Revista de História Comparada
ISSN: 1981-383X
Ano 20 – Edição 20 – Número 01

POR UMA EMENTA SEM CARNE:

OS PRIMEIROS LIVROS DE RECEITAS VEGETARIANAS PUBLICADOS NO BRASIL (1918-1930)

Rafael Afonso Gonçalves*

Resumo: O vegetarianismo despontou no Brasil no início do século XX, vinculando-se ao movimento europeu. Divulgado por meio de revistas, tratados, testemunhos e associações, o regime alimentar sem carne ganhou àquela altura número nada desprezível de adeptos e defensores nacionais. A muitos deles, no entanto, o cardápio pareceu impraticável por seu caráter estrangeiro. Diante do problema, três desses vegetarianos de primeira hora se dispuseram a elaborar, entre 1918 e 1930, obras que este artigo defende serem os primeiros livros de receitas vegetarianas publicados no país. A partir da análise dessas obras, busca-se compreender o contexto em que vieram a público e o papel que seus autores atribuíam a essa dieta – sobretudo o de promover uma transformação na sociedade. Sustenta-se que o potencial outorgado à comida de redefinir o ordenamento social representa uma novidade nas discussões travadas sobre alimentação no país. Procura-se, ainda, mapear os principais argumentos mobilizados em favor do regime e os contornos gerais dessa pioneira culinária vegetariana que se pretendeu brasileira.
Palavras-chave: História da Alimentação; Vegetarianismo; Brasil; Culinária; Receitas.

Abstract: Vegetarianism emerged in Brazil in the early twentieth century, in close connection with the European movement. Promoted through magazines, treatises, personal testimonies, and associations, the meatless diet attracted at the time a considerable number of Brazilian adherents and advocates. To many of them, however, the menu seemed impracticable on account of its foreign character. Faced with this problem, three of these early vegetarians set out to produce, between 1918 and 1930, works that this article argues were the first vegetarian cookbooks published in the country. Through an analysis of these works, the article seeks to understand the context in which they appeared and the role their authors assigned to this diet — above all, that of bringing about a transformation of society. It contends that the power attributed to food to reshape the social order represented a novelty in the debates on eating then under way in the country. Finally, it maps the main arguments mobilized in favor of the diet and the general contours of this pioneering vegetarian cuisine that claimed to be Brazilian.
Keywords: Food History; Vegetarianism; Brazil; Cuisine; Recipes.

*Professor efetivo do Colegiado de História e professor permanente do Programa de Pós-Graduação em História Pública da Universidade Estadual do Paraná, campus de Campo Mourão. Líder do grupo de pesquisa MeSA - Meio Ambiente, Saúde e Alimentação na História. Membro e fundador do Comer História, coletivo de divulgação científica e História Pública em História da Alimentação.
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4129-8969; E-mail: goncalves.hist@gmail.com

Introdução

> Se, enthusiasmado[1] pelo que aqui fica dito, algum leitor procurar um tratado de cosinha vegetariana, ficará logo desanimado com as receitas de: *sopa de grãos de trigo verde, sopa de pão com maçãs, sopa de aveia com ameixas sêccas, sopa de bagas de sabugueiro, feijão carrapato com maçãs, batatas com peras frescas, marmelada de bagas de roseiras bravas*, etc., e dirá: isto é impraticavel aqui e não deve tambem ser muito agradavel ao paladar. Só se tolerará como meio de tratamento para a cura de qualquer molestia! É justamente procurando remediar esta falta de adaptação do systema vegetariano ao nosso meio e para encorajar aquelles que precisam, ou desejam usar uma alimentação segundo a natureza, que deixo aqui este ensaio de adaptação desse grande regime ao nosso clima, usos e costumes, tornando-o assim mais facil (Perdigão, 1918, p. 15).

O excerto apresentado acima sintetiza o impasse que levou alguns dos primeiros praticantes do vegetarianismo no Brasil a se lançarem à empreitada de publicar livros de receitas culinárias orientados pelos preceitos desse regime alimentar, cujas restrições e concepções iam muito além da abstinência da carne. Seu autor, Domingos de Castro Perdigão, figura pública maranhense de atuação política e intelectual, explicitou ali o obstáculo enfrentado: aqueles que desejassem aderir ao vegetarianismo nos primeiros decênios do século XX não encontravam, nas obras disponíveis no Brasil, um receituário composto por ingredientes acessíveis e preparações adequadas aos costumes alimentares nacionais. Foi como resposta a esse problema que ele justificou a publicação de seu livro, datado de 1918, intitulado *O que se deve comer: adaptação do systema de alimentação vegetariana para uso dos brasileiros*.

Tal justificativa, assim como o cenário que descreve, deixam entrever um aspecto importante da história do vegetarianismo no Brasil: trata-se de um conceito importado. É certo que os livros de receitas que circulavam no Brasil nas primeiras décadas do século XX, inclusive no Maranhão, continham entre suas preparações pratos que não contradiziam os preceitos desse regime alimentar. E, para além dos livros publicados, as receitas que circulavam pela oralidade, seguramente, incluíam refeições desse gênero. No entanto, os "tratados de cosinha vegetariana" que Perdigão dizia serem acessíveis, destinados aos vegetarianos ou àqueles que desejam se tornar um deles, incluíam ingredientes oriundos do exterior, de clima temperado. Para florescer pelos trópicos, o vegetarianismo, em sua opinião, carecia de contornos locais, brasileiros e regionais.

[1] Nas citações diretas de documentos históricos, manteve-se a grafia original.

Domingos de Castro Perdigão não foi o único a se colocar essa tarefa. Pelo menos outros dois adeptos desse vegetarianismo de primeira hora publicaram também obras que buscavam promover o regime alimentar no Brasil, assim como as ideias que o sustentavam, a partir da divulgação de receitas culinárias.

Tendo em vista a problemática descrita pelos próprios contemporâneos, este artigo pretende investigar o surgimento do vegetarianismo no Brasil por meio da publicação de livros de receitas culinárias. A visão antiquada de que livros de receitas não podem servir ao historiador em razão de sua suposta natureza pouco confiável ou por serem destituídos de informações úteis encontra-se, felizmente, há muito superada (Freyre, 1969; Appadurai, 1988; Goody, 1988; Laurioux, 1997; Santos, 2011; Albala, 2012). Aspectos como ingredientes, técnicas, público almejado, intenção dos autores, vida material, hierarquias sociais, questões de gênero, vieses políticos, conjunturas econômicas e identidades regionais e étnicas, apenas para citar alguns dos elementos que atravessam esse tipo de fonte, têm sido explorados por uma rica historiografia, que aprendeu a alargar, de maneira sofisticada, os questionamentos dirigidos aos livros de receitas (Abrahão, 2018; Aguiar, 2025; Couto, 2007; Magalhães, 2021; Notaker, 2017; Pilla; Braga, 2018; Simões, 2009; Theophano, 2002; Wheaton, 1996). A relação entre seleção alimentar e determinada visão de mundo é ainda mais evidente nos receituários vegetarianos, uma vez que, como será defendido aqui, essas obras se apresentavam como instrumentos de transformação social, atribuindo à comida um papel determinante nesse processo.

A literatura científica sobre a história do vegetarianismo no Brasil ainda é incipiente, sobretudo se se consideram as estimativas de percentual da população do país adepta do vegetarianismo: segundo os dados mais consolidados, oriundos de pesquisa de opinião realizada pelo IBOPE em 2018 (IBOPE, 2018), cerca de 14% da população, o que corresponderia a 30 milhões de indivíduos, são vegetarianos, veganos e adeptos de outros regimes alimentares que excluem a carne. Embora sejam poucos os artigos dedicados diretamente ao tema, a ponto de quase se poder contá-los nos dedos das mãos, essa produção apresenta perspectivas relevantes e informações reveladoras. A escassez talvez se explique tanto pela especialização requerida quanto pela necessidade de mobilizar fontes primárias ainda pouco exploradas.

No que diz respeito ao arco temporal aqui contemplado, esses estudos concentraram-se, grosso modo, em dois campos, certamente conectados entre si. O primeiro

dedicou-se a investigar diferentes iniciativas empreendidas por estrangeiros para fundar, no Brasil, comunidades adeptas da alimentação vegetariana (Braga, 2018; Christol, 2015). O segundo, por sua vez, voltou-se às ideias defendidas pelos adeptos do vegetarianismo, especialmente sua natureza utópica, seus diálogos com outras correntes de pensamento da Primeira República e o papel da defesa dos animais em seus argumentos (Bernardino; Carvalho, 2024; Esteves, 2024, 2025; Ostos, 2021). Nesse último campo, a ênfase recaiu sobre as primeiras sociedades vegetarianas e naturistas do país, com destaque para a mais antiga delas, a Sociedade Vegetariana do Brasil, fundada em 1911 na então capital federal, o Rio de Janeiro.

Em diálogo com essa literatura, este artigo procura contribuir para a discussão lançando luz sobre a dimensão culinária do surgimento do vegetarianismo no Brasil, já que a seleção e a preparação de alimentos, com suas restrições e concepções, são parte incontornável de sua execução. Ao adotar tal perspectiva, pretende-se tornar mais claras as formas como esse grupo compreendia as conexões entre a cozinha e o alinhamento a um modo de vida que implicava posicionamentos morais, sociais e filosóficos, sobressaindo a ideia de que seria possível promover uma alteração radical na dinâmica social por meio da alimentação. Finalmente, e de modo mais direto, pretende-se aqui descortinar as primeiras tentativas de se delinear uma cozinha vegetariana brasileira, tomando-se para isso de ingredientes locais e um gosto que se julgava nacional.

Para tanto, serão examinados três livros de receitas culinárias vegetarianas, publicados no Brasil entre 1918 e 1930, que este artigo defende serem os primeiros do gênero no país. São eles: *Culinária Vegetariana Brazileira*, publicado na capital da Paraíba por Francisco Simas, em 1918[2]; o já mencionado *O que se deve comer: adaptação do systema de alimentação vegetariana para uso dos brasileiros*, que saiu da prensa em São Luís do Maranhão, também em 1918, pelas mãos de Domingos de Castro Perdigão; e *A mesa vegetariana*, publicado por João de Andrade Lima, em Maceió, no ano de 1930. Esse último foi o único dos três a ganhar uma segunda edição, publicada quatro anos mais tarde, desta vez, em Recife. Trata-se de obras que permanecem praticamente desconhecidas pela historiografia, inclusive a especializada, e que não foram perscrutadas até aqui, muito menos, em conjunto.

