



Herança monástica na gastronomia e vinhos da região do Minho*

Herencia monástica en la gastronomía y vinos en la región de Minho

Monastic Heritage on Minho's Gastronomy and Wines

Gonçalo Maia-Marques¹

Resumo

A investigação procura condensar o aporte fundamental que as Ordens Religiosas, pela sua posição territorial dominante na região do Minho (Portugal), tiveram na afirmação e valorização do rico património gastronómico e vitivinícola que temos até hoje. Para isso, realiza-se um cruzamento entre fontes primárias e secundárias, entre evidências, obras artísticas e documentação ligada ao tema central, com o fim de sistematizar a riqueza do património monástico e conventual na definição de algumas das características da gastronomia e vinhos do Minho, considerando também que, depois da extinção de muitas destas instituições, as suas receitas foram reinterpretadas em casas particulares e deram lugar — por exemplo nos doces — a curiosas recriações que hoje são apresentadas como referentes de carácter conventual quando, na realidade, são apenas de inspiração conventual. A investigação destaca principalmente os casos da Ordem Beneditina e da Ordem dos Cónegos de Santo Agostinho.

Palavras-chave: património cultural, investigação histórica, gastronomia conventual, Minho.

Resumen

La presente investigación busca condensar el aporte fundamental que las Órdenes Religiosas, por su posición territorial dominante en la región del Miño (Portugal), tuvieron en la afirmación y valorización del rico patrimonio gastronómico y vitivinícola que perdura hasta el día de hoy. Para ello, se realiza un cruce de fuentes primarias y secundarias, entre prescripciones, obras artísticas y documentación ligada al tema central, con el fin de sistematizar la riqueza del patrimonio monástico y conventual en la definición de algunas de las características de la gastronomía y los vinos del Miño, considerando además que, tras la extinción de muchas de estas instituciones, sus recetas fueron reinterpretadas en casas particulares y dieron lugar — en dulces por ejemplo — a curiosas recreaciones que hoy se presentan como referentes de carácter conventual cuando, en realidad, son solo de inspiración conventual. La investigación destaca principalmente los casos de la Orden Benedictina y la Orden de Canónigos de San Agustín.

Palabras clave: patrimonio cultural, investigación histórica, gastronomía conventual, Miño.

Abstract

The present investigation seeks to condense the fundamental contribution that the Religious Orders, due to their dominant land position in the Minho region (Portugal), had in the affirmation and valorisation of the rich gastronomic and wine heritage that

¹ Instituto Politécnico de Viana do Castelo e Universidade do Porto, CITCEM, Maia, Portugal, ORCID 0000-0002-5052-0624, gmaiamarques@ese.ipvc.pt

we have today. For this, a crossover of primary, and secondary sources is carried out, between prescriptions, artistic works, and historiography linked to the central theme, to systematize the richness of the monastic and conventual heritage in defining some of the characteristics of the gastronomy and wines of the Minho region, considering also that, after the extinction of many of these institutions, their prescriptions were reinterpreted in private houses and gave rise—for example in sweets—to curious recreations that today are presented as referents of a conventual nature when, in reality, are only of conventual inspiration. The investigation mainly highlights the cases of the Benedictine Order and Saint Augustin Canons Order.

Keywords: cultural heritage, historical research, monastic gastronomy, Minho.

RECIBIDO: 23/12/2023 APROBADO: 10/03/2023 PUBLICADO 24/09/2023

Introdução

O desenvolvimento da presente investigação é motivado pelo facto de, numa pesquisa realizada em alguns repositórios institucionais de investigação científica, não termos encontrado um artigo de síntese que tenha em conta o papel fundamental que as Ordens Religiosas tiveram na definição e estruturação da gastronomia e vinhos na região do Entre Douro e Minho (Portugal). Para tal importa começar por compreender a importância da gastronomia enquanto discurso cultural e histórico de um sentir coletivo que teve em instituições como os mosteiros um lugar relevante e significativo.

Se há discurso — e prática — que diz tanto sobre o que fomos, somos e queremos ser, esse é, sem grande dúvida, o gastronómico. Como escreveu Alfredo Saramago, a gastronomia é um discurso sobre o prazer da mesa. É tributária da variedade e funde-se na escolha e na seleção (Saramago, 2000). Na mesma linha de pensamento, Francisco Sampaio destaca que a sua preservação e valorização deverão, pois, ser vistas como tão importantes como a de qualquer outro elemento do património cultural. Na mesa nos encontramos, discutimos e apreciamos — em comunidade e em conjunto, raramente sós, porque a construção histórica da mesa é profundamente gregária e identitária, contando com os contributos de todos aqueles com que nos cruzamos no caminho. A história da alimentação *stricto sensu* faz-se em conjunto com antropologia, a sociologia e outras ciências sociais que possibilitem a interpretação do que comemos e porquê (Contreras e Arnáiz, 2005).

A história da gastronomia portuguesa vem sendo terreno fértil para a fixação de sentidos e memórias (Arnaut, 2000) que prefiguram uma forma de civilização absolutamente fundada na sociabilidade e na materialidade da experiência com outros povos, culturas e produtos (Fernandes, 2002) sobretudo depois da expansão e contacto com distintas geografias mundiais, o que possibilitou o acesso a novos produtos (nomeadamente as especiarias, açúcar) e técnicas. Assim acontece, mormente na região do Entre Douro e Minho, no noroeste da Península Ibérica, em que a matriz identitária profundamente gregária herdada dos povos celtas e latinos se evidenciou e afirmou num sentir minhoto, entre o Atlântico e a montanha (Saramago, 2000).

As principais decisões que afetam o nosso quotidiano, seja pessoal, profissional ou afetivo, são tomadas — e seladas — à mesa, perante outras testemunhas. Para além do mais, o sentido do gosto, do paladar, a forma como os ingredientes são escolhidos e selecionados, além de combinados, resultam de uma apropriação dos espaços e tempos (Contreras e Arnáiz, 2005). A mesa, a forma como nos comportamos perante ela, a(s) sua(s) sociabilidade(s) e todo o seu enquadramento material e simbólico vêm sendo objeto de estudos e reflexões muito importantes no quadro da historiografia e da ensaística (Contreras e Arnáiz, 2005; Braga, 2015). Importa dizer que as Ordens Religiosas, pelo seu papel enquanto redutos dominiais da maior importância no quadro global da história económica e social da Europa e enquanto instituições tutelares da vida das comunidades religiosa e laica, que, à sua guarda e debaixo da sua “sombra protetora” se vinham albergar, trabalhar, rezar e, em geral, trocar necessidades e vontades. As Ordens detinham instrumentos fundamentais que fazem delas instituições de referência no tocante ao desenvolvimento da gastronomia e cultura (Braga, 2015; Sousa, 2006).

