



---

**“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**

**"WHAT TO EAT, ADAPTATION OF THE VEGETARIAN FOOD SYSTEM FOR USE BY BRAZILIAN PEOPLE": FIRST CENTENARY OF PUBLICATION OF THE WORK OF DOMINGOS CASTRO PERDIGÃO**

**“QUÉ COMER, ADAPTACIÓN DEL SISTEMA ALIMENTARIO VEGETARIO PARA EL USO DEL PUEBLO BRASILEÑO”: PRIMER CENTENARIO DE PUBLICACIÓN DE LA OBRA DE DOMINGOS DE CASTRO PERDIGÃO**

---

**Alcebiades Costa Filho**

Doutor em História – UFF; Professor Adjunto da Universidade Estadual do Maranhão;  
Professor Adjunto da Universidade Estadual do Piauí.

[alcebiadescf@yahoo.com.br](mailto:alcebiadescf@yahoo.com.br) // <https://orcid.org/0000-0002-9467-3796>

**Jose Carlos Aragão Silva**

Pós-Doutor – Binghamton University – NY/EUA; Doutor em História – UnB;  
Professor Associado da Universidade Federal do Maranhão – Campus Codó.

[jose.aragao@ufma.br](mailto:jose.aragao@ufma.br) // <https://orcid.org/0000-0002-0420-0531>

Recebido em 30/07/2020; Aprovado em 11/09/2020; Publicado em 25/09/2020

---

**Resumo:** Este artigo interpreta a obra do vegetariano Domingos de Castro Perdigão intitulada “O que se deve comer, adaptação do sistema de alimentação vegetariana para uso dos brasileiros” publicada no Maranhão em 1918. Considerado um dos primeiros livros que trata do vegetarianismo no estado, a obra evidencia as ligações entre brasileiros e portugueses para a construção de uma sociedade vegetariana. No texto é focado a diferença de concepções acerca do vegetarianismo em Portugal, de viés eugenista, e no Maranhão, de orientação regionalizada e adepta as tradições locais. A análise da obra é feita seguindo o roteiro da escrita de Perdigão que a dividiu em duas partes. Na primeira faz-se o exame do que o autor classifica como alimentação vegetariana e suas regras fundamentais, o que nos revelou um homem animado com as ideias vegetariana, mas também pouco ortodoxo em suas dietas sem carne. A parte final de nossa pesquisa se detém na segunda e última parte do livro, onde o autor se dedica a receitas e menus para o público vegetariano maranhense. Nesta seção encontramos um vegetariano preso as tradições alimentares de sua terra, mas que luta para mudar os hábitos alimentares maranhenses, utilizando-se de seus conhecimentos para produzir elaboradas receitas com frutas típicas bastante conhecidas pela população. Encontramos, por fim, em Perdigão, o vegetariano ao seu modo e de seu tempo.

**Palavras-chaves:** Vegetarianismo; Alimentação; Hábitos alimentares; Maranhão.

**Abstract:** This article interprets the work of vegetarian Domingos of Castro Perdigão entitled “What to eat, adaptation of the vegetarian food system for use by Brazilians” published in Maranhão in 1918. Considered one of the first books dealing with vegetarianism in the state, the work highlights the connections between Brazilians and Portuguese for the construction of a vegetarian society. The text focuses on the difference in conceptions about vegetarianism in Portugal, with an eugenic bias, and in Maranhão, which is regionalized and adheres to local traditions. The work is analyzed according to the script of Perdigão's writing, which divided it into



two parts. The first examines what the author classifies as vegetarian food and its fundamental rules, which revealed to us a man excited about vegetarian ideas, but also unorthodox in his meatless diets. The final part of our research focuses on the second and last part of the book, where the author dedicates himself to recipes and menus for the vegetarian public in Maranhão. In this section we find a vegetarian stuck with the food traditions of his land, but who struggles to change the eating habits of Maranhão, using his knowledge to produce elaborate recipes with typical fruits well known to the population. Finally, in *Perdigão*, we found the vegetarian in his own way and time.

**Keywords:** Vegetarianism; Food; Eating habits; Maranhão.

**Resumen:** Este artículo interpreta el trabajo del vegetariano Domingos de Castro Perdigão titulado "Qué comer, adaptación del sistema de alimentación vegetariana para uso de los brasileños" publicado en Maranhão en 1918. Considerado uno de los primeros libros sobre el vegetarianismo en el estado, el trabajo destaca las conexiones entre brasileños y portugueses para la construcción de una sociedad vegetariana. El texto se centra en la diferencia de concepciones sobre el vegetarianismo en Portugal, con un sesgo eugenésico, y en Maranhão, que está regionalizado y se adhiere a las tradiciones locales. La obra es analizada según el guión de la escritura de Perdigão, que la dividió en dos partes. El primero examina lo que el autor clasifica como comida vegetariana y sus reglas fundamentales, que nos revelaron a un hombre entusiasmado con las ideas vegetarianas, pero también poco ortodoxo en sus dietas sin carne. La parte final de nuestra investigación se centra en la segunda y última parte del libro, donde el autor se dedica a las recetas y menús para el público vegetariano de Maranhão. En esta sección encontramos a un vegetariano apegado a las tradiciones gastronómicas de su tierra, pero que lucha por cambiar los hábitos alimenticios de Maranhão, utilizando sus conocimientos para elaborar recetas elaboradas con frutas típicas bien conocidas por la población. Finalmente, en *Perdigão*, encontramos al vegetariano a su manera y en su tiempo.

