

**Temperados com lágrimas e saudades:  
Sabores, memórias e tradições entre imigrantes portugueses.  
São Paulo, Brasil**

*Maria Izilda Santos de Matos  
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo  
mismatos@pucsp.br*

**Abstract**

This research focuses tastes, habits, eating practices and traditions of the Portuguese emigrated to São Paulo, Brasil. These food experiences were investigated by oral history (totaling 25 interviews) and several other documents, revealing memories of flavors, seasoned with tears and saudades.

**Keywords:** memory, flavors, to cook, Portuguese, immigrants, Brasil.

Come-se não só por uma necessidade fisiológica, as pessoas se reúnem á mesa por prazer, para se sociabilizar, comungar ideias e crenças, compartilhar sonhos, memórias e valores.

Esta investigação focaliza gostos, hábitos, práticas e tradições alimentares dos portugueses emigrados para São Paulo, Brasil. Estas experiências alimentares foram investigadas através da história oral (totalizando 25 entrevistas) e de vários outros documentos, revelando memórias de sabores e aromas, temperados com lágrimas e saudades.

**Gosto: alimentando o coração**

Alimentar-se é um imperativo biológico, mas não se come apenas para saciar a fome e se nutrir, também para saborear, por prazer, tradições e hábitos adquiridos, envolvendo construção simbólica. O sabor (o que se sente pelo paladar) diferencia-se do gosto que é o resumo de várias experiências adquiridas e transmitidas e presente nas experiências dos imigrantes portugueses.

Enquanto uma construção cultural e histórica, o gosto é resultado de uma educação culinária, destacando a importância das mulheres na formação do gosto e na transmissão dos hábitos. Estes têm um sentido cultural, movido por estímulos gustativos, visuais, olfativos e também afetivos, sendo os sabores e a formação do paladar introduzido na infância, em geral, pela mãe.

*Olha, na minha casa, minha mãe fazia comidas assim, que ela ensinou pra nós, mas eu não sou capaz de fazer a comida tão boa que a minha mãe fazia. Ou eu acho que era tão boa. Eu faço bolinhos de bacalhau, uns pasteizinhos doce, que é aparte da culinária que eu mais sei fazer. Como já disse, fui criada no campo, não sei muito, mas o que eu aprendi, dá.*<sup>1</sup>

A memória dos sabores da meninice se mantém presente por toda a vida, os aromas e paladares dos pratos da infância são inesquecíveis, tornando-se testemunho de um passado que, apesar dos anos não se perde, sobrevive e até resiste, que emerge como “campainhas da memória”, revivendo sabores marcantes, percepção dos ingredientes, dos aromas acentuados, que impregnam os corredores das reminiscências. Dessa forma, constituem-se em memórias afetivas que levam na busca de tempos perdidos, dos momentos de carinho, das demonstrações de afeição ou da espera ansiosa pela data festiva com suas guloseimas.

O gosto compõe um dos elementos da étnica, a dita “cozinha da memória” (Hervé 2006), que possibilita o reconhecimento entre os membros de um grupo, através do uso de ingredientes e procedimentos, que reproduzem sabores, atendem a um gosto específico e se transfere para outros países, sendo o último costume abandonado, podendo ser considerado até um fator de resistência.

### **Misturando os temperos: cozinhar e hibridismos**

O cozinhar é um ato cultural, abrangendo sistemas de valores com escolhas e gostos, alimentos apreciados e rejeitados, envolvendo procedimentos, regulamentos, práticas e preceitos, constituindo-se em *habitus* (Bourdieu 1988) traduzindo o sentimento de pertença e integração, já que o que uns comem se diferencia do que os outros apreciam.

Composição do cardápio e preparo dos alimentos subentende um processo complexo que abarca várias etapas: eleição dos produtos, classificação, acesso aos ingredientes, técnicas e processos de preparo, condimentação e conservação, também as formas de servir e a apresentação á mesa.

