijão”*¹⁶.

O aspecto físico pouco saudável dos comedores contumazes de feijões, por falta das boas cores que refeições de carnes proporcionavam, e o aquecimento excessivo dos humores corporais associado à ingestão de leguminosas foram temidos. Apesar de gostarem do sabor desses vegetais, os colonos abastados procuraram evitar a melancolia, as flatulências e os pesadelos que eles causavam e preferiam comer outros alimentos.

Em 1554, no entanto, Anchieta relatou, numa carta ao padre Inácio de Loyola, a alimentação frugal dos jesuítas na recém-fundada missão de Piratininga:

*“A parte principal da alimentação consiste portanto em legumes como favas, abóboras e outros que se podem colher da terra, folhas de mostarda e outras ervas cozidas. Em vez de vinho bebemos água cozida com milho ao qual se mistura mel se o há. Assim sempre bebemos tisanas ou remédios; e se há isto não nos parece sermos pobres”*¹⁷.

Antonil também indicou os feijões como alimentos apropriados à alimentação dos escravos, sublinhando que, em épocas de fabricação do açúcar, os cativos que cultivavam suas próprias hortas ofereciam feijões àqueles ocupados na moenda, nas caldeiras ou na casa de purgar e recebiam em troca jarras de garapa azeda, um caldo de escumas de açúcar fermentadas que, além de alimentar, embriagava¹⁸.

¹⁵ MESGRAVIS, Laima. *Os aspectos estamentais da estrutura social do Brasil colônia*, in *Estudos Econômicos*, nº 13, pp. 799 a 811, 1983.

¹⁶ MELLO, Evaldo Cabral. *A fronda dos mazombos: nobres contra mascates*. Pernambuco – 1666 – 1715. São Paulo, Cia das Letras, 1995. p. 266.

¹⁷ ANCHIETA, Ir J. in LEITE, Serafim SJ. *Cartas dos primeiros jesuítas do Brasil*, Vol II, São Paulo, Comissão do IV Centenário, 1954. p. 112.

¹⁸ ANTONIL, André João. (João Antonio Andreoni). *Cultura e opulência do Brasil*. 2ª ed., (Texto da ed. de 1711), São Paulo, Ed. Nacional, 1967. p. 164.

Da mesma forma, em Pernambuco conquistado, farinha de mandioca, favas, feijões e garapa sustentaram as tropas batavas. As finanças do Brasil holandês não permitiam prover largamente os empregados da Companhia e os soldados. Esses, com estipêndios exíguos não compravam muita carne. Eles adquiriam os legumes locais, substanciosos e baratos, e muitas jarras de garapa fermentada, bebida de preço mais acessível que o vinho e a cerveja, como explicaram à Companhia das Índias Ocidentais o conde de Nassau e os conselheiros do Brasil holandês¹⁹.

Tampouco os feijões e as favas dos indivíduos pobres deviam ser acompanhados de muita carne. Como visto acima, outros vegetais condimentavam essas iguarias: cebolas, folhas de alfaces e de taiobas (um estilo de condimentação que perdurou, apesar da denominação, numa receita de *ervilhas à francesa* apresentada por Maurice Escoffier²⁰).

Por outro lado, uma brincadeira do poeta satírico Gregório de Matos induziu a pensar que, talvez, os colonos abastados também costumassem comer leguminosas sem carnes e sem toucinho, em dias magros, quando refeições de peixes não lhes saciavam o apetite²¹. Com efeito, num poema destinado a uma noiva, Matos aconselhava à moça servir a seu marido caldos de grão nos dias de peixe. A ironia da alusão residia no fato de caldos de grãos constituírem metáforas poéticas para o sêmen²² na arte do autor mas, no caso, é provável que o trocadilho coincidissem com um hábito alimentar conhecido.

Outros motivos, além da pobreza, podiam existir ainda para iguarias de favas e de feijões excluírem as carnes. Os judeus comiam tradicionalmente grãos com carnes e temperos aos sábados, no dia do descanso semanal, e também às quartas feiras, quando as mulheres lavavam as roupas e não dispunham de tempo para cozinhar. Em ambas as ocasiões, um prato único, completo e substancial proporcionava repastos festivos para a principal refeição do dia. O fogo aceso de véspera e o preparo cozinhando lentamente sem intervenção que configurasse trabalho pecaminoso, permitiam dispor de uma refeição saborosa na hora de sentar à mesa. Porém, as quartas-feiras e os sábados (bem como as

¹⁹ MELLO, J. A. Gonsalves de, Fontes para a História do Brasil holandês, Recife, Parque Histórico Nacional dos Guararapes/ MEC/ SPHAN/ Fundação Pró-memória, 1981. p. 111.