Por outro lado, no caso da realidade minhota, as Ordens Religiosas (Tabela 1) procuraram fixar os seus domínios em zonas com boas exposições solares, proximidade de rios e cursos de água, vales e vertentes férteis (Marques, 2011) em que, de uma forma consistente, a atividade agrícola pudesse ser desenvolvida com qualidade e intensidade, além de resultados claros porque, nunca nos esqueçamos, as Ordens Religiosas eram entidades verdadeiramente empresariais cujo objetivo era maximizar os frutos — e os lucros — que a terra dava e, assim, garantir a sobrevivência da comunidade religiosa, o seu crescimento sustentável e uma relação de mútuo benefício e de respeito intrínseco com o meio local, considerado uma herança divina e um legado de gerações anteriores.

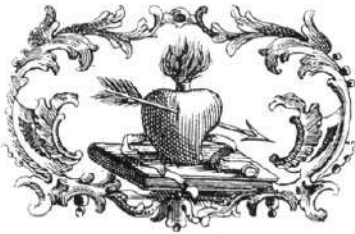
Metodologia

O presente artigo constitui um estudo de caso baseado na consulta exaustiva de fontes primárias — documentação monástica existente nos Arquivos Distritais (sobretudo) de Braga,² do Porto e de Viana do Castelo, de que destacamos *Livros de Prazos*, *Livros de Receita e Despesa*, *Tombos*, *Dizimaria* e outros documentos (por exemplo, os “Estados” no caso dos beneditinos, como exemplo) — como das secundárias — trabalhos historiográficos diversos e autores que nos parecem necessários para a realização de um “estado da arte”. Relativamente aos mosteiros estudados, encontramos na Tabela 1 as principais casas que estudamos para o desenvolvimento deste estudo.

2 Arquivo Distrital de Braga. Fundo Monástico Conventual, Estados da Ordem de São Bento.

Tabela 1. Principais mosteiros do Entre Douro e Minho

Table 1. Main monasteries of Entre Douro and Minho

Distrito	Ordem	Mosteiro
Viana do Castelo	 Benedictina	São Salvador de Ganfei Santa Maria de Miranda São João de Cabanas São Bento de Viana do Castelo São Romão do Neiva São Salvador de Carvoeiro
	 Cisterciense	Santa Maria de Fiães Santa Maria de Ermelo
	 Agostinha	Sanfins de Friestas São João de Longos Vales Vila Nova de Muia São Martinho de Crasto Santa Maria de Refóios do Lima
Braga	 Benedictina	São Martinho de Tibães Santo André de Rendufe São Miguel de Refojos São João de Arnoia São Salvador de Palme
	 Cisterciense	Santa Maria de Bouro

		Santa Marinha da Costa (que passou depois para a Ordem de São Jerónimo) Santa Maria de Landim Santa Maria de Oliveira
Porto		São Bento da Vitória São João de Alpendurada São Salvador de Paço de Sousa São Miguel de Bustelo Santa Maria de Pombeiro São Salvador de Travanca Santo Tirso de Riba d'Ave São Bento de Singeverga São Bento de Vairão São Pedro de Cete
		São Salvador de Grijó Santo Agostinho da Serra São Salvador de Moreira São Simão da Junqueira São Miguel de Vilarinho São Martinho de Caramos Santo Estevão de Vilela Santa Maria de Vila Boa do Bispo

Fonte: elaboração própria com base em Sousa, 2006. Source: own elaboration based on Sousa, 2006.

Todos nos mereceram atenção e são a base na qual assenta a realização desta investigação, essencialmente de natureza qualitativa, porque focada na contextualização histórica da afirmação da gastronomia e vinhos minhotos com o fundamental e sólido — na espessura temporal e diacrónica — processo de reconhecimento, consolidação e afirmação histórica, primeiro dos produtos e do receituário, depois.

Enquadramento teórico

Para que melhor se compreenda o papel desempenhado pelas Ordens Religiosas na promoção da gastronomia e vinhos da região minhota, torna-se fundamental lembrar que era a estas instituições que cabia a administração direta e indireta de uma parte muito significativa das propriedades fundiárias e dos melhores solos agrícolas da região, cuidadosamente situados em regiões férteis e produtivas, além de uma criteriosa escolha da meia encosta para muitas produções agrícolas e, claro, para a exposição dos vinhedos com vista a retirar das uvas a melhor qualidade possível para a obtenção de vinhos com valor acrescentado e potencial de venda, tanto no mercado regional como externo.

De entre as Ordens Religiosas presentes na região de Entre Douro e Minho, cuja marca é mais assinalável no domínio fundiário, agrícola e gastronómico, optamos por aqui seguir aquela que, de longe, maior e mais estruturada presença tem na região: falamos da Congregação Beneditina Portuguesa, de influência cluniacense, que, aquando da sua constituição neste modelo orgânico-funcional — resultante da reforma da Ordem (Oliveira, 2005) — passou a ter a sua sede no mosteiro bracarense de Tibães. Dela dependiam, em todo o Minho, casas religiosas masculinas importantíssimas (Marques, 2011) como Santo Tirso, Rendufe, Pombeiro, Alpendurada, Paço de Sousa, Bustelo, Travanca, Carvoeiro, entre tantos outros.

São Bento, na *Regra*, prescreve cuidadosamente — o termo é exato, porque trata-se de uma verdadeira “receita”, nunca esquecendo os enfermos e os mais débeis pelas circunstâncias da vida — o que se deve comer, em que momentos e de que modo (capítulo 39, em Biblioteca Nacional, 2023). A alimentação beneditina era regida por dois princípios fundamentais: o equilíbrio e a moderação (Ramos e Claro, 2013). De acordo com as mesmas autoras, duas refeições principais no dia com “pratos cozidos”, ou seja, confeccionados ao lume e, diríamos assim, resultantes do elaborado receituário transmitido de “geração em geração”. Ao mesmo tempo, uma preparação simples, austera e despojada em que os pratos cozidos e assados são centrais.

Por outro lado, as frutas e legumes surgem imediatamente a seguir, considerados outro pilar da dieta beneditina. Segue-se o pão — racionado na quantidade de uma libra, ou seja, aproximadamente meio quilo, a consumir durante todo o dia — outro referente absolutamente fundamental da alimentação diária. Não nos esqueçamos que a dieta atlântica se baseava no pão, no vinho, nos produtos do mar e da terra. Eles aqui estão: sem esquecer o azeite, fundamental em toda a dinâmica culinária e gastronómica. O plantio de oliveiras aí está a atestar, na zona do Gerês (sob domínio e influência dos cistercienses de Bouro) e em tantos outros locais da província, a importância que tinha esta cultura e o seu fruto (Mota, 2006).

Também a bebida fica devidamente enquadrada, no capítulo seguinte. Relativamente às horas a que os monges devem tomar as refeições, o capítulo 41 esclarece-nos. Estas quantidades são variáveis tendo em conta critérios muito importantes: a necessidade de trabalho nos campos e na agricultura, o calor da estação e o estado de saúde de cada um. A *Regra* olha para o conjunto, para o grupo, mas não esquece as especificidades e a individualidade de cada um.