*Meu pai era assim; na quinta feira comia o especial cozido português e na sexta-feira gostava de bacalhau com batatas cozidas, ovos que eram temperados feito uma salada.*<sup>2</sup>

Cozinhar implica fazê-lo para alguém, para os outros membros da família, estando à permanência da receita atrelada a sua capacidade de agradar. As receitas enraizadas vinculam-se a ideia de cozinhar bem e estão associadas á vida doméstica e ás tradições. Através delas podem-se decifrar códigos econômicos (produção e consumo), a recorrência de ingredientes, favorecimento de produtos, mudanças e permanência de hábitos familiares, diferentes paladares, práticas de comer frio ou quente, mais ou menos salgado, apimentado, pastoso ou sólido, também as diferentes maneiras de apresentar e servir.

Os saberes da cozinha são transmitidos, porém da tradição escrita pouco restou. A elaboração dos pratos era/é majoritariamente automática, mantendo-se como parte dos costumes e da memória, com práticas, hábitos recebidos e transmitidos oral e empiricamente.

---

<sup>1</sup> Maria de Lurdes Arruda Paz, São Miguel, Açores, 1945.

<sup>2</sup> Carminda Macedo nasceu em Estoril/Port., 1916.

*Das comidas portuguesas eu faço arroz doce, bacalhau de forno, salada de grão de bico, sopa de grão de bico, essas coisas assim. O bacalhau que era a receita da minha avó Rufina, que passou para as filhas... e ficou na família.* (Carmina Macedo)

Entre os imigrantes portugueses, os cadernos de receitas ou manuscritos são raros, verdadeiras lacunas documentais. A falta de hábito de registro talvez se deva a baixa escolaridade, principalmente feminina, que inviabilizava a manutenção de um caderno de receitas, ou se existiram alguns, foram perdidos nos tempos e nos deslocamentos. Além do mais, as receitas eram constantemente modificadas, tanto quanto aos ingredientes, como quanto aos procedimentos utilizados, não somente por ausência de registros, também pela criatividade-inovação-possibilidades de quem cozinha. D. Ilda Maria<sup>3</sup> observa as diferenças e adaptações na forma do preparo, rememorando como era feito nos Açores,

*Na cozinha faço bacalhau, bacalhoadado, feijão branco assado e o cozido açoriano, cozido dos Açores. Só que não é feito como lá, porque a gente não tem buraco aqui, lá eles fazem um buraco no chão e põe na panela de barro... graças a Deus não temos nenhum vulcão aqui, então não tem como lá, eles cozinham no vulcão, põe legumes, assados tudo na panela e põe a panela no buraco. A gente põe bem fechado, muito bem tampado. Fica horas ali ...*

Mesmo frente ao distanciamento do país de origem, a cozinha é depositária e transmissora de hábitos, que dificilmente se apagam, tornando-se além de reveladora do grupo que emigra um elo entre o imigrante e suas raízes, tão importante como o idioma falado porque identifica e propicia o reconhecimento das pessoas do mesmo grupo, sendo portátil no processo de deslocamento. Contudo, quando ocorre o deslocamento arca-se com todo um processo de estranhamento, com mudanças e apropriações, desconstrução e reconstrução, tendo que enfrentar as dificuldades do cotidiano, como de acesso aos ingredientes.

### **Antigas tradições: fronteiras e desafios**

Cabe diferenciar as práticas e alimentos preparados no cotidiano dos especialmente arranjados nos dias festivos. No cotidiano, a comida caseira, possibilita uma sensação de prazer e aconchego, com gosto, normas, habilidades e regras culinárias apreendidas e transmitidas. Neste sentido, encontram-se referências constantes e a identificação da tradição alimentar com certos pratos, como as múltiplas receitas de bacalhau (citadas por todas as depoentes), os risolis, pastéis e bolinhos de bacalhau, que se transformaram em petiscos muito apreciados nos lares e nos botequim, incluindo também o preparo pescados variados, em particular, as sardinhas e o polvo.

