

# “O MELHOR E MAIS NOBRE DE TODOS OS LEGUMES”: A PRESENÇA DO ARROZ NAS MESAS TERAPÊUTICAS

## “THE BEST AND NOBLEST OF ALL VEGETABLES:” THE PRESENCE OF RICE ON THERAPEUTIC TABLES

DINA DE SOUSA

dina.sousa14@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4781-9553>

### RESUMO

O arroz é um dos principais alimentos do mundo atual e as vantagens do seu consumo são inúmeras. A sua presença na mesa teve um longo percurso, foi ganhando estatuto, passando a ser assídua e apreciada nos cardápios de vários grupos sociais. Cedo se percebe que físicos e cirurgiões descobrem as suas virtudes e benefícios, integrando-o em tratados de saúde (exemplo Arnaldo de Vilanova, século XIV; Francisco da Fonseca Henriques, século XVIII). Desde o século XVI que o encontramos, de forma clara, em hospitais e enfermarias de conventos masculinos e femininos. O mesmo aconteceu na composição da dieta dos enfermos do Hospital de Todos os Santos de Lisboa (1504), onde o arroz era ministrado. Esta prática teve continuidade, constatando-se, inclusive, um envolvimento da Coroa no incentivo ao seu consumo hospitalar. Ao longo dos tempos, o arroz foi usado no tratamento de

úlceras, cálculo renal, problemas gastrointestinais e nos casos de cólera. Por alturas de 1856, vários surtos avassalam o país e nessas zonas epidémicas, complementava-se o tratamento químico com uma alimentação cuidada, em que se aconselhava a canja ou os caldos de arroz. Apesar das sucessivas resistências ao seu cultivo, em virtude das febres palúdicas que ocasionava, o arroz revelou-se um caso de sucesso que permaneceu até aos nossos dias. Um prato de festa, mas também um prato terapêutico.

#### **PALAVRAS-CHAVE**

Arroz, alimentação, boticas e medicina.

#### **ABSTRACT**

Rice stands as a staple food globally today, with a myriad of health benefits linked to its consumption. Its journey to the dining table has been remarkable, evolving from a mere ingredient to a cherished item on menus across various social circles. Early on, medical professionals like physicians and surgeons recognized its virtues and health benefits, incorporating it into health guides (such as Arnaldo de Vilanova in the 14th century and Francisco da Fonseca Henriques in the 18th century). Since the 16th century, rice has been prominently featured in hospitals and infirmaries of both male and female convents. This trend extended to the diet plans of patients at the Hospital de Todos os Santos in Lisbon back in 1504, where rice was a dietary staple. This tradition persisted, with even royal involvement in promoting its use in medical settings. Throughout history, rice has been utilized in treating ulcers, kidney stones, gastrointestinal issues, and cholera cases. By 1856, during severe outbreaks, dietary adjustments emphasizing rice-based meals like chicken soup were recommended alongside medical treatments. Despite initial challenges due to malaria concerns, rice emerged as a success story that endures to this day, serving not just as a celebratory dish but also as a therapeutic remedy.

#### **KEYWORDS**

Rice, feeding, apothecary, medicine.

## Introdução

Ai, os pratos de arroz-doce  
Com as linhas de canela!  
Ai a mão branca que os trouxe!  
Ai essa mão ser a dela!

Fernando Pessoa, *Quadras ao gosto popular*. Lisboa: Edições Ática, 1975.

Embora seja difícil localizar, com precisão, a entrada do arroz no espaço peninsular ibérico, é indiscutível terem sido os árabes os grandes intermediários da sua introdução, a par de outros produtos que vieram revolucionar os sistemas agrários a partir do século VIII.<sup>1</sup>

A geografia da sua produção no território português foi lenta e sinuosa. No entanto, é indiscutível a atração que depressa exerceu naqueles que o conheceram e o podiam consumir. Registam-se informações relativamente precoces sobre núcleos e regiões de cultivo arrozeiro nas proximidades dos rios Mondego e Tejo no século XVI. Numa fase posterior, surge também o Sado, o Vale do Vouga e outras zonas de menor expressão, tais como Viseu (Fragosela), Alcobaça, Óbidos, Leiria, Alentejo (em especial Alcácer do Sal<sup>2</sup> e Ponte de Sor<sup>3</sup>) e Algarve (Loulé, Lagos, Aljezur e Alvor<sup>4</sup>). No entanto, a grande cifra de arroz em Portugal adveio, respetivamente, da Ásia, e, mais tarde, do Brasil.

Efetivamente, foi no período expansionista dos séculos XV e XVI que o arroz ganhou manifesta expressão, ao ser trazido em enormes quantidades do

---

1 A ocupação árabe na Península Ibérica (correspondente ao futuro território de Portugal e de Espanha), teve início no século VIII. Este novo espaço foi designado de al-Garb al-Andalus. O domínio islâmico no espaço peninsular, não teve a mesma duração, nem as mesmas repercussões. Ou seja, foi relativamente fraco nas regiões a norte, tendo sido no Sul que essa ocupação deixou marcas bem mais evidentes.

As lutas internas entre cristãos e muçulmanos foram inúmeras, com avanços e recuos, ao longo de seis séculos. “Em 1250, quando os Portugueses completaram a “sua” tarefa e incorporaram todo o Algarve, não fora ainda conquistada a totalidade do reino de Múrcia. Como a Espanha muçulmana se explicava pelo Mediterrâneo e estava essencialmente centrada nele, não admira que a costa oriental e o seu correspondente interior provassem ser mais difíceis de conquistar do que o Ocidente”. (Martins 1971: 109).

2 Silbert 1978: 511-513.

3 Faísca e Silva 2015: 107-120.

4 Magalhães 1987: 5-24. Veja-se também Rodrigues 2010: 163.

Oriente. Deve-se considerar também o que provinha da costa africana e que seria levado para o Brasil, espaço geográfico onde haveria de prosperar de forma fulgurante. Neste contexto de particular florescimento económico, “a herança alimentar mais significativa proveniente do designado Novo Mundo e legado à Europa terá sido constituída pela descoberta e pelo aproveitamento de novos alimentos”<sup>5</sup>, entre os quais se inclui o arroz.

A par destes ciclos comerciais, algumas forças económicas perscrutam os seus benefícios financeiros, incluindo a Coroa, incentivando a sua plantação no continente. De forma continuada, esta cultura vai florescer, pelo que se atesta a sua presença na mesa dos mais ricos, embora a sua venda nas ruas da Lisboa quinhentista pressuponha um consumo também por grupos sociais menos abastados.



Figura 1. Atlas sämtlicher medicinisch-pharmaceutischer Gewächse de W. Artus (Jena, 1876)

5 Braga 2020: 348.

Apesar desta propagação, vicissitudes de vária ordem condicionaram a ordenação do seu cultivo e do seu consumo no território português, tendo sido uma cultura secundária, até à criação dos extensos arrozais de Oitocentos e, sobretudo, de Novecentos. Entre as principais objeções apontadas para a sua implementação, destacam-se as condições de insalubridade associadas ao seu cultivo, responsabilizando-se o arroz pelo “mal das sezões”, designação popular para o *paludismo*, ou malária. Sendo uma cultura inicialmente de “águas paradas”, os efeitos nefastos eram sentidos por aqueles que arduamente trabalhavam a terra. Daí que, de forma sucessiva, tenham existido oposições contra o seu plantio, apesar de se perceber que o arroz era um alimento nutritivo e economicamente rentável. Foram inúmeros os conflitos de poder entre os grupos económicos ligados à exploração das terras e as comunidades rurais ligadas a “este cultivo homicida”<sup>6</sup>.

A descoberta científica do agente causal do paludismo e a vulgarização de medicamentos antimalária, a par de outras ações concertadas na erradicação destes problemas, viriam a contribuir para tornar a orizicultura numa prática agrícola regular.<sup>7</sup> Portugal inscreveu-se numa tendência global de afirmação desta cultura, em particular nos anos de 1930 e, “fazendo uso do ideário corporativo, o Estado Novo criou um conjunto de organismos responsáveis pelo controlo do ciclo produtivo de vários produtos”<sup>8</sup>, nomeadamente do arroz.

A reflexão que aqui se apresenta foca-se nos séculos “pré-industriais” do arroz, em particular na sua presença na mesa. Destaque-se a sua expressiva integração no quotidiano alimentar do Mosteiro de Santa Cruz no ano económico de 1534-1535,<sup>9</sup> assim como a indicação segundo a qual, em meados do século XVI, o *Colégio das Artes* ou *Colégio Real das Artes e Humanidades* de Coimbra já o incluía nas suas ementas diárias.<sup>10</sup>

A abordagem que aqui se propõe é, pois, uma tentativa de perspetivar a intrínseca correlação do arroz com algumas questões do universo alimentar, tendo em conta os seus efeitos terapêuticos, ao ter passado a ser alimento integrante das dietas hospitalares, acentuando o vigor do seu conceito alimentício. O arroz chegou um dia timidamente e perpetuou até aos dias de hoje.

