

Cuscuz: Um Prato, Muitas Viagens, Diversos Sabores (Séculos XVI-XXI)

Couscous: A Dish, Many Travels, Several Flavours (16th-21st Centuries)

*Isabel Drumond Braga*¹

Resumo

Não obstante a presença muçulmana no espaço que hoje constitui Portugal continental remontar ao século VIII, o cuscuz, inicialmente entendido como comida de mouros, expressão por vezes com conotação depreciativa, só se documenta a partir do século XV. Do continente, o produto e o prato passaram para os espaços ultramarinos, designadamente para os arquipélagos atlânticos e para o Brasil. Nessas viagens, não raras vezes, as adaptações aos produtos locais fizeram-se sentir, dando origem a combinações e preparados diferenciados no tempo e no espaço, em permanente recriação.

Palavras-chave: África; Culinária; Cuscuz; Identidade; Madeira; Portugal; Receitas; Séculos XVI-XXI.

Abstract

The Muslims have lived in the territory that is now Portugal from the 8th century onwards. However, couscous has only been documented since the 15th century. It was initially understood, disparagingly, as a food of the Moors. The product and the dish went overseas, namely to the Portuguese Atlantic archipelagos and Brazil. Adaptations to local products occurred, giving rise to combinations and preparations differentiated in time and space, in permanent recreation.

Keywords: Africa; Food; Couscous; Identity; Madeira; Portugal; Recipes; 16th-21st Centuries.

¹ Universidade de Lisboa, Faculdade de Letras, Centro Interdisciplinar de História, Culturas e Sociedades da Universidade de Évora (CIDEHUS-UÉ), Centro de História da Universidade de Lisboa (CH-ULisboa) e Instituto Universitario "La Corte en Europa" da Universidad Autónoma Madrid (IULCE-UAM). Endereço eletrónico: isabeldrumondbraga@gmail.com.

Estado da Questão e Objetivos

As historiografias estrangeiras têm produzido textos diferenciados sobre a origem e as tradições relativas ao cuscuz, ligando o preparado aos momentos de alegria e de tristeza, ao quotidiano e às celebrações especiais, à partilha, à convivialidade e à identidade². Os testemunhos da arqueologia³ e a influência da comida do al-Andaluz, não necessariamente do cuscuz, nos receituários de Castela e da Catalunha e na chamada dieta mediterrânica também tem interessado aos investigadores⁴.

Em Portugal, o cuscuz mereceu uma obra coletiva publicada em 2019, intitulada *Cuscuz: identidades e recriações*⁵, que contou com historiadores de Portugal, Marrocos e Brasil, e um capítulo na *História global da alimentação portuguesa*⁶, disponibilizada em 2023. Antes, Mouette Barboff, ao estudar o pão e os cereais, não deixou de referir a sua presença em Trás-os-Montes, na Madeira e nos Açores⁷. A par destes estudos, encontram-se diversas referências, nem todas assinadas e nem todas com o necessário aparato crítico, em sítios de produtos tradicionais e rotas de sabores, parte das quais deve ser lida com cautela.

Se, como veremos em seguida, o cuscuz esteve presente nas mesas populares e nas abastadas durante toda a Época Moderna, atualmente, só em Trás-os-Montes e na ilha da Madeira continua a ter algum significado, enquanto produto preparado de forma tradicional e, porventura, sem hiatos. Esta situação contrasta com o resto do território continental que, contudo, nas últimas décadas, assistiu à redescoberta do cuscuz, quer nos restaurantes étnicos quer através das embalagens comuns nos supermercados, provenientes da produção industrializada, nacional e estrangeira. Se este é um ponto de chegada, importa refletir sobre o percurso e a importância deste produto, viajando rumo ao passado.

² Veja-se, por exemplo, METTOUCHI, KHERBOUCHE, 2012, «Couscous, du Sahara Vert au monde berbère», pp. 77-131 e a bibliografia aí citada.

³ VAQUERIZO GIL, 2017, «La alimentación en al-Andaluz a partir del registro arqueofaunístico: estadio de la cuestión», pp. 341-358.

⁴ MARÍN, 2004, «From al-Andalus to Spain: Arab traces in Spanish cooking», pp. 35-52.

⁵ BRAGA, 2019, *Cuscuz: identidades e recriações*, Lisboa, Relógio d'Água.

⁶ BRAGA, 2023, «De África para o mundo: o cuscuz», pp. 603-608.

⁷ BARBOFF, 2011, *A tradição do pão em Portugal*, p. 68.

Práticas Alimentares e Identidade

Partindo do pressuposto metodológico que entende as práticas alimentares dos diferentes povos como saberes que lhes conferem identidades específicas, procuraremos perceber a presença do cuscuz – sêmola de trigo cozida a vapor – em Portugal continental e nos arquipélagos atlânticos. Na realidade, a dificuldade de dissociar os usos metafóricos dos usos materiais da comida permite perceber a complexidade e a relevância que esta tem no quotidiano. As rejeições, as adaptações e as transformações dos alimentos são mais do que meras questões de gosto ou de capricho, representam a essência do valor que é dado aos diferentes bens e conduzem a questões que permitem ajudar a definir uma comunidade. Efetivamente, o consumo alimentar parece ser um dos fatores mais relevantes da construção das identidades culturais através da inclusão ou da exclusão de determinados géneros e das tradições gastronómicas.

As cozinhas nacionais e regionais, que se podem definir como espaços específicos que se distinguem de outros pelas suas características físicas, humanas e históricas, nas quais se encontram práticas e gostos alimentares distintos de outros espaços⁸, desenvolveram-se a partir do século XIX, embora o século XX tenha acelerado de forma acentuada o processo. Comboios, barcos a vapor e carros, em paralelo com alguma melhoria das condições de vida, permitiram efetuar itinerários, descobrir locais, explorar espaços de lazer e fomentar o turismo. A Inglaterra foi pioneira nesta prática⁹.

Sabemos que a existência de pratos nacionais e regionais não foi uma realidade contemporânea dos primeiros livros de cozinha. A afirmação da identidade culinária¹⁰ só aos poucos se foi tornando algo concreto. Não esqueçamos que, no espaço europeu, em textos de proveniência diversificada, podemos encontrar receitas com as mesmas designações e com um conteúdo idêntico. Por outro lado, as receitas “à moda de” constituíram uma prática europeia, documentada bastante cedo¹¹,

⁸ Vejam-se as observações de RAMBOURG, 2010, *Histoire de la cuisine* [...], p. 270, *passim*.

⁹ Vejam-se, por exemplo, LÖFGREN, 1999, *On holiday* [...]; BATTILANI, 2009, *Vacanze di pochi* [...], pp. 12, 107-112, *passim*; BOYD, 2017, *Travellers in the third Reich* [...].

¹⁰ Sobre as questões de identidade culinária, veja-se SCHOLLIERS, 2001, «Meals, food narratives [...]», pp. 3-22.

¹¹ O mesmo aconteceu em França, onde a internacionalização permitiu referir receitas à moda da Inglaterra, Alemanha e Holanda. Veja-se ARON, 1989, *Le manger du XIX^e siècle*, p. 150. Para Castela, veja-se PÉREZ SAMPER, 1998, *La alimentación en España* [...], pp. 28, 210. Para Itália, vejam-se CAPATTI, MONTANARI, 2002, *La cuisine italienne* [...], pp. 36-44; MONTANARI, 2007, *Il cibo come cultura*, p. 109.

o mesmo acontecendo com as que apresentam denominações de certas regiões¹². Assim, têm total pertinência as palavras de Martin Bruegel e de Bruno Laurioux:

«L'alimentation d'un peuple, d'un groupe ou d'un individu, s'élabore à l'intersection des contingences matérielles et des dispositions mentales: parmi tout l'éventail des denrées disponibles, les acteurs sociaux font un choix qui discrimine entre le comestible et l'immangeable, le potable et l'imbuvable; d'autre part, ils hiérarchisent les nourritures, les techniques, les comportements à table. Ces opérations de classification aboutissent à la construction d'un répertoire alimentaire singulier qui, par sa composition et par les opérations qu'il autorise sur ses composants, distingue les groupes les uns des autres»¹³.

O reconhecimento de determinados produtos e de alguns manjares é, contudo, diferente da identificação de uma cozinha como um conjunto de pratos e de regras. Isto é, os preparados locais, ligados a produtos da zona, existiram sempre e deles há menções em livros de culinária um pouco por toda a Europa. Esta prática não tinha como objetivo a valorização das especialidades de um espaço. Para alguns, pelo contrário, aspirava a juntar experiências diversas, evidenciando internacionalização e procurando um modelo de culinária universal¹⁴. Importa, contudo, salientar duas realidades diferenciadas: os pratos “à moda de” e os pratos genuinamente de determinado local. No caso das receitas “à moda de”, poderemos estar apenas a combinar ingredientes e modos de preparação típicos de um determinado local sem que nesse mesmo local se faça aquele prato dessa mesma maneira, enquanto no caso das receitas nas quais se indica serem genuinamente de certo país ou região, estaremos perante uma receita efetivamente originária de determinado espaço¹⁵. Ora, só com o nascimento das identidades regionais houve lugar para o aparecimento das cozinhas de determinadas zonas. Por vezes, em contextos particularmente paradoxais, tal foi o caso da Itália, em que o processo foi paralelo à unificação política. Isto é, enfatizou-se o ruralismo e o regionalismo ao mesmo tempo em que se promoveu a centralização administrativa do Estado unitário¹⁶.

As cozinhas locais, com os seus pratos tradicionais saídos dos contextos económico e social que os produziram, por vezes de pobreza considerável,

¹² Para o caso francês, veja-se CSERGO, 2001, «O surgimento das cozinhas regionais», p. 384. Para o caso italiano, vejam-se CAPATTI, MONTANARI, 2002, *La cuisine italienne* [...], pp. 60-62; MONTANARI, 2007, *Il cibo come cultura*, p.113, *passim*; MONTANARI, 2010, *L'identità italiana in cucina*, pp. 75-80.