O caso de Tibães

Quando se torna cabeça da Ordem, entre os finais do século XVI e inícios do XVII, o Mosteiro de São Martinho de Tibães conhece um programa de amplas obras de reforma e modernização da sua vetusta estrutura medieval, coincidindo com um arrojado plano arquitetónico e artístico. Aí se insere, naturalmente, a ampliação e modernização da sua cozinha — concluída em 1625 — que acompanha o crescimento do número de religiosos que habitavam, permanentemente, o Mosteiro. Sobre a cozinha, encontramos referência

exaustiva (Ramos e Claro, 2013),³ dando-nos conta da extensão e importância que a cabeça da Ordem Beneditina em Portugal detinha, também no plano da organização dos seus recursos alimentares, contribuindo para a construção de uma magnífica e ampla cozinha.

Tibães era, além de uma casa religiosa de clausura, igualmente uma hospedaria e albergaria, que continha a valência de enfermaria para todos os viandantes e romeiros que, por razões diversas, aqui acorriam, em súplica pelo alívio dos males que os afligiam, tanto temporais, como espirituais. Não admira por isso que, entre 1786-1789, se faça a “Casa do Comer” para os hóspedes — separando-os da comunidade religiosa — por cima da casa interior da dispensa, com escada para o mesmo (Roberto, 2018: 132). A constante beneficiação e ampliação da cozinha de Tibães mostra o crescimento gradual e consolidado da comunidade monástica, bem como a “atualização” das estruturas e formas de culinária, com a gradual aproximação aos séculos XVIII e XIX em que tal iniciativa se alinha com o que de melhor se ia fazendo na restante Europa.

Figura 1. Cozinha no Mosteiro de São Martinho de Tibães

Figure 1. Kitchen at the Monastery of São Martinho de Tibães



Fonte/source: Direção de Cultura do Norte.

Estão previstos espaços diferenciados e amplos para as diversas funções sociais e assistenciais que o Mosteiro desenvolvia. Como, igualmente, espaço de despensa para armazenamento e conservação de bens essenciais (uma parte significativa deles salgado — carne e peixe — para se conservarem). Quanto aos frescos, que vinham diretamente da horta e dos pomares, não muito distanciados desta importante estrutura monástica, contavam com uma dispensa própria. Por outro lado, na cozinha fizeram-se novos fogões de pedra

3 “Contem em si o dito claustro pera a banda do sul hum refeitório muito grande com muitas mesas e vidraças para o lado do sul. E por dentro serviria para a despensa e da despensa para a cozinha que também era uma casa muito espaçosa com uma grande chaminé. E logo adiante da cozinha a casa do forno, com uma porta de fácil acesso. Existia também no claustro uma porta para outro refeitório que chamariam enfermaria onde comiam doentes, idosos e hospedes, também uma sala não muito espaçosa. A porta do refeitório tem dois lavabos de água para lavarem as mãos”. Em Documento 4, “Descrição do Mosteiro de Tibães, de 1654”. Transcrição de Anabela Ramos. ADB/Fundo Monástico Conventual – Tibães, S. Martinho, Autos dos Tombos, nº 6, fls. 32-35 v.

e reformou-se de novo quase toda a chaminé, dando-se-lhe uma nova forma já que se colocaram nos arcos uma grande coluna de pedra, em lugar do que dantes tinha, que já estava quase caída e que ameaçava ruína (Roberto, 2018: 132).

Também se investiram em utensílios de cozinha mais funcionais e modernos, sobretudo no início do século XVIII, acompanhando as novas tendências culinárias da chamada “cozinha moderna” (o termo será depois glosado em vários tratados). A este propósito adquiriram-se “três tachos grandes de cobre, compuseram-se os ferros do fogão, concertaram-se todas as panelas de ferro, e se renovaram os pratos de estanho de guardanapo” (Roberto, 2018: 133).

As refeições eram feitas no refeitório, que ficava contíguo à cozinha. Hoje, apenas temos dele memória documental, já que foi um espaço destruído pelo fogo no dia 11 de Julho de 1894. Sabe-se que teve arrojado e imponente sistema hidráulico, no claustro que o apoiava, como fica claro pela leitura do relatório da equipa de arqueologia da Universidade do Minho que o estudou. Porém, as ruínas do refeitório ainda possuem alguns vestígios que nos permitem perceber a sua estrutura, como “as bases em granito onde eram colocadas as tábuas dos assentos, os azulejos de espaldar, degraus das escadas que desciam do Claustro para o Refeitório, a tribuna do Leitor e o lajeado em granito” (Roberto, 2018: 133).

Figura 2. Ceia beneditina em São Martinho de Tibães

Figure 2. Benedictine supper in São Martinho de Tibães



Fonte/source: Direção Regional de Cultura do Norte.

Refóios do Lima e o contributo dos Agostinhos

Casa Agostinha implantada no coração da Ribeira Lima, o Mosteiro de Santa Maria de Refóios do Lima, conhece a sua fase áurea na história durante os séculos XVII e XVIII, com o desenvolvimento pleno da atividade agrícola, favorecida por uma riqueza natural e pela abundância de água. Não admira por isso que a magnífica cozinha — de duas naves, com paredes forradas a azulejos, abóbada de cruzaria em alvenaria, grande chaminé e mesa de granito, cujos magníficos azulejos setecentistas ilustram, em grande medida, as páginas deste trabalho — nos apresente uma verdadeira síntese de alguns dos produtos fundamentais da gastronomia minhota, em belos painéis de

azulejos, datados do período joanino (primeira metade do século XVIII) numa belíssima interpretação das bases ancestrais da dieta do Entre Douro e Minho, convidando, naquele aconchegante espaço, a uma reflexão em torno das práticas gastronómicas, dos produtos endógenos e da importância do equilíbrio e comunhão com a natureza. Aqui encontramos, inquestionavelmente, a comunhão plena dos sabores atlânticos, do mar, dos rios e do *hinterland* (Marques, 2017).

A campanha de obras realizada no final do século XVIII possibilitou um olhar para o que de melhor a casa monástica tinha: os recursos da terra, as suas culturas e a forma como, alquimicamente, eram misturados na cozinha e servidos no refeitório que lhe fica contíguo. De facto, aquando do regresso dos religiosos, em 1794 — que, entretanto, haviam sido transferidos pelo Marquês de Pombal para o Convento de Mafra — o arquiteto José do Couto procede a um amplo programa de modernização arquitetónica do edifício conventual, que se traduziu, igualmente, na importância dada aos azulejos joaninos. Este investimento foi facilitado com as rendas, doações e bens que vieram do Mosteiro de Caramos, em Felgueiras.

Os belos azulejos desta casa agostinha — crucial e marcante na província (e hoje parte integrante do Património do Instituto Politécnico de Viana do Castelo) — bem nos sugerem quais seriam os principais “petiscos” e “acepipes” que, para além dos pratos principais da refeição, preencheriam um quotidiano em que também a gastronomia era uma forma privilegiada de refletir os ensinamentos das Regras e de prolongar a mensagem da liturgia para a mesa. Percebemos que a caça, a pesca e os recursos da agricultura local eram os que mereciam figurar em destaque para estes religiosos (Figura 3).

Figura 3. Presunto. Refeitório de Santa Maria de Refóios do Lima

Figure 3. Jam. Refectory of Santa Maria de Refóios do Lima



Fonte: fotografia do autor. Source: author's photograph.

