

O PÃO NOSSO DE CADA DIA... Reflexões acerca da alimentação e do “comer bem”

*Profa. Ms. Gardênia Maria de Oliveira Barbosa**

Resumo: O alimento e o ato de comer são temas presentes na história do homem desde a sua criação, o que nos motivou às reflexões acerca da alimentação e do “comer bem” a partir de uma leitura que percorre os referenciais da sociologia, da antropologia e da gastronomia. As representações de alimentação apresentam diferentes conotações em contextos sócio-culturais diversos, caracterizando um processo que identifica as pessoas, seus hábitos e sua história.

Palavras-Chave: História da alimentação, hábitos alimentares, gastronomia, fome, gula.

Abstract: The food and the action of eating plows present themes in the history from the man's creation, what motivated us to the reflections concerning the feeding and of the “to eat well” starting from the reading that travel the references of the sociology, of the anthropology and of the gastronomy. The representations of feeding present different connotations in diverse partner-cultural contexts, characterizing a process that identifies the people, their habits and their history.

Introdução

Refletir acerca da alimentação e do comer bem nos remete a um constructo que percorre caminhos de natureza biológica, emocional, social, econômica e espiritual. São diferentes universos que apresentam um mesmo tema sob ângulos que ora divergem, ora se complementam. As regras do banquete, a comensalidade, e a “invenção” da gastronomia representam o alimento de forma diferente daquela que denota a problemática da fome e da polêmica gula. Trata-se de um olhar curioso sobre diferentes caminhos da história da alimentação, seu percurso desde os primórdios da civilização até a atualidade, passando pela relação com o mundo da dietética e da glotonaria, ensejando encontrar o equilíbrio na idéia do “comer bem”.

A alimentação não reflete somente a satisfação de uma necessidade fisiológica, idêntica em todos os homens, mas também reflete a diversidade de culturas e tudo aquilo que contribui para modelar a identidade de cada povo: ela depende de suas técnicas de produção, de suas estruturas sociais, de suas representações dietéticas e religiosas e das receitas que delas resultam, de sua visão de mundo e do conjunto de tradições construídas lentamente no decorrer dos séculos. As relações entre estes aspectos da cultura e das maneiras de se alimentar sempre existiram, desde a conquista do fogo¹ à chegada do *fast-food*².

No sistema de valores elaborado pelo mundo grego e romano, o primeiro elemento que distingue o homem civilizado das feras e

¹ FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, p. 30-31: Há 500 mil anos, o homem teria dominado o fogo, diferenciando-se definitivamente de seus ancestrais hominídeos, superando assim o estado de animalidade. O gosto pela carne cozida é comum a praticamente todos os carnívoros, tendo sido procurada depois de incêndios naturais. Sugere ainda que os próprios animais carnívoros preferem o cozido ao cru e que comeriam assados todos os dias se soubessem cozinhar. Desta forma, logo que dominou o fogo, o homem mudou seu regime.

² Tendo partido da América para conquistar o mundo, o *fast-food* é a aplicação do taylorismo, ou seja, da divisão e racionalização do trabalho, à preparação de refeições servidas em restaurante.

dos bárbaros é a comensalidade: o homem civilizado come não somente (e menos) por fome, para satisfazer uma necessidade elementar do corpo, mas, também, (e sobretudo) para transformar essa ocasião em um momento de sociabilidade, em um ato carregado de forte conteúdo social e de grande poder de comunicação: “Nós não nos sentamos à mesa para comer, mas para comer junto”³.

As refeições em comum não são desconhecidas pelos bárbaros, e até mesmo para algumas espécies animais. Mas são as regras que verdadeiramente definem a especificidade do banquete “civilizado”, ou seja, normas de comportamento que marcam as diferenças em toda sociedade : as “boas maneiras no banquete” servem, na sociedade grega, para distinguir os homens civilizados — os cidadãos — dos selvagens que não as praticam e dos semi-selvagens que as praticam apenas ocasionalmente⁴.