PAPAVERO Claude G. Mantimentos e víveres: o domínio colonial holandês no Brasil, Dissertação de mestrado apresentada ao Departamento de Antropologia da FFLCH. USP em 2002. pp. 188 e 189.

²⁰ ESCOFFIER, Auguste. Ma cuisine. Paris, Flammarion, 1970. p. 543.

²¹ Dias durante os quais a igreja proibia o consumo de mamíferos ou de aves, de toucinho e de manteiga.

²² MATOS, Gregório de. Crônicas do viver baiano seiscentista. Obra completa de Gregório de Matos, 7 Vol., Amado, James (org.). Bahia, Ed. Universitária, sem data. Vol. V, pp. 1089 e 1090.

sextas-feiras), coincidiam para os católicos com dias de abstinência de carne. Segundo Nelson Omegna a Inquisição portuguesa ciente do fato permanecia atenta ao conteúdo das panelas lusas²³.

Um caso, pelo menos, ocorreu na colônia. Segundo Arnold Wiznitzer, as alunas do internato para moças de Branca Dias (cristã nova que ensinava as jovens a cozinhar e a costurar) denunciaram à comissão inquisitorial reunida em Olinda em 1593, que a mestra costumava mandar limpar e lavar a casa às sextas-feiras e que aos sábados, vestia seus melhores trajes e reunia suas filhas na hora do almoço. Comiam então uma iguaria amarelada: “*composta de grãos moídos, carne, óleo, cebolas e temperos*”²⁴. Por semelhantes atos Branca Dias, esposa de Diogo Fernandes, morreu no cárcere em Lisboa.

Outro poema de Gregório de Matos²⁵ reforçou ainda a hipótese da associação entre judaizantes e feijões. Nos versos de um longo romance aludindo às propriedades *solutivas* dos feijões²⁶, brincadeira escatológica de significado facilmente decifrado pelos colonos, o autor se valeu de feijões para desmerecer uma moradora do Recôncavo baiano, acusada de ser cristã nova. A moça teria sido acometida por uma forte diarreia após ingerir, na ceia da véspera, um caldo de feijão sem condimentação. Tratava-se de alimento impróprio para uma refeição noturna e a ausência de temperos dificultara ainda mais a digestão. Para explicitar o significado dramático do episódio, o autor situou o incidente durante a celebração de uma missa, numa quinta-feira Santa, data consagrada à morte de Cristo.

Apesar de menções às leguminosas recomendarem as meias-palavras (pelas dúvidas que os comentários podiam levantar sobre a ortodoxia religiosa ou a situação de fortuna dos narradores), o Dr. Mirandela, sublinhava claramente o caráter “*crasso, térreo, melancólico, flatulento*” das favas e a necessidade imprescindível de sua condimentação. Gabriel Soares de Souza, que assinalava as propriedades reimosas das favas e o autor mascate que expressava seu desprezo pela tez amarelada dos comedores de feijões, atestavam ambos o vigor das restrições de caráter medicinal.

²³ OMEGNA, Nelson. Diabolização dos judeus e presença dos sefardins no Brasil colonial. Rio de Janeiro, Record, 1969.

²⁴ WIZNITZER, Arnold. Os judeus no Brasil colonial. São Paulo, Pioneira, 1966. pp. 20 e 21.

²⁵ MATOS, Gregório de. op. cit., Vol. VI, pp. 1344 a 1348. (Poemas escritos entre 1683 e 1694).

²⁶ Discorrendo sobre feijões que cresciam em árvores, os *comanda guira*, o naturalista Jorge Marcgrave, auxiliar de Guilherme Piso, médico do conde de Nassau, assinalava, em meados do século XVII: “*Cozidos têm bom sabor e são laxantes; porisso os indígenas e portugueses fazem muito uso deles; florescem e produzem frutos o ano inteiro*”.

Acreditava-se então nos preceitos da antiga medicina hipocrática ou galênica, que atribuíam aos fluidos corporais em estado de equilíbrio (sangue, muco, bÍlis amarela e bÍlis negra) a propriedade de rechaçar as doenças. Esses *humores* manejavam-se através de ingestões judiciosas de nutrientes e o sangue merecia uma atenção especial. Calor e frio, umidade ou secura diluíam-no ou espessavam-no, causando doenças de natureza quente ou fria. Importava evitar todos os excessos. Quando os humores fluíam livremente, os indivíduos se apresentavam imunes às doenças, quando eles se acumulavam, espessos e viscosos, em alguma parte do corpo, colocavam em perigo a saúde dos indivíduos.