**Palabras llave:** Vegetarianismo; Alimentación; Hábitos alimenticios; Maranhão.

---

### CONHECENDO PERDIGÃO POR SUA OBRA “O QUE SE DEVE COMER”

Motivou a escrita do presente texto os cem anos de publicação da obra “O que se deve comer, adaptação do sistema de alimentação vegetariana para uso dos brasileiros”<sup>1</sup> de Domingos de Castro Perdigão, que se encontra no “Acervo Digital” da Biblioteca Pública Benedito Leite, em São Luís, capital do estado do Maranhão. A obra foi impressa em 1918 na tipografia J. Pires & Cia, localizada na referida capital.

Não é um livro volumoso, possui 145 páginas, divididas em: preambulo; primeira parte; segunda parte e índice. Na última lauda, encerrando o volume, consta um retrato do autor. No volume analisado, acima da fotografia, há oferecimento escrito a mão, à “Biblioteca Pública do Estado do Maranhão”. Um traço a tinta de caneta liga o oferecimento ao nome do autor impresso abaixo da foto, onde consta: “Domingos de Castro Perdigão. Vegetariano desde 1911”.

---

<sup>1</sup> Doravante, todas as referencias a esta obra omitirão o seu titulo completo, indicando-se apenas “O que se deve comer”.



Maranhense da baixada, oriundo do município de Pinheiro, Domingos de Castro Perdigão (1872-1929) se destacou como funcionário público, exerceu funções na Secretaria de Estado do Interior do Governo do Maranhão e na Repartição de Obras Públicas, Viação, Indústria, Terras e Colonização. Em sua carreira como funcionário público estadual foi também diretor da Biblioteca Pública do Estado do Maranhão, momento em que participou de movimento de expansão da leitura no estado.

Sobre essa experiência de Domingos Perdigão, Borges e Furtado (2011) apontam que, em parceria com Antônio Lobo, ele teve importante papel no modo de enfrentar os problemas da leitura na província do Maranhão. Segundo as autoras,

Antônio Lobo e Domingos Perdigão tentaram melhorar uma das instituições mais importantes para o saber: a Biblioteca Pública do Estado do Maranhão. Além desse fator, contribuíram incisivamente na formação da instrução de crianças. O primeiro, enquanto inspetor de instrução colaborou na criação de salas femininas e infantis, e ampliou o acervo com obras voltadas para esse público. O segundo também incitou melhorias nessa mesma biblioteca, e ainda criou uma na sua cidade natal (Pinheiro). Além disso, lançou um livro que “revolucionou” o modo de lidar com a leitura na província, o qual possibilitou o conhecimento do acervo da biblioteca e o nível de leitura (BORGES; FURTADO, 2011, p. 01).

O livro que Borges e Furtado (2011) afirmam que revolucionou o modo de enfrentar os problemas de leitura é “O que se deve ler: vade-mécum bibliográfico”, publicado em 1923. A publicação além de ser um guia para o exercício da leitura, era também uma importante fonte de informação a respeito da circulação de obras escritas por autores maranhenses, dos demais estados brasileiros e internacionais (BASTOS; ERMEL, 2011).

Observando a imersão de Domingos Perdigão na sociedade maranhense, em 1908, ele liderou a comissão do estado do Maranhão organizada para as comemorações do “Centenário de abertura dos portos do Brasil” que, no Rio de Janeiro, reuniu os estados para a Exposição Nacional, evento estudado por Margareth da Silva Pereira (2020). O nome de Perdigão consta na lista dos fundadores da Faculdade de Direito e Faculdade de Farmácia e Odontologia. Além disso, pertenceu ao Instituto Histórico e Geográfico do Maranhão, na condição de membro e, depois, como patrono de cadeira.

Consta como produção intelectual de Domingos Perdigão, as seguintes obras:





### Obras de Domingos de Castro Perdigão

Obra	Tipografia	Local da impressão	Data da impressão
Catálogo do estado do Maranhão na Exposição Nacional de 1908	Gazeta de Notícias	Rio de Janeiro	1908
O Maranhão na Exposição Nacional de 1908	Imprensa Oficial	Maranhão	1910
Álbum do Tricentenário (trabalho de organização)	Teixeira	Maranhão	1913
Abiblioteca Pública do Estado do Maranhão em 1914	Imprensa Oficial	Maranhão	1915
Relatório da Biblioteca Pública do Maranhão	Imprensa Oficial	Maranhão	1915
Relatório da Biblioteca Pública do Maranhão	Imprensa Oficial	Maranhão	1916
Relatório da Biblioteca Pública do Maranhão	Imprensa Oficial	Maranhão	1917
O que se deve comer, adaptação do sistema de alimentação vegetariana para uso dos brasileiros	J. Pires & Cia.	Maranhão	1918
O que se deve ler: vade mécum bibliográfico	-	-	No prelo em 1918, foi publicado em 1923

Fonte: Perdigão, 1918.