¹³ BRUEGEL, LAURIOUX, 2002, «Introduction: histoire et identités [...]», pp. 10-11.

¹⁴ Sobre estas concetualizações, veja-se MONTANARI, 2007, *Il cibo come cultura*, pp. 109-112.

¹⁵ BRAGA, 2004, «Influências estrangeiras nos livros de cozinha», pp. 101-118.

¹⁶ Sobre esta conjuntura, veja-se MONTANARI, 2010, *L'identità italiana in cucina*, p. 78.

começaram a fazer cada vez mais sentido, quer enquanto recurso económico, quer do ponto de vista da valorização cultural¹⁷, sendo apresentados em novos meios. E estas realidades tiveram eco nos próprios livros de culinária. Efetivamente, Carlos Bento da Maia, em 1904, publicou a sua obra *Tratado Completo de Cozinha e de Copa*, na qual, apesar de o título não o indiciar, contém um número considerável de receitas regionais, em especial do Alentejo e de Trás-os-Montes¹⁸. Mais tarde, presumivelmente em 1936, em edição póstuma, Olleboma, anagrama lido ao contrário de António Maria de Oliveira Bello, apresentou no seu livro *Culinária Portuguesa* o primeiro grande conjunto de receitas de várias regiões do país¹⁹. Outros autores e títulos se juntaram. Destaque para a obra de Maria Odette Cortes Valente, *Cozinha Regional Portuguesa* (1962)²⁰ e para Maria de Lourdes Modesto, com a sua monumental *Cozinha Tradicional Portuguesa* (1981). A esta última autora voltaremos.

As décadas seguintes foram igualmente profícuas quer nas ações governativas visando a promoção das especialidades regionais, quer na saída de obras específicas sobre a matéria. Não esqueçamos a mobilização de esforços para salvaguardar identidades e para afastar falsificações, nomeadamente com os estatutos de denominação de origem protegida conferidos a certos géneros, a par da criação de diversas confrarias gastronómicas, tão em voga na atualidade.

Importa, contudo, perceber como um prato pode ser simultaneamente exemplo de comida identitária, que define a pertença a um grupo, e de comida de aproximação entre duas culturas. Recue-se, portanto, para perceber a influência da comida árabe em Portugal e as suas múltiplas transformações, a partir de um prato específico, o cuscuz, bastante popular nos países do Norte de África, tanto mais que, em 2019, Argélia, Marrocos, Mauritânia e Tunísia conseguiram entender-se e solicitar à UNESCO a inscrição do cuscuz magrebino como património imaterial da humanidade. O desiderato foi conseguido em 16 de dezembro de 2020, tendo em conta as práticas e as tradições inerentes à preparação e consumo do produto e do prato. Consubstanciava-se a ideia do prato nacional, embora com as suas múltiplas

¹⁷ Para França, veja-se CSERGO, 2001, «O Surgimento das Cozinhas Regionais», p. 393.

¹⁸ MAIA, 1995, *Tratado Completo de Cozinha e de Copa*.

¹⁹ OLLEBOMA, 1999, *Culinária Portuguesa*. Sobre esta obra, veja-se GUERREIRO, 2018, «Uma cozinha portuguesa, com certeza», pp. 221-236.

²⁰ Sobre esta autora, veja-se MOUTA, 2023, «Maria Odete Cortes Valente: o regional e o global», pp. 521-526.

variantes, a estender-se a quatro países, e confirmava-se, assim, a tese que defendeu a construção do mesmo como uma representação do que os outros consomem por oposição a nós mesmos²¹, não obstante as múltiplas variedades que o manjar pode assumir.

O Cuscuz: Produto e Prato

O cuscuz, cujas origens magrebina e, em concreto, berberes²², se perdem no tempo, numa cronologia ainda hoje discutível, está presente na ampla zona que se estende do Mediterrâneo ao Golfo da Guiné e do Atlântico aos confins do deserto líbio. Trata-se de cereal manipulado com recurso a uma técnica complexa que compreende a apresentação sob a forma de pequenos grãos, a preparação com recurso a farinha humidificada, enrolada e peneirada e a cozedura a vapor, o que não obsta a variantes²³, daí se encontrarem preparados que se compõem de pequenos grãos esféricos, obtidos a partir de um processo de enrolamento e de secagem da sêmola do trigo duro, que pode ser de tamanhos pequeno, médio ou grande. Há também o cuscuz de cevada, chamado *amazighe marocain toumzine*, e o cuscuz *badez*, à base de farinha de milho. Produzido a partir das farinhas de trigo, o mais consumido; cevada ou milho, e até de outros cereais, é comido ou diretamente à mão, em geral nas vilas e nos lugares rurais do Magrebe, ou com recurso a colheres, em especial por parte das gerações mais jovens. A preparação tradicional magrebina é feita nos lares, pelas mulheres que manipulam o cereal, desfazendo a sêmola e usando o vapor, antes de juntarem legumes variados e, por vezes, carne. Pode ser coberto com outros alimentos, assumindo a designação de *madfoun*, ou servido com cabeça de carneiro e frango nele enterrado ou ainda com passas, canela e leite e de tantos outros modos²⁴. Às práticas seculares tradicionais, juntou-se, mais recentemente, a produção industrial de cuscuz.

²¹ HUBERT, 2000, *Cuisine et politique*, p. 10.

²² DAVIDSON, 2006, *The Oxford companion* pp. 220-221.

²³ METTOUCHI, KHERBOUCHE, 2012, «Couscous, du Sahara Vert au monde berbère», pp. 77-131.

²⁴ HOUARI, 2019, «O cuscuz no Magrebe: passado e presente», p. 45.

Fig. 1 – Cuscuz tradicional preparado com carneiro, servido num restaurante étnico de Lisboa



Fonte: fotografia da autora.

A presença muçulmana na Península Ibérica, a partir do século VIII, deu origem a alterações em várias áreas incluindo a alimentar²⁵. Chegaram novas práticas e novos hábitos, alguns dos quais se mantiveram durante séculos. Porém, só ficaram documentadas a partir do final do século XV, início do século XVI, através do primeiro livro de cozinha – o chamado *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria* – e, posteriormente, em outras obras sobre culinária, sem esquecermos algumas fontes literárias e processos movidos pelo Santo Ofício da Inquisição a mouriscos acusados de práticas islâmicas ao longo dos séculos XVI e XVII²⁶. Neste último caso, as informações eram, especificamente, sobre as práticas alimentares da comunidade mourisca e não acerca da influência destas na comunidade cristã-velha.

Para José Pedro Machado, a entrada do vocábulo cuscuz na língua portuguesa terá sido tardia. O autor referenciou-o sem a inclusão do artigo definido arábico *al* num texto do século XV, a *Crónica do Infante Santo*, de frei João Álvares,

²⁵ MILLER, 2007, «The pleasures of consummation», pp. 135-161.

²⁶ BRAGA, 1999, *Mouriscos e cristãos*.

redigida entre 1451 e 1460²⁷. Como se sabe, esta obra, escrita a pedido do infante D. Henrique (1394-1460), refere-se ao cativo e morte do irmão, o infante D. Fernando (1402-1443), em Fez. Portanto, nesta narrativa, o consumo de cuscuz por parte do filho do rei D. João I (1357-1433) ocorreu no Magrebe.

A trajetória do cuscuz originário do Magrebe em Portugal terá que ter em conta o seu caráter identitário, ligado à sociabilidade nos momentos de passagem, tais como casamentos e mortes; a perceção do prato, enquanto consumo quotidiano e festivo das comunidades de mouriscos e de cristãos-velhos desfavorecidos, bem como o alargamento dos apreciadores, uma vez que se encontram referências a cuscuzeiros em inventários de bens da casa real e receitas de cuscuz nos livros de cozinha de leigos e de conventos, destinados aos grupos com posses; a presença do cuscuz nos restaurantes étnicos da atualidade e a sua preparação, enquanto objeto de recriação por parte dos *chefs* e das famílias no seu quotidiano; bem como a especificidade do cuscuz – preparação e consumo tradicionais – em Trás-os-Montes e na ilha da Madeira; a identificação das adaptações no Brasil e em Cabo Verde, com recurso não ao trigo, mas ao milho e à mandioca.

Atendendo à origem magrebina do cuscuz, era expectável que, no Portugal medieval e moderno, o seu consumo estivesse circunscrito aos mouros e aos mouriscos. Contudo, as ligações entre as pessoas de diversos grupos, designadamente entre cristãos-velhos de condição social mais baixa e elementos das minorias, facilitava trocas, resultantes da convivência. As celebrações eram momentos propícios à unidade e à identificação do grupo, tendo a alimentação um papel social integrador e marcante das diferenças face aos cristãos-velhos. Temos, assim, duas características interessantes documentadas desde o século XVI, o cuscuz enquanto comida identitária, que define a pertença a um grupo, o dos mouriscos; e o cuscuz enquanto comida de aproximação de duas culturas, em que se torna claro a descoberta de um prato e, certamente, o apreço por ele, por parte dos cristãos-velhos²⁸. A presença dos portugueses no Norte de África, a partir do século XV, também permitiu verificar o consumo de cuscuz pela população autóctone²⁹.

²⁷ MACHADO, 2003, *Dicionário etimológico*, vol. 2, p. 269.

²⁸ BRAGA, 2019, «Reinventando um prato magrebino: as duas vidas do cuscuz em Portugal», p. 66.

²⁹ ÁLVARES, 1960, *Tratado da vida e feitos [...]*, cap. 34, p. 228; *Crónica de Almançor [...]*, 1997, p. 381; REDMAN, BOONE, 1979, «Qsar es-Seghir (Alcácer Ceguer)», p. 32.