A influência monástica na gastronomia minhota

Mestre António apresenta, no início do século XVI, o território Minhoto como *a mais excelente orta que no mundo se possa achar* (Ribeiro, 1959: 442). Trata-se de uma memória original, de alguém que, sendo originário da província (era vimaranense), não olha para ela do ponto de vista erudito como o fazem os seus contemporâneos, marcados pelo humanismo renascentista e pelo crescente “academismo”.⁴

Como refere em análise e apontamento Margarida Sobral Neto, não é por acaso que “a descrição prossegue com a enumeração das cidades e vilas, colegiadas e mosteiros — só estes são 130 — com as suas respetivas rendas, o que mostra bem a riqueza da terra e dos seus habitantes”. Fica claro desta leitura que, o poder e influência das Ordens, dispersas por todo o território minhoto, do litoral ao interior, de norte a sul, nas cidades, vilas e aldeias, contribuiu para o cultivo de espécies economicamente diversas, sustentáveis e profundamente ligadas à essência da região, para além de ter possibilitado o aperfeiçoamento e desenvolvimento de novas produções, de escalas mais ambiciosas de distribuição e do apoio que proporcionou a um conjunto elevado de leigos que, fosse por relação laboral, fosse por necessidade de apoio material e espiritual, aqui encontravam o seu amparo e sustento. Este é, a nosso ver, o ponto marcante para o desenvolvimento da gastronomia minhota, estando as Ordens presentes diariamente no terreno, fixas e ligadas profundamente ao território e aos seus recursos e forças vivas.

Figura 4. Alhos. Cozinha de Santa Maria de Refóios do Lima

Figure 4. Garlic. Kitchen of Santa Maria de Refóios do Lima



Fonte: fotografia do autor. Source: author's photograph.

4 Por isso se permite dizer, com franqueza que, “neste pequeno paraíso não ha fome” porque “todalas cousas que lhe necessarias são [...] em abastança” (Ribeiro, 1959: 448). Por isso enumera alguns desses frutos: “o pee de vide” cuja estrutura se desenvolvia “pegadas em arvores ou em latadas” que chegam a produzir “trinta e cinco corenta almudes”; são também os castanheiros, nogueiras e carvalhos que dão “hu moyo” dos respetivos frutos; os pés de laranjeiras que chegam a produzir “coatro a cinco carros de laranja”, muita carne (contando com caça e capoeira), assim como linho e lã, para além de “pescados dagua doce” e de água salgada, com a vasta linha de costa entre Caminha e o Porto, para além de mel, cera, azeite, “sevo”, “coyrama”, sal, ervas, lenhas e palhas e tantos e variados frutos e legumes, de que destaca “nabos, alfaces e cebolas, alhoes e rabãos e todas as frutas” (Ribeiro, 1959: 448-452).

Não nos esqueçamos, igualmente, de outra revolução alimentar que, no século XVIII, como refere Francisco da Fonseca Henriques, se faz na região: “do milho grosso se faz também pão, que sustenta quasi toda a provincia de Entre Douro e Minho. He frio, e seco como o centeyo, coze-se com dificuldade, e he menos nutriente, sendo que as pessoas, que se criarão com milho, pela familiaridade, que tem com a natureza, se nutrem muyto bem com elle” (Fonseca Henriques, 1731: 93). O “nascimento” da Broa de Milho permitiu alimentar milhares e milhares de habitantes do Minho — nas terras dos coutos monásticos — que, assim, escaparam de dificuldades alimentares mais que certas.

Começamos pelo peixe, abundante no mar e nos diversos rios que sulcam a província (com destaque, de norte para sul, para o Minho, o Lima, o Cávado, o Ave e o Douro). Por aqui encontramos, segundo a documentação monástica, barbos, bogas, trutas, salmões (nos rios), e sardinhas e robalos (no mar). E não nos esqueçamos da obrigatória lampreia. Havia pesqueiras próprias para ela em algumas casas religiosas (caso de Santa Clara de Vila do Conde).

Por outro lado, no plano dos vastos recursos proporcionados pelos rios que, de norte a sul, sulcam a província, recorda-se o ancestral gosto pelo consumo do salmão, peixe muito apreciado e abundante e que, no rio Minho, tem o seu “solar”.⁵ Do ponto de vista histórico as primeiras referências, mais seguras, datam da época medieval e, nomeadamente, do século XII. É no ano de 1071 que a Rainha Dona Urraca concede à diocese e igreja de Santa Maria de Tui e ao seu bispo a metade do Mosteiro de San Paio de Albeos, na provincia de Pontevedra, com todas as suas pesqueiras. Domingos Rodrigues conta-nos como se preparava esta deliciosa receita,⁶ tão apreciada nos mosteiros minhotos e galegos.

5 Fonseca Henriques conta-nos que “em Portugal achão-se os salmoens no rio Minho, que corre pela provincia, a que deo nome. Em Aquitania, e Hollanda há muytos; e faz-se deles tanta estimação, que he o único peyxe, que se vende por libras, decretando-o assim o governo publico, para que possa chegar aos que quiserem. He delicioso no gosto, coze-se com facilidade, porque he tenro, e friável, sem viscosidade, e lentura, que o condene; por cuja causa se digere bem e nutre medianamente. Salgado, e seco ao fumo se conserva muyto tempo, e se leva a regioens distantes. E ainda que sempre há bom o salmão, o fresco he o melhor; e o de mais suave gosto he o do ventre, que se deve comer menos” (Fonseca Henriques, 1731: 187).

6 “Depois de limpo o salmão, faça-se huma calda de duas partes de vinagre, e outra de agoa, hum molho grande de salsa, e bem pimenta pizada, e ponha-se a cozer: como ferver, metão-lhe o salmão, e estando cozido, tire-se fóra e coma-se frio. Nesta mesma forma anda na meza todo o tempo que dura. Deste modo se cozem trutas” (Rodrigues, 1821: 12).

Figura 5. Salmões. Cozinha de Santa Maria de Refóios do Lima
Figure 5. Salmon. Kitchen of Santa Maria de Refóios do Lima



Fonte: fotografia do autor. Source: author's photograph.

Já quanto à saborosa e icónica lampreia, destaca-se que “em algumas terras da provincia de Entre Douro e Minho secão as lampreas, abrindo-as e salgando-as; e tirando-lhe bem o sal, tem muyto bom gosto, e não ofendem tanto como as frescas” (Fonseca Henriques, 1731: 198). Esta iguaria era sobejamente apreciada nos principais mosteiros da Ribeira Minho, como Sanfins de Friestas e Fiães.⁷ A receita de “lamprea de conserva” é-nos relatada na *Arte de Cozinha* Domingos Rodrigues.⁸

7 Em 9 de Abril de 1483, sendo Comendador do Mosteiro o Bispo de Ceuta e Primaz de África, D. Justo Baldino, que tinha arrendado as rendas do mosteiro relativas ao ano económico que ia principiar no São João desse ano ao abade de Rouças, Álvaro Gonçalves, e ao padre Fernando Domingues, moradores na vila de Melgaço, pela quantia de 21 mil reais brancos da moeda corrente, mais uma dúzia de marrãs (presuntos) secos e curados e dezoito lampreias secas; esse dinheiro devia ser pago em três prestações, no Natal, na Páscoa e no São João.