No final da primeira década do século passado, Domingos Perdigão aderiu à dieta alimentar com base no consumo de produtos de origem vegetal, em decorrência de uma hepatite crônica e da sensação de desconforto digestivo que sentia após as refeições, males que atribuiu à vida sedentária.

Sentindo-se melhorado da saúde, o autor resolveu divulgar os benefícios da alimentação vegetariana. Eis, portanto, um dos motivos que o levaram a escrever e editar a obra “O que se deve comer”. Uma publicação que pode parecer um ato despretensioso e de natureza individual, mas que revela sua intencionalidade e o caráter orientado, quando Perdigão se declara membro da Sociedade Vegetariana de Portugal e do Núcleo Naturista Maranhense.

### O CONTEXTO, A CONCEPÇÃO E AS IDEIAS QUE ENVOLVEM A OBRA “O QUE SE DEVE COMER”

A Sociedade Vegetariana de Portugal foi criada em 1911, na cidade do Porto. Ergue-se naquele momento como o centro de um entrelaçamento de outras associações localizadas no Brasil,



Moçambique, Angola, São Tomé e Príncipe, Suíça, Baviera, Espanha, França, Inglaterra e Índia. No site da ALIMENTOPIA, consta que o “Vegetariano – Mensário Naturista Ilustrado” foi o periódico que veiculou o pensamento da organização, divulgando produtos e serviços necessários aos adeptos do estilo de vida vegetariano. Observa-se bem articulada rede de consumo de serviços e produtos diversos que incluía higiene pessoal, alimentação, serviços médicos, sanatórios naturistas, hotéis, pensões e restaurantes<sup>2</sup>.

No rol de assinantes do mensário “Vegetariano”, pessoas físicas e jurídicas, dos diversos estados do Brasil: cearenses, paraenses, baianos, pernambucanos, paraibanos, potiguares, gaúchos, fluminenses, paulistas e catarinenses. Na galeria dos maranhenses, identificamos Domingos de Castro Perdigão, Olímpio Ribeiro Fialho<sup>3</sup>, Mário Nogueira da Cruz, José Lira Pessoa Neto, João Leão Nazareno Pires e Augusto César Marques, Filho e C<sup>a</sup> <sup>4</sup> [sic], este último assinante com feição de pessoa jurídica.

A relação desse movimento vegetariano e naturista com o Brasil não se reduz a assinantes do mensário “Vegetariano”. Em agosto de 1914, o frugívoro Ernesto Borges partiu de Portugal para o Brasil para fundar em Boim, Rio Tapajós, no Alto Amazonas, uma colônia naturista (VIEIRA, 2017). Por essa época, o projeto vegetariano português adquiriu características de uma verdadeira utopia.

Ernesto Borges partiu para o Brasil [...] para ir ter com Pedro Gameiro e fundar em Boim, Rio Tapajós, no Alto Amazonas uma Colônia Naturista, tendo-se mostrado pelo menos cinco pessoas dispostas a juntar-se-lhes logo que Borges confirmasse: “isto serve!”. O projeto terá mesmo avançado, não tendo embora atingido grande expressão, em parte por causa do falecimento do utopista Ernesto Borges, que terá sido devido, como foi noticiado exatamente um ano mais tarde, a “desvarios e erros de dietéticas incompatíveis com o naturismo” (VIEIRA, 2017, p. 106).

Para Vieira, a Sociedade Vegetariana de Portugal concebeu um plano utópico de transformação da sociedade, “assumindo os desígnios eugênicos referidos pelo Dr. Amílcar de Sousa, apresentado como a única solução para se resolver os problemas da fome, falta de higiene e saúde pública e da falta de moralidade na sociedade” (VIEIRA, 2017, p. 102).

<sup>2</sup> ALIMENTOPIA/Utopian Foodways é um projeto de investigação promovido pelo ILCML (Instituto de Literatura Comparada Margarida Losa – Universidade do Porto) e CETAPS (Centre for English, Translation and Anglo-Portuguese Studies – Universidade do Porto e NOVA de Lisboa) e financiado pelos Fundos FEDER através do Programa Operacional de Competitividade e Internacionalização – COMPETE 2020 e pelos Fundos Nacionais Portugueses através da FCT – Fundação Portuguesa para a Ciência e Tecnologia. Dados do site da ALIMENTOPIA. <http://web3.letras.up.pt/alimentopia/?lg=EN&id=2> acessado em 30 ago. 2020.

<sup>3</sup> Na tentativa de colher informações sobre os assinantes do Maranhão, consta que Olímpio Ribeiro Fialho é do vale do rio Corda e foi geógrafo.

<sup>4</sup> Os vegetarianos: galeria e listas, cf. <https://alimentopia.wixsite.com/mysite> acessado em 30 ago. 2020.