A digestão dos alimentos, concebida como uma cocção interna facilitada por operações culinárias prévias, também atuava sobre sua consistência. Boa parte do equilíbrio dos humores era construído à mesa. Eventuais desconfortos corporais sanavam-se por meio de purgantes, de clisteres, de vomitórios, de suadouros ou de banhos. Para contrabalançar os desequilíbrios praticavam-se ainda sangrias, dietas alimentares, jejuns e exercícios físicos. Além da influência externa das condições climáticas, a idade, o sexo e as atividades profissionais exercidas (relacionadas à condição social) eram levados em conta nos tratamentos. O temperamento inato dos indivíduos considerava-se fator fundamental. Os indivíduos eram classificados como fleumáticos (quando frios e úmidos), melancólicos (quando frios e secos), sanguíneos (quando quentes e úmidos) ou coléricos (quando quentes e secos). No conjunto do mundo ibérico seicentista as refeições começavam cautelosamente pelas frutas (frias e úmidas) e prosseguiam com a ingestão de ingredientes progressivamente mais quentes e secos²⁷.

Outra questão preocupava ainda os comensais. Tratava-se da *reima*, propriedade nefasta atribuída pelos códices hipocráticos a certas categorias de alimentos. Os gêneros comestíveis ditos *reimosos* atuavam sobre o sangue. Eles prejudicavam indivíduos enfraquecidos, impediam a cicatrização de feridas existentes e propiciavam o aparecimento de novas feridas. Costumavam ser proibidos a convalescentes e a parturientes (que comiam frangos e galinhas de carnes mais frias e menos nutritivas). Porém, frutas como os abacaxis e vegetais como as favas também figuravam entre os alimentos somente permitidos a

MARCGRAVE, Jorge. História natural do Brasil. São Paulo, Museu Paulista, 1942. p. 62.

²⁷ PAPAVERO, Claude G. Ingredientes de uma identidade colonial: os alimentos na poesia de Gregório de Matos. Tese de Doutorado apresentada ao Departamento de Antropologia social da FFLCH-USP em Dezembro de 2007. Cf. capítulos III e IV.

indivíduos saudáveis. Não obstante, as carnes continuavam a ser cobiçadas e contrastavam com os feijões. Como salientava o médico:

*“De quantos alimentos se compõem as mesas, a carne é o que mais nutre; e entre as carnes, a dos quadrúpedes porque são mais sólidos, mais duros e de mais substância que os outros animais; e por isso as suas carnes são de mais difícil cozimento; que tudo o que nutre muito, coze-se mais devagar no estômago, assim como se coze depressa o que nutre pouco”*²⁸.

O Dr. Mirandela ponderava que as favas nutriam muito e se coziam mal, discernindo propriedades similares nos feijões. Mas Gabriel Soares de Sousa, ao sublinhar a reima contida nas favas, não julgou necessário estender o mesmo inconveniente aos feijões. Talvez se justificaria nesses termos a percepção de uma distinção entre as propriedades das favas e dos feijões. Câmara Cascudo reparou ainda que os colonos quinhentistas gostavam mais de favas que de feijões, mas que seus descendentes privilegiaram os feijões. Sousa e Brandão, nascidos em Portugal, o médico português Mirandela e, muito antes deles, Plínio o Ancião declaravam a primazia das favas sobre todas as outras leguminosas.

Ao examinar os dados existentes na literatura sobre o consumo de favas em tempos remotos, a periculosidade física que lhes era atribuída pareceu decuplicada por uma série de fatores simbólicos. O primeiro fator a chamar a atenção foi justamente a antiguidade do consumo nas dietas indo-européias e sua relevância particular na área circum-mediterrânea à qual Portugal pertencia e da qual provinham os colonizadores lusos do Brasil.

Solomon H. Katz, analisando as favas como um exemplo de evolução biocultural, observou a existência de um vínculo indireto entre as práticas culturais e seus efeitos genéticos. O consumo freqüente das favas na área mediterrânea despertou sua curiosidade em razão da forte proporção da população sujeita ao *favismo*, doença genética que desencadeava anemias hemolíticas severas causada pela ingestão de favas. Segundo o estudioso, não obstante os problemas causados pelo favismo²⁹, o uso recorrente do vegetal mostrou-se assaz benéfico em virtude de suas propriedades oxidantes, eficazes na contenção das infecções plasmodiais, freqüentes na região. Comer favas aumentava a resistência dos indivíduos às malárias sazonais. Destacando a abundância dos dados

²⁸ HENRIQUEZ, Francisco da Fonseca. op. cit., p. 91.

²⁹ KATZ, Solomon H. “*Un exemple d’évolution bioculturelle: la fève*”. op. cit., pp. 53 a 69.

arqueológicos e o acúmulo de referências a favas relacionadas à morte ou ao destino em textos clássicos gregos, romanos ou egípcios, Katz citou Heródoto, textos filosóficos pitagóricos, Aristóteles e Plutarco para demonstrar a persistência do consumo.