Entre essas três obras, até agora, apenas *O que se deve comer* mereceu um artigo que a colocou no centro das atenções, discutindo de forma mais direta sua vinculação com o

[2] A data de publicação não consta entre as páginas do volume, mas pôde ser aferida por meio de uma notícia publicada no *Diário de Pernambuco* (Livros, 1918), que anuncia seu aparecimento em 1918.

vegetarianismo português (Costa Filho; Silva, 2020). Já a obra de João de Andrade Lima, *A mesa vegetariana*, a partir de sua 2.ª edição, ganhou alguns comentários em artigo recente, derivado de dissertação de mestrado, mas que, por não ser o foco da pesquisa, permanecem em notas marginais (Esteves, 2024, 2025). Já sobre *Culinária Vegetariana Brazileira*, de Francisco Simas, o desconhecimento é praticamente absoluto, com raríssimas menções ao título da obra, sem qualquer tipo de análise. Diante disso, este artigo pretende também divulgar a existência dessas obras que têm ainda muito a oferecer para um melhor conhecimento da história da alimentação do Brasil.

Ainda que caibam estudos individualizados sobre cada uma dessas obras, especialmente por seu caráter fundador de uma corrente culinária que teve vida longa e adquiriu grande relevância nas últimas décadas – apesar das descontinuidades e diferenças que distanciam o vegetarianismo praticado no presente daquele do passado –, aqui, optou-se por uma análise de conjunto. A partir dessa pequena série (Foucault, 2008, p. 7-9; Veyne, 2014, p. 24-29), é possível identificar recorrências, distinções, contrastes, discordâncias e, no intervalo de tempo que as separa, mudanças, transformações e regularidades, além do envolvimento de instituições, associações e parcerias, contando com a mobilização de discursos médicos, religiosos e moralizantes, reveladores de um movimento mais abrangente que, apesar de sua incipiência, ajudou a dar os primeiros contornos a uma culinária importante no país.

Para o seu desenvolvimento, este artigo será dividido em três partes. A primeira será dedicada a entender quais as justificativas declaradas pelos autores para a publicação de suas obras, tendo em vista a ascensão da prática do vegetarianismo no Brasil, seu público-alvo, a formação e atuação profissional de seus autores e a forma como organizam as informações nelas contidas. Em seguida, serão examinadas as perspectivas ideológicas por eles propagadas, que dizem respeito à pretensa superioridade do regime vegetariano, sua relação com a doutrina naturista, seu alinhamento com ideias eugênicas, assim como as vinculações com correntes culinárias surgidas no início do século XX. Por fim, a análise se voltará aos receituários presentes nesses livros, indagando sobre a predominância de ingredientes, composições, contexto das refeições, a fim de delinear sabores predominantes e características gerais dessa pioneira culinária vegetariana brasileira. Com isso, espera-se demonstrar como esses receituários responderam a uma questão prática – a identificada inviabilidade de um

vegetarianismo de matriz estrangeira nos trópicos – e contribuíram para dar os primeiros contornos de uma culinária vegetariana de feições brasileiras.

Páginas para uma dieta conforme "nossas possibilidades e nossos costumes"

A afirmação de que o vegetarianismo surge no Brasil no início do século XX carrega uma ambiguidade que, por razões de precisão metodológica, convém esclarecer. O "vegetarianismo", no sentido tomado aqui, se refere ao movimento organizado, ainda que muitas vezes efêmero, que acopla o regime alimentar que prescinde da carne e outras classes de alimentos a uma série de concepções e prescrições que orientam a forma como seus praticantes se posicionam no mundo. Isso não quer dizer que, em períodos anteriores, práticas alimentares adotadas por comunidades no Brasil não tenham optado pela abstinência de carne. Baseando-se em exemplos religiosos, para exercícios de ascese, ou simplesmente por carência, dietas sem carne podem ter sido adotadas em diferentes momentos e em diferentes lugares. Tais formas de se alimentar, no entanto, não foram sistematizadas de modo a produzir uma cultura alimentar estável e autônoma – pelo menos não mapeadas pela historiografia até aqui. Isso se traduz na ausência de denominações, conceitualizações e da formação de uma identidade vinculada à comida – diferentemente do que se pode observar, por exemplo, na Europa moderna, no caso dos pitagóricos ou dos abstêmios (Mattéi, 2001; Larue, 2015; Preece, 2008; Albala, 2008; Gonçalves; Viotti, 2025). Sob esse ponto de vista, em sentido estrito, não há vegetarianismo antes da invenção do conceito que o denomina, mas, sim, práticas alimentares que se abstinham da carne (Muratori, 2025). Tal distinção pode ser mais bem compreendida pela própria trajetória do termo e sua inserção no Brasil.

A primeira ocorrência conhecida do termo "vegetariano" data de meados do século XIX, identificada em um jornal britânico intitulado *The Healthian: A Journal of Human Physiology, Diet, and Regimen*. Neologismo à época, o termo aparece em uma troca de mensagens entre o editor do periódico e uma leitora, ocorrida entre 1842 e 1843, quando se referiam a uma dieta frugívora – isto é, composta predominantemente de frutas – com vistas ao cuidado com a saúde (Muratori, 2025, p. 2-3). Difundindo-se na esteira da fundação da *Vegetarian Society*, surgida na Inglaterra em 1847, e do periódico vinculado a ela, *The Vegetarian Messenger*, o termo, com sentido semelhante, foi traduzido para o português no final do século XIX, aparecendo em revistas e jornais lusitanos de forma muito instável, com diversas variações, como "vegetalismo" ou "vegetarismo" (Braga, 2019). No Brasil, as

primeiras menções ao regime alimentar vegetariano e a seu substantivo correspondente, o vegetarianismo, são rastreáveis em jornais a partir do fim do século XIX, sobretudo, em notícias sobre figuras públicas estrangeiras, como poetas e literatos de países como a França e a Alemanha, que defendiam sua superioridade.

Ainda que esparsas, essas notícias, geralmente referindo-se a pessoas de países estrangeiros, passam a se avolumar na primeira década do século XX. Uma forte onda de interesse atinge o Brasil, vindo também de águas estrangeiras, a partir dos anos de 1910. Para se ter uma ideia, em uma edição do *Correio Paulistano* de 1911, a coluna intitulada "A semana extrangeira", assinada por Demétrio de Toledo, do Rio de Janeiro, destaca a relevância que o tema havia adquirido: "É talvez exaggerado dizer-se que, neste momento, os vegetarianos monopolizem a attenção universal; mas, o que certamente não é exaggerado é afirmar-se que os adversários da alimentação animal estão na ordem do dia". A pauta destacada pelo jornalista tratava, sobretudo, da atuação de vegetarianos portugueses.

Naquele mesmo ano, foi fundada, na cidade do Porto, a Sociedade Vegetariana de Portugal, dirigida pelo médico Amílcar de Sousa, que passou a editar a revista *O Vegetariano* (Braga, 2018, p. 660, 663). Nos anos seguintes, é possível encontrar notícias em jornais de diferentes estados do país anunciando ter recebido edições da revista, assim como de livros sobre o vegetarianismo, indicando a circulação de obras de defesa do regime alimentar em língua portuguesa. Data desses anos, mais especificamente, de 1914, a tentativa de membros da Sociedade Vegetariana de Portugal de estabelecer uma colônia naturista no Pará, em que se propunha a adoção de uma dieta vegetariana, mas que teve vida curta (Braga, 2018). Um ano antes, em 1913, fora criada no Rio de Janeiro, a então capital do país, a Sociedade Naturista Brasileira, a primeira do gênero no Brasil que, em 1916, alteraria seu nome para Sociedade Vegetariana Brasileira (Ostos, 2021, p. 41). Nesse intervalo, outras associações haviam sido criadas em diferentes cantos do território nacional. Em uma das edições de *O Vegetariano*, do ano de 1917, são listadas nove entidades vegetarianas ou naturistas brasileiras, espalhadas de norte a sul.[3]

Para esse espalhamento, contou a atuação de defensores do vegetarianismo, como Eliezer Kamenesky, nascido na região de Donetsk, então parte do Império Russo, e que viajou

[3] São elas: Sociedade Renascença Naturista (São Paulo); Sociedade Vegetariana "Eliezer Kaminetzky" (Santos); Sociedade Vegetariana da Bahia (Bahia); Sociedade Vegetariana Brasileira (Rio de Janeiro); Sociedade Vegetariana Riograndense (Porto Alegre); Sociedade Vegetariana da Paraíba; Sociedade Vegetariana do Ceará (Fortaleza); Núcleo Naturista Maranhense (São Luís); Núcleo Naturista do Recife.

para várias partes do mundo para pregar o vegetarianismo, inclusive no Brasil, onde parece ter aportado em 1916 (Braga, 2018, p. 664-666). Por aqui, deu conferências, entrevistas, escreveu para jornais e esteve ligado à fundação de pelo menos quatro dessas associações, todas em 1917: a Sociedade Vegetariana da Bahia, a Sociedade Vegetariana da Paraíba, o Núcleo Naturista de Pernambuco e a Sociedade Vegetariana de Santos, que carregava seu nome.

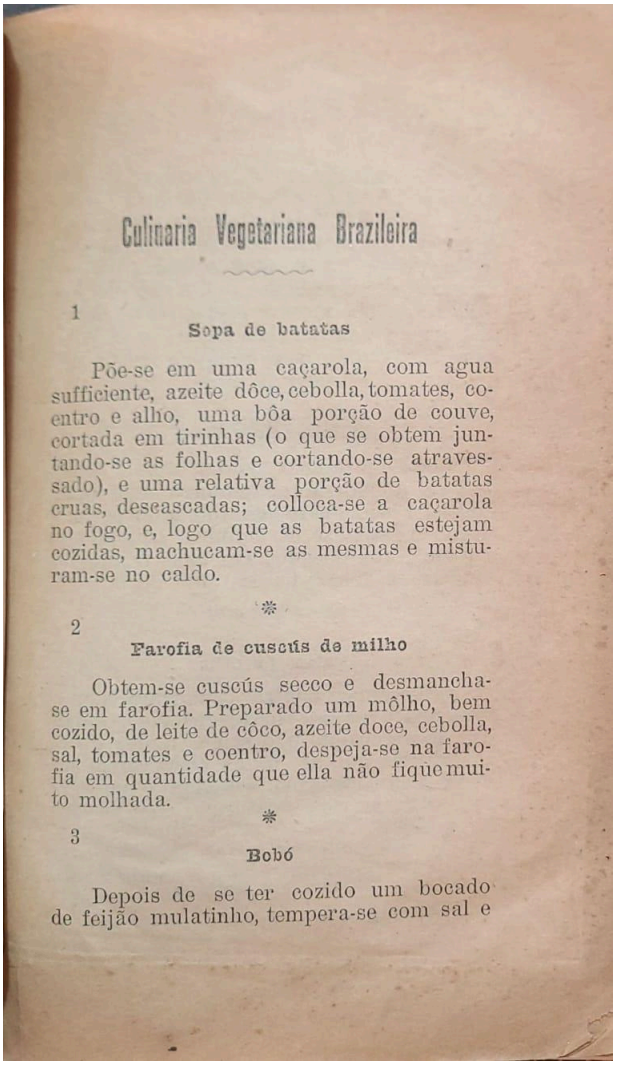
É nesse cenário mais geral que são publicados os primeiros livros de receitas vegetarianas no Brasil. As informações apresentadas anteriormente não pretendem sintetizar os primeiros passos do vegetarianismo no Brasil, mas evidenciar uma característica com a qual esses primeiros livros de culinária se relacionaram diretamente: trata-se de um movimento importado da Europa, com referenciais que não contemplavam a vegetação nem as características da natureza brasileira. Tal particularidade foi responsável pela existência de empecilhos à prática do vegetarianismo, mais salientes nos estados do norte do país, cujo clima tornava inviável a produção de insumos comuns em receituários europeus, provenientes de clima temperado. Isso, talvez, ajude a explicar o porquê de os três primeiros receituários terem sido publicados em cidades do Nordeste do país, respectivamente, em São Luís, no Maranhão; na capital do estado da Paraíba, então chamada Paraíba do Norte; e em Maceió, no estado de Alagoas.