Não obstante Vieira (2017) apontar para a pluralidade ideológica que caracterizou o elenco de sócios da Sociedade Vegetariana de Portugal, a ligação com movimentos eugênicos europeu da época, no que diz respeito aos protocolos de aprimoramento genético humano, coloca o movimento em suspeição. Faz-se oportuno sublinhar que duas décadas depois, pautando-se nos protocolos da eugenia, Hitler colocou em execução sua política inominável e abominável, o nazismo, perseguindo e massacrando milhões de pessoas em todo o mundo, na Europa especialmente.

Inegavelmente, a eugenia continha problemas sérios de discriminação, dispensado tratamento desigual a indivíduo ou grupos de indivíduos, por motivos relacionados com características físicas e pessoais específicas (STEPAN, 2005). Essa ideia de purificação da raça se encaixava nos anseios dos vegetarianos portugueses que acreditavam que,

Quando os seres humanos pusessem de lado os vícios do álcool e do tabaco e adotassem um regime que não incluísse “despojos cadavéricos”, se assistiria a uma evolução da raça, a nível físico e moral, sendo resolvidos todos os outros problemas da sociedade, por isso, insistia Henri Collière, o “vegetarianismo” era, antes de mais, uma questão social (VIEIRA, 2017, p. 106).

O vegetarianismo lusitano também tinha uma visão conservadora e discriminadora quanto ao papel das mulheres, contrária aos movimentos feministas que surgiram na Europa na primeira metade do século XX. A visão lusitana era acanhada se comparada com outras regiões daquele continente (BRAGA, 2017). Não obstante, confiavam o trabalho árduo da educação às mulheres. Essa “glorificação do sexo feminino não implicava, no entanto, a sua libertação”.

Para Vieira (2017, p. 106),

Numa época em que em outros países europeus e nos Estados Unidos as *new women* saíam do espaço doméstico e começavam a afirmar-se no mercado de trabalho, a utopia vegetariana reservava para a mulher o papel de esposa e mãe, vigilante para que o regime dietético fosse escrupulosamente cumprido e os filhos crescessem de acordo com as leis do naturismo.

Perdigão parecia não estar dissociado das ideias de eugenia que brotavam a partir de Portugal. Como estudioso da literatura maranhense, devia ter conhecimento também das teorias do médico maranhense Nina Rodrigues a respeito da inferioridade do negro frente ao branco (SCHWARCZ, 1993).

Esse fato é notado no preâmbulo de seu livro quando ele destaca com entusiasmo o “apóstolo” que vai fazer a reorganização da humanidade:



Nas minhas pesquisas vegetarianas, vieram-me às mãos alguns números do *Vegetariano*, magnífica revista da Sociedade Vegetariana de Portugal, cuja leitura me trouxe grande entusiasmo pelo benfazejo regime e logo tratei de filiar-me nessa humanitária instituição, a que atualmente tenho a honra de pertencer e a qual preside o ilustre médico Dr. Amílcar de Souza, autor do belo livro – *O Naturismo* – e grande apóstolo da reorganização física, moral e intelectual da humanidade (PERDIGÃO, 1918, p. 08).

Contudo, apesar do forte elogio ao Dr. Amílcar de Souza, não há indícios de que Perdigão tenha defendido as ideias esdrúxulas do eugenismo, o que torna possível conjecturar que, embora defendesse o vegetarianismo e o naturalismo, Perdigão não tinha posições conforme o conjunto coerente de regras fundamentais divulgadas pelo movimento.

Presume-se, dessa forma, que a publicação do livro de Domingos de Castro Perdigão e também, a criação do Núcleo Naturista Maranhense se insere mais nessa extensa rede de interesses que abrange pessoas físicas e jurídicas na Europa, África e Ásia, do que na utopia vegetariana portuguesa de viés eugenista.

De fato, acerca do vegetarianismo, Perdigão declarou reiteradamente a necessidade de adaptar o sistema alimentar a realidade maranhense. Para ele era “necessária à adaptação do sistema ao nosso meio, ao nosso clima e ao nosso viver, muito diverso dos países onde o vegetalismo mais se tem desenvolvido, e de onde nos vem os tratados e receitas para a preparação e uso dos alimentos vegetais” (PERDIGÃO, 1918, p. 15).

Acerca do Núcleo Naturista Maranhense, o jornal Pacotilha de 1919 traz algumas informações:

Na última reunião dessa futura sociedade, ficou assentado sair, no próximo mês, “O Naturista”, órgão do núcleo.

A direção pede aos srs. sócios, que queiram colaborar no mesmo, envie os seus escritos até no dia 6 de agosto, vindouro, à sede, na rua da Cruz, 32 (PACOTILHA, nº 173, 25/07/1919).

O que se observa a partir do jornal é que em 1919 a associação maranhense estava em funcionamento e desejava fazer circular um periódico denominado “O Naturista”. Conjectura-se, ainda, que os maranhenses associados à Sociedade Vegetariana de Portugal também integravam o Núcleo Naturista Maranhense. Até porque, não deveria ser muito fácil encontrar adeptos nas camadas populares num estado onde se popularizou o discurso da pobreza e da fome permanente, cuja alimentação não propicia ao indivíduo energia suficiente para a manutenção do seu organismo e para o exercício de suas atividades cotidianas.