---

6 Vaquinhas 1991: 151.

7 Vaquinhas 2000: 16.

8 Pires 2023: 451.

9 Coelho 1984: 377. Este trabalho apresenta sugestivas informações sobre variados produtos alimentares ali consumidos, assim como a sua proveniência geográfica.

10 Oliveira 1971: 347-357.

## 1. O arroz na mesa: alimentar e curar

*Es también bueno comer a menudo orejas de cerdo, pies, almidón y arroz*

Arnaldo de Vilanova, 1470.

*Como acrescêra o numero de doentes, se multiplicará o gasto dos ditos géneros, em tal forma, que se despendiam em cada um anno cinquenta quintaes de arroz, dez caixas de assucar, cincoente arrobas de passas, dez de amêndoas, e quatro de salsa parrilha.*

Alvará Régio, 1697.

*O melhor e mais nobre de todos os legumes*

Francisco Borges Henriques, 1715.

Estes excertos exibem e potenciam, de forma indubitável, o uso e a preferência do arroz como alimento terapêutico. Numa altura em que o seu uso era residual, observa-se num tratado de saúde o paradigma da relação intrínseca que a cozinha e a medicina tiveram ao longo dos tempos. Neste âmbito, registamos os nomes de Arnaldo Vila Nova (século XIV) e de Francisco da Fonseca Henriques (século XVIII), como dois eloquentes exemplos do pioneirismo medicinal do arroz.

### 1.1. Arnaldo de Vila Nova

Um dos primeiros documentos onde o arroz aparece já consignado como um alimento nutriente foi no *Regimen Sanitatis* composto por Arnaldo de Vilanova, em torno de 1307. Impresso pela primeira vez cerca de 1470, foi destinado ao rei Jaime II de Aragão, irmão da rainha D. Isabel que se refere a ele como “nosso mui honrado mestre”.<sup>11</sup>

Vilanova foi um reputado médico de finais do século XIII, inícios do XIV (1238-1311). Estudou em Montpellier, onde também exerceu a docência, assim como em Nápoles e Salerno. Ao ter sido médico dos reis de Aragão, Pedro III e Jaime II, escreveu o tratado de dietética *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*:

---

11 Arnaut e Manupella 1967: CXXVI.

Este género dos *regimina* para príncipes, grandes senhores leigos e eclesiásticos ou patriciado urbano, em que a obra de Vilanova se integra, teve assinalável divulgação a partir do século XIII e exprime tanto a permanente diferenciação social da prática médica, como a crescente atenção para com cada indivíduo na doutrina clínica<sup>12</sup>.

Registe-se, contudo, a importância dos tratados médicos da Antiguidade que haviam já prestado um olhar atento à manutenção da saúde do corpo e da mente. A medicina hipocrático-galénica exprime a necessidade de conhecer as faculdades dos alimentos para chegar à cura:

E, se é certo que o discurso ou ciência da alimentação, enquanto disciplina autónoma, só encontrou o seu espaço no início do século XX, mereceu sempre um interesse generalizado desde a Antiguidade, pois quer os preceitos religiosos quer os do direito (legislação diversa) deixaram a sua marca na regulamentação de alguns conceitos dietéticos, antecedendo os cuidados preventivos e curativos de saúde dos primórdios da medicina de carácter racional.<sup>13</sup>

Quando Vilanova foi chamado a propor uma dieta alimentar para Jaime II, capaz de minorar e curar os problemas de saúde do monarca, demonstrou o seu conhecimento sobre a arte médica e dietética. Neste âmbito, explorou propriedades alimentícias interessantes para a Idade Média, ao debruçar-se sobre a funcionalidade dos alimentos, associando-os a uma medicina preventiva: “De facto, os regimes de saúde, tendo em vista manter o corpo são, dedicam-se inteiramente à dietética, uma vez que só esta parte da medicina tem como finalidade a prevenção da doença, pois a farmacopeia e a cirurgia se destinam já ao corpo doente”<sup>14</sup>.

Caberia, nesta dinâmica, estabelecer a melhor escolha dos alimentos. “Cada indivíduo deveria pautar a sua dieta pela escolha dos produtos que

---

12 Soares e Coelho 2021: 143.

13 Castro 2021: 77 e 78.

14 Soares e Coelho 2021: 144.

apresentassem melhor digestibilidade, pois é esta, segundo a arte médica, a principal característica de um alimento”<sup>15</sup>.

Focando-se nos géneros fundamentais que se tomam como alimento, Vilanova explica que estes advêm da terra ou dos animais. Por sua vez, os vários frutos originários da terra são “liderados” pelos grãos com que se confeccionava o pão, seguidos pelos legumes, pelas frutas, pelas folhas (hortaliças e outras ervas) e pelas raízes (os alhos e as cebolas). “Nos grãos enuncia sequencialmente as suas espécies, primeiro trigo e, em seguida, cevada, centeio, milho (miúdo), aveia, painço e arroz”<sup>16</sup>.

Na senda dos autores clássicos, também este tratado estabeleceu uma estreita proximidade entre a medicina e a arte culinária e onde o arroz já é sugerido. Atentando no supracitado *Regimento de saúde*, veja-se, por exemplo, o capítulo VIII que versa sobre “os tipos de alimentos em geral e dos grãos que costumam ser feitos de pão em particular”<sup>17</sup>. Aí se estabelece que com a farinha de arroz se fazia pão, tal como se adverte que uma tigela de arroz, preparada com muito leite de amêndoa, “é sempre boa para corpos aquecidos”. Outro prato que Vilanova considera poder ser usado com frequência (como sustento) era o manjar branco (a que chama de *alba comestio*), feito de carne de galinha cozida, desfiando as carnes, e depois de bem amassada juntar o leite de amêndoa, adicionando a farinha de arroz<sup>18</sup>.

Já no capítulo XVIII, “no curso de hemorroidas e seus remédios”<sup>19</sup>, o físico aconselha usar moderadamente peras, marmelos e “outras coisas semelhantes”, mas sendo saudável comer, com frequência, amido e arroz.

Para evitar a obstipação, estes alimentos deveriam ser comidos no final da refeição. Este preceito justifica que, como dietista medieval, Vilanova sabia que “os farelos são saudáveis porque facilitam o trânsito intestinal”<sup>20</sup>.

---

15 Castro 2021: 150.

16 Soares e Coelho 2021:144.

17 Vilanova 1997: 12.

18 Falamos de um produto agridoce particularmente notório, que marcaria toda a Idade Média, cujo consumo se estendeu, até meados do século XIX. Conta como ingredientes a farinha de arroz, o peito de galinha, o açúcar, sendo aromatizado com água flor de laranjeira, ou água de rosas.

19 Vilanova 1997: 33.

20 Soares e Coelho 2021:145.

No caso do farelo de arroz, um subproduto resultante do processo de polimento do arroz, ou seja, as cascas que resultam do descasque do grão, para além de ser rico em vitaminas e minerais, como zinco, magnésio, ferro e potássio, possui uma elevada quantidade de fibra insolúvel, bastante importante para a saúde.

Percebe-se, assim, que precocemente o arroz terá sido entendido como um alimento benéfico, dele se aproveitando a sua farinha para o pão e outras iguarias, como é o caso do manjar branco, grande protagonista na Idade Média, para além da sua junção ao leite de amêndoas.

Vilanova deixou também anotações sobre a qualidade e a validade do cereal. Acautela que não poderia ser ingerido se os grãos estivessem velhos e deteriorados. Neste sentido, o arroz deveria ser evitado, caso ultrapassasse os oito a dez meses, pois deveria ter as “cascas retiradas”, indicando que os grãos foram “corrompidos pela velhice”<sup>21</sup>.

## 1.2. Francisco da Fonseca Henriques

Ingressando, de forma mais detalhada, no estudo dos alimentos, surge-nos a obra de Francisco da Fonseca Henriques (1665-1731). Foi médico de D. João V, deixou uma vasta obra na qual se destaca a *Anchora medicinal para conservar a vida com saude*, publicada pela primeira vez em 1721<sup>22</sup>.