Julgamentos semelhantes aos de Domingos Perdigão, que, como indicado nas primeiras páginas deste artigo, considerava os receituários vegetarianos disponíveis no Brasil impraticáveis, podem ser encontrados nos dois outros livros aqui analisados. Em seu *Culinária Vegetariana Brazileira*, Francisco Simas também destaca as dificuldades de se colocar em prática o vegetarianismo no país, tendo como ferramenta apenas os receituários estrangeiros. Citando a obra publicada em 1916 pela portuguesa Julieta Adelina Meneses Rodrigues Ribeiro, principal referência dos receituários aqui tratados, ele diz que:

> É verdade que já existem muitas obras neste sentido, aliás importantes, contando-se entre ellas a "Culinaria Vegetariana, Vegetalina e Menús Frugivoros", da exma.sra. d. Julieta A. M. R. Ribeiro, que é uma das melhores, mas todas ellas carecem da imprescindivel approximação aos costumes brazileiros e não são, portanto, de todo adaptaveis ás particularidades da vegetação nortista (Simas, 1918, p. I-II).

Destaca-se, nesse trecho, a distinção entre os dois aspectos que Simas considerava imprescindíveis para essa elaboração de uma culinária vegetariana brasileira: os costumes brasileiros e as particularidades da vegetação "nortista".

Imagem 1 – Primeira página do receituário de *Culinária Vegetariana Brazileira*



Culinaria Vegetariana Brazileira

1

Sopa de batatas

Põe-se em uma caçarola, com agua sufficiente, azeite dôce, cebolla, tomates, coentro e alho, uma bôa porção de couve, cortada em tirinhas (o que se obtem juntando-se as folhas e cortando-se atravessado), e uma relativa porção de batatas cruas, descascadas; colloca-se a caçarola no fogo, e, logo que as batatas estejam cozidas, machucam-se as mesmas e misturam-se no caldo.

*

2

Farofia de cuscús de milho

Obtem-se cuscús secco e desmancha-se em farofia. Preparado um môlho, bem cozido, de leite de côco, azeite doce, cebolla, sal, tomates e coentro, despeja-se na farofia em quantidade que ella não fique muito molhada.

*

3

Bobó

Depois de se ter cozido um bocado de feijão mulatinho, tempera-se com sal e

Fonte: Acervo do autor.

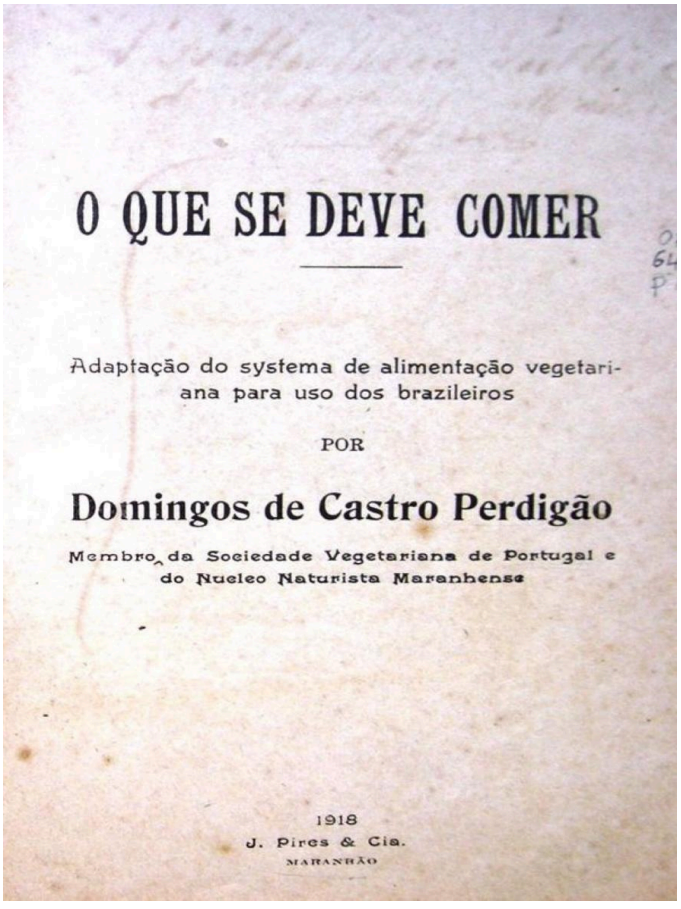
Justificativa semelhante é encontrada em *A mesa vegetariana*, obra de João de Andrade Lima, que cita um repertório de referências mais amplo, que inclui o receituário de Francisco Simas. Discorrendo sobre sua obra, ele diz que o livro:

> [...] é, na sua maior parte do seu receituario, compilado de diversas obras do mesmo genero, todas de autoridades na materia, taes como: dr. P. Carton, dr. E. Baltzer, Saint Briac, Professor Simas, D. Juliéta Ribeiro, e ainda outros, sendo que tivemos o cuidado de melhor adaptar os pratos as condições de nosso paiz, de acordo com as nossas possibilidades e nossos costumes (Lima, 1930, p. 9).

Apesar de contar com obras mais variadas como fontes para sua "compilação", Lima indica necessidades muito próximas às declaradas por Simas, entre elas, as condições e possibilidades do país e seus costumes.

O mais enfático nessa argumentação é Domingos Perdigão, cujo livro, vale lembrar, já carrega no título o objetivo de oferecer uma *adaptação do systema de alimentação vegetariana para uso dos brasileiros*. Seu diagnóstico é claro: é "necessaria a adaptação do systema ao nosso meio, ao nosso clima e ao nosso viver, muito diverso do dos paizes onde o vegetalismo mais se tem desenvolvido, e de onde vêm os tratados e receitas para a preparação e uso dos alimentos vegetais" (Perdigão, 1918, p. 15). Assume ele, assim, seu intuito de oferecer ao leitor "o receituário e os menus organizados com produtos do nosso paiz e apropriados à alimentação neste clima". Declara ainda ser sua pretensão "propagar o humanitário e bemfazejo systema alimentício, e aumentar, no norte do Brazil, o numero de adeptos espontâneos do vegetalismo e da vida conforme à natureza" (Perdigão, 1918, p. 8).

Imagem 2 – Folha de rosto de *O que se deve comer*


O QUE SE DEVE COMER

Adaptação do systema de alimentação vegetariana para uso dos brazileiros

POR

Domingos de Castro Perdigão

Membro da Sociedade Vegetariana de Portugal e do Nucleo Naturista Maranhense

1918
J. Pires & Cia.
MARANHÃO

Fonte: Acervo digital do Arquivo Público do Estado do Maranhão.

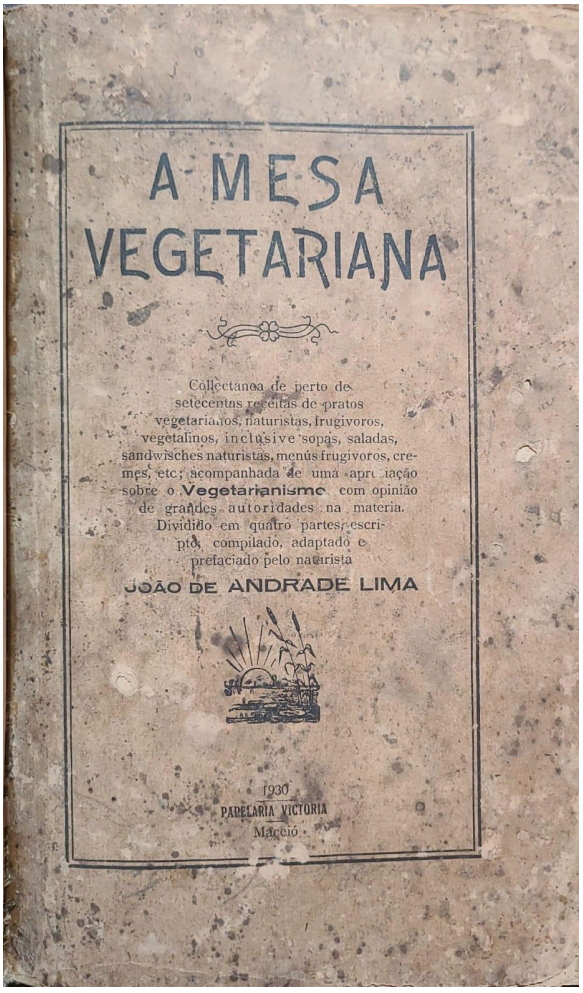
Para além da intenção de oferecer receitas adaptadas ao clima e aos costumes do Brasil, e em especial, ao do que identificavam com o norte do país – atualmente, definido como Nordeste –, esse último aspecto mencionado por Perdigão foi comum aos autores dos outros dois livros, isto é, o uso consciente do receituário como ferramenta para a disseminação do vegetarianismo no país. Sobre sua obra, Francisco Simas (1918 p. III) declara ser seu desejo "Que ella [se] dirija aos que, tendo ainda força de vontade, poderem fugir aos effeitos deleterios da carne, do tabaco e do álcool". Essas duas últimas substâncias, como se verá adiante, são, para além da carne, os principais alvos das críticas dos vegetarianos. João de Andrade Lima (1930, p. 26) atribui à sua obra função semelhante:

> É por isso e baseado na pratica e na experiencia, que nos animamos a publicar o presente livro, para que no Brasil mais facilmente se possa ser vegetariano, porque muitos que não o são, baseiam-se, dizendo ignorar o que hão de comer por não saberem, não conhecerem os centenares de pratos que tal regimen offerece, cada qual mais agradavel ao paladar, mais apetitoso e mais salutar.