Os contatos com a Sociedade Vegetariana de Portugal se davam principalmente através de escritos dos idealizadores do vegetarianismo. Perdigão deixou indícios de que fez estudos sobre o





sistema alimentar, leu os trabalhos de Amílcar de Sousa,<sup>5</sup> Luiz Kuhne<sup>6</sup> e, principalmente, Julieta Meneses Rodrigues Ribeiro. Essa senhora portuguesa publicou em 1916 um livro de receitas “Culinária Vegetariana, vegetalina e menus frugívoros”, que dedicou às mulheres luso-brasileiras. O livro foi muito festejado pelas comunidades vegetarianas da Europa e da América. É possível que tenha influenciado Perdigão a escrever “O que se deve comer” e contribuído para que refletisse sobre a realidade do Maranhão e a sua em particular.

### **SOBRE O CONTEÚDO DA OBRA**

*“E você comerá a erva dos campos” (Gênesis, 3: 18)*

Domingos Perdigão escreveu no preâmbulo de “O que se deve comer”, que a partir de 1911 elaborou uma série de artigos sobre as vantagens do vegetarianismo na coluna “Utilidades e Curiosidades” que assinou no Diário Oficial do Maranhão. Presume-se que esse conjunto de texto foi incorporado à obra em análise. Como ficou aclarado nos parágrafos introdutórios desse artigo, o livro divide-se em duas partes com vários itens (PERDIGÃO, 1918). As interpretações e considerações que serão realizadas sobre o conteúdo da obra procurou seguir o roteiro da escrita de Perdigão.

#### *Primeira parte*

#### *Alimentação vegetariana*

Nesta seção o autor faz a defesa do vegetarianismo e afirma que se filia a corrente dos cientistas que defendem que o homem é frugívoro. Apela à Bíblia, citando o Livro do Gênesis, para convencer o leitor de que a deglutição de carne não seria inerente à natureza humana, mas uma construção do sistema capitalista, que encontrou no comércio frigorífico um promissor negócio.

Para Perdigão, o ser humano deveria alimentar-se somente dos produtos da terra, regra básica para o sistema de alimentação vegetariano. Em alguns trechos da obra desse vegetariano por razões de saúde pessoal, permite-nos inferir que na época do lançamento do livro, São Luís vivia uma crise de abastecimento de carne, pois alerta a população de que esse é o melhor momento

<sup>5</sup> Amílcar Augusto de Queirós de Sousa (1876-1940) médico português, defensor do vegetarianismo. Fundou e dirigiu a revista mensal "O Vegetariano" e a Sociedade Vegetariana de Portugal. Escreveu artigos em revistas científicas e em jornais, autor de diversos livros, destacando “O Naturismo”.

<sup>6</sup> Luiz Kuhne (1835-1901), naturopata alemão, vegetariano, famoso por seus métodos de hidroterapia. Escreveu “A Nova Ciência da Cura” (1899), a sua obra mais divulgada.





para se livrar do hábito do consumo.

O vegetariano maranhense então assevera em sua obra que:

Nas nossas atuais condições, quando os comerciantes de carnes de animais nos dizem que lhes é difícil obtê-las e, por isso, só as podem vender por altos preços, julgo ser a melhor ocasião para corrigirmos o nosso erro e passarmos para a alimentação vegetariana [...]

A ocasião é apropriada – seja abolido o uso da carne!

Dispensando as carnes, nada nos faltará para [ter] boa, saborosa e substancial alimentação, na enorme variedade de vegetais que nos doou a natureza.

Procurar os meios de apropriá-los a nossa alimentação, de modo a nunca sentirmos falta, nem saudade da carne, é o que vou tentar, compulsando os autores de maior competência neste assunto (PERDIGÃO, 1918, 14).

Para corrigir o erro da alimentação a base de carne, Perdigão criou na primeira parte o item “regras fundamentais”, que discute regras para uma vida vegetariana, o que é permitido e o que não é permitido a esse sistema alimentar. Aponta que é proibido aos vegetarianos: “todos os produtos de origem animal”, “todas as bebidas alcoólicas e fermentadas”, “temperos estimulantes”, “sal e açúcar” e “chá e café” (PERDIGÃO, 1918, p. 19).

Um detalhe curioso é que Perdigão não é um vegetariano ortodoxo. Segundo ele há alguns produtos de origem animal permitidos aos “vegetarianos não rigorosos em extremo”. A ressalva para esse consumo é que “o seu uso não proporcione ou traga dores físicas aos animais” (PERDIGÃO, 1918, p. 19). Assim, ele indica o consumo de mel, leite e ovos, fazendo largo uso dos dois últimos produtos em suas receitas.