Os cronistas dos séculos XVI e XVII não associaram práticas mágicas ou poderes sobrenaturais a essas leguminosas que influíam sobre o sangue e os corpos, contudo, em se tratando de letrados renascentistas ou clássicos, especialmente versados nos saberes da antiguidade, seria surpreendente que ignorassem o lado sombrio do consumo das favas. Seu silêncio em torno de um tema desagradável à igreja nada tem de estranhável. As *cerimônias* de praxe que impediam os colonos de saborear abertamente favas e feijões, porém, não tinham o condão de anular seu gosto e o prazer de comê-los. Na vida cotidiana, por conseguinte, o consumo desses vegetais podia se revelar mais freqüente do que os cronistas aceitavam reconhecer³⁰.

Além de Katz, Julio Caro Baroja³¹ também referiu o uso de favas num ritual mágico relatado nos *Fastos* de Ovídio. Mas foi sobretudo o naturalista Plínio³² que detalhou os elementos práticos e mágicos associados às favas na antiguidade, ao tecer amplas considerações sobre o lugar dessas leguminosas nas dietas conhecidas e afirmar que a farinha de favas, mais nutritiva que farinhas de cereais, podia ser misturada pelos padeiros à farinha de trigo ou de mileto para aumentar o peso do pão destinado à venda:

“Além disso, em rituais antigos as sopas de favas possuíam uma santidade própria nos sacrifícios oferecidos aos deuses. Como iguarias, elas ocupavam um lugar de destaque à mesa, porém acreditava-se que elas provocavam o amortecimento das percepções e também que causavam insônia e por esse motivo eram proscritas no sistema Pitagórico, ou então, como outras pessoas relataram, pelo fato das almas dos mortos serem contidas em favas, sendo, por essa razão, utilizadas em sacrifícios celebrados em honra de parentes falecidos. Além do mais, segundo narrativa de Varro, é em parte por esse motivo que sacerdotes se abstêm de comê-las, a despeito de influir ainda o fato de certas letras constituindo presságio sinistro serem inscritas nas flores. Uma santidade religiosa especial se encontra também vinculada às favas; de qualquer forma, durante a colheita costuma-se levar para casa uma fava auspiciosa, que denominam, por conseguinte, a fava da colheita

³⁰ Valeria também a pena lembrar a sobrevivência de práticas e de crenças folclóricas ligadas às favas como a prática francesa de colocar uma fava da sorte no bolo do dia de reis ou (como comunicado por Maria Eunice Maciel), a existência européia do conto popular Joãozinho e o pé de feijão.

³¹ BAROJA, Julio Caro. *Les sorcières et leur monde*. Paris, Gallimard, 1972. p. 58.

³² Plínio o Antigo (23 AD. – 79 AD), naturalista romano, autor de uma História natural em 37 volumes.

para a casa. Supõe-se também que traga sorte em leilões incluir uma fava em algum lote destinado à venda. A fava é, indubitavelmente, o único grão que volta a crescer no pasto, durante a lua crescente, mesmo após da planta ter sido comida pelo gado. Ela não pode ser devidamente cozida em água do mar ou em outra água contendo sal”³³.

Produzidos ao cabo de poucos meses de cultivo, as qualidades nutritivas dos feijões e a durabilidade de sua conservação recomendaram-nos como itens da dieta a bordo dos navios que voltavam à Europa ou prosseguiram viagem na carreira das Índias Orientais. Mesmo que a livre escolha desse alimento, em terra, prejudicasse a honra dos comensais, nas águas do Atlântico, do Pacífico ou do Oceano Índico os feijões devem ter nutrido tanto os funcionários graduados da administração colonial, quanto os cativos amontoados nos porões dos navios negreiros. Entre as queixas versegadas de Gregório Matos à administração colonial figuraram críticas acerbas a uma carência de feijões na capital do Brasil quando a Câmara Municipal permitiu à frota açambarcar todas as provisões existentes na praça, deixando à míngua os colonos³⁴. A superação das relutâncias prévias dos colonos em relação à ingestão de feijões e sua transformação em mantimento básico da dieta alimentar brasileira foi um fenômeno que parece ter se desenrolado no plano das considerações pragmáticas, entre a segunda metade do século XVII e os primórdios do século XVIII.