8 “Depois de limpas huma, ou muitas lampreas, na forma que temos dito, mandem-nas assar no forno em huma frigideira com o sangue, hum golpe de azeite, pimenta, e sal por cima: como estiverem assadas, tirem-nas do molho, e este mesmo molho ponhão-no a ferver com meio quartilho de azeite, meio quartilho de vinho branco, hum pouco de vinagre, que não faça a calda muito forte, e estando fervendo, temperem-no com pimenta, noz moscada, e três, ou quatro folhas de louro secco, e ponhão-no a esfriar, metão-se as lampreas em hum barril, e deem-lhe por cima o molho frio, cobrindo-as de molho, tapem o barril” (Rodrigues, 1821: 7).

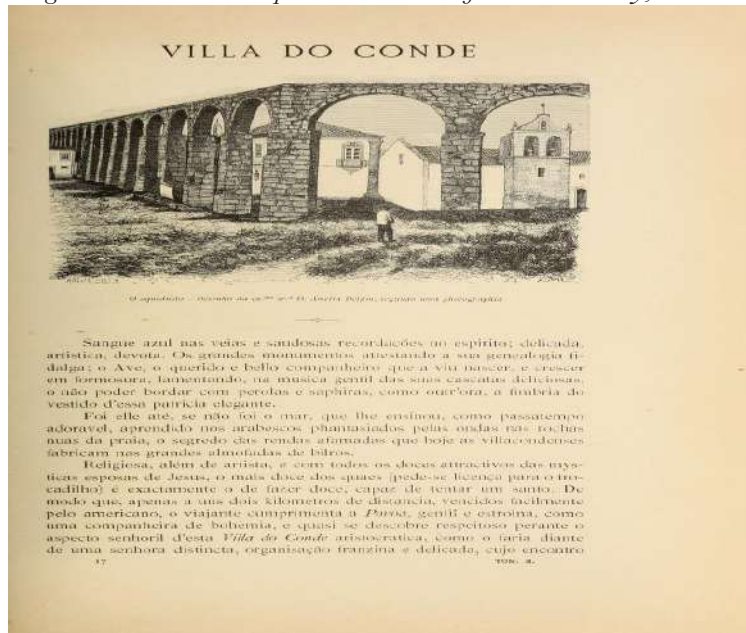
A água

A busca da água e da sua melhor condução possível aos fins da produção agrícola biológica foram outro grande eixo de ação das Ordens Religiosas na província do Minho. Se pensarmos em todas as principais casas religiosas encontramos, invariavelmente, em cada uma delas, a proximidade a um grande/médio rio ou curso de água, em torno do qual abasteciam tanto os campos, as terras agrícolas e florestais, como o próprio abastecimento doméstico das casas religiosas, com todas as suas necessidades, sendo célebres na nossa região minhota pelos menos dois grandes aquedutos: o das Clarissas, em Vila do Conde e o dos Beneditinos, em Rendufe. Sobre a imponência e relevo do primeiro — destacando-se na linha do horizonte aos marinheiros — o relato de James Murphy é impressionante.⁹ De facto, sobre este marcante e imponente exemplar de condução de água sabemos que, em 1626, a Abadessa do Mosteiro, Dona Maria de Meneses, deu início à construção de um aqueduto que transportaria as águas de uma nascente em Terroso até ao Convento de Santa Clara. Os terrenos necessários à edificação foram adquiridos pela abadessa, e contrataram-se mestres pedreiros para darem início às obras. No ano de 1636 estas foram interrompidas, devido a um problema de desnivelamento que inviabilizou todo o trabalho feito até então. Já em dezembro de 1705, Dona Bárbara de Ataíde, a nova abadessa, contratou o engenheiro militar Manuel Pinto de Villa Lobos e o capitão Domingos Lopes para delinearem um novo projeto para o aqueduto, sendo a direção das obras adjudicada a João Rodrigues, mestre pedreiro natural de Ponte de Lima. Algum tempo depois, o mestre abandonou as obras, por falência, pelo que as Clarissas entregaram a obra a Domingos Moreira, mestre de Moreira da Maia (fonte: DRCN). Em Outubro de 1714, quase cem anos depois do início do processo que levaria à sua construção, a água chegava pela primeira vez ao claustro do Mosteiro. O aqueduto era formado originalmente por um conjunto de 999 arcos de volta perfeita, abrangendo uma extensão que ultrapassa o atual limite do concelho de Vila do Conde (entrando no vizinho da Póvoa de Varzim). No entanto, em 1794 um furacão destruiu parte da estrutura. Não admira, por isso, que no ano de 1795, James Murphy relate que o capitão da embarcação onde se produz esta descrição aponte para cerca de três centenas os arcos que eram visíveis através da linha do horizonte.

9 “On the morning of the seventeenth day after our departure, we described the mountains of Vianna, which rise at the Northern extremity of Portugal. A few miles to the South of these mountains, appeared Villa do Conde; here our Captain pointed to a series of arches, the remains of an ancient aqueduct; the number we could ascertain with the motion of the ship, but the Captain assured us that they exceeded three hundred, and their apparent extent seemed to justify the assertion” (Murphy, 1795: 1).

Figura 6. Aqueduto de Santa Clara no final do século XIX, em 1887

Figure 6. Santa Clara aqueduct at the end of the 19th century, in 1887



Fonte/source: Minho Pittresco, Tomo II: 261.

O vinho

O mesmo se diga relativamente ao fabrico dos vinhos que mereceu, da parte das Ordens Religiosas, os maiores cuidados na região minhota (Ribeiro, 1959; Durães, 1994). Como os estudos recentes vêm demonstrando (Marques, 2011) foram as Ordens que, através de técnicas vitícolas como a mergulhia, de tradição medieval na Europa, que aumentou a rentabilidade da produção, assim como na melhoria das exposições solares através da introdução gradual e contextualizada das ramadas e da vinha baixa — sempre que tal se justificasse — acabaram por contribuir para uma verdadeira mudança de paradigma (Mota, 2006) que transformou muito do vinho que se fazia, apresentado como “verde” e “ácido” num néctar mais “maduro” e delicado, a tal ponto que os vinhos se passaram a distinguir exatamente por estas categorizações qualitativas, sendo muito comum falar-se — em se tratando de vinhos da província de Entre Douro e Minho — nos “vinhos maduros” de Monção/Melgaço, Basto e de Amarante e Baião (Marques, 2017).