Nota-se a proibição de ingerir café, fundamentada no fato de ela ser considerada uma bebida estimulante, assim como as bebidas fermentadas e alcoólicas, vinhos, cervejas, cidra, aguardente. No entanto, seguindo a sua teoria da adaptação, Perdigão considera que abolir o café do cardápio do brasileiro seria como impedir o alemão de beber cerveja, ou o português o vinho. “Não se pode recusar ao brasileiro o uso do café, a que se habituou desde a infância” (PERDIGÃO, 1918, p. 50). Não obstante, recomenda a ingestão da bebida de forma moderada.

Consciente das dificuldades para por em prática o vegetarianismo no estado, o autor entende que seria mais difícil se não levar em consideração as especificidades de cada região, as quais possuem produtos específicos, determinados pelas condições de clima e tipo de solo. Nesse sentido, Perdigão propõe mudanças no cardápio vegetariano europeu, para que ele seja de acordo com os produtos disponíveis no Brasil e no Maranhão. Para esse vegetariano nascido na baixada maranhense, se os usos dos alimentos estão conforme a natureza é claro que os maranhenses devem comer só dos vegetais nativos ou cultivados no Maranhão (COSTA FILHO; SOUSA; SILVA NETO, 2019).



Dessa compreensão abriu-se espaço para uma adaptação do cardápio vegetariano elaborado a partir da Europa. Costumes alimentares tidos como tradicionais no Maranhão, foram incorporados. O arroz não só foi confirmado como o alimento mais consumido pelos maranhenses como na obra consta diversas receitas onde o produto é ingrediente básico. Esse produto consta na pauta de gêneros alimentícios do Maranhão já no século XVIII como se observa em Barroso Júnior (2011).

Na defesa do arroz, Perdigão assevera: “Aqui, no Maranhão, não é, de certo, necessário dizer muito sobre o arroz, o nosso tradicional alimento, saudável, nutriente, de fácil digestão e onde a fécula se encontra no seu estado mais puro” (PERDIGÃO, 1918, p. 16).

O autor ainda combate a indicação de que o milho não é um alimento recomendado para região de clima quente. Na defesa do milho, argumenta que a natureza é sabia e não ofereceria a população de uma determinada região, produto inadequado a sua alimentação. Assim, o milho estaria entre os produtos dos quais os maranhenses poderiam fazer largo consumo.

Ressalte-se que no Maranhão e Piauí, e tudo indica que em outras regiões do atual nordeste brasileiro, arroz, milho, feijão, cana de açúcar e mandioca foram os principais produtos cultivados nas roças, de meados do século XIX a meados do século XX (COSTA FILHO; SOUSA; SILVA NETO, 2019). Aliás, ao que parece, o sistema de roças se estende por todo o Brasil do século XIX e XX, (PEDROZA, 2014), os produtos cultivados parecem invariáveis, os mesmos indicados anteriormente, assim como seus derivados, a farinha é o mais popular dos produtos no Brasil todo (RODRIGUES, 2017).

No que tange ao Maranhão, arroz e feijão sempre foram ingredientes básicos da comida cotidiana. Acrescenta-se eles os derivados da mandioca, farinha de vários tipos e tapioca para o beiju. Dos derivados da cana, o açúcar, a rapadura e a cachaça, como se pode observar através de muitos verbetes do Dicionário Histórico e Geográfico da Província do Maranhão de Marques (1870).

A inclusão desses produtos na dieta vegetariana de Perdigão não se faz de forma aleatória. Conhecedor dos hábitos alimentares dos maranhenses na prática e através da literatura, suas orientações a respeito do que comer através de suas receitas culinárias nos levam a inferir que ao privilegiar o modo de se alimentar de seus conterrâneos, Perdigão também fazia uso de uma estratégia adequada para convencê-los a uma dieta sem carne.

Talvez por isso Perdigão faz uma diferenciação entre o vegetarianismo e o frugivorismo. O vegetarianismo seria o passo inicial para uma readaptação alimentar severa e regeneradora do organismo, que teria como ponto final o frugivorismo, traço característico da natureza humana. O processo, segundo Perdigão seria simples, bastava restringir o consumo de ovos, manteiga, leite,



doces e de tudo que fosse cozido, o que ainda é permitido para o indivíduo vegetariano e não é permitido para o frugívoro.

O frugivorismo é um estilo de vida alimentar onde só é permitido à ingestão de frutas, verduras e legumes<sup>7</sup> “in natura” e oleaginosas. Perdigão estuda 50 frutos disponíveis na flora brasileira, em especial a maranhense, detalhando cada fruto, nome científico, tipo, cor, qualidades nutritivas e modo de comer (GOMES, 1972).

Sugere, então, um pequeno cardápio para neófitos frugívoros, “podem tomar três refeições por dia, compondo-se a primeira de uma só qualidade de fruta sumarenta; o almoço de salada crua, furtas oleaginosas e furtos mucilaginosos, frescos, da estação: no jantar, poucas furtas oleaginosas, frutos frescos sumarentos”(PERDIGÃO, 1918, p. 23).

No seu intento de adaptar as regras vegetarianas, o autor discorda de que os vegetarianos tem pouca sede, e recomenda para os brasileiros adeptos desse estilo alimentar tomar água e suco de frutas. Recomenda o cacau e “seus preparados [...] pelas suas grandes propriedades nutritivas, muito convenientes aos estômagos e temperamentos nervosos” (PERDIGÃO, 1918, p. 49).