A estima pelo cuscuz³⁰ acabou por ser socialmente transversal, pois constará em receituários manuscritos e impressos, destinados aos cristãos-velhos dos grupos privilegiados. Tenha-se em atenção que as receitas de cuscuz foram passando via oral e não através de livros de cozinha magrebinos, pois não os havia, o que remete para uma observação relevante. Isto é, Portugal, como eventualmente outros espaços europeus, começou a fixar receitas de cuscuz, através da escrita, muito antes de tal prática ser uma realidade comum no Magrebe³¹. Não obstante, importa referir que em dois receituários do século XIII, o anónimo *Kitab al tabikh fi-l-Maghrib wa-l-Andalus fi' asr al-Muwahhidin, li-um'allif majhul*³², ou seja, o *Livro de cozinha do Magrebe e do al-Andalus na era almóada, por um autor desconhecido*, datado do ano da hégira de 623, isto é, 1226, e copiado em 1604; e o *Fuḍālat al-Hiwān fi tayyibāt al-ta 'ām wa-l-Alwān*, isto é, *Relevos nas mesas: sobre as delícias da comida e dos diferentes pratos*, de Ibn Razīn al-Tuḡībī (1260)³³ incluíram receitas de cuscuz³⁴. Tenha-se presente que estes dois receituários copiaram e reproduziram outras obras anteriores como o livro sírio do século XIII, *Kitab al-Wusla ila al-Habib*, composto por 635 receitas³⁵ e que se encontram algumas outras em textos médicos anteriores, marcados pela clássica teoria dos humores acrescentada com novos conhecimentos³⁶.

Em meados do século XVI, João Brandão, de Buarcos, fez um levantamento da vida económica de Lisboa, dando a conhecer os ofícios e os seus rendimentos. Pelo seu texto, pode conhecer-se a quantidade de vendedores ambulantes de alimentos que escolhiam um espaço para se fixarem ou percorriam as ruas da cidade. O cuscuz era vendido diariamente, exceto aos domingos, por 50 mulheres, brancas e negras, forras e cativas, que partiam da Ribeira com as suas panelas cheias de arroz, chicharos e cuscuz. Tudo isto era adquirido por trabalhadores braçais, brancos e negros, e por

³⁰ DAVIDSON, 2006, *The Oxford companion* [...], pp. 220-221.

³¹ BRAGA, 2019, «Reinventando um prato magrebinos: as duas vidas do cuscuz em Portugal», p. 59.

³² *La cocina hispano-magrebí durante la época almohada segun un manuscrito anónimo del siglo XII*, 2005, pp. 2235-226; *Kitab al tabikh fi-l-Maghrib wa-l-Andalus fi' asr al-Muwahhidin, li-um'allif majhul*, 2012.

³³ *Relives de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos – Fuḍālat al-Hiwān fi tayyibāt al-ta 'ām wa-l-Alwān*, 2007, pp. 130-133.

³⁴ Veja-se HUICI MIRANDA, 1957, «La cocina hispano-magrebí durante la época almohada», pp. 137-155.

³⁵ Veja-se CARTAYA BAÑOS, 2022, «Relieves de las mesas: los tratados de cocina en el Al-Ándalus (ss. XIII-XIV)». E o texto em tradução inglesa em PERRY, 2017, *Scents and flavors: a Syrian cookbook*.

³⁶ GARCÍA SÁNCHEZ, 2011, «La alimentación de los andalusíes: entre las normas médicas y la vida cotidiana», pp. 121-134.

crianças. Neste caso, temos o consumo de cuscuz por parte de população com poucos recursos, mas não apenas de ascendência muçulmana³⁷. Ainda no século XVI, e na casa real portuguesa, entre os bens arrolados nos inventários relativos ao património da rainha D. Catarina (1507-1578), mulher de D. João III (1502-1551), contam-se cuscuzeiros, demonstrando-se, deste modo, que o consumo não se limitava à população com menos recursos. A pragmática de 1570 não deixou de tentar controlar os gastos das casas nobres, ao determinar a quantidade e a qualidade dos pratos que se poderiam consumir. A lei determinou: «Item, pessoa alguma não poderá comer, nem dar a comer à sua mesa mais do que um assado e um cozido e um picado ou desfeito ou arroz ou cuscuz e nenhum doce, como manjar branco, bolos de rodilha ou os mexidos ou outras cousas desta qualidade»³⁸. De novo, temos o cuscuz a aparecer num contexto não popular³⁹.

No primeiro livro de cozinha impresso em Portugal, um sucesso que contou com sucessivas edições, a *Arte de cozinha*, de Domingos Rodrigues, cuja primeira datou de 1680, não se apresentou a receita de cuscuz. Porém, a preparação foi referida ao explicar-se como se faziam «Talhadas de ovos», pois esclareceu-se que a massa devia manipular-se «como quem desfaz cuscuz». Nas indicações acerca das iguarias que deveriam constar nos banquetes de acordo com os meses do ano, para março, sugeriram-se «dez pratinhos de cuscuz, ou letria»; para outubro «seis pratos de galinhas com cuscuz» e, numa ementa para uma semana, os convidados, à quinta-feira, poderiam comer, como primeiro prato, «Caldo de galinha com sopas». Nesta obra, destinada a profissionais, não se considerou necessário esclarecer como se preparava o cuscuz, inclusivamente, o modo de proceder era de tal forma conhecido que serviu para explicar como se deveria agir em relação a uma outra massa, ao mesmo tempo em que se aconselhou a sua apresentação em banquetes. Isto é, o cuscuz, outrora um prato de pessoas com poucos recursos, foi conquistando adeptos entre os abastados⁴⁰, continuando, contudo, a ser consumido em contextos de pobreza.

Em alguns dos receituários de origem monástica ou conventual, repositórios de receitas de proveniência diversa e de cronologia abrangente, o cuscuz esteve

³⁷ BRANDÃO (DE BUARCOS), 1990, *Grandeza e abastança de Lisboa* [...], p. 72.

³⁸ FIGUEIREDO, 1790, *Synopsis Chronologica*, p. 155.

³⁹ BRAGA, 2019, «Reinventando um prato magrebino: as duas vidas do cuscuz em Portugal», p. 69.

⁴⁰ *Primeiro tratado* [...], 2017, pp. 151, 158, 166, 176.

presente. Num manuscrito seiscentista, que outrora pertenceu à livraria dos beneditinos de Tibães, aparece uma receita de cuscuz, a qual também consta do denominado *Caderno de Refeitório*, um manuscrito do século XVIII, pertencente a uma casa religiosa desconhecida, com pequenas variantes no início e com diversos acrescentos no final. Neste caso, dão-se várias opções doces e uma salgada. Chame-se a atenção para a presença do cuscuzeiro em ambas as receitas e para a introdução de frutos na segunda. Igualmente nesta última, um interessante apelo aos sentidos – visão e audição – com as expressões «Conhece-se que os cuscus estão cozidos, quando sahir fumo por toda a bocca do cuscuzeiro» e «E conhecer-se-ha que os cuscús estão cozidos quando eles com a agua a ferver imitem as pancadas de um tambor»⁴¹.

Cuscuz em receituários portugueses da Época Moderna em comparação

Cuscus	Cuscus
Tomar-se-há o pó e o olho da farinha de trigo anafil, ou tremês ou de mourisco, quando não houver outro, e deitando-a em hum alguidar se borrifará com hum isope de quarquexa, estando a agoa temperada com sal e não muito quente, assim como o forem pouco a pouco borrifando, e assim o irão revolvendo e embrulhando, pera o qual será boum serem dous os obreiros. Isto feito se peneirá por hua peneira larga e rala, e depois por outra mais basta e a farinha que cair da peneira se tornará a isopar e peneirar, e torcer na joeira, andando com a palma da mão dentro dela ao redor. E posta em hum taboleiro com pano por baixo e por cima que cubra ponham-no a enxugar hum pouco. Depois se tomará hua panela meia de agoa com cebola, coentros, ortelã, segorelha e se porá a ferver sobre o fogo, e metido o cuscuzeiro dous ou 3es dedos do fundo e atochado na boca da panela se barrará com massa e o cuscus se botará dentro, e se cozerá com o bafo e fumo da panela. E advirta-se que com o muito ferver não chegue a agoa ao fundo do cuscuzeiro. E conhecer-se-há ser cozido, quando por toda a	Tomem o pó e olho da farinha de trigo tremez ou anafil, e na falta destes mourisco; e botado em alguidar se borriffe com isope de carqueja. A agua deve estar temperada com sal e não muito quente, e com ella, com a agua irão borrifando pouco a pouco, revolvendo para o que serão dois obreiros. E se peneira com peneira rala, e depois com outra mais fina; e a farinha que cair da peneira se tornará a hyssopar e peneirar, e torcer na joeira, e andarão com a palma da mão dentro dela ao redor sobre a farinha, pondo-a depois em taboleiro que tenha um panno no fundo e cobrindo a farinha com equal panno em duas dobras, para que assim enxugue um pouco. Depois se toma uma panella com agua temperada de sal, cebola, coentros, hortelan, segorelha e se poe a ferver em fogareiro. E mettidos os cuscus no cuscuzeiro, e posto dois ou tres dedos abaixo da bocca da panella, se barre esta em roda da bocca, devidamente coberta com o testo. Tenha-se cuidado em que a agua não chegue ao fundo do cuscuzeiro. Conhece-se que os cuscus estão cozidos, quando sahir fumo por

⁴¹ *Caderno do refeitório*, s.d., pp. 36-38.