Revelador de uma espantosa atualidade, o autor apresenta-nos o seu conceito para um estilo de vida saudável. Não lhe foram alheias premissas importantes, tais como a distribuição correta das refeições; o que, então, se comia (conforme o grupo social); as bases para uma alimentação saudável e quais os alimentos que a deviam constituir. Não descurou, ainda, algumas normas e procedimentos relacionados com a atividade física e até com o modo de contornar as “tormentosas paixões da alma”.

---

21 Ainda hoje as condições de armazenamento e de conservação do arroz requerem atenção e cuidado especial, tendo de ser evitada a humidade que, facilmente, desenvolve chamado “gorgulho do arroz”, carcomendo o grão.

22 Seguindo a tendência do resto da Europa, no século XVIII, o Latim dará lugar ao Português, “facto que está na origem da grande divulgação de *Anchora medicinal para conservar a vida com saude* (1721) de Francisco da Fonseca Henriques”. (Castro 2021: 90)

Redigiu algumas observações sobre o número das refeições tomadas por dia, comentando que “as ceias se devem fazer leves” e “que assim são as que constam de peixe, e salada, como ordinariamente se faz nesta terra”<sup>23</sup>. No seu retrato social da mesa, Fonseca Henriques não descarta os grupos sociais mais baixos:

Hoje não há mesa tão simples que conste de um só alimento; nem ainda a dos rústicos, em que sempre há-de haver pão, vinho, queijo, leite, legumes, e nos que se regalam, couves com toucinho. Os que vivem com melhor fortuna, e se tratam modestamente, compõem a sua mesa de umas sopas, um assado, e olha de vaca, presunto e arroz. E a esta proporção nos dias, em que a Igreja proíbe a carne, fazem a sua mesa de peixe<sup>24</sup>.

Seguindo a definição de Galeno, Fonseca Henriques não inclui o arroz entre os cereais, mas no grupo dos legumes<sup>25</sup>, aqui entendidos como uma variedade de *legumina*:

costumam ser o mais comum alimento da gente rústica, posto que pela graça do seu sabor também sobem muitas vezes a mesas nobres. Estas são as favas, as ervilhas, os grãos, as lentilhas, os feijões os chícharos, os tremoços, o arroz, e o gergelim. As favas secas não passam de alimentar a gente de baixa sorte, as verdes frequentam muito as mesas lautas”<sup>26</sup>.

---

23 Henriques 1731: 70.

24 Idem: 45.

25 Note-se que Galeno não conferiu grande espaço ao arroz, dando a entender o reduzido uso do mesmo na região do Mediterrâneo antigo. No entanto, menciona-o dizendo que “Todos dizem usar-se este grão para adstringir os intestinos, fazendo uma fervura como se faz com a sêmola. Porém, este é menos digestivo e menos nutritivo que a sêmola; e, da mesma maneira, (525.5) fica muito atrás da sêmola no que toca ao (sabor) aprazível”. Ferreira 2020: 167.

26 Idem: 254.

O autor não restringe, assim, a presença do arroz na mesa dos mais desfavorecidos. Alias, é na transversalidade sem classes que, de forma contundente, oferece o melhor elogio: “Aquele lugar que Plínio deu às favas, compete com mais justiça ao arroz, que é o melhor e o mais nobre de todos os legumes<sup>27</sup>, e o que mais que todos nutre, e alimenta em todo o tempo a maior parte da gente de toda a esfera, e condição, que seja; que a sua cópia o facilita para as mesas baixas, e a graciosidade do seu sabor o levanta aos banquetes e mesas ilustres<sup>28</sup>”.

De seguida, o autor remete para as suas particularidades, ao afirmar que “He quente e seco, mais seco do que quente. Coze-se com dificuldade, e distribui-se mal; porque do alimento mui crasto, que obstrui os vasos e ductos das pymeiras vias; porem depois de cozido he de grande nutrição”. Acrescenta que “só o trigo nutre mais do que ele<sup>29</sup>”.

Descreve, ainda, algumas das suas singularidades, ao afirmar que o arroz apresenta “virtude incastrante e adstringente, e por isto he útil em todos os froxos, e fluxoens, que dependem de humores ténues; assim he remedio nas tosses desta causa; aproveyta aos que lançao sangue pela boca, aos tísicos, e finalmente aos que padecem achaques por fluxoens de humores delgados. Nas diarrheas, e dysenterias he de grande eficácia<sup>30</sup>”.

Deste modo, o autor enumera alguns dos benefícios que demarcarão o arroz ao longo do tempo como um alimento extraordinariamente rico sob o ponto de vista nutritivo e passível de ser usado por todos os grupos sociais. Os ricos comiam-no pelo sabor requintado; os pobres porque matava a fome; e os doentes porque beneficiava a sua saúde.

---

27 Registe-se que também André António de Castro, na sua obra *De facultatibus alimentorum* (1636), na 7ª parte do tratado, apresenta as leguminosas, onde vem incluído o arroz. Este autor foi médico da Casa Real portuguesa, ao ser nomeado para o cargo de físico-mor por D. João IV.

28 Henriques: 265.

29 Henriques: 264.

30 A.N.T.T., *Livro de receita e despesa Convento de Santa Clara de Santarém* 1591-12-18/1594-12-31, 39.



Figura 2. *La botanique mise à la portée de tout le monde* de Regnault (Paris, 1774).

## 2. Alimento na dieta dos enfermos

Os livros de receita e despesa de algumas casas monásticas são uma fonte documental de inestimável valor para perceber o alargamento do consumo de arroz como produto indispensável nas enfermarias e nas boticas. Em meados do século XVI, a permanência do arroz em tempos de festa e de jejum suscita, em alguns casos, uma estreita correlação entre o consumo e a produção local.

Veja-se o caso do **Convento de Santa Clara de Santarém** onde as religiosas descrevem o seu cultivo nos terrenos limítrofes, demonstrando, categoricamente, a preferência pela sua utilização. Por alturas de Seiscentos, mencionam

a compra de “aros, asuquer amedoas per a procixão e Endoenças”<sup>31</sup>, ou seja, produtos adquiridos para uma celebração. Em outras ocasiões festivas, estes três produtos eram, igualmente, mimos com que presentavam altas individualidades civis ou religiosas. Contudo, estavam também presentes na alimentação do dia a dia.

O arroz demarca-se, assim, pela sua presença no rol dos “gastos das festas”, encontra-se nos “gastos da cozinha e da logea”, significando que já era entendido com produto de uso corrente, não faltando também nos “gastos da fermaria”.

Como cereal, não tinha a dimensão do trigo, presença tão essencial no “cileiro”, cuja farinha era usada para fazer o pão, ou que servia “pera as ostias”, “pera a coresma”, “pera os presos”, e para “os frades do cartaxo desmola”. Contudo, revela já o seu estatuto, quer na alimentação, quer na farmacopeia, surgindo frequentemente arrolado para uso diário da comunidade: “aroz per os padres cinco arráteis”<sup>32</sup>, “hua arroba de arroz 806 rs”<sup>33</sup>, “Aroz de dia de janeiro mea arroba”<sup>34</sup> e “aros pera logea e fermaria”<sup>35</sup>.

Ao percorrermos os registos de despesa, quase ininterruptos, dos séculos XVI, XVII e XVIII, três aspetos parecem marcantes: o arroz entra nas despesas da “Provizoria”, da “fermaria” e da “comunidade”. Isto define, por completo, a sua abrangência alimentar. Na “Provizoria” registam-se os gastos das festas ou celebrações e onde, a par de inúmeras e requintadas iguarias, ele é sempre mencionado: arroz, açúcar, leite, ovos e manteiga. Em algumas ocasiões, aparece também o “arroz manteiga” e, em associação, vêm o açafraão e outros condimentos, como nos surge, em 1748, “sete arrates de asucar cinco de arros des de manteiga asafram e especiarias”<sup>36</sup>. Em março do mesmo ano, voltamos a encontrar, “arroz manteiga assucar especiarias para as seias dos ospedes”<sup>37</sup> e, em 1778, “arroz de manteiga com açúcar e ovos”<sup>38</sup>.

---

31 Idem: 39.

32 Idem: 18.

33 Idem: 11.

34 Idem: 18.

35 Idem: 59.

36 A.N.T.T., Livro de receita e despesa *Convento de Santa Clara de Santarém* 1748-07-20/1749-03-10, 62.

37 Idem: 103.

38 A.N.T.T., *Livro de receita e despesa Convento de Santa Clara de Santarém* 1778/1781, 95.

O arroz destinava-se não só à comunidade religiosa, mas também para mimos e presentes, como “aroz pera os homes do cartorio”<sup>39</sup>.