Apesar de ser reconhecida e assumida a importância que o vinho tem, tanto para a comunidade religiosa como leiga, São Bento aconselha a que os princípios clássicos da virtude e da moderação estejam presentes na hora de beber (Ramos e Claro, 2013). Se for possível viver sem vinho, tanto melhor. Se, em todo o caso, não seja possível ao monge — a quem a regra se destina em primeiro lugar — que o seu consumo seja tão sábio (e parcimonioso) quanto possível, já que o vinho reserva ameaças e até aos mais prudentes faz “cair”. No caso dos mosteiros minhotos o consumo de vinho está discriminado nos “Estados” da Ordem de São Bento como sendo “verde” e “maduro” (Marques, 2011). Não quer isto dizer, necessariamente, que os religiosos bebessem (só) vinhos das regiões duriense e minhota — apesar de sabermos que o faziam pelos estudos de Aurélio de

Oliveira e Gonçalo Marques — mas significa também que no Entre Douro e Minho há vinhos feitos “com mais perfeição” (maduros) em que, seja pela condução da vinha e qualidade da uva, seja pela forma como é vindimado e acompanhado, a qualidade do néctar era superior¹⁰ ao tradicional vinho de enforcado, das uveiras, em que a sua bojuda folhagem característica da vinha arbustiva romana e etrusca não proporcionava que a uva apanhasse o sol necessário e, por isso, o vinho que daqui resultava era ácido e “difícil” como bem nos mostram as referências de Lima Bezerra nos “Estrangeiros do Lima” no final do século XVIII e a descrição pormenorizada que podemos ler, por exemplo, nas Memórias Paroquiais e que, sinteticamente, apresentamos em algumas referências que cotejamos na nossa pesquisa (Tabela 2).

Tabela 2. Paisagem vinhateira minhota nas Memórias Paroquiais de 1758
Table 2. Minhota's vineyard landscape in Parish Memories of 1758

Memória Paroquial	Referência à paisagem vinhateira
Couciero, Vila Verde	“Há alguns carvalhos e salgueiros com vides que sobem por eles, que dão uvas bastante azedas, de que se faz vinho verde, a que cá no Minho chamam vinho de enforcado”.
Carreira, Vila Nova de Famalicão	“[As árvores] quasi todas enlaçadas em bem frutíferas vides”.
Abade de Neiva, Barcelos	“Vinhos a que chamam verdes, não só para diferenciar dos maduros que produzem as vinhas e não as uveiras como nesta Província chamam as parreiras que aqui plantam junto a carvalheiros [...] mas se chamam verdes porque ordinariamente sem estarem maduros logo as apanham e vindimam entendo que pela necessidade que deles tem, pois, a nenhum lavrador deles lhe chegam os frutos do ano”; “vinhos de pouca duração, vindo os meses de Estio logo se corrompem, e todos os homens, mulheres e meninos o bebem como água e se os querem maduros e fazer bem tintos os tem muitos em balseiros ou dornas a curtir e quanto mais escuros na cor melhor os vendem e assim deles melhor gostam”.
Longos Vales, Monção	“muita abundância de vinho, os [vinhos] das faldas dos montes, verde e o das terras mais quentes vinho de comissão, pois é vinho de cepas e todo o mais é de latas e arjão, mas bom”.

Fonte/source: Memórias Paroquiais de 1758, em Arquivo Nacional da Torre do Tombo (2008).

10 Sobre este aspeto leia-se José Viriato Capela “E o vinho de alguns territórios, designadamente do termos de Monção e de Viana e Ribeira Lima e Ribeira Minho, atingirá alguma reputação exterior. Ao lado da cultura em vinhas, latadas e arjoadas, antiga, de produção de vinho ‘maduro’ de qualidade para exportação e consumo superior, desenvolvera-se também a cultura da ‘vinha verde’ de enforcado, para o consumo generalizado e da população rural, que se integrará activamente, ao longo da Idade Moderna (séculos XV a XVIII) no ‘painel’ das culturas agrícolas e arranjo do território cultivado e está em grandes progressos por todo o território quando estes Memorialistas em 1758 redigem os seus textos” (Capela et al., 2005: 257).

Figura 7. Vinha em ramada. Mosteiro de Refóios do Lima

Figure 7. Vineyard arbor. Refóios do Lima Monastery



Fonte: fotografia do autor. Source: author's photograph.

A doçaria

Os ricos receituários de mosteiros e conventos minhotos apresentam-nos uma infinidade de soluções, umas mais criativas e inovadoras, outras mais conservadoras, sempre na busca de uma “matriz” doceira, de uma identidade do gosto que se constrói a partir dos produtos de base comunitária e com uma clara pronúncia local e telúrica, valorizando o que tem de próprio e único, a essência de cada casa e do seu lugar. Este facto deve por si só ser mencionado como ensaio para um entendimento mais lato e global da doçaria monástico-conventual minhota.

Os grandes centros de produção dos doces conventuais correspondem, política e administrativamente, às principais urbes minhotas: Braga, Guimarães e Viana do Castelo a que juntamos, pela sua importância material, Vila do Conde. Em Guimarães, o centro melhor estudado é no século XVII que encontramos a primeira referência ao pão-de-ló. Concretamente, numa ata de vereação, datada de 25 de Junho de 1678, em que o pão-de-ló é taxado a 70 réis o arrátel.¹¹ Nos anos de 1751-1753, no Convento de Santa Clara — a informação é-nos dada pelo precioso *Livro de Receita e Despesa* que Alberto Braga estudou em pormenor — as freiras confeccionavam arroz de leite¹² e arroz

11 “Pão de ló. Nesta vereação puzerão o arratel de pão de ló a presso de setenta reis ho arratel he que com penna de dous mil reis o não tem por mayor presso e assinarão. Goncallo Monteiro da Costa o escrevi”. Arquivo Municipal Alfredo Pimenta (Guimarães) – Ata da vereação de 25 de Junho de 1678 (transcrição de Maria José Meireles citado em Fernandes e Faria, 2011: 15).

12 “Outras vezes era servido arroz de leite, que fazia quase sempre de despesa o seguinte: de leite doze canadas, quatrocentos e oitenta de arroz, catorze arráteis quinhentos e sessenta de açúcar doze arráteis quatrocentos e oitenta, de canela uma onça cento e dez, soma mil e seiscentos e trinta reis” (Braga, 1928: 116).

doce que, de acordo com Isabel Maria Fernandes, são dois termos distintos para o mesmo doce – que as freiras degustariam, em várias épocas do ano — mas de presença obrigatória à mesa nos quatro domingos anteriores ao Advento (Fernandes et al, 2011). Há também doces conventuais como os chouriços e morcelas doces¹³ — a Infanta Dona Maria já os refere no seu *Livro de Cozinha*¹⁴ — os confeitos, leite creme, manjar, massapão, mexidos (ou formigos), ovos moles e pão-de-ló. Por outro lado, Alfredo Saramago, um dos grandes estudiosos deste tema, conseguiu deixar-nos esse receituário (Saramago, 1996) do qual respingamos algumas das suas principais referências, juntamente com outras fontes (Tabela 3).