<p>boca dele sair fumo. Se o cuscus for pouco ou se for muito dar-se-lhe-há mais, ou menos tempo. E depois deste sinal tira-lo-hão e deita-lo-hão em hum alguidar, e desfeitos os terroins com a colher com que lhe botarão a manteiga, a qual será sempre boa quantidade e será necessariamente de vacas, que penetre e se consuma nele. Comessarão por hua borda ao ir desfazendo entre as maons, o que tudo acabado se deitará em hua tigela e sobre ella se deitará o caldo que ouver de ser ou de vaca, ou de carneiro, ou de galinha, ou de grãos, também com asucar, o qual ficará um dedo sobre o cuscus e se abafará muito bem. Fa-se tambem de rolão da mesma farinha. Tambem se coze metendo hum pano no fundo do cuscuzeiro ficando huma ponta pera cubrir e abafar a boca⁴².</p>	<p>toda a bocca do cuscuzeiro. Quando os cuscus forem poucos, se deixarão estar mais um pouco de tempo e tirados os deitem em alguidar e lhe deitarão manteiga de vacca em quantidade que penetre e seja absorvida pelos cuscus. Desfaçam-se em alguidar, esmagando-os com as mãos contra a borda do alguidar. O que feito se lance em uma tigela e sobre ella caldo de vacca, carneiro, galinha, de modo que cubra os cuscus na altura de um dedo e os abafe muito bem, deitando-lhe cheiros, coentros, hortelã e segurelha. Também se fazem do rolão da mesma farinha. Ao cozer se pode por um panno no fundo do cuscuzeiro, ficando de fóra uma ponta que dobre sobre a bôcca. E conhecer-se-ha que os cuscús estão cozidos quando eles com a agua a ferver imitem as pancadas de um tambor. Conservam-se por muito tempo em bom estado, quando, depois de cozidos, os ponham a inxugar. Tambem se fazem com assucar e agua, manteiga e alguma agua rosada, com cannela por cima. E assim mesmo se podem fazer de leite, mas n'este caso não levam manteiga, e sim assucar, agua-de-flôr, sal e cannela. Tambem se fazem de camoezas ou peras, debulhando-as muito bem, e tirando-lhes as pevides, depois de cozidas em panella, e por tal forma que fiquem desfeitas. E depois levam assucar, agua-de-flôr, e cannela; e se acabarão de cozer, temperando com sal⁴³.</p>
--	---

Nestas receitas é visível a presença de ingredientes como açúcar, manteiga, água rosada e canela, para acompanhar carne, tal como acontece em outras de origem portuguesa da época. Não se trata, contudo, de um preparado muito comum no Magrebe, um prato de cuscuz doce, conhecido por *mesfouf* ou *seffa*, consumido vulgarmente para quebrar o jejum, e composto por sêmola de trigo, açúcar, manteiga, canela e passas de uva ou tâmaras, admitindo variantes nos ingredientes⁴⁴.

⁴² RAMOS, CLARO, 2013, *Alimentar o corpo e saciar a alma* [...], pp. 168-169.

⁴³ *Caderno do refeitório*, s.d., pp. 36-38.

⁴⁴ BRAGA, 2019, «Reinventando um prato magrebino: as duas vidas do cuscuz em Portugal», p. 75.

Fig. 2 – *Mesfouf* preparado em Portugal, com sultanas douradas, nozes e laranja cristalizada



Fonte: fotografia da autora.

No manuscrito intitulado *Livro de Receitas de Cozinha, de Cosméticos e de Mezinhas compilado por frei Manuel de Santa Teresa*, um franciscano setecentista, explica-se que o cuscuz se prepara como o arroz, mais se acrescentando que o prato deveria incluir manteiga ou azeite, açúcar e canela⁴⁵. Encontra-se igualmente uma receita de cuscuz, diferente das apresentadas anteriormente:

Receita de Cuscuz

Coscus como se temperão e guezão

Para guizar os cuscus hão de moer asucar e deitar-lhe huma pouca de canela e tomen os cuscus, e i los deitando em huma basia ou tigela de fogo ou algum prato de estanho e hi los deitando na tal pesa as camas e entre cama e cama ir lhe deitando asucar e canela e não enchão a pesa ou prato porque crese a tersa parte e como tiverem o prato composto deitar lhe caldo de carne bem temperado e com gurdura não demaziada e por o prato sobre alguma panela que esteja fervendo ou bem quente e como os cuscus estiverem bem bem (*sic*) molhados e esponjados lhe poderão por alguma couza em cima, como são pescoso de carneiro cozido ou asado ou huma ave emterrada nos cuscus, asada ou cozida e suas gemas de ovos duras por cima, a gualinha se a ouverem de mandar a meza com os cuscus, ponhão-na primeiro na pelangana e depois de cozida e ir lhe deitando os cuscus por cima até a cobrir logo molhos com o caldo e por lhe as gemas por cima, os cuscus se podem fazer sem asucar, não que molha los com o caldo e se não for dia de carne molha los com caldo de grão e deitar lhe boa manteiga de vacas fresca⁴⁶.

⁴⁵ BRAGA, 2015, *Sabores e segredos: receituários conventuais [...]*, p. 129.

⁴⁶ BRAGA, 2015, *Sabores e segredos: receituários conventuais [...]*, p. 136.

Fig. 4 – *Ibawen*, isto é, cuscuz preparado à base de vários cereais, com carne de camela e favas, acompanhado e decorado com ovos duros



Fonte: fotografia de Hossin Houari.

Em contexto leigo, a primeira receita de cuscuz está contida no manuscrito de Francisco Borges Henriques, datável da primeira metade de Setecentos. Trata-se de um receituário de uma casa particular, fortemente marcado pela globalização dos produtos, quer os que eram manipulados para produzir mezinhas quer os que se destinavam a doces e salgados⁴⁸.

⁴⁸ HENRIQUES, 2021, *Receitas de milhores doces e de alguns guizados* [...].

Receita do cuscus

Para se fazer o cuscus he preciso hauer delle comecilho (*sic*) ou semente *que* he o *que* fica deitado do criuo fora e *para* ter este prestimo não ha de hir ao lume nem ser cozido, este tal comecilho (*sic*) se lanca no alguidar e se lhe da *primeiro* algũas uoltas com a mão e com forca, sempre *para* demtro e de quando em quando seo reues com a ilharga da mão *para* a outra parte e emtaõ salpicaraõ com agoa, o que se fas com hum ramo de carqueja e em sua falta com hum ramo de tojo ou alecrim e se uaj dando uoltas e botando com a mão esquerda a farinha *mu*ito miudo e se uaj trabalhando emquanto tem farinha e se lhe bote agoa hũa e mais uezes se lhe he *necessaria* e dando lhe seos reuezes e tirando *para* hum prato o *que* se fas massa; e estando ia bem trabalhada *que* não haia farinha, tendo porcao de meio arratel ou mais, se lance no criuo largo /p. 179/ largo e se peneire, bandeando de hũa *para* outra parte e o groco *que* fica se uaj pondo no prato e este taõbem serue quando não ha comceilho ou semente, rallando o paõ e misturando o com elle e ao despoes se passa o dito cuscus pelo criuo mais apertado e o *que* fica se lança em hum tabolleiro e o *que* fica *que* cahio he o comecilho (*sic*) *para* se hir comtinuando e feita a porcaõ *que* querem e *que* cabe no cuscuzeiro e o teraõ deitado em hum tabolleiro a parte e antes disso haueraõ posto ao lume hũa panella grande, mais alta *que* larga em cuja boca fica ajuxtado o cuscuzeiro e com agoa, mas *que* não chegue ao cuscuzeiro nem ainda feruendo, e despoes o peguem com massa de senteio ao redor da panella e tanto *que* fumar pelo cuscuzeiro *que* he despoes de feruer a agoa, meteraõ o *dito* cuscus em hum pano groco e o meteraõ no cuscuzeiro cubrindo o *mu*ito bem com o *dito* pano e, tanto *que* fumar por todo o pano e este estiuer molhado, se tire e sobre hum pano limpo partiraõ em quartos o queijo e tiraraõ hum dos quartos e o outro o deichem abafado emquanto o pacarem pello criuo largo e assim se hira fazendo ao mais; segue sse emtaõ emchugarem no ao sol *mu*ito bem e em tempo de inuerno em tacho ao lume como quem passa cauacas e lho tornaraõ a repetir despoes de frio outra ues *para que* não tome bollor nem mofo e tudo com *mu*ita limpeza. [acrescento:] <e a farinha para elle seja uiua>⁴⁹.

Aparentemente, no século XVIII, o cuscuz foi perdendo terreno na culinária portuguesa. Rafael Bluteau, habitualmente prolixo e utilizador de um número considerável de abonações, foi bastante lacónico ao definir o preparado: «massa reduzida a grãosinhos e cozida com o vapor da água quente»⁵⁰ e o cuscuzeiro como «tigela de fogo, mais alta do que as ordinárias, acabando sempre mais estreita para o fundo, cheia de buraquinhos para cozer cuscuz»⁵¹. Para o século XIX e boa parte da centúria seguinte, a tendência parece ter-se acentuado em Portugal continental. Porém, na Madeira, a preparação e o emprego terão continuado. Em Setecentos, integrava a alimentação dos dias festivos, por exemplo, nos conventos femininos da Encarnação e de Nossa Senhora das Mercês. Da Madeira, pelo menos em 1829,

⁴⁹ HENRIQUES, 2021, *Receitas de milhores doces e de alguns guizados* [...], 178-179.

⁵⁰ BLUTEAU, 1712, *Vocabulario Portuguez e latino*, p. 645.

⁵¹ BLUTEAU, 1712, *Vocabulario Portuguez e latino*, p. 645.

chegou a sair cuscuz rumo a Lisboa, como o atesta a documentação da Provedoria e Junta Real da Fazenda do Funchal, relativa aos direitos de saída dos géneros.

O visconde do Porto da Cruz, em texto de carácter etnográfico, datado de 1949 e republicado a título póstumo em 1963, considerou o cuscuz como um dos pratos mais divulgados, mesmo fora do arquipélago, e indicou o modo de preparar o ingrediente e de confeccionar as iguarias, salientando o «cuscuz vulgar» e o «cuscuz rico». O primeiro, feito apenas com cuscuz, água, sal, seurelha e manteiga, e o segundo, com esses mesmos ingredientes a que se juntavam passas de uva, azeitonas, pedaços de chouriço e de outras carnes de porco, galinha e até conservas de pepino, de couve-flor e de outros vegetais⁵².