As características físicas das obras corroboram os propósitos anunciados por seus autores de servir, de forma prática, como facilitador de uma alimentação vegetariana. As três publicações possuem dimensões muito semelhantes, com páginas em torno de 22 centímetros de altura e 15 centímetros de largura, constituindo volumes de fácil manuseio e transporte.[4] O número de páginas contido em cada um deles varia. A obra *Culinária Vegetariana Brazileira* soma 97, contando os textos iniciais e índices. *O que se deve comer*, por sua vez, apresenta 145 páginas, contando as partes complementares. Já *A mesa vegetariana* contém, em sua primeira edição, 206 páginas, e 281 páginas na segunda. Além da divisão de tópicos, entre textos introdutórios e receitas culinárias, os três livros apresentam índices das preparações organizados por ordem alfabética. Os dois últimos também dispõem de menus organizados para a elaboração de refeições completas. Tais características indicam que essas obras foram pensadas para serem utilizadas de modo prático, no ambiente da cozinha, para a execução das receitas registradas, mas também na organização e previsão das refeições ao longo dos dias. Os textos e pequenas dissertações que incluem também apontam para seu uso como livros de estudo sobre as características e com argumentos pela defesa do regime vegetariano, dando pistas sobre seus usos possíveis.

[4] Mais precisamente, as páginas de *Culinária Vegetariana Brazileira* possuem 21,8 x 15 cm, enquanto as de *A Mesa Vegetariana* possuem 22,2 x 15 cm.

Imagem 3 – Capa da 1ª edição de *A mesa vegetariana*



Fonte: Acervo do autor.

O perfil de seu público não é claramente dedutível a partir do que registraram seus autores. João de Andrade Lima (1930, p. 28) é o que explicita um público-alvo de maneira mais clara ao dizer que seus "leitores, muito especialmente as bôas donas de casa encontrarão neste livro uma extraordinaria variedade de pratos". Por carecer de outras informações, e pelos índices de analfabetismo da época (Ferraro; Kreidlow, 2004), é possível conjecturar se tratar de camadas mais abastadas da população, com valores de modernidade e permeáveis a proposições de vida oriundas do estrangeiro. Ainda assim, nota-se que Francisco Simas (1918, p. II), que se apresenta como "médico prático",[5] considera que sua publicação poderia

[5] O termo "médico prático" designava uma figura situada na zona limítrofe entre o profissional diplomado e os demais praticantes de curas, como parteiras, sangradores e homeopatas, cujo exercício nem sempre era regulamentado. No caso de Simas, as referências à *Nova sciencia de Curar* e à hidroterapia sugerem ser ele um praticante da medicina natural, que mobilizava o vocabulário científico da época (e o próprio título de "médico") para conferir autoridade a sua prática terapêutica, sem que isso implicasse necessariamente

chegar a pessoas de "poucos recursos", que não teriam acesso às obras estrangeiras "pelo seu elevado preço". A julgar pelos pais de duas crianças por ele atendidas, cuja notícia foi anexada ao exemplar da obra aqui analisada, trata-se de pessoas das classes médias-altas. Um deles, chamado James Kerrs, é identificado como "ilustrado chimico da Saboaria Parahybana", e o outro, Miguel Creosola, como "negociante na villa de Sapé". Apesar de se endereçar também aos sãos, é notável o apelo ao aspecto saudável do regime e a seu potencial de cura.

Para convencer seus leitores de que o vegetarianismo era o melhor regime alimentar, os autores dessas obras se valeram de dois aspectos vinculados a suas trajetórias: experiências e autoridade. Ainda que possuíssem formações distintas, assim como o reconhecimento de que gozaram, aproxima os três, todavia, uma certa relação com o mundo das ciências e das letras, além da adesão ao Naturismo. Francisco Simas, autor do *Culinária Vegetariana Brazileira*, era reputado por alguns jornais da época como responsável pela cura de enfermos na Paraíba e em Pernambuco. Como indicado acima, no exemplar da obra consultado para esta pesquisa, foi anexada uma página dobrada, uma cópia de uma reportagem do jornal "A União" de 5 de dezembro de 1917, intitulada *Um milagre do naturismo*, que parece ter sido adicionada posteriormente à impressão do livro. Nela, Francisco Simas aparece ao lado de duas crianças que teriam sido "arrancadas à morte" graças a sua atuação, com a aplicação da "Nova sciencia de Curar", aliando hidroterapia e a adoção de um "rigoroso regime vegetariano".

Já Domingos de Castro Perdigão teve sua trajetória mais ligada à atuação política e às letras. Foi secretário do governo do estado e chegou a ser diretor da Biblioteca Estadual do Maranhão (Costa Filho; Silva, 2020). Foi ainda um dos fundadores das Faculdades de Direito, de Farmácia, e da de Odontologia daquele estado, e membro do Instituto Histórico e Geográfico do Maranhão. Além de *O que se deve comer*, publicou *O que se deve ler: vade-mecum bibliográfico*, em 1922, e outras obras de caráter técnico. Trata-se de figura com forte atuação em instituições públicas maranhenses. Na própria edição da obra, acompanha o retrato de Domingos Perdigão a informação de que era vegetariano desde 1911. Além disso, na folha de rosto, seu nome era seguido da informação de que era "membro da Sociedade Vegetariana de Portugal e do Núcleo Naturista Maranhense".

formação nas faculdades reconhecidas pelo Estado. Para o debate sobre a pluralidade de agentes e os conflitos em torno da legitimação do exercício médico no Brasil, ver, entre outros, Chalhoub (2003).

Sobre João de Andrade Lima, as informações são escassas, mas não deixam de ressaltar suas experiências e autoridade. Em *A mesa vegetariana*, seu autor é identificado como um "naturista prático", alcunha pela qual é designado também em algumas notícias de jornal em que seu nome aparece. Em uma dessas notícias (João, 1933, p. 1), conta-se que o "apaixonado pioneiro do naturismo" era natural do estado de Pernambuco, mas que havia passado pelo Amazonas, Pará, Maranhão, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Alagoas e Sergipe divulgando o naturismo e atendendo pessoas. Sobre as receitas contidas em sua obra, ele afirma ter incluído inúmeras de "arranjo" de sua "cozinha particular, pela prática adquirida em muitos annos" (Lima, 1930, p. 26), reafirmando a autoridade adquirida pela experiência.

Para se fundar essa culinária vegetariana brasileira, essas obras aliaram uma defesa do vegetarianismo e um repertório de receitas que consideravam adequadas às possibilidades e costumes nacionais, fundamentando-os com a autoridade e a experiência de seus autores. Em consonância com a dupla natureza prática e ideológica, os três livros foram organizados em dois blocos principais: no primeiro deles, seus autores incluíram textos e argumentos sobre as características e potencialidades do regime alimentar; e em uma segunda parte, são apresentadas propriamente as receitas culinárias. Considerando essa divisão, serão apresentadas nos tópicos subsequentes as linhas gerais da defesa que formularam do vegetarianismo, para que em seguida sejam examinadas as características do receituário por eles apresentado.

Uma receita para a regeneração social

Os primeiros livros de receitas vegetarianas publicados no Brasil, seguindo os moldes dos receituários estrangeiros, como aqueles escritos por Julieta Adelina Menezes Rodrigues Ribeiro (1923), ou Eduard Baltzer (1913), não se limitaram a oferecer aos seus leitores as instruções para execução de pratos. Foram também veículos de argumentos em favor da defesa do vegetarianismo. Essa defesa se materializou em textos introdutórios, prefácios e dissertações escritas pelos próprios autores ou por outros defensores desse regime alimentar. Ainda que com ênfases diferentes, os três livros aqui analisados combinam argumentos médicos, morais, fisiológicos e econômicos que carregam concepções e uma visão de mundo. Ao incluírem, ainda, perspectivas sobre o passado, o presente e o futuro, atribuíam à alimentação um papel central no comportamento e na organização social.

O ponto central dessa sustentação é que o consumo de carne provoca uma intoxicação no organismo humano que o debilita, tornando-o mais propenso ao desenvolvimento de doenças, assim como a comportamentos imorais e a um intelecto deteriorado. “O regimen carnívoro”, explica João de Andrade Lima (1930, p. 25), “enche-nos o sangue de productos toxicos, occasionando-nos doenças graves [...]”. Em um prefácio à obra de Francisco Simas (1918, p. XII), assinado por Álvaro de Carvalho, afirma-se que “apezar das naturaes linhas de defesa do organismo para a destruição dos venenos, a intoxicação chamada chronica da carne, fatalmente se produz pelo cansaço dos orgãos ou esclerose generalizada do organismo”.

Além da carne, considerada a fonte principal de intoxicação, outras substâncias, sobretudo as excitantes, também eram tidas como fonte de prejuízo ao organismo. Álcool e tabaco figuravam como os principais elementos de intoxicação humana, devendo seu consumo ser totalmente abandonado. Chá, café, assim como condimentos a exemplo da pimenta e da mostarda, além de sal e açúcar, considerados excitantes, deveriam ser parcial ou totalmente evitados.

O hábito de se ingerir esse tipo de alimento, mas, sobretudo a carne, teria sido característico de um estágio primitivo ou bárbaro da humanidade, que acabou se perpetuando em muitas sociedades pelos vícios que incita ou pela ignorância. Essa ideia é defendida pelo então deputado da Paraíba, Marcelo Tavares Cavalcanti, em uma pequena dissertação incluída no início de *Culinária Vegetariana Brazileira*, de Francisco Simas, e compilada em *A mesa vegetariana*, de João de Andrade Lima. “O carnivorismo”, ele diz, “é um residuo, um remanescente do cannibalismo e tempo virá não mui remoto em que elle será considerado com o mesmo horror com que os sentimentos hodiernos contemplam a anthropophagia dos selvagens” (Simas, 1918, p. VIII; Lima, 1930, p. 14-15).