Tabela 3. Principais doces conventuais de Entre Douro e Minho

Table 3. Main convent sweets of Entre Douro and Minho

Instituição	Doce conventual/monástico
Real Mosteiro de Santa Clara de Vila do Conde (feminino)	Sapatetas Beijos de freira Pastéis de Santa Clara (meias luas) Rosquinhas Tolos Cavacas Sonhos Empadas Rebuçados de ovos Sopa dourada Pão espécie
Mosteiro de São Bento de Avé Maria do Porto (feminino)	Manjar real Troupas-de-ovos Bolo de mel Ovos em frio Pão-de-ló de São Bento
Mosteiro de Santa Clara do Porto (feminino)	Manjar branco Toucinho de São Francisco ou toucinho do céu Arroz-doce das Clarissas Pastéis de milho Sopa dourada das freiras de Santa Clara do Porto
Mosteiro de Santa Clara de Amarante (feminino)	Lérias de Amarante Foguetes de Amarante Cavacas de Amarante Papos de anjo de Amarante Pingos de tocha de Amarante Bolos de amor Margaridas (antigamente chamados “amarantinos”) Mimos ou risos

13 De acordo com Isabel Maria Fernandes, a referência mais antiga que conhecemos ao fabrico de morcelas doces constam no livro *Recibo e despesa* (ano de 1692) do convento de Santa Clara de Guimarães.

14 *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria* (1986). Prólogo, leitura, notas aos textos de Giacinto Manuppella. Lisboa, Imprensa Nacional, Casa da Moeda.

Mosteiro de Santa Ana de Viana do Castelo (feminino)	Torta de Viana Sarrabulho doce Sopa seca de Viana Bolinhos de chila Ovos moles de Viana
Mosteiro da Madre de Deus de Guimarães (feminino)	Rabanadas vimaranenses Papas doces de carolo Assopros Torta de creme de canela Torta de leite
Convento das Clarissas de Guimarães (feminino)	Arroz de leite Arroz doce Broinhas de amêndoa e canela Caramelo (bandeja) Chouriço doce Confeitos Doce de calondro Doce de laranja Doce de pêra Frutas de doce Ginja (bandejas de) Grãos doces Leite-crespo (prato de) Marmelada (em caixas) Covilhetes Ladrilhos (em tigelinhas) Massapães Massapão rosado Morcela doce (em caixas) Ovos-moles Pão-de-ló Passas Perada Pessegada Queijadas Rosca de Braga Rosca de nata Rosca de manteiga Rosca doce Sopa doce Tortas Toucinho-do-céu
Convento dos Remédios de Braga (feminino)	Fidalguinhos Fataunços Filhoses do Norte Suspiros de Braga Biscoitos de leite à moda do Minho Tíbias
Mosteiro de Santa Clara de Caminha (feminino)	Manjar branco Pudim dourado Doce de freira
Mosteiro de São Salvador de Vairão (Vila do Conde)	Perronilhas Manjar branco banhado Toucinho-do-céu de Vairão Bolo da abadessa ou bolo podre Tabafe Biscoitos de colher Pescoço de freira Tigeladas Sopa dourada Arroz-doce

Mosteiro de Santo André de Rendufe (masculino)	Manjar celeste Sequilhos Serpões Amores Ovos moles escuros Pudim real Especiones
Mosteiro de São Martinho de Tibães (Masculino)	Manjar branco à farófia Nuves Sopa de abóbora com leite Tufões Talmussas Barriga de freira de Tibães Encharcada dos monges Pudim de nozes
Mosteiro de Santa Maria de Fiães (Masculino)	Torrão da rainha Ternuras Requeijão no forno Raivas Ovos queimados Doce dos anjinhos Bom bocado do Abade Farrapos Trouxas de ovos de Fiães

Fontes: Saramago (1996) e Fernandes *et al.* (2011).

A leitura da presente tabela evidencia bem as diversidades locais e regionais no fabrico da doçaria conventual — sempre condicionadas, por um lado, aos recursos naturais existentes e, por outro, à capacidade económica para a aquisição de bens externos, mais caros e raros. A perceção das diferenças fica clara pelas diversas designações utilizadas (algumas sinónimas, como se pode constatar), mas também pela aposta em doces mais ricos e elaborados por banda das instituições femininas (caso das clarissas — Guimarães, Vila do Conde e Porto — e das Beneditinas — Viana do Castelo). A doçaria dos conventos masculinos é, globalmente, menos exuberante e mais austera, desde logo no uso do açúcar e dos ovos. Concluímos também que é possível construir uma geografia histórica da doçaria conventual no Noroeste com cinco grandes centros doceiros: Viana do Castelo, Braga, Guimarães, Vila do Conde e Porto (com a adição das casas monásticas que se situam nos “subúrbios”).

Uma leitura do livro de receitas da Casa do Mosteiro de Landim, da primeira metade do século XX (Fernandes e Faria, 2011), mostra que uma parte muito significativa deste receituário tradicional é incorporado e (re)fundido em receitas como os biscoitos designados de charutos, palitos e tolos de Coimbra, do Convento de Vairão; os bolinhos de ovos e amêndoa, os chamados “velhinhos” (bolos de ovos) e castanhas doces também de Vairão. Surgem também referências ao manjar branco do Convento da Costa (Guimarães), ao doce dos remédios (Braga), às rosquinhas de Vairão e, claro, o toucinho do céu de Santa Clara (Guimarães). Igualmente curiosa a receita de “espécie de leite” de Vairão.¹⁵ E, como não poderia deixar de ser, a sopa dourada, os pastéis fritos de Vairão, as morcelas de Santa Clara (Guimarães) e, obviamente, o “pudim do Abade de Priscos, afamado cozinheiro” (Fernandes e Faria, 2011).

15 Trata-se de uma “variante” de leite creme com amêndoa.

Este livro de receitas foi escrito por Maria Henriqueta Leal Sampaio entre os finais do século XIX e início do século XX, período em que começaram a desaparecer as casas religiosas — sobretudo femininas, já que as masculinas tinham sido extintas logo em 1834 — com a partida das últimas freiras, como determinava o decreto de Joaquim António de Aguiar. Este texto é, assim, um poderoso instrumento de herança cultural e de perpetuação da memória histórica e da gastronomia tradicional.¹⁶

A família Sampaio da Nóvoa dedicou especial atenção a Vairão “localidade onde passou algumas temporadas na companhia dos pais, do irmão e de seu tio Alberto Sampaio. As primeiras idas a Vila do Conde começaram na década de [18]80, quando Antero de Quental, um velho amigo de seu tio, aí morou” (Fernandes e Faria, 2011: 19) mas o Mosteiro de Santa Clara de Guimarães assume igualmente grande protagonismo.

Conclusão

Depois de realizado este percurso investigativo que dá voz ao que, tanto as fontes primárias existentes nos arquivos distritais e municipais nos vão revelando, como aquilo que os vários colegas foram investigando, localmente, em estudos dedicados a Braga (Tibães), Guimarães, Viana do Castelo e ao papel das ordens religiosas em geral, concluímos que se procurou fazer um esforço de reunião e de síntese dessa informação para que, tanto a comunidade historiográfica como o público em geral possam ter um panorama mais genérico da paisagem cultural que constitui a gastronomia e vinhos do Minho como recursos fundamentais de um viver e sentir coletivo.

Nesse sentido, o presente trabalho tem uma autoria coletiva, muito maior do que uma mera assinatura individual deixaria supor. Nesta sùmula, procuramos evidenciar, com dados e registos resultantes de vários anos de investigação nos cartórios dos mosteiros minhotos e na bibliografia especializada que, nas últimas décadas, se vem afirmando no panorama académico nacional que a gastronomia minhota é muito credora de toda a gestão fundiária e extraordinário sentido de responsabilidade das cozinhas e seus “mestres” e “oficiais”. Aqui se testaram, produziram e construíram receituários que, ainda hoje, dão identidade e “sentido do gosto” a milhões de habitantes do Noroeste de Portugal.