Perdigão conclui a primeira parte de sua obra discutindo o conjunto de regras que os vegetarianos deveriam seguir. Recomenda mastigar bem os alimentos e não deitar após as refeições. Orienta ainda que,

No clima tropical, em que vivemos, seria de grande utilidade sanitária, durante o verão, tomarmos as refeições ao ar livre, à sombra das nossas belas e frondosas árvores e, quando o não possamos praticar assim, aos domingos, pelo menos, devemos procurar o campo e fazer ali as nossas refeições, o mais possível em contato com a natureza (PERDIGÃO, 1918, p. 49).

A primeira parte do livro “O que se deve comer”, encerra-se com o autor animado pelo sucesso obtido com a alimentação vegetariana, mas hesitante quanto a seguir exatamente os regramentos do vegetarianismo europeu. Nesta seção é possível observar ainda o empenho de Perdigão em adaptar o sistema alimentar e os regramentos sociais do vegetarianismo e do naturismo as condições de clima e produção do Maranhão.

### *Segunda parte*

### *Receitas e Menus*

<sup>7</sup> A utilização de muitas expressões a exemplo de cereais, legumes, frutas, verduras, utiliza-se segundo o uso corrente no comércio de gêneros e na culinária, distanciando-se do conceito científico, no campo da biologia, por exemplo.



Nessa segunda parte da obra, *Perdigão* contempla seus leitores com 249 receitas vegetarianas, agrupadas em “receitas de pão, arroz, papas, sopas, pasteis, saladas, etc.”; “receitas de doces” e “receitas frugívoras”.

Considerando as especificidades e as dificuldades do Maranhão, nota-se que os ingredientes das receitas são de fácil acesso nos mercados e feiras do estado. *Perdigão* também não esquece de sugerir cardápio variado para uma semana, preocupação notada quando descreve:

Nessa última parte, menciono somente receitas preparadas com produtos vegetais do Brasil e menus para uma semana em cada mês, com 08 receitas suplementares, para com elas se fazer, alternadamente, a variação nas outras semanas.

Quem desejar ter mais completo repertório de receitas vegetarianas e *menus* frugívoros encontrá-las-á no utilíssimo livro – *Culinária vegetariana, Vegetalina e Menu Frugívoros* -, da Em.<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> d. Julieta Menezes Rodrigues Ribeiro, distinta frugívora (PERDIGÃO, 1918, p. 8-9).

Apesar de leitor do livro de culinária de Julieta Menezes Rodrigues Ribeiro, consideramos que as receitas de *Perdigão* guardam peculiaridades variadas em relação aos ingredientes e forma de elaboração de cada receita. Detalhes percebidos no modo de preparar pastéis, pães, saladas, doces, sopas, papas, angus, entre outros pratos. Como observamos anteriormente, arroz, feijão, milho e farinha de mandioca são largamente utilizados na elaboração dessas receitas.

Algumas receitas aparentam originalidade, outras parecem adaptadas segundo os ingredientes locais e, ainda há aquelas que parecem repetir as tradicionais formas de cozer os produtos disponíveis para consumo nos mercados locais, a exemplo da receita “arroz maranhense”.

Estando a água a ferver, se limpa o arroz pilado tirando todas as impurezas; lava-se bem em água limpa e deita-se na panela a ferver, onde se conserva fervendo por mais cinco minutos, depois do que se escoar a água, deixando uma pequena quantidade dela, põe-se novamente ao lume brando, cobrindo bem a panela e deixa-se cozer até ficar seco e próprio para servir. Esse arroz, também conhecido pelo nome de *arroz branco*, serve pra se comer com outro qualquer alimento, para se temperar com o caldo de legumes cozidos, ou com manteiga, constituindo os saborosos pratos- *arroz de legumes* e *arroz de manteiga*. No Maranhão, o arroz usa-se em todas as refeições. É o *pão do maranhense* (PERDIGÃO, 1918. p. 58).

No grupo dos doces o autor escreveu: “ao vegetariano é permitido o uso moderado de doces, o que, sempre que for possível, deve substituir-se pela fruta fresca e sazoadas” (PERDIGÃO, 1918. p. 83). Em seguida contempla seus leitores com 55 receitas de doces, em calda, cristalizado, na forma de cocada, pé de moleque, bolo, pudim e massa. A receita de um farte,





designação para bolos que contém creme (FERREIRA, 1986), chama atenção pela simplicidade e delicadeza, inventividade e talento culinário no uso de ingredientes locais.

Apresta-se, primeiramente, uma massa bem consistente, feita de carimã (tapioca de massa d'água), água e umas pedras de sal, estendendo-a com o rolo até ficar bem delgada; sobre ela, deita-se um recheio de farinha cozida, com mel de cana e algum gengibre ralado. Arranja-se, destarte, uma espécie de pastéis, que se cozem no forno (PERDIGÃO, 1918. p. 62).