A relação entre um passado primitivo e um futuro em que serão superados os problemas sociais a partir das revelações proporcionadas pela ciência aponta para a existência, no seio das ideias defendidas por esses vegetarianos brasileiros, de um sentido do tempo. Trata-se de um *telos*, cuja direção vai ao encontro da Filosofia da História disseminada pelos adeptos do positivismo. Nas décadas iniciais da Primeira República, como argumentou Natascha Ostos (2021, p. 40; 45), muitos dos adeptos do vegetarianismo frequentaram os mesmos círculos intelectuais em que os positivistas, sobretudo militares, eram muito influentes. Testemunha importante desse entrecruzamento de ideias é o panfleto intitulado “Positivismo e vegetarismo”, publicado em 1902 por Miguel Lemos, líder da Igreja

Positivista no Brasil. Apoiando-se no cientificismo, ele desenvolve ali o argumento de que o vegetarianismo era a alimentação própria aos estágios mais avançados da civilização, sendo a alimentação carnívora dispensável assim "como tantas outras fazes tranzitórias da evolução, [como] a poligamia, a escravidão, a guerra" (Lemos, 1902, p. 6), o que denotaria uma superioridade moral de seus adeptos.

Encontrando terreno fértil nas discussões travadas nos circuitos de intelectuais positivistas, a mão que lançou o vegetarianismo no Brasil está ligada ao corpo de ideias que formam o Naturismo. Em linhas gerais, o Naturismo é a "doutrina" que prega o "viver de acordo com a Natureza". Os significados mais precisos do que seria essa "natureza" permanecem na maioria das vezes abstratos e variados, mas se manifestam em um contato direto com espaços naturais, incluindo caminhadas e banhos de sol. De modo geral, sua execução estava vinculada a uma postura não destrutiva, o que se desdobraria, entre outras coisas, na não violência, e na recusa de se causar dor ou a morte de animais. O vegetarianismo, nesse sentido, seria uma forma – importante – de praticar o Naturismo, um dispositivo para sua efetivação. Como se concebia na época, aqueles "convertidos" ao Naturismo tornavam-se vegetarianos.

Alinhavando as ideias sobre os prejuízos causados pelo consumo de carne e outros excitantes na saúde física, moral e intelectual dos indivíduos com uma Filosofia da História de matriz positivista, esses livros conceberam que a alimentação carnívora era a principal causa da "degenerescência" vivenciada pelas sociedades humanas, verdadeira razão dos vícios, conflitos e problemas da vida em sociedade. João de Andrade Lima (1930, p. 8) relaciona alguns desses pontos em sua *A mesa vegetariana*, argumentando que:

> É justo, como principio de moral e hygiene que tomemos por base, para propaganda do Naturismo, a alimentação do homem. Se o homem alimenta-se de animaes mortos, se usa excitantes, se toma bebidas alcoolicas, se abusa do tabaco e da morphina, etc. é natural que se afasta do caminho traçado à sua vida na terra, portanto, aberra de todo principio de moral e vem dahi á degenerencia social e os crimes de toda natureza; e pelo lado physico e hygienico, a decadencia da raça, os aleijoes de toda sorte, emfim as mais horripilantes molestias.

Conceito caro às teorias da psiquiatria do século XIX, como as de Bénédict Augustin Morel e seus seguidores, a "degenerescência" – "degenerencia" ou "degeneração", na grafia adotada pelos autores aqui analisados –, designa o estado considerado patológico de um

indivíduo cuja constituição psicofísica se mostra enfraquecida quando comparada à de seus progenitores imediatos (Serpa Júnior, 2010, p. 463).

A crença na transmissibilidade das patologias a partir da sucessão geracional é explicitada por Francisco Simas, em sua *Culinária Vegetariana Brazileira*. O ponto central para esses vegetarianos é que tais patologias eram adquiridas por meio da alimentação. De acordo com ele (1918, p. VIII),

> O regimen carneo envenena lentamente o individuo e corrompe a especie, creando as multivariedades arthriticas e desenvolvendo taras que se transmittem hereditariamente. Sendo, alem disto, muito excitante, altera a psichologia normal do individuo, predispondo-a a aberrações as mais lamentáveis.

Concepções como a degenerescência, assim como outras ideias em voga naquele momento, deram condições para o surgimento de um conjunto de crenças e práticas que visavam ao aprimoramento da espécie humana por meio do controle e da disciplina dos corpos que foram sistematizadas por meio do conceito de eugenia. As ideias eugênicas adquiriram diversas vertentes e foram apropriadas por diferentes correntes de pensamento, que pregavam ações, muitas vezes, contraditórias entre si, mas que estimulavam a reprodução de pessoas com características consideradas superiores, com ou sem a participação do Estado (Levine, 2017).

Como já mapeado pela historiografia, diferentes grupos de vegetarianos, em especial os vinculados à Sociedade Vegetariana Brasileira, estiveram em diálogo direto com divulgadores das teorias eugênicas, absorvendo parte de suas ideias (Bernardino; Carvalho, 2024). Diferentemente do que ocorreu em outras discussões e práticas ocorridas em torno da eugenia no Brasil, que adquiriram forte teor racista e racializante, com foco no "problema da miscigenação" (Schwarcz, 2007), nos livros de receitas vegetarianas aqui analisados, a concepção de degenerescência se vinculou a uma lógica de preservação da saúde dos indivíduos e das próximas gerações. É o mesmo teor que a historiadora Janaína Di Lourenço Esteves identificou nos debates da Sociedade Vegetariana Brasileira em torno da eugenia. Segundo ela, nos debates ocorridos ali, o termo "não se referia a uma lógica intervencionista estatal de controle genético e reprodutivo, mas ao aprimoramento da saúde através dos modos de vida, baseando-se na crença da hereditariedade dos caracteres adquiridos" (2025, p. 8).

Nos três livros de receitas aqui analisados, as menções ao termo raça, por exemplo, se limitam ao seu uso para identificar a "espécie humana". Essa conotação pode ser encontrada

na argumentação de Domingos Perdigão, que adiciona outras camadas à discussão em sua defesa da superioridade do regime vegetariano, incluindo a religiosidade cristã – sugerindo ter Jesus pregado o vegetarianismo –, e a crítica ao capitalismo. Referindo-se ao versículo 29, cap. I do livro bíblico do Gênesis, em que Deus oferece ervas, árvores e suas sementes para os primeiros humanos, ele argumenta que:

> Jesus Christo confirmou esta disposição do Senhor, pregando o vegetalismo e escolhendo para symbolos: do seu corpo – o pão – e do seu sangue – o vinho.
> E a humanidade não se satisfez com todas essas riquezas que lhe foram dadas, alimentos apropriados ao seu organismo, e passou a devorar a carne dos outros animais, que se tornou um valioso gênero de commercio, com o qual se teem acumulado grandes fortunas á custa da degenerescência e ruína completa da raça privilegiada, entre todas as da criação (Perdigão, 1918, p. 13-14).

A degenerescência da sociedade, causada, segundo esses autores, pela dieta carnívora, encontraria seu remédio na adoção do regime vegetariano. Abdicar do consumo de carne, assim como de outras substâncias excitantes e viciantes, seria a receita necessária para promover o que esses vegetarianos acreditavam ser – crença também baseada na ideia de propagação hereditária de características adquiridas em vida – a "regeneração" ou "reforma" da sociedade. As transformações motivadas pela adoção do vegetarianismo ocorreriam, assim, primeiramente nos indivíduos e, com o tempo e a generalização do regime, se estenderiam para toda a sociedade.

Tal concepção é defendida por Domingos Perdigão (1918, p. 23) quando discorre sobre o frugivorismo, regime alimentar baseado exclusivamente no consumo de frutas cruas, considerado a forma mais rigorosa – e perfeita – do vegetarianismo. Ele argumenta que "o vegetarismo é o ponto de partida para a completa reforma alimentar, a base da transformação de um carnívoro feróz num frugívoro alegre, inteligente e feliz". Ponto de vista semelhante é defendido em um pequeno texto incluído no início de *Culinária Vegetariana Brazileira*, assinado por Carlos D. Fernandes. Sustentando as múltiplas dimensões do indivíduo reabilitadas pela dieta, ele defende que "o regime vegetariano regenera e eleva o caracter do homem, fortificando-lhe o corpo, adoçando-lhe os sentimentos, esclarecendo-lhe a razão" (Simas, 1918, p. V-VI). Vinculando a saúde do corpo físico das pessoas à viabilidade do "corpo" social, conclui sua defesa afirmando que "ser vegetariano é ser feliz, robusto e sadio, vivendo em paz e conformidade com todas as cousas do universo".

O mais enfático defensor dessa ideia entre os autores dos três livros aqui analisados é João de Andrade Lima. Responsável pelo mais tardio entre eles e, talvez pelo acesso que teve a outras obras, pela compilação mais abrangente de argumentos que reúne entre as páginas de seu *A mesa vegetariana*, Lima maximizou as consequências da adoção generalizada do vegetarianismo. Citando o médico paulista Gustavo Armbrust, ele afirma que o regime vegetariano:

> [...] torna o espirito mais lucido e nos transforma em seres pacificos e não agressivos, violentos ou neurasthenicos. É suffícientemente pratico e pode ser racionalmente acceito e preconisado por aquelles que almejam o ideal da formação e da educação das raças pacificas, intelligentes, artisticas e, ao mesmo tempo, prolificas, vigorosas e activas (Lima, 1930, p. 19).

Forma prática de adoção do Naturismo, o regime alimentar seria, ao fim e ao cabo, o remédio para os males da humanidade:

> Assim pretendemos e queremos fazer com o ideal Naturista. O Naturismo é a mais santa das doutrinas porque é a base de toda moral e de toda ideia sã. Só o Naturismo poderá remodelar a moral da humanidade. Praticando-o se acabariam os vicios, como tambem os crimes, as guerras, quase todas as doenças, emfim, os grandes soffrimentos da humanidade. Sim, porque só o Naturismo será capaz de transformar e regenerar, physica e moralmente todo mundo social de hoje (Lima, 1930, p. 1).

É por tais expectativas, como indutor de uma grande transformação social que resolveria os principais problemas enfrentados pela humanidade, que o vegetarianismo praticado no Brasil e em muitos lugares da Europa foi interpretado por diferentes autores, entre eles, a historiadora Isabel Drumond Braga (2025), como uma utopia. Seja como for, percorrendo as franjas da razoabilidade, a proposição vegetariana inaugura uma forma de conceber a organização social que atribui à alimentação um lugar central para sua configuração. Seriam as escolhas alimentares, de acordo com esses vegetarianos de primeira hora, as responsáveis por ocasionar modificações estruturais no seio da sociedade. Não se trata, por certo, de uma receita para a revolução, mas para uma "regeneração" ou "reforma" da sociedade que começa pela escolha dos ingredientes que compõem a mesa. Munidos com conclusões científicas e um extenso receituário culinário, os vegetarianos do início do século XX, pela primeira vez, concebem uma forma de pensar a sociedade, que inclui aspectos éticos, econômicos, sociais e filosóficos, conferindo à alimentação um papel estruturante e determinante.