Em recolha de receitas relativamente recente, publicada em 1993, Zita Cardoso forneceu informações afins às do visconde do Porto da Cruz, acrescentando que o cuscuz fora prato de ricos e de pobres. Habitualmente, preparava-se durante o verão, para secar convenientemente e ficar disponível para todo o ano. Era muito popular nas freguesias rurais da Madeira e do Porto Santo, em especial nas de Ponta do Sol, Ponta do Pargo e Calheta. Era utilizado, muitas vezes, como substituto do arroz e especialmente apreciado quando preparado com caldo de cozido (isto é, o líquido onde se cozinhavam diversos vegetais e carnes), pois adquiria um sabor mais intenso⁵³.

Entre a publicação do visconde do Porto da Cruz e a de Zita Cardoso, houve lugar para o aparecimento, em 1981, da *Cozinha tradicional portuguesa* de Maria de Lourdes Modesto (1930-2022). Esta obra foi uma consequência do primeiro segmento culinário português, o programa televisivo *Culinária* (1958-1970), da Rádio Televisão Portuguesa, o qual foi exibido semanalmente em horário nobre, após o *Jornal da Noite*, durante 12 anos. A obra resultou de um concurso lançado no programa, em 1961. A gastrónoma era apreciadora da cozinha francesa e acabou por ser solicitada pelo público a dar mais atenção às receitas tradicionais portuguesas. Perante as enormes variações do receituário regional, surgiu a ideia de criar um concurso cujo objetivo era o envio, por parte dos telespetadores, de receitas das suas terras⁵⁴.

Na *Cozinha tradicional portuguesa*, as receitas aparecem ordenadas tendo em conta as regiões de Entre Douro e Minho, Trás-os-Montes e Alto Douro, Beira Alta, Beira Baixa, Beira Litoral, Ribatejo, Estremadura, Alentejo, Algarve, Madeira e Açores. Para cada uma delas foram apresentadas receitas de sopas, peixes, carnes, aves,

⁵² PORTO DA CRUZ, 1963, «A culinária madeirense», p. 43.

⁵³ CARDOSO, 1993, *Segredos da cozinha* [...], pp. 18, 134.

⁵⁴ Sobre esta autora, vejam-se ABREU, 2018, *Cozinha Tradicional Portuguesa* [...]; ESTEVES, 2020, *A Culinária na Rádio Televisão Portuguesa* [...]; ESTEVES, 2023, «1958 – Cozinha e televisão: Maria de Lourdes Modesto e o *Culinária*», pp. 509-514.

legumes e doces, sendo, em algumas delas, criados apartados para açordas, bolas, caldeiradas, folares, migas, papas, sarrabulhos, de entre outros. No caso específico da Madeira, encontram-se sopas, acompanhamentos, peixes, carnes, saladas e doces. O cuscuz, enquanto ingrediente, está presente na receita de cozido à madeirense. Nela se podem ler algumas informações complementares, tais como o modo de cozer o cuscuz, no passado, recorrendo ao cuscuzeiro, e numa versão mais atualizada, fazendo uso da bola de cozer arroz. No primeiro caso, a verificação da cozedura seria feita recorrendo a pequenas pedrinhas ou conchas de lapas, para se aferir se seria necessário acrescentar água:

Cozido à madeirense

Para 6 pessoas

1 kg de carne de porco magra salgada;

4 batatas doces;

4 batatas;

4 nabos;

4 cenouras;

1 couve coração-de-boi;

1 abóbora verde (abóbora que não cresceu);

200 gr. de cuscuz;

1 ramo de tomilho.

Lava-se a carne e coze-se em água. Quando a carne estiver quase cozida, juntam-se-lhe todos os legumes inteiros e lavados. À couve devem retirar-se as folhas exteriores mais rijas. Junta-se ainda um ramo de tomilho.

À medida que os legumes cozem, vão-se retirando do caldo. **Molha-se o cuscuz com um pouco de água e coloca-se na parte funda do cuscuzeiro.**

Logo que a carne e todos os legumes estiverem cozidos (estes já retirados da panela) **coloca-se o cuscuz sobre a panela para que o cuscuz seja cozido a vapor. Para evitar que o vapor se escape, coloca-se um pano na borda da panela entre esta e o cuscuzeiro.**

Depois de tudo pronto, volta a introduzir-se no caldo (salvo o cuscuz), para que o cozido seja servido bem quente.

O cuscuzeiro é hoje substituído pela bola de arroz. Neste caso, a bola com o cuscuz é introduzida no caldo onde o cozido coze. Introduz-se nos últimos 10 minutos.

O cuscuz, que outrora era preparado pelos próprios, vende-se agora nas mercearias pronto a utilizar.

Quando preparam em casa o cuscuz (granulado), para saberem se a água do cuscuz não se evaporou toda e para evitar perder o vapor fazem a verificação deitando algumas pedrinhas ou conchas de lapas ou de berbigão no fundo do cuscuzeiro. Se sobre o lume, ao ferver, não telintarem, é sinal de que a água se esgotou, pelo que se torna necessário juntar mais⁵⁵.

⁵⁵ MODESTO, 1997, *Cozinha tradicional portuguesa*, p. 300; o negrito é nosso.

Na Madeira, atualmente, o cuscuz confeciona-se com farinha de trigo da região, fermento e água morna temperada com sal e folhas de segurelha, trabalhando-se até obter uma massa granulada. Em seguida, coloca-se no cuscuzeiro sobre uma panela com água durante cerca de duas horas. Depois de cozido esfrega-se manualmente e coloca-se a secar ao sol durante dois ou três dias⁵⁶. A presença do cuscuz na Madeira é de tal modo comum que, de 2014 a 2018, foi promovida uma mostra nos Lameiros (freguesia e concelho de São Vicente), uma iniciativa do pároco local, Hugo Filipe Almada Gomes. A escolha da localidade parece homenagear a preparação segundo o método mais antigo que se manteve preservado⁵⁷, apresentando, contudo, uma textura diferente da do cuscuz do Magrebe⁵⁸. Com a valorização do produto, pretendeu-se igualmente que o cuscuz produzido nos Lameiros obtivesse certificação de origem, desde 2015, o que não foi conseguido⁵⁹, alegando-se que, atualmente, na localidade não se produz trigo.

Fig. 5 – Preparação do cuscuz em Lameiros (São Vicente – Madeira), durante a mostra de cuscuz de 2018



Fonte: fotografia da Confraria Gastronómica da Madeira.

⁵⁶ *Produtos tradicionais portugueses: cuscuz*, s.d.

⁵⁷ SANTOS, 2014, *Primeira mostra do cuscuz*. Veja-se um pequeno filme, sobre a forma tradicional de fazer cuscuz na Madeira: *Cuscuz: tradição da Madeira*, 2016, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=A1nWeM1VGnY>, visualizado a 22 de agosto de 2018.

⁵⁸ *Cuscuz da Madeira*, 2014.

⁵⁹ DRUMOND, 2015, «Cuscuz poderá ter certificação de origem», p. 5.

Fig. 6 – Preparação do cuscuz em Lameiros (São Vicente – Madeira), durante a mostra de cuscuz de 2018



Fonte: fotografia da Confraria Gastronómica da Madeira.

Fig. 7 – Preparação do cuscuz em Lameiros (São Vicente – Madeira), durante a mostra de cuscuz de 2018



Fonte: fotografia da Confraria Gastronómica da Madeira.

Se consultarmos o sítio *Produtos tradicionais portugueses*, encontraremos o cuscuz como um dos géneros da Região Autónoma da Madeira, definido como «massa granulada, consistindo em pequenos grânulos de cor acastanhada. O cuscuz, depois de cozinhado, serve de acompanhamento em diferentes pratos, normalmente como substituto do arroz. É comercializado embalado em sacos de plástico». Podemos, ainda, ficar a saber que o cuscuz «pode ser confeccionado de diferentes formas sendo, no entanto, mais apreciado com água de cozido (mistura de couves, batata, nabos, cenouras e carne de porco). É também utilizado como arroz para acompanhamento de carne de porco». E, finalmente, que «o processo de fabrico é muito rudimentar. O cuscuz é feito com farinha de trigo da terra (porque o outro trigo deixa-o «empapado»), fermento e água morna temperada com sal e folhas de segurelha, sendo trabalhada até se transformar numa massa granulada. A massa assim granulada vai para o cuscuzeiro que é colocado sobre uma panela com água, demorando duas horas a cozer a massa. Depois de cozido, o cuscuz é retirado e esfregado, ainda quente, com as mãos. Finalmente, é espalhado num terraço onde seca ao sol durante dois ou três dias, e está pronto a ser consumido»⁶⁰.

O sítio *Cultura Madeira*, por seu lado, apresenta um texto da autoria de Lídia Goes Ferreira e César Ferreira, ilustrado com fotografias de Fernando Líbano e Florêncio Pereira, no qual se podem apreciar os vários passos da preparação do cuscuz, no sítio dos Lameiros (freguesia e concelho de São Vicente)⁶¹. A importância do produto na ilha da Madeira levou à criação de uma rota do cuscuz, com a apresentação dos produtores das freguesias de Calheta, Ponta do Sol e São Vicente, salientando-se as diferenças na elaboração nestes três espaços da Macaronésia⁶². Eis o cuscuz como um fator de promoção turística gastronómica sustentável, segundo o projeto SABOREA⁶³. No âmbito deste, saliente-se ainda o *Festival gastronómico Madeira Saborea, a journey through taste*, que decorreu em julho de 2022 e de 2023, promovido pela Secretaria Regional do Turismo e Cultura.

⁶⁰ *Cuscuz*, s.d.

⁶¹ FERREIRA, FERREIRA, LÍBANO, PEREIRA, s.d., *Gastronomia tradicional: o cuscuz*

⁶² *Rota do cuscuz*, s.d.

⁶³ MARQUES, 2021, «A rota do cuscuz», pp. 107-117.

Fig. 8 – Cuscuz preparado na Ponta do Sol (São Vicente – Madeira) pronto a ser cozinhado



Fonte: fotografia da autora.

Fig. 9 – Cuscuz com frango, salpicão, amêndoas, passas, mel e couve, preparado em contexto familiar



Fonte: fotografia da autora.