A descoberta de minas auríferas e diamantíferas na região central do Brasil, com efeito, atraiu levas numerosas de colonos de todas as condições sociais que precisavam de alimentos. Se, nessa época, os feijões já integravam o rol das leguminosas embarcadas nas

³³ PLINY. Natural history. Transl. H. Rackham, London / Cambridge Massachussets, W. Heinemann/Harvard University Press, The Loeb classical library, 1961. Book XVIII, Cap. XXIX - XXX. (Versão em português: minha tradução):

“Moreover in ancient ritual bean pottage has a sanctity of its own in sacrifice to the gods. It occupies a high place as a delicacy for the table, but it was thought to have a dulling effect on the senses, and also to cause sleeplessness and it was under a ban with the Pythagorean system on that account or, as others have reported, because the souls of the dead are contained in a bean, and at all events it is for that reason that beans are employed in memorial sacrifices to dead relative. Moreover according to Varro’s account it is partly for these reasons that a priest abstains from eating beans, though also because certain letters of gloomy omen are to be found inscribed on a bean flower. There is also a special religious sanctity attached to the bean; at all events it is the custom to bring home from the harvest a bean by way of an auspice, this being consequently called the harvest home bean. Also it is supposed to bring luck at auctions if a bean is included in a lot for sale. It is undoubtedly the case that the bean is the only grain that even when it has been grazed down by cattle fills out again when the moon is waxing. It cannot be thoroughly boiled in sea water or other water with salt in it”³³.

³⁴ MATOS, Gregório de. op. cit., Vol. II, pp. 435 a 437.

frotas, a par da farinha de mandioca seca e dos beijus, das carnes e dos peixes salgados, secos ou defumados e dos cocos³⁵, o recurso aos feijões passou então a servir de esteio aos deslocamentos terrestres. Entre 1645 e 1654, a revolta dos colonos portugueses contra o domínio holandês em Pernambuco também foi sustentada com feijões. Frei Manuel Calado, relatando os preparativos estratégicos de João Fernandes Vieira, escreveu:

“Comprou outrossim grande número de alqueires de farinha, e outros legumes como arroz, favas, feijões, milho zaburro³⁶, peixe salgado e seco, e carne de salé, e de fumo, e mandou fazer disto celeiros no mato, e juntamente meteu nestes ditos celeiros, vinho azeite e vinagre, e muito sal e mandou fazer todo o arremate de seus engenhos em aguardente”³⁷.

Não era possível conservar a posse de uma terra sem dispor de reservas adequadas de mantimentos. Privar o inimigo de sustento constituía um trunfo de sucesso bélico. Frei Vicente do Salvador, por exemplo, descrevendo uma escaramuça entre tropas lusas e nativos aliados dos franceses (ocorrida em 1585 na conquista da Paraíba), especificou:

“vararam todos a aldeia e povoação que estava acima, a qual acharam toda despejada mas com muitas farinhas feitas e favas que foi grande recreação junto com os cajus do mato, fruta que já começava. E para lhe destruírem todos os mantimentos e assolarem aquela estalagem aos franceses assentaram estar ali três dias e logo à tarde foram arrancar a mandioca”³⁸.

Noutro episódio histórico, o mesmo autor assinalava que Jerônimo de Albuquerque, durante um reconhecimento do litoral cearense motivado pela instalação de franceses no Maranhão³⁹, iniciou a construção de uma cerca e de um presídio no *Buraco das Tartarugas*⁴⁰. Três anos depois, em Junho de 1612, a armada lusa ancorou no mesmo lugar:

“Aos 17 se tornou a nossa armada a fazer à vela e foi ancorar ao buraco das Tartarugas aos 18, donde mandou o capitão, um língua com alguns índios a uma aldeia da gente do Diabo-grande que era um principal dos Tobajares assim chamado, ficando entretanto os

³⁵ MATOS, Gregório de. op. cit., Vol. VI, p. 1519.

³⁶ Milho zaburro era um dos nomes utilizados na época para designar o milho americano, diverso do mileto que europeus e africanos conheciam e comiam.

³⁷ CALADO, Frei Manuel. *O valeroso Lucideno e triunfo da liberdade*. 2 Vol., BH / SP, Itatiaia / EDUSP, 1987. Vol. I, p. 231.

³⁸ SALVADOR, Frei Vicente do. *História do Brasil 1500-1627*. 5ª ed., São Paulo, Melhoramentos, s/ data. Livro IV, Capítulo XI, p. 282.

³⁹ SALVADOR, Frei Vicente do. op. cit., Livro V, Capítulo I, p. 401.

*mais pescando em a praia e comendo abóboras e melancias que acharam ali muitas, das plantas que havia deixado Manuel de Sousa de Sá quando ali esteve, e Hyeronimo de Albuquerque quando passou*⁴¹.

Laura de Mello e Souza, descrevendo o povoamento do sertão, sublinhou a adoção de hábitos compósitos lusos e indígenas que permitiu improvisar novos modos de subsistência: *“Ao longo dos caminhos percorridos, plantavam roças de subsistência, que iam colher ao voltar ou que deixariam para outros sertanistas usufruírem”*⁴².