Contornos de uma culinária vegetariana brasileira

Os primeiros livros de receitas vegetarianas publicados no Brasil veicularam, sobretudo por meio de introduções, prefácios e outros textos iniciais, ideias e argumentos em favor da adoção de um regime alimentar sem carne. A maior parte de suas páginas, contudo, como seria de se esperar, era dedicada às receitas culinárias. Considerado em conjunto, esse repertório de preparações permite delinear os contornos gerais de uma culinária que então adquiria suas primeiras feições no país. Sem descartar a possibilidade e os méritos de exame futuro mais aprofundado, sobretudo diante das nuances e particularidades que uma análise minuciosa pode revelar, esse conjunto de receitas será examinado, nesta última seção, com o objetivo de identificar ingredientes, técnicas e sabores predominantes nas cozinhas desses primeiros vegetarianos brasileiros.

As duas grandes diretrizes que conferem coerência à culinária proposta nesses livros são, por um lado, a interdição ou desaconselhamento de determinados ingredientes considerados prejudiciais à saúde humana – entre eles, como se pode supor, todos os tipos de carne, além daqueles já mencionados – e, por outro, a valorização de alimentos entendidos como acessíveis aos brasileiros, especialmente aos habitantes do que delimitamos hoje como região Nordeste, denominados pelos autores de "nortistas". Isso significa que o repertório de ingredientes mobilizado por essas receitas não era necessariamente nativo do país ou daquela região. Ainda assim, a disponibilidade proporcionada pela existência de uma vegetação nativa e endêmica do Brasil e do Nordeste favoreceu a incorporação desses ingredientes – bem como das técnicas a eles associadas – a esse universo culinário.

As características dessa cozinha podem ser inferidas a partir de um conjunto de cerca de 1.150 receitas, distribuídas de maneira desigual nos três livros aqui analisados. O mais conciso entre eles é *Culinária Vegetariana Brazileira*, que reúne 200 receitas, numeradas e apresentadas sem uma coerência organizacional claramente estabelecida. Na introdução da obra, seu autor, Francisco Simas, afirma – talvez recorrendo a uma retórica de modéstia comum em muitas publicações da época – que o livro foi produzido "às pressas" e que as receitas foram organizadas "ligeiramente", o que indicaria que a sequência dos preparos seguia a ordem em que haviam sido recolhidos. Seu coetâneo, *O que se deve comer*, registra um repertório pouco maior, com 249 receitas, dispostas de maneira mais sistemática: inicialmente os pratos salgados, seguidos pelos doces e, por fim, por receitas frugívoras; por

último, Domingos Perdigão organiza menus vegetarianos com receitas recomendadas para o decorrer do ano, subdivididas segundo os sete dias de uma semana, indicadas para cada um dos doze meses.

O maior receituário está em *A mesa vegetariana*, que em sua primeira edição apresenta, como indicado em sua capa, 700 receitas e, na segunda edição, mais de mil. De modo semelhante à obra de Domingos Perdigão, João Andrade Lima as organizou em três partes: a primeira com pratos salgados; a segunda com sobremesas e outras preparações predominantemente doces; e a terceira com de "menus frugívoros, semi-frugívoros ou variados". Diferentemente dos outros, em *A mesa vegetariana*, as receitas são organizadas em ordem alfabética, reiniciada em cada uma das seções.

Nos dois últimos livros, o agrupamento das receitas e dos menus frugívoros ao final do volume coloca em evidência o estatuto gozado por esse regime alimentar entre os vegetarianos, que o consideravam o mais recomendado, mas também o mais rigoroso. Para atingi-lo, seria preciso uma transição alimentar, passando primeiramente pelo vegetarianismo, o que ajuda a entender o lugar dessas receitas na sequência dos livros. A ideia de uma transição alimentar, necessária, segundo eles, para aqueles que desejavam aderir ao vegetarianismo, foi um critério importante para se regular o grau de restrição dos ingredientes. Afinada com o propósito de incentivar as pessoas a aderirem ao vegetarianismo, essa flexibilidade foi objeto de atenção de Francisco Simas. Segundo ele:

> É necessario também fazer notar aos que se tornam adeptos do vegetarianismo que elles têm de passar pelo chamado periodo de transição, e nelle devem usar uma alimentação que não seja rigorosamente naturista, na qual se tornam toleráveis os ovos, o assucar, (sempre em pequena quantidade), e a manteiga de puro leite de vacca (Simas, 1918, p. II).

Com exceção das frugívoras, as receitas presentes nesses livros possuem um caráter ovo-lacto-vegetariano, com uso frequente de ovos e de manteiga, por exemplo.

A presença do sal e do açúcar obedece a uma lógica semelhante, sendo considerados como "mal necessário" para os novatos na dieta, mas que deveriam ser progressivamente diminuídos. Discorrendo sobre o sal, Simas afirma que é:

> [...] imprescindivel na cozinha dos que se nutrem de victimas, [mas] é quasi desnecessario na cozinha vegetariana. Elle é immensamente nocivo ao organismo. A muitas pessoas que adoptam o regime racional, entretanto, torna-se impossível banil-o da alimentação rapidamente; por isso recommendamos a deminuição da

> dosagem, de pouco a pouco, até fazel-o desapparecer sendo da totalidade pelo menos da maior parte dos alimentos (Simas, 1918, p. 79).

Alguns ingredientes tiveram uso menos consensual entre os autores dos três livros. A pimenta do reino, por exemplo, é recomendada por diversas vezes em *Culinária Vegetariana Brazileira*, mas aparece entre os ingredientes vedados aos vegetarianos nos outros dois livros, junto com a mostarda e o vinagre. A proscrição obedecia a uma lógica recorrente na dieta vegetariana: tratava-se de substâncias consideradas "excitantes", capazes de perturbar o equilíbrio natural do organismo e, por extensão, a conduta moral do indivíduo. Tal constatação reforça a ideia de que, para esses vegetarianos, as fronteiras do permitido e do proibido eram simultaneamente médicas e morais.

O caso do café é revelador das diferenças entre os livros aqui analisados. Da mesma forma que o álcool e o tabaco, o consumo dessa bebida é desaconselhado pelos manuais vegetarianos da época justamente por ser um excitante, incluindo os de Francisco Simas e João de Andrade Lima. Domingos Perdigão (1918, p. 50), no entanto, discordando de seus colegas, sustenta a opinião de que a fruta constitui uma das "nossas gloriosas riquezas nacionais". Ciente de sua opinião controversa sobre o tema, ele argumenta que:

> Se o systema tem por base a alimentação segundo a natureza, como diz Eduard Baltzer (fundador da primeira sociedade vegetariana da Alemanha), não se póde recusar ao brasileiro o uso do café, a que se habituou desde a infância, producto exuberante do nosso solo, motor da nossa riqueza nacional e que influe poderosamente no nosso valor physico e intellectual (Perdigão, 1918, p. 50).

A flexibilidade na interdição de alguns ingredientes levou Domingos Perdigão a considerar um grau de "pureza" dos adeptos do vegetarianismo. Quando trata do uso culinário do palmito, insumo importante para a cultura alimentar brasileira, ele explica que "o vegetariano puro, e naturista, não deve usar o palmito, porque leva a destruir as palmeiras, para tirá-lo. Deve comer sómente os côcos, que são os frutos das palmeiras" (Perdigão, 1918, p. 22), mas não descarta seu consumo.

O delineamento das características dessa culinária vegetariana pioneira no Brasil deve ser realizado não apenas a partir de suas restrições, mas também dos alimentos, técnicas e combinações recorrentes que estruturam os pratos registrados nesses livros. Consideradas em conjunto, as três obras revelam significativo alinhamento em suas bases culinárias e preferências gustativas, ainda que apresentem nuances distintas quanto à flexibilidade no uso dos ingredientes e à especificidade regional. Entre os elementos compartilhados, destaca-se

uma técnica central: o refogado. Em boa parte das preparações salgadas, a construção do sabor tem início na fritura da cebola e, com menor frequência, do alho, aos quais se acrescentam massa de tomate e coentro, principal planta aromática utilizada (Dória, 2021). De matriz mediterrânica, essa técnica pode ser compreendida como um dos fundamentos dos pratos salgados dessa culinária vegetariana nascente no Brasil.

A gordura comumente utilizada nos refogados é aquela transmitida pela tradição ibérica, isto é, o azeite de oliva (Braga, 2023) e a manteiga, muitas vezes empregados em conjunto. É o que se observa, por exemplo, na receita de "Sopa de verdura", presente em *Culinária Vegetariana Brazileira* (1918, p. 31-32), que instrui: "[...] despeja-se a verdura picada num-refugado de cebolla, azeite dôce, manteiga, coentro e tomates". Em algumas receitas, contudo, nota-se o emprego de outras gorduras nessa mesma técnica, como ocorre na "Farófia de batiputá", incluída na mesma obra. Nela, indica-se que, em uma panela, "[...] bota-se um pouco de coentro, de cebolla picadinha, de limão e de sal, deita-se depois azeite de batiputá puro e leva-se a fogo brando" (Simas, 1918, p. 8-9). O azeite de batiputá é extraído do fruto de um arbusto nativo da região Nordeste, de nome científico *Ouratea fieldingiana*, tradicionalmente utilizado por comunidades indígenas e ainda hoje empregado pelos Tremembé, no Ceará, como alimento e recurso da medicina tradicional. Um outra receita presente no livro admite a substituição do óleo de batiputá pelo dendê, o que evidencia possibilidades de variação na composição do refogado (Simas, 1918, p. 11-12).

Em relação às gorduras, outro ingrediente que distinguiu as preparações vegetarianas brasileiras foi o óleo de coco. Domingos Perdigão (1918, p. 25) explica que, "com a nata que se obtem do leite do côco, prepara-se uma saborosa manteiga", a qual, conservada em latas bem fechadas, "substitue, com vantagem, a manteiga de leite de vacca". Segundo ele (p. 25), o "óleo extrahido do coco" constituía também "bom condimento para bolos e alimentos vegetarianos" e servia "para fritar fructas". Os derivados do fruto do *Cocos nucifera*, denominado nesses livros como "coco da Bahia", ocupam lugar importante nessa culinária. Em *O que se deve comer* (1918, p. 24), Perdigão faz uma verdadeira ode ao alimento, lembrando que os "sábios" o teriam cognominado "o rei dos vegetais" e considerando-o "o mais completo e rico de todos os alimentos oleaginosos". Além do óleo e da polpa, o leite de coco aparece como ingrediente fundamental. Seu uso extensivo, substituindo, entre outros elementos, o leite de vaca, conferia cremosidade e sabor levemente adocicado a ensopados, sopas e doces, configurando uma das bases dos preparos registrados nesses livros.