Fig. 10 – Cuscuz de marisco com dourado, couve e creme pil pil preparado num restaurante do Funchal



Fonte: fotografia da autora.

Em Trás-os-Montes manteve-se igualmente a prática da preparação do cuscuz, ali comumente designado por cuscus. Não se sabe quando teve início, presume-se que bastante cedo, por influência necessariamente muçulmana, quer direta, quer por mediação. Preparado com trigo barbela, uma variedade de trigo mole ali cultivada, que apresenta grande capacidade de adaptação às condições climáticas da região, o cuscuz transmontano confeciona-se de forma idêntica à de outros espaços. Acabado de cozer a vapor é designado por carola. Usa-se, em especial, nos pequenos-almoços ou nos lanches, simples ou com açúcar ou mel. Também pode ser preparado com leite e enfeitado com canela, tal como o arroz doce sem ovos. Outras possibilidades de consumo, desta feita em pratos salgados, são os cuscus de tomatada e os cuscus reais com cordeiro ou caça miúda, lembrando o cuscuz real marroquino⁶⁴.

Depois de um crescente apagamento do cuscuz em Portugal continental, eis que vai reaparecendo. O produto encontra-se em supermercados – provavelmente terá sido reintroduzido em Portugal por uma cadeia francesa de supermercados⁶⁵ – estão disponíveis receitas em páginas da *internet* e o prato pode ser degustado

⁶⁴ BARBOFF, 2011, *A tradição do pão em Portugal*, p. 68; BRAGA, 2019, «Reinventando um prato magrebino: as duas vidas do cuscuz em Portugal», pp. 82-84. *Cuscus*, s.d.

⁶⁵ Agradeço esta sugestão ao Prof. Doutor Jorge de Freitas Branco.

em diversos restaurantes, especialmente nos étnicos magrebinos. Porém, está muito longe do que se passa, por exemplo, em França, país com comunidades imigrantes significativas provenientes dos países do Norte de África. Ali, o cuscuz, inicialmente um prato estrangeiro, foi-se tornando parte integrante da culinária gaulesa da atualidade. De tal modo que, em 2015, apareceu no terceiro lugar das preferências salgadas dos franceses.

A presença de imigrantes dos países do Magrebe em Portugal é extremamente baixa. Face a uma tão pequena comunidade, não se pode esperar um número expressivo de lojas e restaurantes com oferta de ingredientes e pratos específicos de Marrocos, Argélia, Tunísia e Mauritânia. No caso dos restaurantes magrebinos, são apenas marroquinos ou de inspiração marroquina, tornando-se claro que os clientes são maioritariamente portugueses e estrangeiros oriundos de outros países da Europa. A chamada restauração étnica marroquina em Portugal conta atualmente com poucos espaços, os quais apresentam comida marroquina e indiana, adequada a vegetarianos e, em alguns casos, também a adeptos da opção *vegan*. Os proprietários investem em decorações de clara influência magrebina, com cores quentes, cheiros intensos e objetos emblemáticos, como as *shishas* para fumar. A música e a dança do ventre ao vivo estão presentes em vários destes espaços de restauração, alguns muito bem avaliados, por exemplo, no sítio do *Tripadvisor*. Naturalmente, pratos como os mais variados cuscuzes e tagines, a par dos doces à base de frutos secos e de mel, marcam presença nas ementas⁶⁶.

De Portugal Continental para Outros Espaços Atlânticos

Como verificámos, em Portugal, o cuscuz começou por ser um prato identitário da comunidade muçulmana, continuou a ser preparado e consumido pelos mouriscos e acabou por se expandir para outros contextos económicos e culturais de cristãos-velhos dos grupos abastados, leigos e eclesiásticos. A circulação de pessoas entre o reino e as restantes zonas sob o domínio português, quer cristãos-velhos quer mouriscos ou outros familiarizados com a preparação e consumo de cuscuz, bem como a presença de trigo em espaços como a ilha da Madeira permitiram a expansão do preparado, independentemente de ser impossível provar as vias de entrada do prato em cada território. Nos Açores, a produção de cuscuzeiros de barro, na ilha de Santa Maria, ficou documentada desde a Época

⁶⁶ BRAGA, 2019, «Reinventando um prato magrebino: as duas vidas do cuscuz em Portugal», pp. 85-93.

Moderna o que significa, necessariamente, a preparação de cuscuz quer naquela, quer em outras ilhas do arquipélago, tanto mais que ali também se produzia trigo⁶⁷. Por outro lado, a presença de população açoriana no sul do Brasil, concretamente em Santo António de Lisboa (Florianópolis – Ilha de Santa Catarina), poderá ter sido responsável pelo uso de cuscuz (salgado e doce) naquela região, embora preparado com farinha de mandioca, hábito que chegou à atualidade⁶⁸.

Quando não havia trigo ou o mesmo era escasso, a opção foi o uso de um outro cereal, assim aconteceu em Cabo Verde – onde é comum o cuscuz com mel, um doce tradicional apresentado aos quadrados e consumido na véspera da quarta-feira de Cinzas, ou ainda como guloseima frequente, a par da ingestão de fatias de cuscuz com leite e açúcar ou com manteiga – na Guiné Bissau – onde, na atualidade, alguns privilegiados o comem com iogurte – e no Brasil – um prato comum com variantes ao longo do país – espaços onde se utiliza o milho e a mandioca para preparar o cuscuz⁶⁹. Atualmente, aparece sob a designação de cuscuz marroquino o prato preparado à base de sêmola de trigo. Retenha-se que a prática de substituição de ingredientes foi comum no Brasil, desde o século XVI⁷⁰.

Fig. 11 – Cuscuz de milho preparado por uma cabo-verdiana



Fonte: fotografia de Maria Filomena Semedo.

⁶⁷ GOMES, CASIMIRO, NETO, 2017, «Acerca do consumo de cuscuz na alimentação açoriana», pp. 411-420.

⁶⁸ SOUSA, 2010, *Alimentação e culinária na cultura* [...], pp. 16, 36, 38, 48.

⁶⁹ ROCHA, 2019, «O cuscuz brasileiro: um património vivo da migração culinária», pp. 101-116.

⁷⁰ BRAGA, 2010, *Sabores do Brasil em Portugal* [...].

Fig. 12 – Cuscuz preparado em Cabo Verde, consumido com manteiga ou margarina



Fonte: fotografia de João Pedro Gomes.

Aparentemente, a primeira referência ao cuscuz no Brasil consta num texto de 1587. Gabriel Soares de Sousa, dono do engenho Jaguaripe, localizado na Baía, e autor do *Tratado descritivo do Brasil*, ao aludir à mandioca não deixou de salientar que era rejeitada em Portugal, mas de consumo corrente no Brasil mesmo entre os brancos, para, em seguida, explicar que se tratava de um produto suscetível de transformação, em especial através do açúcar. O autor começou por referir que a mandioca servia para alimentar animais e pessoas, passou para a utilização dada pelos índios àquela raiz e, em seguida, salientou as melhorias que as mulheres portuguesas tinham conseguido introduzir na preparação dos pratos, dando conta que as pessoas “de primor”, isto é, de qualidade, consumiam beijus. Realisticamente, as portuguesas trataram a farinha de mandioca como se farinha de trigo fosse e prepararam bolos, “domesticando” ou europeizando o produto usado pelos índios. No que se refere à preparação levada

a cabo pela população autóctone, esteve presente a comparação com o cuscuz, evidenciando, mais uma vez, ser um consumo transversal aos vários grupos sociais, e que, possivelmente, também se preparava naquelas paragens:

«para se aproveitarem os índios e mais gente destas raízes, depois de arrancadas rapam-nas muito bem até ficarem alvíssimas, o que fazem com cascas de ostras, e depois de lavadas ralam-nas em uma pedra ou ralo, que para isso têm, e, depois de bem raladas, espremem esta massa em um engenho de palma, a que chamam tapeti, que lhes faz lançar a água que tem toda fora, e fica essa massa toda muito enxuta, da qual se faz a farinha que se come, que cozem em um alguidar para isso feito, no qual deitam esta massa e enxugam sobre fogo, onde uma índia a mexe com um meio cabaço, como quem faz confeitos, até que fica enxuta e sem nenhuma humidade, e fica como cuscuz, mas mais branca, e desta maneira se come, é muito doce e saborosa»⁷¹.

Não obstante a dificuldade em demarcar concetualmente comidas regional, tradicional e típica⁷², no Brasil atual, verifica-se a presença de variações regionais significativas na elaboração do cuscuz, que permitem referenciar pratos regionais⁷³. O cuscuz paulista é um dos mais conhecidos. Preparado com milho, inclui também ovos, galinha, palmito, pimentão, tomate, milho, ou, em substituição da galinha, camarão ou peixe. No Rio Grande do Sul, concretamente em São Miguel das Missões, o cuscuz missioneiro é feito de sêmola moída e cozida a vapor, acompanhada de carne, legumes e enchidos.

Fig. 13 – Cuscuz paulista preparado por Silvana Castro do Nascimento



Fonte: fotografia de Lina Gorenstein.

⁷¹ SOUSA, 2000, *Tratado descritivo do Brasil em 1587*, p. 134.

⁷² Sobre esta matéria, veja-se CONTRERAS, GRACIA, 2011, *Alimentação, sociedade e cultura*.

⁷³ Sobre o cuscuz brasileiro, veja-se o texto de ROCHA, 2019, «O cuscuz brasileiro: um património vivo da migração culinária», pp. 101-116, que aqui seguimos.

A norte de São Paulo, pode encontrar-se o cuscuz branco ou cuscuz de tapioca, na Baía, preparado à base de fécula de mandioca e apreciado tanto na versão salgada como na doce. No primeiro caso, o cuscuz salgado é frequentemente recheado com azeitonas, sardinha, palmito, entre outros ingredientes, aproximando-se do cuscuz paulista. No caso do cuscuz doce, o açúcar, o coco e o leite de coco permitem preparar uma iguaria diferenciada. No Nordeste, o cuscuz de milho é feito com flocos de milho, cozido num cuscuzeiro, e servido com ovos mexidos, manteiga de garrafa ou com leite e açúcar. Conhecem-se variantes menos comuns, umas com acréscimo de coco e açúcar, outras com linguiças e toucinho ou bacon. A receita mais simples, geralmente, consta do pacote⁷⁴.