Segundo Mônica Chaves Abdala, no decorrer do século XVIII, a paçoca e a farofa, que alimentavam os bandeirantes, quando não existiam estradas de rodagem, foram acompanhados de postas de carne frita ou salgada de porco, de toucinho e de feijões que eram cozidos à noite nos pousos dos viajantes⁴³.

A adoção de uma alimentação cotidiana de feijões acompanhados de carnes e de gorduras suínas, que não desqualificava os comensais, contrastou bastante com os hábitos alimentares observados nos dois primeiros séculos da colonização. Os feijões dos tropeiros, ao deixarem de serem ingredientes alternativos, fazendo as vezes de carnes na dieta de quem não tinha recursos, incorporaram prioritariamente o toucinho e não demoraram a incluir também carnes, sem prejudicar a saúde dos amantes de semelhante iguaria. A obtenção rápida de safras de feijões (cerca de três meses após o plantio), a relativa facilidade de transporte dos grãos e o fato de se conservarem bem depois de secos, constaram provavelmente entre os fatores que induziram a expansão de seu uso. Na interiorização do povoamento luso, continente adentro, o estabelecimento de roças de feijões e de milho nas localidades mais freqüentadas permitiu as idas e vindas dos colonos e das mulas. Quanto ao consumo regular de feijões temperados com toucinho, incentivado pela panela única colocada ao lume em tais deslocamentos, ele proporcionou aos viajantes uma dieta mais substancial e saborosa que refeições de abóboras⁴⁴, de carne seca ou de

⁴⁰ Nome aparentemente atribuído à localidade cearense de Jericoacoara.

⁴¹ SALVADOR, Frei Vicente do. op. cit., Livro V, cap. V, pp. 412 e 413.

⁴² SOUZA, Laura de Mello e. *“Formas provisórias de existência: a vida cotidiana nos caminhos, nas fronteiras e nas fortificações”*, in *História da vida privada no Brasil: cotidiano e vida privada no Brasil*, Vol. I, Souza, Laura de Mello e (org.), São Paulo, Cia das Letras, 1997. pp. 47 e 48.

⁴³ ABDALA, Mônica Chaves. *Receita de Mineiridade: a cozinha e a construção da imagem do mineiro*. Uberlândia, EDUFU, 1997. p. 62.

⁴⁴ O hábito nordestino de cozinhar abóboras junto com os feijões poderia, talvez, indicar uma equivalência entre os tratamentos dispensados a ambos os vegetais.

peixes acompanhados de farinha. Mais tarde, quando os caminhos do sertão passaram a ser percorridos de modo regular, lavradores de mantimentos se estabeleceram nos principais entroncamentos de caminhos para vender suas safras de milho e de feijões às tropas ou às monções de passagem (à diferença do que acontecia no litoral, onde os senhores de engenho se obrigavam a agasalar gratuitamente os forasteiros⁴⁵).

Segundo Rodrigo Elias: “A dispersão populacional dos séculos XVIII e XIX [...] foi extremamente facilitada pelo prestigiado vegetal. Atrás dos colonos foi o feijão”. Efetivamente: “Era uma cultura essencialmente doméstica que facilitou a fixação das populações no território luso- americano”⁴⁶.

Em meados do século XVIII, o feijão, alçado à condição de mantimento conveniente, se fez item indispensável, não somente na dieta dos moradores da área continental, mas ainda naquela de muitos colonos da costa brasileira. Russell-Wood⁴⁷, por exemplo, ao citar os mantimentos providos em 1749 às moças do Recolhimento na cidade de Salvador, mencionou o cálculo mensal (para cada moça) de um barril de sal, de três quartas de farinha de mandioca, de nove quartas de feijões, de 2 libras de gordura de porco, de uma vasilha de azeite para os dias magros e de 320 réis para comprar bananas. Prevvia-se também um fornecimento diário de 2 libras de carne, de 30 réis para comprar repolho e de 80 réis para adquirir peixe nos dias magros e aves ou frangos sob prescrição médica.

O testemunho do viajante inglês Henry Koster que chegou ao Recife em 1809 para se restabelecer de tuberculose no clima ameno do Brasil, também ressaltou a relevância desse gênero comestível na alimentação nordestina:

*“A casa em que eu morava era uma construção longa e baixa [...] o aposento principal estava mobiliado com algumas cadeiras, uma mesa e uma estante contendo meus livros e também uma grande arca onde depositavam a farinha e o feijão para o consumo mensal da casa”*⁴⁸.