Entre imigrantes lusos era marcante o uso do azeite, cebolas, batatas, alho, favas, couves, brócolis e do grão de bico, incluindo os caldos, especialmente, o caldo verde e a açorda, também os cozidos variados, alheiras, embutidos e queijos. Deve-se acrescentar o consumo de certas frutas frescas e secas, além das castanhas, bem como o hábito de beber o vinho, preferencialmente, o português.

Quanto à doçaria destaca-se a presença do arroz doce, pastéis, filhoses, cavacas, queijadas, aletrias, pão de ló, rabanadas, ovos mole, entre outros. A arte do doce atrela-se a criatividade feminina, igualmente se vincula o doce com carinho, ternura e amor,

---

<sup>3</sup> Ilda Maria Salvador dos Reis, São Miguel/Açores, 1939.

assim, se preparavam docinhos para as festas, para os doentes, para se oferece de presente e receber visitas.

Apesar das tradições se manterem no cotidiano, os dias festivos eram momentos de se relembrar o lugar de origem, buscando reproduzir suas práticas, com a preparação dos pratos mais elaborados e receitas especiais. Deste modo, o Natal, Dia de Reis, Páscoa, Festa do Espírito Santo ou do santo padroeiro da região, tornaram-se momentos de reunir parentes, receber amigos, visitar uns aos outros e celebrar á mesa.

A comensalidade é outro aspecto que se pode observar, ela reforça os laços de amizade ou familiares, envolve regras de identificação, traduz o pertencimento e revela a hierarquia dos envolvidos. Os que compartilham a comida criam laços de cumplicidades que permitem desfrutar dos momentos vividos, cabendo observar como, aonde e quando se come, horários de alimentação, hábitos à mesa, utensílios de uso (toalhas, guardanapos, talheres, copos) no cotidiano e nos dias festivos. Na mesa do imigrante português, o dono da casa sempre se sentava na cabeceira, os casais, mulher e marido se posicionavam juntos, as mulheres serviam a todos, traziam as travessas com as comidas da cozinha para sala, ou do fogão para a mesa, raramente se sentavam ou eram as últimas a se acomodarem e se serviam sempre ao final de todos.

### **Abastecimento, comércio e negócios: possibilitando e difundindo tradições**

A cozinha é dinâmica, um processo que vai se transformando, se desconstruindo e se reconstruindo, baseado na tradição, mas também nos ingredientes disponíveis. O aumento considerável da população paulista, implementado pela chegada maciça de imigrantes gerou novos hábitos, as práticas alimentares se alteraram consideravelmente, tornando-se mais variadas, diversificando os produtos e intensificando o comércio de vários gêneros.

Os portugueses, ao contrário de outros grupos de imigrantes, não enfrentaram tantas dificuldades de acessibilidade aos produtos. A existência prévia de importadoras de portugueses garantiam o abastecimento do mercado de azeites, vinhos, bacalhau, sardinhas, presunto, nozes, castanhas, enlatados e conservas. Outros ingredientes podiam ser adquiridos, nos mercados, feiras livres e por fornecedores que circulavam pelos bairros distribuindo o que era produzido em chácaras nos arredores da cidade.

A própria horta era um território para a reprodução das tradições, dos produtos apreciados que eram depois postos á mesa, muitas vezes esta produção doméstica, complementava o cardápio cotidiano e até possibilitava um ganho extra, com a venda dos excedentes. Para os imigrantes de origem rural era a oportunidade de lidar com a terra, um momento de escapar de um cotidiano envolto no trabalho repetitivo e confinado nas fábricas.