Nos alimentos da enfermaria, onde eram prestados cuidados especiais na alimentação dos doentes, o arroz estava presente, reforçando o reconhecimento deste cereal de grande valor nutricional, associado ao açúcar, manteiga, leite e ovos.

No século XIX, altura em que a casa entra em declínio, vai-se constatando a correlação entre o arroz e o bacalhau<sup>40</sup>. São dois produtos que se afirmam no contexto social e económico do século XIX.

Na região do Mondego, onde os Crúzios de Coimbra terão sido os grandes mentores do incentivo ao seu cultivo, situa-se o **Convento de Nossa Senhora da Natividade de Tentúgal**. Entre os inúmeros alimentos usados na cozinha, encontra-se a utilização do arroz que, tão cedo, aqui foi usado com fins distintos.

Assim, logo em março de 1587, as religiosas dependem na compra de “Ar’oz e Asuquer oito Sentos e Vinte rs”<sup>41</sup>, ou seja, uma quantia significativa, comparada com outras despesas ali discriminadas. Foi, aliás, a maior despesa registada na compra de produtos alimentares no referido ano, só comparável à de amêndoa (700 réis), ao açúcar para a marmelada da enfermaria (480 réis), à pescada seca (450 réis), ou aos frangões destinados aos doentes (250 réis).

No ano seguinte, voltam a registar a compra de “aroz assuquer e ama’dos p<sup>a</sup> emfermas”<sup>42</sup> (350 réis). Ou seja, três produtos bem comuns no contexto terapêutico a que já nos habituámos.

O açúcar era uma preciosidade constante, muitas vezes reservado a doces para botica, como o referem: “Asuquer rozado p<sup>a</sup> enfermeria”; “Amêndoas e asuquer p<sup>a</sup> has emfermas”, assim como as caixas de “marmelada p<sup>a</sup>a enfermaria”, não faltando o doce de chila e o arroz de leite<sup>43</sup>.

Não muito longe de Tentúgal, no **Convento de Sandelgas**, as religiosas cumpriam também a prática assistencial, cuidavam de doentes, pagando aos

---

39 Idem: 225.

40 Este deixa de ser um peixe apenas restrito à criadagem, passando a ser extensivo e habitual a toda a comunidade, integrando as rações das freiras, como elas próprias o referem. Tal como se acontecerá noutras conventos, o arroz e o bacalhau têm uma presença assídua nas refeições.

41 A.N.T.T., *Livro da Despesa e Recibo do Convento de Nossa Senhora da Natividade de Tentúgal, 1587 – 1589*, Cota: Livro 24, p. 2.

42 Idem: 38.

43 Idem: 2.

médicos e aos cirurgiões pelos serviços prestados, bem como à servente, ao moço do “Hospício” ou à moça da “Botica”. Também recorriam a boticas limítrofes, como as de São Marcos ou de Coimbra, onde compravam os remédios necessários, como os dois quartilhos de “agoa de Imglatterra que se mandou comprar para a Madre D. Bernarda pela não aver nessa ocasião na Botica”<sup>44</sup>. Manifestando desvelo e asseio pela manutenção dos quartos do hospício, por algumas vezes chamaram o pedreiro “per cair os quartos”. No complemento destes cuidados, praticavam uma alimentação cuidada, onde não faltavam as galinhas, os frangos, o arroz, a marmelada e a laranja.

Existindo algumas omissões sequências e documentais, a primeira referência ao arroz surge, em outubro de 1734, ao gastarem 4.480 réis em arroz para as religiosas na festa de Nosso Senhor, a par de ovos, açúcar e manteiga, bem como de bolos<sup>45</sup>. Nos anos imediatos, arrolam gastos similares deste produto, atestando-se uma tendência para a confeção de arroz em dias festivos.

Mas, a sua oferta às pacientes é regular, assim como uma clara propensão para a integração do arroz em ementas dos dias de abstinência. Assim se pode exemplificar, em 1738, quando compram 3 arrobas e meia de arroz para as religiosas na semana da Quaresma<sup>46</sup> ou, em 1773, quando gastam 360 réis em açúcar e no caldo de arroz que se “deo as religiosas no Sabado de Ramos”<sup>47</sup>, ou seja, altura em que as monjas mantinham a norma de jejuar.<sup>48</sup>

Já em Coimbra, no **Convento de Sant’Anna**, localizado bem perto da universidade, a enfermaria deste cenóbio era um espaço amplo e arejado, onde não faltavam os produtos essenciais: uns para remédios ou efeitos terapêuticos, outros para a alimentação. Neste universo, criadas, serventes e lavadeiras sustinham as suas tarefas. Nas terapias alimentares, destaque para a galinha, os caldos, o leite, inúmeros doces, como o de chila e para o arroz que se encontra neste contexto.<sup>49</sup>

---

44 B.G.U., *Manuscrito 1379*, 72v.

45 B.G.U., *Manuscrito 1378*, 12.

46 B.G.U., *Manuscrito 1379*, 35.

47 B.G.U., *Manuscrito 1320*, 78v.

48 A obediência ao ritual de jejum imposto nos dias magros, também era extensiva à mesa régia. Veja-se o caso de uma refeição magra na casa de D. Catarina de Áustria onde, a 18 de maio de 1571, foram servidas as seguintes iguarias: vinho e água, pão da Praça, linguados, besugos, sáveis, ovos, arroz, queijos, laranjas, cerejas, peros, passas de Alicante. Candido 2014: 109.

49 Sousa 2021: 217-238.

Para além desta presença medicinal, o arroz mantém-se no quotidiano da mesa, assim como por alturas da Quaresma e outros períodos de abstinência, a par do bacalhau e de outros peixes,<sup>50</sup> em particular nos meses de março ou abril. Acontece em abril de 1866, quando despenderam em peixe “que se deo na Coresma tres vezes e em letria e aroz na 5ª feira Santa 4.120 réis”<sup>51</sup>. De igual modo, em março de 1867, despenderam em bacalhau e arroz para as concoadas da Coresma 2.000 réis<sup>52</sup>, “em peiche 3 vezes que se da na Coresma e letria arroz e castanhas 9.470 réis”<sup>53</sup>. Sendo a alimentação quaresmal bastante frugal, as castanhas, a aletria e o arroz, eram produtos que a Regra permitia, revelando uma supremacia nutricional incontestável, fortalecendo o corpo.

Em meados do século XIX, as fragilidades económicas constataam-se nos seus assentos ao escreverem, por exemplo, que comiam arroz e bacalhau nas “concoadas”, como de “questume”, assim como as “sobras do questume de arroz”, indiciando alguma precariedade alimentar e financeira que nos aproxima da comida magra do dia a dia. Esta contenção era extensiva à criadagem.

Extrapolando o universo monástico, o arroz terá também integrado a composição da dieta dos enfermos, desde meados do século XVI. Refira-se o caso do Hospital de Todos os Santos de Lisboa, registada pelos mordomos da Misericórdia, cuja base era, geralmente, constituída pela carne, pão e vinho. Segundo o Regimento de 1504, os doentes, “quando nam estiverem em cura”, consumiriam os mesmos alimentos que os servidores do Hospital (3,5 alqueires de pão por mês, 3 quartilhos de vinho e 1 arrátel de carne ou peixe por dia). Quando os enfermos careciam de cuidados especiais, entrava uma enorme variedade de vegetais e leguminosas, desde favas, lentilhas, ervilhas, alfaces e abóboras, assim como o arroz.<sup>54</sup>

Este conceito dietético não foi alheio à Coroa, já que num *Alvará* de 7 de janeiro de 1697, o monarca D. Pedro II determina a isenção de taxas alfandegárias sobre a compra de arroz para o Hospital de Todos os Santos, em Lisboa,

---

50 Para além do bacalhau, compravam outros tipos de peixe, percebendo-se que às vezes era manjar de festa. Tal aconteceu em abril de 1862, “Despendi em peixe de Domingo da Festa dos Passos 1.060 réis”; em março de 1863 “Despendi em peixe pelo Banquete 1.615 réis”. Pagarão, novamente, por “peixe pelos Passos 1.715 réis”.

A.U.C., *Livro de Receitas e Despesas do Convento de Santa Ana 1869 – 1871*, doc. 46, 85v.

51 Idem: doc. 46, 92v.

52 Idem: doc. 46, 94.

53 Idem: doc. 46, 94.

54 Ramos 2019: 194.

sendo também “alargada de 14 para 20 quintais por ano (o quintal pesa cerca de 58 quilos)”<sup>55</sup>.

Ao legislar refere que “Provendo os reis meus sucessores as continuas e urgentes necessidades do mesmo Hospital, lhe concederam que todos os géneros que nelle se gastassem fossem livres de todos os direitos”. A redação deste diploma pressupõe uma linha de continuidade no proteccionismo régio à referida instituição, regulando a sua ação assistencial.