Roberto Damatta⁵, em “O que faz o Brasil, Brasil?”, apresenta os diversos percursos pelos quais a sociedade se manifesta, sendo o código da comida um dos mais expressivos de uma realidade. A metáfora do *cru e do cozido*⁶, do alimento e da comida classifica, segundo Damatta, as coisas, as pessoas e até mesmo ações morais importantes do nosso mundo:

Num plano mais filosófico e universal, sabemos que cru se liga a um estado de selvageria (a um estado de natureza), ao passo que o cozido se relaciona ao universo socialmente elaborado que toda sociedade humana define como sendo o de sua cultura e ideologia.

³ FLANDRIN, Op.cit., p. 108.

⁴ PANTEL, Pauline Schmitt. As refeições gregas, um ritual cívico. In: FLANDRIN, Op.cit., cap. 8.

⁵ DAMATTA, Roberto. *O que faz o Brasil, Brasil?*. Rio de Janeiro:Rocco, 1984, p.55.

⁶ DaMatta refere-se à obra “O cru e o cozido” do antropólogo francês Claude Lévi-Strauss, em que por trás de narrativas mitológicas de todo o continente americano, o autor apresenta uma estrutura de pensamento em que as categorias abstratas são substituídas por categorias empíricas, tais como cru, cozido, podre, queimado, silêncio, barulho. LÉVI-STRAUSS, Claude. *O Cru e o Cozido* (Mitológicas v.1) Trad. Beatriz Perrone-Moisés. São Paulo: Cosac & Naify, 2004.

Sabendo que o cru e o cozido exprimem mais que dois processos “naturais”, podemos agora entender por que falamos que “o apressado come cru”. É que, com tal metáfora (ou associação entre o cru e a pressa), estamos nos referindo a esse elo entre a selvageria ou sofreguidão da pressa e o lado selvagem, ruim ou cru das coisas e da vida. O calmo, pode-se dizer, complementando o provérbio revelador, come sempre cozido, pois quem tem calma possui um elemento da civilização e a civilização funda-se precisamente num saber esperar...⁷

Pondera ainda que a distinção entre comida e alimento é algo muito importante no sistema social brasileiro pois, para nós (brasileiros), nem tudo que é alimento é comida:

Alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva; comida é tudo que se come com prazer, de acordo com as regras mais sagradas de comunhão e comensalidade... O alimento é algo universal e geral..., mas a comida é algo que define um domínio e põe as coisas em foco. ... Comida se refere a algo costumeiro e sadio, alguma coisa que ajuda a estabelecer uma identidade, definindo, por isso mesmo, um grupo, classe ou pessoa⁸.

No entanto, de uma forma mais geral e abrangente, a comensalidade é percebida como um elemento “fundador” da civilização humana em seu processo de criação. Na história da alimentação observa-se que as necessidades meramente nutricionais foram acrescidas de um forte valor simbólico, tornando-se progressivamente expressão de opções culturais, reflexo de uma ideologia e até de relações de poder⁹. Portanto, é sobretudo a partilha que importa, mais do que a própria composição da refeição, pois no decorrer do banquete estabelece-se a comensalidade entre os participantes, que remete a uma das expressões da solidariedade básica do grupo familiar ou da comunidade.

⁷ Da Matta, op.cit., p.52

⁸ Idem, Ibidem. P.55.

⁹ PERLÈS, Catherine. *As estratégias alimentares nos tempos pré-históricos*. In: FLANDRIN, op.cit., p.51.

Algumas características da sociedade humana são representadas através dos grandes banquetes que aconteciam ainda nas primeiras civilizações. Com efeito, tanto o espírito quanto a forma dessas reuniões ilustram, de maneira clara, a função social deste tipo de festejo em diversas culturas¹⁰.