Nesses receituários, é notável a presença de raízes e tubérculos, que conferem aos pratos sabores terrosos e amiláceos. A batata talvez seja o ingrediente mais recorrente desse conjunto, aparecendo em diversas receitas e sob diferentes formas. Menos central, ao contrário do que certas expectativas poderiam sugerir (Cascudo, 2004), é o papel da mandioca ou macaxeira, ainda que ela também esteja presente, inclusive por meio de seus derivados, como a goma e o polvilho. Outros alimentos de base, fontes importantes de carboidratos, aparecem com frequência, como o macarrão, o milho e o arroz.

Para dimensionar o lugar ocupado por esses ingredientes, tomando-se em consideração a primeira edição de *A mesa vegetariana*, que reúne o maior repertório entre as obras analisadas, contam-se cerca de 60 receitas em que a batata figura como ingrediente principal ou base fundamental da preparação; 18 receitas que utilizam massas, especificamente macarrão ou aletria; 16 preparações com mandioca e seus derivados; e 11 receitas em que o milho é explorado em diferentes formas, como grão, fubá ou massa. Destaca-se ainda o arroz, presente em 27 receitas na obra de João de Andrade Lima. Esse cereal lugar especial no receituário de Domingos Perdigão, que o considera o "tradicional alimento" do Maranhão. Segundo ele (1918, p. 16), nesse estado, "o *arrôz á maranhense*, isto é, cozido só com agua e sal, póde-se classificar – *o substituto do pão*".

Para além do arroz, leguminosas como lentilha, ervilha, grão-de-bico e, sobretudo, feijão, fazem-se presentes nessas receitas. Uma característica distintiva da culinária registrada nesses livros, quando comparada a tradições vegetarianas estrangeiras, é a incorporação de legumes, folhas e hortaliças regionais ou disseminadas na região, mas de origem estrangeira. Isso se evidencia, por exemplo, na variedade de feijões mencionados, como o mulatinho, o verde, o fradinho, o branco, o vermelho e o guandu. Entre outros ingredientes, destacam-se também o maxixe e o jerimum, ou abóbora. Na já mencionada "Sopa de verdura", de *Culinária Vegetariana Brazileira* (1918, p. 31-32), são cortados "em pequenos pedaços, gerimú, maxixe, quiabo e repolho ou couve". Além desses alimentos, encontram-se ainda folhas e hortaliças, muitas delas hoje tidas como "plantas alimentícias não convencionais", como vinagreira, major-gomes, caruru, beldroega, bertalha, taioba, entre outras.

Outra categoria de alimentos importante nesses receituários, não apenas para a confecção de doces, mas também pelo lugar atribuído ao frugivorismo, é a das frutas. Para além do já mencionado coco, outras frutas têm presença marcante, como a banana, que, segundo Domingos Perdigão (1918, p. 30), seria o "typo mais perfeito do alimento

frugivoro". Ela constitui o ingrediente principal da receita intitulada "almoço de Adão", presente em *O que se deve comer*, composta por "bananas descascadas, cortadas em rodelas, bagos de lima e côco ralado" (Perdigão, 1918, p. 93). Também são frequentes as menções à laranja, à manga, ao mamão e ao abacaxi, este último considerado por Perdigão (p. 31) o "rei dos fructos tropicaes". Destaca-se ainda o papel do limão, utilizado como substituto do vinagre, que é, como já indicado, desaconselhado por ser derivado de fermentação alcoólica. O limão oferecia, assim, uma acidez fresca e intensa, própria da fruta. Em *Culinária Vegetariana Brazileira* (1918, p. 74), há inclusive uma receita de "vinagre de limão". Outras frutas nativas do Brasil aparecem nesses receituários, como caju, maracujá, jenipapo e cajá, além das castanhas de caju e do Pará. Domingos Perdigão é, sem dúvida, o autor que mais menciona a variedade de frutas brasileiras. Entre elas, cita açaí, buriti, coco babaçu, bacuri, sapoti, murici, mangaba, pequi, graviola, pitanga, goiaba, araçá, oiti, pitomba, abricó, além de muitas outras.

Em relação aos doces, salta aos olhos o grande número de receitas feitas à base de ovos, o que provavelmente resulta da influência das obras portuguesas (Gomes, 2024), sobretudo do receituário de Julieta Adelina Menezes Rodrigues Ribeiro (1923). Também chama a atenção a presença de preparações hoje consideradas tradicionais, como canjica, mungunzá, angu doce e cuscuz de tapioca, elaboradas a partir do milho e da mandioca. Embora seja recomendada moderação em seu uso, por ser considerado prejudicial, todos os receituários incluem o açúcar. O mel de abelhas é empregado sobretudo em *A mesa vegetariana*, ao passo que, em *O que se deve comer*, Domingos Perdigão (1918, p. 21) defende o uso do "mel de canna ou melaço", por ser mais comum entre os brasileiros (Freyre, 1969) e por conferir às preparações um "sabor especial, muito agradável ao paladar". Nas receitas de doces e sobremesas, é frequente a utilização de aromáticos e especiarias, como erva-doce, cascas de limão, canela e cravo-da-Índia, ainda que, em *A mesa vegetariana*, o uso deste último seja desaconselhado.

Esse conjunto de preparações corresponde a uma ampla variedade de pratos que foram agrupados pelos próprios autores a partir de algumas classificações. Na capa de *A mesa vegetariana*, informa-se que o leitor encontraria receitas de "sopas, saladas, sanduiches naturistas, [...] e cremes", acrescentando-se os pudins a essa lista na segunda edição da obra. Não parece fortuita a posição ocupada pelas sopas nessa enumeração, uma vez que elas compõem, junto com papas, caldos e mingaus, parte expressiva do receituário, o mesmo

ocorrendo com as saladas. Ao lado dessas preparações, aparecem também, entre os pratos salgados, farofas, pirões, pães, tortas, omeletes, pastéis e croquetes. Já no caso dos doces e sobremesas, incluem-se, além dos cremes e pudins, geleias, compotas e diversos quitutes, como filhós, suspiros, sonhos e cavacos entre as principais classificações.

Há também, nesse receituário, embora em menor número, um conjunto de bebidas. Entre elas constam sucos de frutas, como os preparados com caju, murici, tamarindo e cajá, além de limonadas, laranjadas e caldo de cana. Muito valorizada, a água de coco também é recomendada por seu caráter nutritivo e refrescante. Encontram-se, ainda, menções ao consumo de bebidas feitas com guaraná e cacau, sem que sejam identificadas como estimulantes. É curioso notar, contudo, a presença de receitas de bebidas fermentadas, em aparente tensão com as recomendações reiteradas contra o consumo de álcool. É o caso de um hidromel incluído na obra de Domingos Perdigão. Consta também a menção ao aluá, preparado a partir da farinha de arroz, e, em *A mesa vegetariana* (1930, p. 169), uma "champagne naturista", feita com água de coco, cravo, sumo de limão e mel.

Longe de esgotar o tema, as características destacadas até aqui apontam para traços gerais formados por ingredientes e técnicas recorrentes. É questionável a pretensão de seus autores de constituir, a partir das receitas que coligiram, um conjunto plenamente coerente, orientado por sabores e princípios culinários rígidos. No entanto, em razão das restrições impostas pela concepção de vegetarianismo à qual se filiavam, bem como da proposta de tornar viável um regime vegetariano com ingredientes acessíveis, esses receituários deram os primeiros contornos a uma culinária vegetariana brasileira, elaborada a partir de uma cultura alimentar nacional e, mais especificamente, "nortista", nordestina. Assim, sobre a base do refogado ou sob o adocicado do melaço, a tradição culinária dos receituários portugueses, da qual esses autores se apropriaram, adquiriu feições nacionais e regionais por meio de adaptações e substituições realizadas com ingredientes nativos ou já incorporados à dieta comum dos brasileiros.

Considerações finais

Ao tomar três livros de receitas como objeto de estudo, este artigo procurou lançar luz sobre alguns dos impasses vivenciados pelos vegetarianos nas primeiras décadas do século XX, assim como as soluções que conceberam. Embora estejam situadas em um contexto específico, as questões surgidas ali tiveram repercussões mais amplas e dialogam com

diversos temas de interesse contemporâneo, especialmente a relação com culturas alimentares estrangeiras, o consumo excessivo (ou não) de carne, os vínculos entre alimentação e saúde, a constituição da(s) culinária(s) brasileira(s) e a associação entre escolhas alimentares e dinâmicas sociais.

Buscando ampliar as discussões iniciadas pelos mencionados estudos que abordaram o papel de iniciativas estrangeiras na difusão do vegetarianismo no Brasil, o artigo explorou uma problemática decorrente da origem importada dos conceitos e das referências vinculadas a esse regime alimentar. Trata-se, em particular, da dificuldade de praticá-lo a partir de manuais culinários baseados em alimentos desconhecidos ou inacessíveis aos habitantes do país. A partir desse impasse, argumentou-se que três autores da região Nordeste, onde os ingredientes culinários se diferenciavam ainda mais dos europeus, envidaram esforços para adaptar e selecionar receitas com alimentos disponíveis localmente. Como resultado, elaboraram o que se defende aqui serem os primeiros livros de receitas vegetarianas publicados no Brasil.

Ignorados ou desconhecidos por grande parte da literatura especializada, esses livros, bem como os contextos de sua publicação e as trajetórias de seus autores, podem, como defendido neste artigo, oferecer contribuições relevantes para um melhor conhecimento da história da alimentação no Brasil e, também, da formação de uma ideia de "brasilidade" alimentar, tão presente nas discussões gastronômicas contemporâneas. Mais do que um conjunto de instruções técnicas de cozinha, argumentou-se aqui que essas obras constituem veículos de concepções morais, sociais, econômicas, médicas, científicas e filosóficas.

Entre tais ideias, destacou-se a noção de "degenerescência" e o papel atribuído à alimentação na prevenção de seu mecanismo de progressiva decadência física, moral e intelectual, bem como na possibilidade de aprimoramento social por meio da recuperação do vigor e da saúde corporal dos indivíduos. Ainda que as expectativas em torno dos resultados a serem alcançados pela adoção generalizada do vegetarianismo tenham dado margem a idealizações e projeções pouco críveis, caracterizadas por alguns estudiosos por meio do conceito de utopia, esse movimento possibilitou, como aqui demonstrado, a disseminação de uma perspectiva inaugural. Apesar de seus efeitos limitados, discutiram-se no país, pela primeira vez, argumentos que atribuíam à alimentação um papel determinante na estruturação da dinâmica social, concebendo a comida como chave para a "reforma" ou "regeneração" da sociedade.