Revela também que como “acrescêra o numero de doentes, se multiplicará o gasto dos ditos géneros, em tal forma, que se despendiam em cada um anno cincoenta quintaes de arroz, dez caixas de assucar, cincoente arrobas de passas, dez de amêndoas, e quatro de salsa parrilha<sup>56</sup>, que tudo se despachava na dita Alfandega”. Fica demonstrada a relação que estabelecia entre o aumento de enfermos e a necessidade em adquirir uma maior quantidade de certos produtos destinados aos mesmos, nomeadamente, o arroz, o açúcar e a amêndoa.

Exibindo uma clara consciencialização do dever da coroa nos cuidados piedosos, no referido diploma, o rei proclama, ainda, que o Procurador de fazenda e o dito Hospital eram da sua “imediate protecção e a caridade que nelle se exercita ser somente das mais aceites a Deus, mas das mais uteis a Republica”. Esta responsabilização da coroa na defesa de um bem comum, isenta os referidos produtos das taxas na Alfandega de Lisboa: “em cada um anno, para o mesmo Hospital, de assucar dozentas arrobas, de arroz vinte quintaes, de passas trinta arrobas, de salsa parrilha duas arrobas, e de amêndoas três arrobas”. Todavia, face às carências anuais apresentadas, no que concerne ao arroz, ainda faltariam trinta quintais para que o Hospital fosse integralmente provido deste precioso bem alimentar.

Na entrada do século XVIII, nas despesas deste Hospital, superando os gastos com as galinhas (33%), acrescem-se 15% com outros produtos alimentares, tais como arroz, especiarias, ovos, peixe, fruta, carne de carneiro, entre outros<sup>57</sup>.

O exemplo da desobrigação de impostos para os produtos aludidos e o aumento do seu consumo, consubstancia o estatuto que o arroz irá ter no universo nutricional da cozinha e da mesa hospitalar.

---

55 *Alvará de 7 de Janeiro de 1697*, consultado em [legislação.regia.parlamento.pt](http://legislação.regia.parlamento.pt).

56 A salsaparrilha, introduzida pelos espanhóis, a partir das Índias Ocidentais, era utilizada para fins terapêuticos.

57 Ramos 2019: 235.

Mas, outros casos se encontram no nosso país consolidando o reconhecido mérito do arroz.

Neste campo de ação, acrescenta-se o *Regulamento dos Hospitais da Universidade de Coimbra (de 1779?)*, onde no capítulo “Dos Cozinheiros” se estipula a função “de cozinhare[m], e prepararem com todo o asseio e delicadeza possível, e permittida, a dieta para os Enfermos, e o comer da família”. No abastecimento diário da dispensa “todo o necessario para a Cozinha e o Forno”, que se fazia na presença do Almojarife e do Escrivão, eram feitas todas as “divizoens, raçoens necessarias e determinadas” para assim se poderem “legalizar as quebras que deverão haver principalmente na carne, da qual os ossos serão separados das raçoens dos Enfermos, e se destinarão para fazer Arroz para a família”<sup>58</sup>.

No item 24 do mesmo Regulamento estipula-se o uso regular de pão de segunda ou de mistura. Nas quintas-feiras ao jantar, ou no dia feriado da semana, ministrava-se aos doentes sopa, vaca e arroz<sup>59</sup>, presumindo-se que, ainda, não integrasse sistematicamente o regime.

A continuidade do seu consumo é observável, em 1802, no *Hospital Real de Coimbra* onde os doentes e os funcionários da instituição comiam pão, arroz, feijão, saladas, carneiro, bacalhau, sardinha e alguma vaca<sup>60</sup>.

Para além do pão, das aves, das frutas e de alguns doces, o arroz surge enrolado em todos os meses do ano, pelo termo “arroz” e “arroz total”. Por sua vez, consta também a curiosa expressão “arroz p<sup>a</sup> conchegos” e “arroz com manteiga”. Seria, porventura, um prato mais elaborado, circunscrito a certos meses, habitualmente entre janeiro e abril.

A precariedade alimentar origina doenças e debilidades que podem conduzir à morte. Daí que para regimes reforçados e saudáveis cedo o arroz entrou no universo da comensalidade. Veja-se a sua presença na prática assistencial destinada a crianças enjeitadas ou “expostas”. As mulheres que amamentavam e cuidavam das crianças desamparadas (as amas “de leite ou de seco”) deveriam ser bem alimentadas<sup>61</sup>. No rol diário das suas provisões, recebiam um arrátel e meio de carneiro e quatro pães, arroz, adubos e sumo de fruta duas

---

58 Lopes 2000: 548.

59 Idem: 572.

60 Idem: 572.

61 Idem: 242.

vezes na semana, por se considerar serem bons alimentos<sup>62</sup>. Este facto constata-se no Regimento da Casa da Roda de Lisboa (1716).

Ainda no âmbito da alimentação destinada à infância, o regulamento do Colégio de S. Caetano de Coimbra, de 1804, estabelecia que os jantares das crianças seriam constituídos por legumes e carne de porco ou carneiro, permitindo um jantar semanal melhorado, composto por sopa, vaca e arroz. Em 1811, as crianças eram alimentadas com sopa, vaca (ou carneiro) e arroz em três jantares por semana. Para as alunas e empregadas do Colégio das Órfãs da Misericórdia da mesma cidade, em 1840, previam-se jantares constituídos por sopa, vaca, arroz e fruta, ou então por sopa, peixe, batatas, arroz e fruta<sup>63</sup>.

Na verdade, o século XIX é profundamente decisivo e agregador no que diz respeito ao arroz. Por um lado, as comunidades médicas prestam especial atenção aos efeitos nefastos das terras de arroz que provocavam o sezonismo. Por outro, mantêm-se atentas aos benéficos do arroz na alimentação dos doentes e das crianças.

Vamos encontrá-lo, igualmente, no tratamento de úlceras, cálculo renal e, em particular, na dieta dos inúmeros casos de cólera. Por alturas de 1856, vários surtos avassalam o país, como aconteceu em Faro, Santiago do Cacém, Seixal, Peniche e Lisboa, zonas conotadas como epidémicas. Complementando o tratamento químico, era prescrita uma alimentação cuidada, onde se aconselhava a canja ou os caldos de arroz, a par da carne assada, pão e da marmelada.<sup>64</sup>

### 3. Ingrediente curativo em livros de cozinha

A análise da presença constante do arroz nos livros de cozinha que vão surgindo reflete o progressivo crescimento da sua utilização, assim como as interessantes e ecléticas formas de o confeccionar. Na verdade, este cereal potenciou a criação de inúmeras e variadas iguarias, desde os doces aos salgados, desde o peixe à carne, sem esquecer os legumes, as sopas e os caldos.

---

62 Idem: 242.

63 Idem: 242.

64 *Gazeta Médica de Lisboa*, 16 de janeiro de 1856, 1ª Série, Tomo 4, 4º Ano, Nº 74 a 98, p. 171, 184, 221, 344, 360 e 375.

Em algumas circunstâncias, a par dos conselhos de cozinha, os autores desses receituários vão deixando algumas anotações que se prendem com o universo terapêutico. Veja-se o caso de dois livros de origem castelhana.

No *Llibro de Sent Soví* (1324)<sup>65</sup> inscrevem-se receitas específicas para doentes, a par dos comeres de Quaresma. Aqui surge-nos a “genestada”: um creme doce feito com leite de amêndoas, frutos secos, farinha de arroz, açúcar e especiarias (canela, açafraão moído, cravos). Uma especialidade comum no universo da cozinha catalã medieval que outros autores irão apresentar, como Roberto de Nola (1525).

A elaboração deste doce é muito curiosa, não só pelos ingredientes que congrega, mas também pela sua adequação em períodos de jejum. A sugestão para que fosse destinado aos mais enfraquecidos, acentua o seu já conhecido cariz terapêutico.

Outra iguaria surge de novo mencionada (para a qual apresenta receita): o “manjar branco”. Não especifica nem as quantidades, nem os tempos de cozedura, mas apresenta algumas singularidades. Consistia no aproveitamento do caldo de capão ou de galinha, misturado com leite de origem animal, ou leite de amêndoa, arroz moído e açúcar. Salienta ser um alimento ideal para os doentes.

Reiterando o conceito alimentício do arroz, recomenda-se a sua farinha também para fazer pães, na ausência de trigo.