Muitas destas receitas chegaram, depois da extinção das ordens, às casas particulares, onde foram devidamente registadas em receituários familiares diversos que, hoje, muito contribuem para a sua preservação, conhecimento e ampla difusão, como tivemos ocasião de constatar ao longo desta investigação (Fernandes *et al.*, 2011; Fernandes e Faria, 2011).

16 Importa referir que há casos semelhantes noutros pontos do território nacional: veja-se o que aconteceu em Santa Maria de Belém, com os famosos “pastéis de belém” ou em Tentúgal, com os pastéis homónimos. No plano vitivinícola é modelar o caso do Museu do Vinho de Alcobaça, verdadeiro repositório da herança dos monges alcobacenses e daqueles que, nos séculos XIX e XX, continuaram o seu legado. O mesmo se diga para o Museu do Vinho do Redondo, no Alentejo ou o Museu do Vinho dos Biscoitos, no arquipélago dos Açores.

Por outro lado, houve também casas doceiras que emergiram e se afirmaram na praça graças a este “saber fazer” monástico e conventual que, recriado ou, pura e simplesmente, aplicado, deu resultados fundamentais.

Assim como Portugal se começou a construir tendo, como referência e embrião, a província do Minho, também a sua gastronomia, com o primado da utilização dos frutos da terra, do mar e do rio e processos técnicos como a conservação pelo sal, além de outros saberes ancestrais, é bem credora da persistência e perseverança destas Ordens, perante as quais a memória deve recordar e perpetuar um legado que se fez presente e futuro. Podemos perceber a diversidade de propostas que são compatibilizadas e disponibilizadas pelas distintas instituições monásticas/conventuais — com naturais semelhanças e diferenças — motivadas por tradições de fabrico/receituário, acesso a determinados produtos, bem como capacidade de concretização/produção em escala e qualidade. Não podemos dissociar estes produtos das rendas que lhe estão na origem, sendo de considerar o princípio de que, quanto mais implantado e rico territorialmente o mosteiro ou convento estava, maior a sua capacidade de se afirmar como um centro gastronómico.

Ao (re)publicarmos a sistematização de uma parte importante desses produtos, técnicas e receitas, acreditamos que poderemos contribuir para um mais amplo conhecimento sobre a matéria e para a criação de um debate e sensibilização da(s) comunidade(s) para a importância da valorização e potenciação dos produtos locais enquanto instrumentos identitários, de herança cultural e de criação de valor social, cultural e económico. Assim o esperamos.

*A produção deste trabalho está enquadrada no projeto NORTE-02-0853-FE-
DER-000094, *Minho – Região europeia da gastronomia*.

Bibliografia

- Arquivo Nacional da Torre do Tombo (2008). “Memórias Paroquiais de 1758”. *Dicionário Geográfico*. <https://digitalq.arquivos.pt/details?id=4238720> (consultado 30/08/2023).
- Arnaut, S.D. (2000). *A arte de comer em Portugal na Idade Média*. Sintra, Colares.
- Biblioteca Nacional (2023). *Regra de São Bento* [15--]. - [65] f. <https://purl.pt/31728> (consultado 30/08/2023.)
- Braga, Alberto (1928). “Indústrias caseiras”. Guimarães: o Labor da Grei. Guimarães: Francisco Martins.
- Braga, I.D. (2015). *Sabores e segredos: receitas conventuais portuguesas da Época Moderna*. Coimbra, Universidade de Coimbra.
- Capela et al. (2005). *As freguesias do Distrito de Viana do Castelo nas Memórias Paroquiais de 1758: Alto Minho: Memória, História e Património*. Braga: Universidade do Minho. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/11902> (consultado 12/09/2023).

- Contreras Hernández, J. e Arnáiz, M.G. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona, Ariel.
- Durães, M. (1994). “O Minho, no pensamento geo-gistórico do Portugal moderno e contemporâneo”. *Cadernos do Noroeste* 7(2): 93-113.
- Fernandes, I.M. (2002). “Alimentos e alimentação no Portugal Quinhentista”. *Revista de Guimarães* 112: 125-215.
- Fernandes, I.M. et al. (2011). *Doçaria Tradicional Vimaranesa*. Guimarães : Câmara Municipal de Guimarães.
- Fernandes, I.M. e Faria, M.A. (2011). *Receitas da Casa do Mosteiro de Landim: 1ª metade do século XX*. Guimarães, Despertar Memórias.
- Fonseca Henriques, F. (1971). *Ancora medicinal para conservar a vida com saúde*. Biblioteca Nacional Digital. https://books.google.pt/books?id=YD7awtu3uygC&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false (consultado 30/09/2023).
- Marques, G. (2017). *No reino do vinho dos homens: uma viagem pelos mosteiros, vinhos e gastronomia do noroeste de Portugal*. Porto, Esencia del Lugar.
- _____. (2011). *Do vinho de Deus ao vinho dos homens: o vinho, os Mosteiros e o Entre Douro e Minho*. Dissertação de doutoramento. Porto, Universidade do Porto.
- Mota, S. (2006). *Cistercienses, camponeses e economia rural no Minho na época do Antigo Regime: o Mosteiro de Santa Maria de Bouro e o seu domínio*. Lisboa, Imprensa Nacional.
- Murphy, J. (1795). *Travels in Portugal; through the Provinces of Entre Douro e Minho, Beira, Estremadura, and Alem-Tejo, in the years 1789 and 1790*. London, A. Strahan, and T. Cadell Jun. and W. Davies. <https://purl.pt/17093> (consultado 12/09/2023)
- Oliveira, P. (2005). *A Congregação Beneditina Portuguesa no percurso para a extinção (1800-1834)*. Coimbra, Palimage.
- Ramos, A. e Claro, S. (2013). *Alimentar o corpo, saciar a alma: ritmos alimentares dos monges de Tibães, século XVII*. Vila Real, Direcção Regional de Cultura do Norte.
- Ribeiro, L. (1959). “Uma descrição de Entre Douro e Minho por Mestre António”. *Boletim Cultural da Câmara Municipal do Porto* XXII(3-4): 442-460.
- Roberto, D.S. (2018). *Comensalidade e cozinha no mundo dos mosteiros e conventos: espaços, decoração e funções*. Dissertação de mestrado. Lisboa, Universidade Nova de Lisboa.
- Rodrigues, D. (1821). *Arte de cozinha*. Biblioteca Nacional Digital. <https://purl.pt/17017> (consultado 30/09/2023).

Saramago, A. (2000). *Cozinha do Minho*. Porto, Assírio e Alvim.

_____. (1996). *Doçaria conventual do Norte: história e alquimia da farinha*. Lisboa, Colares.

Sousa, B. (Coord.). (2006). *Ordens religiosas em Portugal: das origens a Trento – guia histórico*. Lisboa, Livros Horizonte.