Ao defenderem que a transformação social começava pelo prato, era natural que a maior parte das páginas desses livros fosse dedicada à preparação dos alimentos. Para além das ideias que veiculavam, as receitas neles publicadas, observadas em conjunto, apresentam uma relativa coerência interna que, como se sustentou ao longo deste artigo, delineou os traços de uma primeira culinária vegetariana brasileira. Trata-se, enfim, de obras que evidenciam como o Brasil foi pensado, concebido e seu futuro arquitetado também por meio de um discurso gastronômico.

Referências

ABRAHÃO, Eliane Morelli. **História da alimentação**. Cadernos de receitas e práticas alimentares, Campinas (1860-1940). 1. ed. Campinas: Pontes Editores, 2018.

AGUIAR, Viviane Soares. **Cozinha caipira, cozinha esquecida**: a biografia de um livro de receitas e a invenção da culinária tradicional paulista. São Paulo: Alameda, 2025.

ALBALA, Ken. Une première argumentation scientifique occidentale en faveur du végétarisme, **Corps**, vol. 4, no. 1, 2008, pp. 17-22.

ALBALA, Ken. Cookbooks as Historical Documents. *In*: PILCHER, Jeffrey M. (Ed.). **The Oxford handbook of food history**. Nova Iorque: Oxford University Press, 2012.

APPADURAI, Arjun. How to make a national cuisine: cookbooks in contemporary India. **Comparative Studies in Society and History**, Cambridge, v. 30, n. 1, p. 3-24, 1988.

BALTZER, Eduard. **Tratado theorico e pratico de cosinha vegetariana**. 2ª. Edição. Lisboa: Parceria Antonio Maria Pereira, 1913.

BERNARDINO, Maria Gabriela; CARVALHO, Leonardo Dallacqua de. Sociedade Vegetariana Brasileira: tópicos sobre eugenia, moral e higiene por meio da trajetória de Francisco Jaguaribe (1917-1923). **Outros Tempos: Pesquisa em Foco - História**, *[S. l.]*, v. 21, n. 37, p. 10–32, 2024.

BRAGA, Isabel Drumond. **Das origens do vegetarianismo em Portugal**: Amílcar de Sousa (1876 -1940), o 'apóstolo verde'. Lisboa: Biblioteca Nacional de Portugal, 2019.

BRAGA, Isabel Drumond. Em busca do novo Éden no século XX: os portugueses e a fundação de colónias naturistas no Brasil. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v.25, n.3, jul.-set. 2018, p.659-678.

BRAGA, Isabel Drumond. Os vegetarianos utópicos e a defesa dos animais em Portugal no início do século XX. **História em Revista**, v. 30, n. 1, p. 110-125, 22 jan. 2025.

BRAGA, Paulo Drumond. O azeite português para o mundo. *In*: FRANCO, José Eduardo (dir.); BRAGA, Isabel Drumond (coord.). **História Global da Alimentação Portuguesa**. Lisboa: Temas e Debates, 2023. p. 171-174.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Editora Global, 2004.

CHALHOUB, Sidney *et al.* (orgs.). **Artes e ofícios de curar no Brasil**: capítulos de história social. Campinas: Editora da Unicamp, 2003.

CHRISTOL, Guilherme Zacharias. **Um lugar ao sol**: ensaio sobre as ideias naturistas da experiência de Monte-Verità, Suíça, e seu desdobramento brasileiro na década de 1920. 2015. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2015.

COSTA FILHO, Alcebíades; SILVA, José Carlos Aragão. O que se deve comer - adaptação do sistema de alimentação vegetariana para uso dos brasileiros: primeiro centenário de publicação da obra de Domingos de Castro Perdigão. **Terra de Pretos**, v. 1, p. 85-99, 2020.

COUTO, Cristiana. **Arte de Cozinha**: Alimentação e Dietética em Portugal e no Brasil (sécs. XVI-XIX). São Paulo: Senac São Paulo, 2007.

DÓRIA, Carlos Alberto. **Formação da Culinária Brasileira:** escritos sobre a cozinha inzoneira. São Paulo: Fósforo, 2021.

ESTEVES, Janaína Di Lourenço. **Alimentando um ideal de sociedade**: a emergência do associativismo vegetariano no Brasil (1913-1930). 2024. 241 f. Dissertação (Mestrado em História Social). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.

ESTEVES, Janaína Di Lourenço. 'Serão as frutas que transformarão o mundo': Vegetarianismo e Utopismo no Brasil no início do século XX. **Revista de Estudios Utópicos REUTOPIA**, v. 1, p. 1-20, 2025.

FERRARO, Alceu Ravanello; KREIDLOW, Daniel. Analfabetismo no Brasil: configuração e gênese das desigualdades regionais. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 29, n. 2, p. 179-200, jul./dez. 2004.

FOUCAULT, Michel. **Arqueologia do Saber**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.

FREYRE, Gilberto. **Açúcar**: em torno da etnologia, da história e da sociologia do doce no nordeste canavieiro do Brasil. Rio de Janeiro: Instituto do Açúcar e do Álcool, 1969.

GOMES, João Pedro. **Doçaria portuguesa**: das origens ao século XVIII. Lisboa, Portugal: Booksfactory, 2024.

GOODY, Jack. Receita, prescrição, experimentação. *In*: GOODY, Jack. **Domesticação do pensamento selvagem**. Lisboa: Editorial Presença, 1988.

GONÇALVES, Rafael Afonso; VIOTTI, Ana Carolina de Carvalho. Dieta pitagórica, dieta com vegetais, dieta sem carne: algumas leituras sobre a alimentação na modernidade. *In*: DURÃO, Gustavo de Andrade; DA COSTA, Luciano César; VILLON, Victor Ribeiro. (Org.). **Anões em ombros de gigantes**: história moderna e as (re)leituras da antiguidade. Teresina: EdUESPI, 2025. p. 35-53.

IBOPE. **Pesquisa de opinião pública sobre vegetarianismo**. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2018. Disponível em: http://old.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf. Acesso em: 23 maio 2026.

JOÃO de Andrade Lima: está entre nós esse apaixonado pioneiro do naturismo. **Jornal Pequeno**. Recife, 12 jan. 1933, p. 1.

LARUE, Renan. **Le végétarisme et ses ennemis: vingt-cinq siècles de débats**. Paris: PUF, 2015.

LAURIOUX, Bruno. **Les livres de cuisine médiévaux.** Turnhout: Brepols, 1997.

LEMOS, Miguel. **Positivismo e vegetarismo**. Apostolado Positivista do Brasil, n. 213, p. 1-12, nov. 1902.

LEVINE, Philippa. **Eugenics**: a very short introduction. Oxford: Oxford University Press, 2017.

LIMA, João Jalma de Andrade. **A mesa vegetariana**. Maceió: Papelaria Victória, 1930.

LIMA, João Jalma de Andrade. **A mesa vegetariana**. 2.ª edição. Recife: Offic. graf. da Fabrica Beija-Flor, 1934.

LIVROS e folhetos. **Diário de Pernambuco**, Recife, ano 94, n. 223, p. 2, 15 ago. 1918.

MAGALHÃES, Sônia Maria de. A escrita culinária em Minas Gerais nos séculos XIX e XX: o caderno de receitas de Plautina Nunes Horta. **Projeto História**, São Paulo, v. 72, p. 133-160, set./dez. 2021.

MATTÉI, Jean-François. **Pythagore et les Pythagoriens**. Paris: PUF, 2001.

MURATORI, Cecilia. Vegetarianism before "vegetarianism": historiography and the method of controlled anachronism. **Annales**. **Histoire, Sciences Sociales**. . 80, n. 1, p. 1-28, 2025.

NOTAKER, Henry. **A history of cookbooks**: from kitchen to page over seven centuries. Oakland: University of California Press, 2017.

OSTOS, Natascha Stefania Carvalho De. "Carnivorismo é uma civilização": vegetarianismo brasileiro e discursos sobre os animais, 1902-1940. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v.28, supl., dez. 2021, p. 37-57.

PERDIGÃO, Domingos de Castro. **O que se deve comer**: adaptação do sistema de alimentação vegetariana para uso dos brasileiros. Maranhão: J. Pires & Cia., 1918.

PILLA, Maria Cecilia B. A; BRAGA, Isabel Drumond. Rosa Maria para a elite, Rosa Maria para o povo. Culinária brasileira e culinária portuguesa na primeira metade do século XX. **Revista de História**, p. 01-28, 2018.

PREECE, Rod. **Sins of the Flesh:** A History of Ethical Vegetarian Thought. Vancouver: UBC Press, 2008.

RIBEIRO, Julieta Adelina Meneses Rodrigues. **Culinária Vegetariana, vegetalina, e menus frugívoros**. 4ª. edição. Porto: Machado & Ribeiro, 1923.

SANTOS, Carlos Roberto Antunes dos. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **História: Questões & Debates**, Curitiba, n. 54, p. 103-124, jan./jun. 2011.

SCHWARCZ, Lilia Moritz. **O espetáculo das raças** – cientistas, instituições e questão racial no Brasil 1870- 1930. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

SERPA JÚNIOR, Octavio Domont de. O degenerado. **História, Ciências, Saúde** – **Manguinhos**, Rio de Janeiro, v.17, supl.2, dez. 2010, p.447-473.

SIMAS, Francisco. **Culinária vegetariana Brazileira**. Parahyba do Norte: Imprensa oficial, 1918.

SIMÕES, Renata da Silva. **Dona Benta – Comer Bem**: uma fonte para a história da alimentação (1940-2003). 2009. Dissertação (Mestrado em História Social) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

THEOPHANO, Janet. **Eat my words: reading women's lives through the cookbooks they wrote**. New York: Palgrave Macmillan, 2002.

TOLEDO, Demétrio. A semana extrangeira. **Correio Paulistano**. São Paulo, 6 fev. 1911, p.1.

UM MILAGRE do naturismo. **A união**: diário official do estado. Parahyba, 5 dez. 1917, p. 2.

VEYNE, Paul. **Como se escreve a história**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2014.

WHEATON, Barbara Ketcham. **Savoring the past**: the French kitchen and table from 1300 to 1789. New York: Scribner, 1996.

Recebido: 24/05/2026

Aprovado: 18/08/2026