Por sua vez, o *Llibre del Coch* autoria de Ruperto de Nola (1525)<sup>66</sup>, recupera o arroz como ingrediente de alguns pratos, tais como: “potaje de culantro llamado primo”, “ginestada” (duas receitas), “potaje de fideos”, “el mismo potaje de leche”, “salsa gualatina buena”, “ampada en asador de gallina asada” e “lisa em cazuela”.

A estes se pode acrescentar a “mirrauste de peras y puedese dar a enfermos”, ou seja, uma conotação bem clara do uso deste prato. Apresenta uma curiosa forma para a preparação da fruta cozida num caldo de carne de carneiro (bem salgado), com amêndoas descascadas e leite, acrescidas de um pouco de farinha de arroz, uma boa quantidade de açúcar, um pouco da canela inteira e um pouco de água de rosas. “E prepare pratos, e sobre eles jogue açúcar refinado. E esse molho é bom para inválidos”<sup>67</sup>.

Para a realidade nacional, o *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria* (século XVI), não nos traz muita informação sobre o arroz, embora o mencione tanto no afamado “manjar-branco”, como na “tigelada de leite” e nas “beilhós de ar-

---

65 Saint-Germain 1952: 47.

66 Nola 2018: 168.

67 Idem: 168.

roz, cujas receitas ali são apresentadas.”<sup>68</sup> Por sua vez, a *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería*, escrita por Francisco Martinez Montañó (1611) e a *Arte da Cozinha* de Domingos Rodrigues (1680) vão acentuando a progressiva massificação do cereal usado no acompanhamento de carnes, de peixe, nos caldos e, sobretudo, na preparação de sobremesas.

Nestas matérias, uma das grandes referências será a obra *Receitas de milhores doces e de alguns guizados particulares e remedios de conhecida experiencia que fes Francisco Borges Henriques para o uzo da sua caza* (1715). Aqui se destaca a utilização do arroz, onde não faltam os caldos e as sopas. O autor apresenta nove receitas que parece conhecer bem, sendo que algumas parecem fazer “milagres”, como os “caldos de arroz con que me achei bom despoes de haver tres meses que andei rouco e tomando muitos remedios so com elles me achei bom”<sup>69</sup>.

Também reconhece os seus benefícios e virtudes curativas no tratamento de algumas doenças, recomendando um caldo com arroz “sem o lavarem”, sendo este mandado moer na “atafona”, ficando em farinha. Tal como em outros tratamentos, o açúcar era ingrediente comum, acrescentando-lhe a água e o dito arroz moído<sup>70</sup>.

Numa sociedade marcada pelo calendário litúrgico, eram numerosos os dias de abstinência ou de jejum. Para cumprir esses preceitos os autores vão apresentando sugestões que obedecem a esses preceitos sem infringir as normas canónicas. Assim, veja-se o caso do *Cozinheiro Moderno ou Arte Nova de Cozinha*, de Lucas Rigaud (1780), onde o autor sugere a “Sopa de Arroz para dias de peixe”<sup>71</sup>. Insiste nos cuidados com a lavagem do arroz que seria posto a cozer num caldo de raízes e legumes, referindo o aipo e a raiz de salsa. Junta-se-lhe um bocado de manteiga, duas cebolas e deixar ferver até o arroz tomar bastante cor. Deveria servir-se “nem muito grosso, nem muito ralo”, sendo que do mesmo modo se “servem sopas de aletria e de outras massas italianas”.

Mas terá sido o arroz doce ou o arroz de leite que proliferou, de forma peculiar, no seio das mesas laicas e religiosas, assim como nos sustentos providos nas enfermarias e nas boticas.

---

68 Arnaut e Manupella 1967: 67, 71 e 73.

69 Braga 2017: 77.

70 Freire 2020: 256.

71 Rigaud 1807: 230.

Na mesma linha surge o “aros fingido” no manuscrito de Santa Rita Durão, um refogado de azeite, cebola, alho pisados, salsa, vinagre e algumas especiarias (como açafraão), ao qual se junta o arroz e manda que “coza athe estar feito e mande se á meza”, em tempos de comida dos dias “magros”. (Braga 2015: 110)

O arroz compensava “a frieza e pouca nutrição do peixe, em dias em que mesmo em festa, como era o capítulo, havia que seguir a regra estipulada”<sup>72</sup>. Quando doce, a junção do leite, dos ovos e do açúcar, tornava-o particularmente nutritivo, superando a ausência da carne.

Em finais do século XIX e inícios do XX, quando a presença do cereal era já uma constatação na comensalidade nacional, alguns receituários que vão sendo editados continuam a demarcar bem a sua especificidade terapêutica.

Na obra *O Cozinheiro dos Cozinheiros*, da autoria de Paul Plantier (1890)<sup>73</sup>, consagra-se o arroz em receituários ecléticos, demonstrando a versatilidade deste ingrediente. Não descarta o seu universo curativo ao referir o “Caldo de perdiz”, o “Caldo de farinha de arroz” (ensinando a fazer uma boa farinha), a “Sopa de azedas com ervilhas” (onde o pão pode ser substituído por arroz), ou as “Sopas de arrow-root, de salepo, de fécula de batatas e de creme de arroz”: feita com caldo gordo, esta sopa “convém especialmente às creanças e aos estômagos fracos”<sup>74</sup>.

No seguimento da tradição culinária que observámos, o arroz mantém-se ligado aos caldos de carne que lhe conferiam um sabor especial. Plantier inscreve o “arroz de gordo”, assim com uma “outra receita” (que remete para a primeira). Mas, não deixa de estar atento a dias de resguardo, sugerindo o “arroz de magro ou arroz de manteiga”, sendo cozido e temperado ligeiramente de pimenta, juntando-se a manteiga apenas pouco tempo antes de se servir. Como nota final, diz-nos que “querendo, pôde acrescentar-se-lhe uma ligação de gemmas de ovo ou cerefólio picado”<sup>75</sup>. Depreende-se que a noção de gordura advinha das carnes, não integrando a manteiga. Daí ser um arroz designado como magro.

Outra obra que suscita particular interesse por algumas das reflexões que apresenta, é *O cozinheiro Indispensável*, publicado no Porto, em 1894. De autor desconhecido, apresenta-se como “repositorio dos melhores processos de preparar as mais saborosas iguarias, guia pratica dos enfermos pobres, obra utilissima a todas as enfermeiras e boas donas de casa e às directoras de collégios e casas de educação”, contendo também “indicações hygienicas”.

Na abertura, assume o objetivo de “preencher uma lacuna que se sentia de ha muito, dotando as donas de casa com este livro utilissimo”<sup>76</sup>. A mesma no-

---

72 Ramos 2013: 46.

73 Plantier 1905: 29.

74 Idem: 31.

75 Idem: 28.

76 *O cozinheiro Indispensável*: 49.

ção que Plantier já havia assumido: uma “popularização” da cozinha. Para além desta noção no sentido de democratizar a culinária e de a tornar útil às donas de casa, também os pobres e os enfermos merecem atenção especial neste espaço de reflexão culinária. Esta noção é bem pertinente já que se propõe ensinar a cozinhar, mas não descarta o quanto importante é comer para se curar.

Nas inúmeras receitas que apresenta, o arroz surge num amplo rol de sugestões que abarcam as sopas, os caldos, as açordas, as carnes diversas, os peixes e, obviamente, as sobremesas. Algumas adjetivações são claras no seu conceito terapêutico, tais como, “caldo de perdiz contra a debilidade”, “caldo de substância”, “caldo d’agriões para doentes”, “arroz para doentes”, assim como o “arroz de magro” e, em oposição, o “arroz gordo”.

A própria definição que apresenta para o arroz exprime a sua polivalência como alimento, “geralmente usado entre os povos orientaes, serve-se também nas nossas mesas, cozido em caldo ou água de peixe, e outras vezes com marisco ou com sangue de galinha ou d’outra qualquer ave”<sup>77</sup>. Aconselha a sua confeção com a galinha sendo um caldo que se dá “aos doentes principalmente durante a convalescença e conhece-se então pela denominação de canja”<sup>78</sup>.

## Considerações finais

*Y a quién le sonríe el arroz  
con infinitos dientes blancos?*

Pablo Neruda

Chegados ao fim deste itinerário, obviamente que o tema não se esgotou. Contudo, permitiu traçar um paradigma evolucionista sobre a implementação do cultivo de arroz e sobre a sua presença nas práticas alimentares portuguesas. Registou-se uma evolução lenta e oscilante, condicionada por diversas circunstâncias. Fez parte da dieta medieval portuguesa de forma residual e o seu crescimento destacou-se a partir do século XVI.