As receitas frugívoras são dedicadas às saladas de frutas, receitas que destroem o argumento de que no Maranhão e Piauí, entre outras regiões do Nordeste, os frutos não são apreciados. As indicações são elaboradas com frutos comuns entre os maranhenses, tais como: banana, ananás, laranja, limão, lima, abacate, coco, cajá, murici, tamarindo, maracujá e melão.

Saladas preparadas com ingredientes nada convencionais, mistura de frutas com legumes, alface, pepino, tomate, maxixe, entre outros, aparecem no cardápio preparado por Perdigão, muito semelhantes as saladas contemporâneas. Com efeito, já na primeira parte da obra, o autor tratou dos sucos de frutas como a limonada; cajuada, derivados do caju como arrobe<sup>8</sup> e néctar; suco de ananás; suco de jenipapo, entre outros.

Perdigão não esquece, entretanto, os frutos de palmeiras que são comuns no Maranhão. Receitas com juçara, açai e buriti encerram a segunda parte do livro com suas sugestões de menus vegetarianos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora o vegetarianismo conste na pauta das discussões contemporâneas como um hábito alimentar saudável, que envolve parcela significativa da população e do mercado mundial; embora a temática da alimentação tenha despertado o interesse da pesquisa na área da História, cem anos após a publicação de “O que se deve comer”, a obra ainda permanece quase desconhecida pela comunidade acadêmica.

Desse livro é possível extrair interessantes “leituras” para a história da alimentação no Maranhão. Possibilita colocar por terra posições historiográficas fixas que não permitem visualizar a diversidade de gêneros alimentícios disponíveis para consumo dos maranhenses na passagem do século XIX para o XX, as quais incluem legumes, cereais, frutas, verduras, em contraste com a noção corrente de produção insuficiente de alimentos.

---

<sup>8</sup> Nome comum aos extratos de sumos não fermentados de frutas, obtidos pela evaporação, ao banho-maria, dos sucos previamente clarificados.



Domingos de Castro Perdigão propunha a mudança do sistema onívoro de alimentação para o vegetariano ou até mesmo frugívoro, em uma época onde a alimentação maranhense tinha o arroz, farinha e a carne como alimentos básicos do “de comer”.

O autor faz a crítica a esse sistema alimentar e propõe a substituição para o sistema alimentar vegetariano. A dieta proposta há cem anos por Perdigão contemplada a noção contemporânea de “dieta sustentável”, respeita e protege a fauna e a flora, é culturalmente aceitável e de fácil acesso, contempla produtos locais, nutricionalmente reconhecidos.

Consideramos que Perdigão foi um vegetariano ao seu modo e de seu tempo. Adaptou modos e padrões do vegetarianismo e do naturismo europeu e parece não ter se rendido às ideias eugenistas da época, pois não as impôs no seu livro e nem mesmo nos hábitos alimentares sugeridos aos maranhenses. Defendeu veementemente os produtos nativos em suas receitas minuciosamente elaboradas, valorizando o arroz e o milho, a mandioca e cana com seus derivados.

### REFERÊNCIAS

BARROSO JÚNIOR, Reinaldo dos Santos. “O Arroz de Veneza e os trabalhadores de Guiné: a lavoura de exploração do Estado do Maranhão e Piauí (1770-1800)”. **Revista outros tempos**, São Luís, volume 8, 2011.

BRAGA, Isabel Drumond. “O papel feminino no espaço doméstico: as propostas de Estela Brandão e de Maria Lúcia Namorado (Portugal nas décadas de 1930-1940)”. **Revista Relicário**. Uberlândia, v. 4 n. 8, jul./dez. 2017.

BASTOS, Maria Helena Camara; ERMEL, Tatiane de Freitas. As prescrições de leitura para a juventude de Domingos Perdigão: O que se deve ler: *vade mécum* bibliográfico (1922-1923). **Cadernos de Pesquisa em Educação – PPGE - UFES**. Vitória, v. 17, n. 33, p. 417-449, jan./jun. 2011.

BORGES, Almicéia Larissa Diniz; FURTADO, Luciana Nathalia Moraes. “As contribuições de Antônio Lobo e Domingos Perdigão em relação as práticas leitoras infantis do Maranhão no início do século XX”. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO**, VI., 2011, Vitória. Anais eletrônicos. Vitória. Sociedade Brasileira de História da Educação, 2011. Disponível [www.sbhe.org.br/novo/congressos/cbhe6/anais\\_vi\\_cbhe/conteudo/file/1333.doc](http://www.sbhe.org.br/novo/congressos/cbhe6/anais_vi_cbhe/conteudo/file/1333.doc) acessado em 04 jul. 2018.

COSTA FILHO, Alcebiades; SOUSA, Theresa Crystina Vieira; SILVA NETO, Enos Soares. “Um paiol de mantimentos: gêneros alimentícios no Maranhão na primeira metade do século XX”. MELO, Salânia M. B; SOUZA, Joana B de; SALAZAR, Denise C. da S.C. **Entre Tempos e histórias do Maranhão**. Caxias: EDUFIPI, 2019, p. 60-84.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo dicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