⁴⁵ Segundo o brabantino Verdonck, comerciante que as tropas da WIC. encontraram em Olinda, em 1630. “É para notar que nesta terra não se recebe dinheiro dos viajantes pela sua hospedagem; venham de onde vierem, sejam conhecidos ou desconhecidos, dá-se lhes imediatamente agasalho e são muito bem tratados de tudo”.

VERDONCK, Adriaen. “Descrição das capitâneas de Pernambuco, Itamaracá, Paraíba e Rio Grande”, in MELLO, J. A. Gonsalves de, Fontes para a História do Brasil holandês: no. 1, Recife, Parque Histórico Nacional dos Guararapes/ MEC/ SPHAN/ Fundação Pro-memória, 1981.

⁴⁶ ELIAS, Rodrigo. “Breve História da feijoada”, in Nossa História, Ano 1, no. 4, Fevereiro 2004.

⁴⁷ RUSSELL-WOOD, A. J. R. Fidalgos and philanthropists: the Santa Casa da Misericórdia of Bahia, 1550-1755. Berkeley, University of California Press, 1968. p. 333.

⁴⁸ KOSTER, Henry. Viagens ao nordeste do Brasil “Travels in Brasil”. São Paulo, Rio de Janeiro, Recife,

Retratando a dieta dos sertanejos pernambucanos o autor afirmava:

*“A alimentação dos sertanejos consiste principalmente de carnes, nas suas três refeições, às quais ajuntam a farinha de mandioca reduzida a uma pasta, ou arroz, que às vezes o substitue. O feijão chamado comumente na Inglaterra “favas francesas” é a iguaria favorita. Deixam-no crescer em grãos, só o colhendo quando estão completamente duros e secos”*⁴⁹.

A presença de arroz com os feijões confirmava seu novo papel, pois, em meados do século XVII, serviam-se iguarias de arroz nas refeições festivas, distintas das ocasiões nas quais os feijões iam à mesa. Koster, nos primórdios do século XIX, enfatizava ainda que, quando os feijões não bastavam para todos, apenas a população livre podia saboreá-los:

*“Feijão ou kidney bean é plantado em abril e maio com a mandioca. É muito usado nos arredores da costa pela população livre mas não é produzido em quantidade suficiente para constituir a alimentação dos negros. Quando o cozinham com o sumo da polpa do côco é um prato delicioso. Nos distritos algodoeiros é um dos principais artigos da alimentação negra”*⁵⁰.

Antes de firmar presença em muitas regiões brasileiras, os feijões incorporaram gorduras e carnes salgadas de porco⁵¹, além de carnes bovinas. No decurso da segunda metade do século XVIII, quando a Inquisição foi abolida e o marquês de Pombal aliviou a discriminação que pesava nas sociedades lusas (metropolitana e colonial) sobre oficiais mecânicos, comerciantes de mercadorias a varejo, cristãos novos e mouros, a conveniência prática dos feijões já estava provada. Feijões acompanhados de torresmos, de paios ou de linguiças e feijoadas prestes a se tornarem emblemáticas, contrastavam com o status mais restrito de *soul-food* das receitas dos descendentes de escravos africanos radicados no sul dos Estados Unidos, como Peter Fry observou ⁵².

Porto Alegre, Cia. Ed. Nacional, 1942. Cap. XIII, p. 360.

⁴⁹ KOSTER, Henry. op. cit., Cap. VIII, p. 213.

⁵⁰ KOSTER, Henry. op. cit., Cap. XVII, p. 461.

⁵¹ ELIAS e DITADI não consideraram essas carnes como restos destinados aos escravos. A dieta desses últimos compunham-se frequentemente de misturas de feijão com farinha.

DITADI, Carlos Augusto Silva. “Feijoada”, in *Revista Gula*, no. 67, Maio de 1998.

⁵² FRY, Peter. *A persistência da raça: ensaios antropológicos sobre o Brasil e a África austral*. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 2005.