*Meu pai tinha um quintal que tinha plantação de tudo na minha casa, verduras, legumes, o nosso sustento basicamente era tirado do que a gente tinha em casa. Nós tínhamos um quintal grande...e o meu pai trabalhava de noite na fábrica e durante o dia ele pegava as verdurinhas dele, botava num carrinho de mão e ia vender na feira. (Maria de Lurdes Arruda Paz)*

Sob a perspectiva do comércio, os lusitanos aproveitavam o quarto da frente de suas próprias casas para estabelecer pequenos armazéns, vendas, mercearias, açougues, leiterias, adegas e quitanda de frutas e legumes. Nestes negócios familiares, as mulheres reproduziam seus saberes culinários, preparando alimentos e petiscos para vender no balcão, algumas vezes os mesmo que serviam á família. Dependendo das necessidades

comercializavam suas especialidades (salgados ou doces) nos parques e logradouros públicos, algumas mais hábeis chegaram a constituir vasta clientela e até se estabelecer em confeitarias e docerias.

### **Identidades recriadas**

A alimentação (gosto e cozinhar) vincula-se as tradições transmitidas, no caso dos portugueses os sabores de além-mar foram reconstruídos no território de deslocamento. Contudo, neste processo histórico, eles se relacionaram e interagiram com a sociedade de acolhimento, gerando experiências fronteiriças e híbridas, com sensações de inconclusividade e um duplo pertencimento, numa trama de ligações afetivas com à cultura da sociedade de origem e a de acolhimento, constituindo-se “identidades recriadas” (Rocha Trindade 2006).

A valorização da cozinha, com a seleção de pratos como patrimônio cultural, possibilita observar como as tradições são inventadas e reinventadas, levando a emergência de uma “gastronomia étnica”, que procura pelo “autêntico” num passado histórico construído. Em São Paulo, Brasil apesar dos restaurantes portugueses serem poucos e custosos, a permanência do gosto e das práticas culinárias se mantém no cotidiano, quer seja na casa das famílias de ascendência portuguesa e também nos pequenos restaurantes e botequins.

### **Bibliografía**

**Bourdieu**, Pierre, 1988 [1979], *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*, Madrid, Taurus.

**Certeau**, Michel de, 1998 [1990], *A invenção do cotidiano. 2: Morar, cozinhar*, Petrópolis, Vozes.

**Contreras**, Jesús, 1993, *Antropología de la Alimentación*, Madrid, Eudema.

**Elias**, Norbert, 1990, *O processo civilizador. Uma história dos Costumes*, Vol. I, Rio de Janeiro, Jorge Zahar.

**Flandrin**, Jean-Louis e **Montanari**, Máximo, 1996, *História da alimentação*, São Paulo, Estação Liberdade.

**Heck**, Marina e **Belluzzo**, Rosa, 1999, *Cozinha dos Imigrantes. Memórias & Receitas*, São Paulo, Editora Melhoramentos.

**Hervé**, This. 2002, *Traité élémentaire de cuisine*, Pari, Éditions Belin.

**Matos**, Maria Izilda Santos de, 2005, *Cotidiano e cultura*, Bauru, EDUSC.

**Rocha Trindade**, Maria Beatriz, 2006, Recriação de identidade em Contexto de migração, in Lucena, C. e Gusmão, N., *Discutindo Identidades*, São Paulo, Humanitas.

**Sayad**, Abdelmalek, 2004 [1992], *A imigração ou os paradoxos da alteridade*, São Paulo, Editora da Universidade de São Paulo.

**Maria Izilda Santos de Matos** è Professore ordinario alla Pontificia Universidade Católica di São Paulo dove insegna sia nella laurea di base che in quella specialistica. Ha a suo tempo conseguito il Dottorato in Storia presso la Universidade do estado de São Paulo ed ha svolto il periodo di post-Dottorato in Francia, presso la Université Lumière Lyon 2 di

Lione. Ricercatrice di livello 1 A del brasiliano CNPq, ha come centro delle sue ricerche le tematiche del quotidiano, di genere, dell'immigrazione, della storia culturale e delle sensibilità. stória cultural e das sensibilidades.