Fig. 14 – Mini cuscuz paulista (Uberlândia-Minas Gerais)



Fonte: fotografia de Mônica Chaves Abdala.

⁷⁴ Informações fornecidas pela Prof.^a Doutora Mônica Chaves Abdala.

Fig. 15 – Cuscuz de milhoarina salpicado com ricota (Uberlândia-Minas Gerais)



Fonte: fotografia de Mônica Chaves Abdala.

Fig. 16 – Cuscuz de tapioca (Uberlândia-Minas Gerais)



Fonte: fotografia de Mônica Chaves Abdala.

Em outras regiões de Minas Gerais, é frequente a preparação e consumo do cuscuz salgado e do de tapioca, comumente entendidos como baianos. No Ceará, o cuscuz chama-se pão de milho. Vulgarmente, é consumido ao pequeno-almoço, humedecido com leite de coco, ovo e queijo coalho, acompanhando uma chávena de café com leite. Nas demais refeições, é usado na forma de farofa ou ainda com leite e carne seca assada. No Maranhão, o cuscuz é feito com flocos de arroz, goma de tapioca, água e sal, daí ser chamado cuscuz de arroz. Algumas receitas incluem coco⁷⁵.

Desconhece-se se o consumo de cuscuz no Brasil conheceu continuidade até ao presente ou se foi reanimado ou reintroduzido a partir da presença das comunidades de sírios e de libaneses que aportaram ao país a partir do último quartel do século XIX, estimuladas pelo imperador D. Pedro II⁷⁶. As contribuições destes imigrantes extrapolaram o quotidiano familiar consolidando-se nas ementas dos restaurantes e nos festivais de cuscuz.

Fig. 17 – Cuscuz de milho, enquanto acompanhamento, preparado num restaurante do Crato (Ceará-Brasil)



Fonte: fotografia da autora.

⁷⁵ ROCHA, 2019, «O cuscuz brasileiro: um património vivo da migração culinária», pp. 101-116 e a bibliografia aí citada.

⁷⁶ Sobre estas comunidades no Brasil, cf. SILVA, 2006, *Migração e cultura* [...]; RIBEIRO, 2012, «A implantação e o crescimento do Islã no Brasil», pp. 106-135.

Epílogo

Apesar de os contactos históricos entre Portugal e Marrocos serem seculares, a presença da cozinha árabe no país é restrita, visando públicos médio e alto, se tivermos em conta a oferta dos restaurantes. Já no que se refere a uma influência enraizada e quotidiana desconhecida do comum da população, a situação é diferente, pois confeccionam-se alguns pratos de influência árabe de forma recorrente (tais são os casos, por exemplo, das almôndegas e do maçapão). Esta situação não obsta à preparação caseira de cuscuz, confeccionado com mais ou menos inspiração, por parte dos apreciadores deste prato de tradição secular, no seio de algumas famílias.

Fig. 18 – Cuscuz com passas, amêndoas e manga acompanhando costeletas de borrego, preparado em contexto familiar



Fonte: fotografia da autora.

Fig. 19 – Cuscuz com beringelas, curgetes e tomate, acompanhando corvina, preparado em contexto familiar



Fonte: fotografia da autora.

Num primeiro momento, o cuscuz apareceu como uma forma de conservar os cereais em contexto doméstico e como uma comida identitária, preparada no seio de uma comunidade, com recurso a um saber fazer próprio reputado e a uma convivialidade específica à volta da mesa, em especial em momentos de passagem. Acabou por se tornar um prato do agrado de todos os grupos sociais, tendo, em seguida, caído no esquecimento. O uso do cuscuz por parte dos abastados nunca obistou à continuação do seu consumo em meios pobres. Num segundo momento, completamente distinto, a matriz identitária continuou presente, mas o realce parece ter sido a ligação intrínseca entre gastronomia, economia local e regional, turismo e reconhecimento das tradições locais, no caso da Madeira, a par de criatividade culinária e construção de reputação gastronómica quer no arquipélago quer no resto do país, mormente em resultado da influência de grandes nomes da gastronomia.

Agradecimentos

A autora agradece a cedência de fotografias às seguintes pessoas e entidades: Prof.^a Doutora Mônica Chaves Abdala, Prof.^a Doutora Lina Gorenstein, Prof. Doutor João Pedro Gomes, Senhor Alcides Nóbrega, Sr. Hossi Houari, Senhora D. Maria Filomena Semedo e Confraria Gastronómica da Madeira.

Fontes e Bibliografia

Fontes Impressas

- ÁLVARES, Frei João, 1960, *Tratado da vida e feitos do muito virtuoso senhor infante D. Fernando*, Coimbra, Acta Universitatis Conimbrigensis.
- BLUTEAU, Rafael, 1712, *Vocabulário português e latino*, tomo 2, Coimbra, Colégio das Artes da Companhia de Jesus.
- BRANDÃO (DE BUARCOS), João, 1990, *Grandeza e abastança de Lisboa em 1552*, organização e notas de José da Felicidade Alves, Lisboa, Livros Horizonte.
- Caderno do Refeitório: comezainas, mezinhas e guloseimas*, s.d., 2.^a edição. Lisboa, Barca Nova.
- CARDOSO, Zita, 1993, *Segredos da Cozinha: Madeira e Porto Santo*, Funchal, s.n.
- Cocina (La) hispano-magrebí durante la época almohada segun un manuscrito anónimo del siglo XII*, 2005, traduzido por Ambrosio Huici Miranda, estudo preliminar de Manuela Marín, Gijón, Ediciones Trea.
- Crónica de Almançor, sultão de Marrocos (1578-1603)*, de António de Saldanha, 1997, estudo crítico, edição e notas de António Dias Farinha, Lisboa, Instituto de Investigação Científica Tropical.
- FIGUEIREDO, José Anastácio de, 1790, *Synopsis Chronologica*, tomo 2, Lisboa, Academia das Ciências de Lisboa.
- HENRIQUES, Francisco Borges, 2021, *Receitas de milhores doces e de alguns guizados particulares e remedios de conhecida experiencia (1715)*, estudo introdutório e glossário de Isabel Drumond Braga, transcrição paleográfica de Maria da Graça Pericão, Lisboa, Relógio d'Água.
- Kitab al tabikh fi-l-Maghrib wa-l-Andalus fi' asr al-Muwahhidin, li-um'allif majhul*, 2012, traduzido para inglês e publicado por Candida Martinelli, s.l., disponível em http://italophiles.com/andalusian_cookbook.pdf e <https://cmartinelli.wordpress.com/2013/01/17/the-anonymous-al-andalus-cookbook/>.
- MACHADO, José Pedro, 2003, *Dicionário etimológico da língua portuguesa*, 8.^a edição, vol. 2, Lisboa, Livros Horizonte. A primeira edição é de 1952.
- MAIA, Carlos Bento da, 1995, *Tratado completo de cozinha e de copa*, Lisboa, D. Quixote. A primeira edição é de 1904.
- MODESTO, Maria de Lourdes, 1997, *Cozinha tradicional portuguesa*, 17.^a edição, Lisboa, Verbo. A primeira edição é de 1981.
- OLLEBOMA [António Maria de Oliveira Bello], 1999, *Culinária portuguesa*, Lisboa, Assírio & Alvim. A primeira edição presume-se ser de 1936.

- PERRY, Charles (trad. e coord.), 2017, *Scents and flavors: a Syrian cookbook*, Nova Iorque, New York University Press.
- PORTO DA CRUZ, Visconde do, 1963, «A culinária madeirense», in *Das artes e da história da Madeira*, n.º 33, p. 43.
- Primeiro tratado de cozinha: arte de cozinha*, 2017, coordenação de Isabel Drumond Braga (= *Obras pioneiras da cultura portuguesa*, direção de José Eduardo Franco e Carlos Fiolhais), vol. 21, Lisboa, Círculo de Leitores.
- Relives de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos – Fuḍālat al-Hiwān fi tayyibāt al-ta ‘ām wa-l-Alwān*, 2007, de Ibn Razīn al-Tuġġibī, estudo, tradução e notas de Manuela Marín, Gijón, Trea, pp. 130-133.
- SOUSA, Gabriel Soares de, 2000, *Tratado Descritivo do Brasil em 1587*, Belo Horizonte, Itatiaia, 2000.

Bibliografia

- ABREU, Maria Margarida Sarmento Gomes Mota Pinto, 2018, *Cozinha Tradicional Portuguesa de Maria de Lourdes Modesto: Contributos para a construção de identidades e do património culinário português*, Lisboa, Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Ciências Gastronómicas apresentada à Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa.
- ARON, Jean-Paul, 1989, *Le manger du XIX^e siècle*, prefácio de Marc Ferro, Paris, Payot.
- BATTILANI, Patrizia, 2009, *Vacanze di pochi, vacanze di tutti: l'evoluzione del turismo europei*, 2.^a edição, Bolonha, Il Mulino.
- BARBOFF, Mouette, 2011, *A tradição do pão em Portugal*, Lisboa, CTT-Correios de Portugal.
- BOYD, Julia, 2017, *Travellers in the third Reich: the rise of fascism through the eyes of everyday people*, Londres, Elliot and Thompson.
- BRAGA, Isabel Drumond, 2023, «De África para o mundo: o cuscuz», in BRAGA, Isabel Drumond (coord.), *História Global da Alimentação Portuguesa*, Lisboa, Temas e Debates, pp. 603-608.
- BRAGA, Isabel Drumond, 2010, *Sabores do Brasil em Portugal: descobrir e transformar novos alimentos (séculos XVI-XXI)*, São Paulo, Editora Senac de São Paulo.
- BRAGA, Isabel Drumond, 1999, *Mouriscos e cristãos no Portugal quinhentista: duas culturas e duas concepções religiosas em choque*, Lisboa, Hugin.
- BRAGA, Isabel Drumond, 2015, *Sabores e segredos: receitas conventuais portuguesas da Época Moderna*, Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra, Annablume.