Bibliografia

- ABDALA, Mônica Chaves. Receita de Mineiridade: a cozinha e a construção da imagem do mineiro. Uberlândia, EDUFU, 1997.
- ANCHIETA, Ir. J. in LEITE, Serafim SJ. Cartas dos primeiros jesuítas do Brasil. Vol II, São Paulo, Comissão do IV Centenário, 1954.
- ANTONIL, André João. (João Antonio Andreoni). Cultura e opulência do Brasil. 2ª ed., (Texto da ed. de 1711), São Paulo, Ed. Nacional, 1967.
- BAROJA, Julio Caro. Les sorcières et leur monde. Paris, Gallimard, 1972.
- BRANDÃO, Ambrósio Fernandes. Diálogos das grandezas do Brasil. São Paulo, Melhoramentos, 1977.
- CALADO, Frei Manuel. O valeroso Lucideno e triunfo da liberdade. 2 Vol., BH / SP, Itatiaia/ EDUSP, 1987.
- CASCUDO, Luís da Câmara. História da alimentação no Brasil. 2 Vol., BH / SP, Itatiaia / EDUSP, 1983.
- DITADI, Carlos Augusto. “*Feijoada*”, in Revista Gula, No. 67, Maio de 1998.
- ELIAS, Rodrigo. “*Breve História da feijoada*”, in Nossa História, Ano I, no. 4, Fevereiro 2004.
- ESCOFFIER, Auguste. Ma cuisine. Paris, Flammarion, 1970.
- FRY, Peter. A persistência da raça: ensaios antropológicos sobre o Brasil e a África austral. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 2005.
- HENRIQUEZ, Francisco da Fonseca. Âncora medicinal: para conservar a vida e a saúde. Cotia, Ateliê Editorial, 2004.
- KATZ, Solomon H. “*Un exemple d’évolution bioculturelle: la fève*”. In Communications. La nourriture: pour une anthropologie bioculturelle de l’alimentation. Vol. 31, Seuil, 1979.
- KOSTER, Henry. Viagens ao nordeste do Brasil “Travels in Brasil”. São Paulo, Rio de Janeiro, Recife, Porto Alegre, Cia Ed. Nacional, 1942.
- MARCGRAVE, Jorge. História natural do Brasil. São Paulo, Museu Paulista, 1942.
- MATOS, Gregório de. Crônicas do viver baiano seiscentista. Obra completa de Gregório de Matos, 7 Vol., Amado, James (org.). Bahia, Ed. Universitária, sem data.
- MELLO, Evaldo Cabral de. A fronda dos mazombos: nobres contra mascates. Pernambuco 1666 – 1715. São Paulo, Cia. das Letras, 1995.
- MESGRAVIS, Laima. *Os aspectos estamentais da estrutura social do Brasil colônia*, in Estudos Econômicos, nº 13, pp. 799 a 811, 1983.
- OMEGNA, Nelson. Diabolização dos judeus e presença dos sefardins no Brasil colonial. Rio de

- Janeiro, Record, 1969.
- PAPAVERO Claude G. Mantimentos e víveres: o domínio colonial holandês no Brasil, Dissertação de mestrado apresentada ao Departamento de Antropologia da FFLCH. USP em 2002.
- PAPAVERO, Claude G. Ingredientes de uma identidade colonial: os alimentos na poesia de Gregório de Matos. Tese de Doutorado apresentada ao Departamento de Antropologia da FFLCH-USP em 2007.
- PLINY. Natural history. Transl. H. Rackham, London/ Cambridge Massachussetts, W. Heinemann/ Harvard University Press, The Loeb classical library, 1961.
- REVEL, Jean François. Um banquete de palavras: uma história da sensibilidade gastronômica. São Paulo, Cia. das Letras, 1996.
- RUSSELL-WOOD, A. J. R. Fidalgos and philanthropists: the Santa Casa da Misericórdia of Bahia, 1550 – 1755. Berkeley, University of California Press, 1968.
- SALVADOR, Frei Vicente do. História do Brasil 1500-1627. São Paulo, Melhoramentos, s/ data.
- SOUSA, Gabriel Soares de. Tratado descritivo do Brasil em 1587. 4ª ed., São Paulo, Ed. Nacional / EDUSP, 1971.
- SOUZA, Laura de Mello e. SOUZA. “*Formas provisórias de existência: a vida cotidiana nos caminhos, nas fronteiras e nas fortificações*”, in História da vida privada no Brasil: cotidiano e vida privada no Brasil. Vol. I, Souza, Laura de Mello e (org.), São Paulo, Cia das Letras, 1997.
- TEIXEIRA, Dante M. (org.). Brasil-Holandês: Miscellanea Cleyeri, Libri Principis & Theatrum Rerum Naturalium Brasiliae. 5 Vol., Ed. Ilustrada, Rio de Janeiro & Lisboa, Index, 1995.
- VERDONCK, Adriaen. “*Descrição das capitanias de Pernambuco, Itamaracá, Paraíba e Rio Grande*”, in Mello, J. A. Gonsalves de, Fontes para a História do Brasil holandês. Recife, Parque Histórico Nacional dos Guararapes/ MEC/ SPHAN/ Fundação Pró-memória, 1981.
- WIZNITZER, Arnold. Os judeus no Brasil colonial. São Paulo, Pioneira, 1966.
- WOORTMANN, Ellen Fensterseifer. “*Padrões tradicionais e modernização: comida e trabalho entre camponeses teuto-brasileiros*” in MENASCHE, Renata (org.). A agricultura familiar à mesa: saberes e práticas da alimentação no vale do Taquari. Porto Alegre, Ed. da UFRGS, 2007.