Os benefícios do arroz são inúmeros. Na verdade, terá sido a sua riqueza nutricional que, desde cedo, lhe valeu as simpatias da mesa e da botica, estando

---

77 Idem: 50.

78 Idem: 50.

presente nas dietas alimentares dos hospícios e das enfermarias laicas e religiosas. Esta linearidade chega à primeira década do século XX e, ao noticiar-se o abastecimento do Hospital da Universidade de Coimbra, lá o encontramos: “No dia 16 do mês de Janeiro, pelas 14 horas, na Secretaria dos Hospitais, ha-de dar-se de arrematação vindo o preço o fornecimento dos seguintes géneros, nas quantidades que sejam necessárias para o consumo destes Hospitais, desde 18 de janeiro até 31 de julho de 1919. Carne de vaca, carneiro, febra de porco, toucinho, presunto, galinhas, arroz A. C L., (...)”<sup>79</sup>.

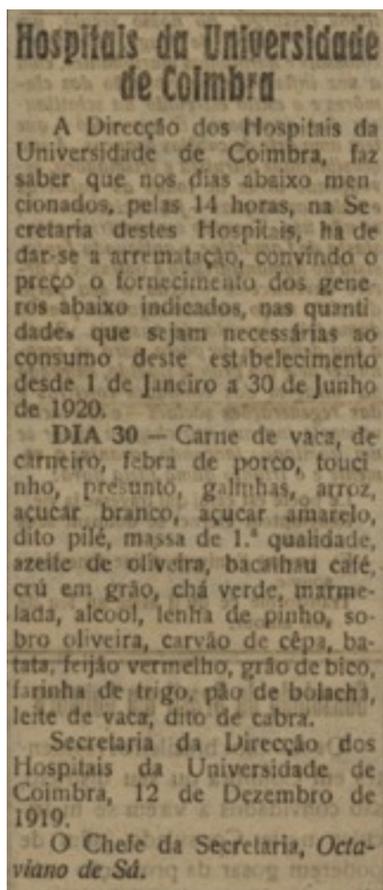


Figura 3. *Gazeta de Coimbra* (13/12/1919).

<sup>79</sup> *Gazeta de Coimbra*, 13 de dezembro de 1919, nº 946, 3.

Nos anos seguintes este facto continua a ser noticiado. O mesmo se constatou nas práticas assistenciais. Por alturas do Natal, do Entrudo, da Páscoa ou Espírito Santo, praticavam-se atos piedosos para suavizar a miséria dos muitos desamparados, à porta dos colégios e dos mosteiros, que incluíam a oferta de caldos e sobras de “olha”, destinados aos pobres da cidade, ou aos que a ela afluíam. A “olha” era uma água temperada com gordura resultante da cozedura de carne de vaca à qual se acrescentava arroz que dava sustento<sup>80</sup>.

Outro exemplo revelador da importância do arroz como mantimento para os mais necessitados foi o acórdão da Mesa da Misericórdia de Coimbra, reunida extraordinariamente a 31 de janeiro, de 1823, ordenando-se o socorro imediato a todos os precisados, vítimas da cheia do Mondego. Era um flagelo então habitual, sendo “huma das obrigações da Santa Caza o socorro dos aflictos” e no bairro da parte baixa da cidade havia “muitos miseráveis perecendo á fome”. Para colmatar as necessidades básicas, foram gastos 4 \$220 réis em alimentos, onde se menciona bacalhau, arroz e pão<sup>81</sup>.

Também no Algarve, no contexto da pneumónica que se fez sentir nesta região entre 1914 e 1918, no socorro aos necessitados, “a comissão de assistência aos «epidemiados pobres» desenvolvia a sua ação altruísta, visitando os próprios domicílios. A comissão da 5.ª zona, em menos de oito dias, em visitas domiciliárias, tinha distribuído «a cada pobre entre 500 a 300 gramas de carne diariamente, além de pão, arroz, grão, toucinho»<sup>82</sup>.

Finalmente, é interessante constatar a presença do arroz no contexto da farmacopeia. Podemos vê-lo na forma do pó de arroz para questões de pele: polvilhar o corpo das crianças, nas partes da pele mais irritadas e sensíveis. Mas, foi como produto de beleza que o pó de arroz atingiu notoriedade.

---

80 “Havia outros tipos de olha, mais alimentares, que era distribuída aos oficiais da casa real, para além do seu ordenado. B.G.U.C., *Manuscrito 518*, f.99. Transcrição de Tavares 1999: 22 e 23.

81 “Não faltaram também o pagamento em archotes e o serviço dos barqueiros que levaram os géneros a seis famílias sitiadas na rua dos Sapateiros, na rua dos Gatos, e no largo de Sansão”. (Lopes 2000: 112-113)

82 Rodrigues 2010: 372.

**A primeira ruga**  
 Causa sempre um profundo desgosto ás senhoras bonitas, e vós o sois todas, minhas senhoras!

**Podeis evitar**  
 esta fatalidade empregando regularmente na vossa toilette o incomparavel



**CRÈME SIMON**  
 PARIS



Ele conservará á vossa epiderme juventude e bèliza e impedirá essa ruga, desagradavel presagio de muitas outras, se vós não tomardes cuidado. Completai os felizes efeitos do Crème Simon com o emprego de

**PÓ de arroz SIMON**  
 e do  
**SABONETE SIMON**

Figura 4. Anúncio ao Crème Simon na *Gazeta de Coimbra* (18/02/1926)

Assim, nos alvores da centúria de Novecentos, encontra-se presente em anúncios de farmácia e de estética feminina, como este publicitado num periódico em Coimbra: “Ele conservará á vossa epiderme juventude e bèleza e impedirá essa ruga, desagradável presagio de muitas outras, se vós não tomardes cuidado. Completai os felizes efeitos do Creme Simon com o emprego do PO de arroz SIMON e SABONETE SIMON”<sup>83</sup>.

Uma década depois, promove-se uma novidade: “Chegou hoje á Havanza Central — Barros Taveira, da Rua Visconde da Luz — directamente de Paris, grande variedade de PÓ DE ARROZ, SABONETES e PERFUMES *COTY*”<sup>84</sup>.

De facto, o imaginário da moda feminina de então surge figurado por este marcante produto, onde se descreve a mulher com “meias *chair suave*... ima-

83 *Gazeta de Coimbra*, 11 de outubro de 1919, nº 921, 2.

84 *Gazeta de Coimbra*, 18 de fevereiro de 1926, nº 1858, 2.

terialmente finas. Chapéu *d'aigrettes* brancas, formidáveis. Peles cinzentas. Sapatos de camurça — um tom de cobalto escuro. Pequeno saco de mão — um pouco ânfora e um pouco balão veneziano — lantejoulado de todas as côres. Face nevada, pelo pó d'arroz e lábios de papoula. Século XX<sup>85</sup>.

## Fontes e Bibliografia

### Fontes Manuscritas

Arquivo Nacional da Torre do Tombo (A.N.T.T.). *Livro da Despesa e Recibo do Convento de Nossa Senhora da Natividade de Tentúgal*, 1587 – 1589, livro 24.

Arquivo Nacional da Torre do Tombo (A.N.T.T.). *Livro de receita e despesa Convento de Santa Clara de Santarém*, 1591-12-18/1594-12-31.

Arquivo Nacional da Torre do Tombo (A.N.T.T.). *Livro de receita e despesa Convento de Santa Clara de Santarém*, 1691-1694.

Arquivo Nacional da Torre do Tombo. (A.N.T.T.). *Livro de receita e despesa Convento de Santa Clara de Santarém*, 1748-07-20/1749-03-10.

Arquivo Nacional da Torre do Tombo (A.N.T.T.). *Livro de receita e despesa Convento de Santa Clara de Santarém*, 1778/1781.

Arquivo da Universidade de Coimbra (A.U.C.). *Livro de Receitas e Despesas do Convento de Santa Ana*, 1869 – 1871.

Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra (B.G.U.C.). *Manuscrito* 1320.

Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra (B.G.U.C.). *Manuscrito* 1378.

Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra (B.G.U.C.). *Manuscrito* 1379.

Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra (B.G.U.C.). *Manuscrito* 518, fl.99.

### Fontes Impressas

*ALVARÁ de 7 de janeiro de 1697*, consultado em [legislação.regia.parlamento.pt](http://legislação.regia.parlamento.pt).

*Gazeta de Coimbra*, *O Jornal mais antigo de Coimbra e de maior tiragem no seu distrito*, do primeiro trimestre de 1919, ao último trimestre de 1926.

*Gazeta Médica de Lisboa*, 16 de janeiro de 1856, 1ª Série, Tomo 4, 4º Ano, Nº 74, p. 37-40.