- BRAGA, Isabel Drumond, 2019, «Reinventando um prato magrebino: as duas vidas do cuscuz em Portugal», in BRAGA, Isabel Drumond (coord.), *Cuscuz: identidades e recriações*, Lisboa, Relógio d'Água, pp. 57-100.
- BRAGA, Isabel Drumond, 2004, «Influências estrangeiras nos livros de cozinha portugueses (séculos XVI-XIX): alguns problemas de análise», in BRAGA, Isabel Drumond, *Do primeiro almoço à ceia: estudos de história da alimentação*, Sintra, Colares Editora, pp. 101-118.
- BRUEGEL, Martin, LAURIOUX, Bruno, 2002, «Introduction: histoire et identités alimentaires en Europe», in BRUEGEL, Martin e LAURIOUX, Bruno (coord.), *Histoire et identités alimentaires en Europe*, s.l., Hachette, pp. 37-51.
- CAPATTI, Alberto, MONTANARI, Massimo, 2002, *La cuisine italienne: histoire d'une culture*, tradução de Anna Colao, Paris, Seuil.
- CONTRERAS, Jesús, GRACIA, Mabel, 2011, *Alimentação, sociedade e cultura*, Rio de Janeiro, Fiocruz.
- CSERGO, Julia, 2001, «O surgimento das cozinhas regionais», in FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (dir.), *História da alimentação*, vol. 2, *Da Idade Média aos tempos actuais*, tradução de Maria da Graça Pinhão e de Catarina Gândara, Lisboa, Terramar, pp. 383-398.
- DAVIDSON, Alan, 2006, *The Oxford companion to food*, 2.^a edição, Oxford, Oxford University Press.
- DRUMOND, Orlando, 2015, «Cuscuz poderá ter certificação de origem», in *Diário de Notícias*, n.º 45702, Funchal, 19 de outubro, p. 5.
- ESTEVES, Rita Peixeiro Lopes, 2023, «1958 – Cozinha e televisão: Maria de Lourdes Modesto e o *Culinária*», in BRAGA, Isabel Drumond (coord.), *História Global da Alimentação Portuguesa*, Lisboa, Temas e Debates, pp. 509-514.
- ESTEVES, Rita Peixeiro Lopes, 2020, *A Culinária na Rádio Televisão Portuguesa: Maria de Lourdes Modesto, uma pioneira*, Lisboa, Dissertação de Mestrado em História do Género apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.
- GARCÍA SÁNCHEZ, Expiración, 2011, «La alimentación de los andalusíes: entre las normas médicas y la vida cotidiana», in CARABAZA BRAVO, Julia María, MAKKI HORNEDO, Laila Carmen (coord.), *El sabor en al-Andalus: textos y estudios*, vol. 5, Sevilha, Universidade de Sevilha, pp. 121-134.
- GOMES, Rosa Varela, CASIMIRO, Tânia, NETO, José Luís, 2017, «Acerca do consumo de cuscuz na alimentação açoriana: achegas para o seu estudo», in *Atlântida*, n.º 62, pp. 411-420.

- GUERREIRO, Fábio Banza, 2018, «Uma Cozinha Portuguesa, com certeza: A 'Culinária Portuguesa' de António Maria de Oliveira Bello», in *Revista Trilhas da História*, vol. 8, n.º 15, pp. 221-236.
- HOUARI, Hossin, 2019, «O cuscuz no Magrebe: passado e presente», in BRAGA, Isabel Drumond (coord.), *Cuscuz: identidades e recriações*, Lisboa, Relógio d'Água, pp. 43-56.
- HUBERT, Annie, 2000, «Cuisine et politique: le plat national existe-t-il?», in *Revue des Sciences Sociales*, 27, pp. 8-11.
- HUICI MIRANDA, Ambrosio, 1957, «La cocina hispano-magrebi durante la epoca almohada», in *Revista del Instituto de Estudios Islámicos en Madrid*, 5, pp. 137-155.
- LÖFGREN, Orvar, 1999, *On holiday: a history of vacationing*, Berkeley, Los Angeles, University of California Press.
- MARÍN, Manuela, 2004, «From al-Andalus to Spain: Arab traces in Spanish cooking», in *Food and History*, vol. 2, n.º 2, pp. 35-52.
- MARQUES, Sónia Tavares, 2021, «A rota do cuscuz: contributos para a criação e desenvolvimento de um destino turístico gastronómico sustentável na ilha da Madeira», in CHAVES, Duarte Nunes (coord.), *Viagens à volta da mesa nas ilhas da Macaronésia: itinerários turísticos do património gastronómico e vinícola*, Ponta Delgada, Letras Lavadas, pp. 107-117.
- METTOUCHI, Amina, KHERBOUCHE, Farid, 2012, «Couscous, du Sahara Vert au monde berbère», in *Paella: una historia mediterránea*, Valencia, Fundación Asamblea de Ciudadanos y Ciudadanas del Mediterráneo (FACM), pp. 77-131, disponível em <https://fundacionacm.org/fr/publications-acm>.
- MILLER, H. D., 2007, «The pleasures of consummation», in FREEDMAN, Paul (coord.), *Food: the history of taste*, Londres, Thames & Hudson, pp. 135-161.
- MONTANARI, Massimo, 2007, *Il cibo come cultura*, 2.ª edição, Roma, Bari, Laterza.
- MONTANARI, Massimo, 2010, *L'identità italiana in cucina*, Roma, Bari, Laterza.
- MOUTA, Raquel, 2023, «Maria Odete Cortes Valente: o regional e o global», in BRAGA, Isabel Drumond (coord.), *História Global da Alimentação Portuguesa*, Lisboa, Temas e Debates, pp. 521-526.
- PÉREZ SAMPER, María Ángeles, 1998, *La alimentación en España en el Siglo de Oro: Domingos Hernández de Maceras, Libro del Arte de Cocina*, Huesca, La Val de Onsera.
- RAMBOURG, Patrick, 2010, *Histoire de la cuisine et de la gastronomie françaises*, Paris, Perrin.

- RAMOS, Anabela, CLARO, Sara, 2013, *Alimentar o corpo e saciar a alma: ritmos alimentares dos monges de Tibães. Século XVII*, Vila Real, Direção Regional de Cultura do Norte, Porto, Edições Afrontamento.
- REDMAN, Charles L., BOONE, James L., 1979, «Qsar es-Seghir (Alcácer Ceguer): a 15th and 16th Portuguese colony in North Africa», in *Studia*, n.º 41-42, pp. 5-50.
- RIBEIRO, Lidice Meyer Pinto, 2012, «A implantação e o crescimento do Islã no Brasil», in *Estudo de Religião*, vol. 26, n.º 43, pp. 106-135.
- ROCHA, Ariza Maria, 2019, «O cuscuz brasileiro: um património vivo da migração culinária», in BRAGA, Isabel Drumond (coord.), *Cuscuz: identidades e recriações*, Lisboa, Relógio d'Água, pp. 101-116.
- SCHOLLIERS, Peter, 2001, «Meals, food narratives, and sentiments of belonging in past and present», in SCHOLLIERS, Peter (dir.), *Food, drink and identity: cook, eating and drinking in Europe since the Middle Ages*, Oxford, New York, Berg, pp. 3-22.
- SILVA, Idelma Santiago da, 2006, *Migração e cultura no Sudeste do Pará: Marabá (1968-1988)*, Goiânia, Dissertação de Mestrado em História.
- SOUSA, Rose Maria Martins Gomes de, 2010, *Alimentação e culinária na cultura dos descendentes de açorianos em Santo António de Lisboa – Florianópolis (Ilha de Santa Catarina – Brasil)*, Lisboa, Dissertação de mestrado em Antropologia Social e Cultural apresentada ao Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, 2010.
- VAQUERIZO GIL, Desiderio, 2017, «La alimentación en al-Andaluz a partir del registro arqueofaunístico: estadio de la cuestión», in *Lucentum*, n.º 36, pp. 341-358.

Referências Eletrónicas

- CARTAYA BAÑOS, Juan, 2022, «Relieves de las mesas: los tratados de cocina en el Al-Ándalus (ss. XIII-XIV)», disponível em <https://asgt.es/relieves-de-las-mesas-los-tratados-de-cocina-en-el-al-andalus-ss-xiii-xiv/>, consultado a 14 de setembro de 2023.
- Cuscos*, s.d., disponível em <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/outros-produtos-vegetais/1129-cuscos>, consultado a 23 de agosto de 2023.
- Cuscuz da Madeira*, 2014, <http://loorock.blogspot.com/2014/03/cuscus-da-madeira.html>, consultado a 21 de agosto de 2018.
- Cuscuz*, s.d., <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/outros-produtos-vegetais/296-cuscuz>, consultado a 22 de agosto de 2023.

FERREIRA, Lúcia Goes, FERREIRA, César (texto), LÍBANO, Fernando, PEREIRA, Florêncio (fotografias), s.d., *Gastronomia tradicional: o cuscuz*, disponível em <https://cultura.madeira.gov.pt/visitas-virtuais1/291-gastronomia-tradicional-o-cuscuz.html>, consultado a 23 de agosto de 2023.

Produtos tradicionais portugueses: cuscuz, s.d., disponível em <https://tradicional.dgadr.gov.pt/pt/cat/outros-produtos-vegetais/296-cuscuz>, consultado a 21 de agosto de 2018.

Rota do cuscuz, s.d., disponível em <https://www.saboreamadeira.com/rota-do-cuscuz>, consultado a 23 de agosto de 2023.

SANTOS, Paulo, 2014, *Primeira mostra do cuscuz*, disponível em <https://dica.madeira.gov.pt/index.php/eventos/799-1-mostra-do-cuscuz-este-domingo-19-de-outubro-nos-lameiros-em-sao-vicente>, consultado a 21 de agosto de 2018.