---

85 *Gazeta de Coimbra*, 25 de novembro de 1919, nº 939, 1.

- Henriques, Francisco da Fonseca (1731). *Ancora medicinal para conservar a vida com saúde*. Lisboa Ocidental, Na oficina de Manuel Rodrigues.
- Nola, Ruperto da (2018). *Libro de Guisados, Manjares y potajes*, In appedice Traduzione in inglese a cura di Lady Brighid in Chairain of Thethba, Barony of Swanp.
- O cozinheiro Indispensavel, Repositorio dos melhores processos de preparar as mais saborosas iguarias* (1894). Porto: Livraria Internacional de Ernesto Chardron, M. Lujan Successor.
- Plantier, Paul (1905). *O Cozinheiro dos cozinheiros - collecção de mais de 1500 receitas usuaves, fáceis e económicas, de cozinha, copa, salchicharia, pastellaria e confeitaria com as mais importantes noticias relativas a alimentação*. Plantier Editor, Lisboa: Oficina Typographica.
- Rigaud, Lucas (1807). *Cozinheiro Moderno ou Arte Nova de Cozinha*, Quarta edição. Lisboa: Typografia Lacerdina.
- Vilanova, Arnaldo de (1997). *Regimen de Salud*, in J. Cruz Cruz, Dietética medieval. Apéndice con la versión castellana del “Regimen de Salud” de Arnaldo de Vilanova. Huesca: Val de Onsera, 293-354.

## Bibliografia

- Arnaut, Salvador Dias e Manuppella, Giacinto (1967). *O “Livro de Cozinha” da Infanta D. Maria de Portugal*, Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Barros, Anabela Leal (2014). *As receitas de cozinha de um frade português do séc. XVI*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Beirante, Maria Ângela V. da Rocha (1981). *Santarém Quinhentista*. Lisboa: Livraria Portugal, Lisboa.
- Braga, Isabel Drumond (2020). “O arroz em Santarém e a globalização dos produtos alimentícios”, in *História Global de Portugal*. Lisboa: Temas e Debates.
- Braga, Isabel Drumond (2017). “O Receituário de Francisco Borges Henriques: Culinária, Cosmética e Botica em Portugal no século XVIII”, in *Revista Diálogos Mediterrânicos*, Número 12, junho.
- Braga, Isabel Drumond (2015). *Sabores e Segredos. Receituários Conventuais Portugueses da Época Moderna*, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Cândido, Guida da Silva (2014). *Comer como uma Rainha. Estudo de um livro da Casa de D. Catarina de Áustria*, Dissertação de Mestrado em Alimentação: fontes, cultura e sociedade. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Castro, Inês de Ornellas e (2021). “Prática médica e alimentação nos textos portugueses seiscentistas”, in P. Fontes da Costa & A. Cardoso (orgs.). *Percursos na História do livro médico*. Lisboa: Colibri, 73-91.
- Castro, Inês de Ornellas e (2021). “Alimentar o corpo, despertar os sentidos. Testemunhos da arte médica portuguesa neolatina”, in *Humanitas* 77: 137-167.

- Coelho, Maria Helena da Cruz (1984). “Receitas e despesas do Mosteiro de Santa Cruz de Coimbra em 1534-1535”, in *Boletim do Arquivo da Universidade de Coimbra*: 375-459.
- Fáisca, Carlos Manuel e Silva, Ana Isabel (2015). “A Orizicultura em Ponte de Sor: Economia e Saúde Pública (1850-1950)”, in *Albelterium*, n.º 2, 107-120.
- Fernandes, Maria Eugénia Matos (1992). *O Mosteiro de Santa Clara do Porto em meados do séc. XVIII (1730-80)*. Arquivo Histórico, Porto: Câmara Municipal do Porto.
- Freire, Dulce (2020). (Coord.) *Receitas e remédios de Francisco Borges Henriques – Inícios do século XVIII*. Porto: Ficta Editora.
- Galeno (2020). *Galeno de Pérgamo. As faculdades dos alimentos, Livro I*, trad. de Nelson H.S. Ferreira. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Garrido, Álvaro (2023). “Do Atlântico Norte para a mesa portuguesa: o bacalhau”, in *História Global da Alimentação Portuguesa*. Lisboa: Temas e Debates, 463- 468.
- Lopes, Maria Antónia (2000). *Pobreza, Assistência e controlo social em Coimbra (1750-1850)*. Viseu: Palimage Editores.
- Magalhães, Joaquim Romero (1987). “Alguns aspectos da produção Agrícola no Algarve. Fins do século XVIII, princípios do século XIX”, in *Separata da Revista Portuguesa de História*, Tomo XXII, Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 5-24.
- Martins, A.H. de Oliveira (1971), *História de Portugal*. Lisboa: Pala Editores.
- Neto, Margarida (1997). *Terra e Conflito. Região de Coimbra 1700-1834*. Viseu: Palimage Editores.
- Oliveira, António de (1971). *Vida Económica e Social de Coimbra de 1537 a 1640*. Coimbra: Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.
- Pires, Leonardo Aboim (2023). “As Comissões Reguladoras do Comércio do Arroz e do Bacalhau”, in *História Global da Alimentação Portuguesa*. Lisboa: Temas e Debates, 451-461.
- Ramos, Anabela e Claro, Sara (2013). *Alimentar o corpo saciar a alma, ritmos alimentares dos monges de Tibães, do século XVII*. Santa Maria da Feira: Direção Regional de Cultura do Norte e Edições Afrontamento.
- Ramos, Rute Isabel Guerreiro (2019). *O Hospital de Todos os Santos História, Memória e Património Arquivístico (Sécs. XVI-XVIII)*, Tese apresentada à Universidade de Évora para obtenção do Grau de Doutor em História: Mudança e Continuidade num Mundo Global.
- Rodrigues, Joaquim Manuel Vieira (2010). *O Algarve e a grande guerra a questão das subsistências (1914 - 1918)*, Dissertação de Doutoramento em História, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade de Lisboa.
- Saint-Germain, Luís Farauo de (1952). *O livro de receitas da cozinha medieval catalã, Libre de Sent Soví*, Barcelona: Butlletí de la Reial Acadèmia de Bones Lletres de Barcelona, [online].
- Santos, Maria José Azevedo (2005). “A escrita serve à mesa. Um valioso livro da ucharia da casa d’ El Rei D. João III”, in *Actas do VI Congresso Galiza - Norte de Portugal*. Chaves: 23-65.

- Santos, Maria José Azevedo (2023). “Um prato medieval europeu: o manjar branco”, in *História Global da Alimentação Portuguesa*. Lisboa: Temas e Debates, 47-51.
- Silbert, Albert (1978). *Le Portugal méditerranéen à la fin de l’ancien régime : contribution à l’histoire agraire comparée*, Vol. I. Lisboa: Instituto Nacional de Investigação Científica.
- Soares, Carmen e Coelho, Maria Helena da Cruz (2021). “Usos e virtudes do alimento primordial: o pão, mantimento e medicamento preventivo. Matriz clássica e fontes escritas portuguesas”, in *Mesa dos Sentidos & Sentidos da Mesa*, vol. I. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Sousa, Dina de (2021). “Comer e curar no convento de Santana de Coimbra (1859 a 1871)”, in *Mesa dos Sentidos & Sentidos da Mesa*, Vol. I. Coimbra: Imprensa da Universidade, 217-238.
- Tavares, Paulino Mota (1999). *Mesa, Doces e Amores no séc. XVII português*. Sintra: Colares Editora.
- Vaquinhas, Irene (1991). *Violência, Justiça e Sociedade Rural, os campos de Coimbra, Montemor-o-Velho e Penacova de 1858 a 1918*. Tese de doutoramento em Letras (História Moderna e Contemporânea) apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.
- Vaquinhas, Irene (2000). “Breve historial sobre a cultura do arroz nos campos do Mondego”, in *Saberes e Sabores do Arroz Carolino do Baixo Mondego*. Montemor-o-Velho: Associação dos Agricultores do Vale do Mondego.

## Iconografia

- Artus, Willibald (1876). *Hand-Atlas sämtlicher medicinisch-pharmaceutischer Gewächse : oder naturgetreue Abbildungen nebst Beschreibungen in botanischer, pharmacognostischer und pharmacologischer Hinsicht ...; Zum Gebrauche für Apotheker, Aerzte und Drogisten*. Jena: Mauke.
- Regnaut, N. François e Regnaut, Geneviève Nagis (eds.). (1774). *La botanique mise à la portée de tout le monde, ou Collection des plantes d’usage dans la médecine, dans les alimens et dans les arts, avec des notices*. Paris: [Regnaut], Tome 4.