Além dos rituais e das regras de comensalidade, o próprio alimento é um recurso constitutivo da identidade humana. O pão¹¹ caracteriza o exemplo absoluto de artifício, de produto totalmente “cultural” em todas as fases de sua complexa preparação posto que é o “alimento símbolo” da civilização¹², demarcando a distinção entre o homem e o animal. O pão, e é preciso acrescentar a ele também o vinho e o óleo, é o sinal que distingue uma sociedade que não repousa sobre recursos “naturais”, mas que é capaz de fabricar, ela própria, seus recursos, de criar, com a agricultura e a criação de animais, suas próprias plantas e seus próprios animais¹³.

Os povos que não se dedicam à agricultura, que não comem pão nem bebem vinho, são, por conseguinte, selvagens e bárbaros: seu alimento é a carne, sua bebida, o leite, e não há nada que diferencie, neste aspecto, seu potencial criativo das habilidades do animal. A chave da questão, que nos permite entrar no espaço da civilização, é, em suma, o fato de que o homem fabrique seus próprios alimentos graças a um processo de domesticação e de superação da natureza¹⁴.

A ciência dietética favoreceu ainda a preeminência do pão na cultura antiga, colocando-o no ápice da escala de valores

¹⁰ JOANNÈS, Francis. *A função social do banquete nas primeiras civilizações*. In: FLANDRIN, op.cit., p. 54-64.

¹¹ Cf. GROTTANELLI, Cristiano. *A carne e seus ritos*. In: FLANDRIN, op.cit.,p.121: “Durante toda a Antiguidade, da época dos poemas homéricos ao Império romano, a civilização mediterrânea é o mundo do pão ou, pelo menos, dos cereais e dos alimentos que servem para preparar as papas, o pão e os bolos”.

¹² MONTANARI, Massimo. *Sistemas alimentares e modelos de civilização*. In: FLANDRIN, op.cit., p. 110-120.

¹³ Idem. Ibidem.

¹⁴ Idem. Ibidem.

nutricionais. Os médicos gregos e latinos atribuem ao pão¹⁵ o perfeito equilíbrio dos diferentes componentes (quente e frio, seco e úmido) que a dietética, conforme os ensinamentos de Hipócrates¹⁶, apresenta como elementos constitutivos de cada alimento em particular e, em geral, de tudo o que existe na natureza¹⁷.

A Alimentação e a Saúde

A fisiologia dos humores, exercitada pelos médicos da Antiguidade, procurava nos alimentos e nas bebidas características semelhantes à bílis amarela, à atrabile, ao sangue e ao fleugma, ou seja, o seco-quente, o seco-frio, o úmido quente e o úmido-frio, respectivamente¹⁸. Sugerem que o conhecimento da natureza do próprio corpo favorece a dieta adequada, além de associar a boa alimentação às características do temperamento de cada um. Presumia-se que a diversidade dos apetites baseava-se em fundamentos naturais, características do temperamento do consumidor¹⁹. Conforme acreditava-se, os temperamentos não podiam ser modificados, e assim as preferências não podiam ser contrariadas²⁰. No entanto, estas idéias foram progressivamente esquecidas. No início do século XVIII ainda procurou-se justificar o serviço à francesa pela diversidade das preferências dos consumidores, sem mais estabelecer relação com a diversidade de temperamentos.

¹⁵ Cf. MONTANARI, Massimo. Sistemas alimentares e modelos de civilização. In: FLANDRIN, op.cit., p.116 : “O pão, escreve Cornelius Celsus no livro II de *De Medicina*, contém mais elementos nutritivos do que qualquer outro alimento”.

¹⁶ Hipócrates nasceu no ano 460 a.C, na ilha de Cós, na Grécia, e é considerado o “Pai da Medicina”. Apresentou regras para o exercício da medicina que estabelecem respeito pela vida humana, seja a de homens livres, escravos, mulheres ou crianças.

¹⁷ Idem

¹⁸ MAZZINI, Innocenzo. A alimentação e a medicina no mundo antigo. In: FLANDRIN, op.cit., p. 256

¹⁹ A predominância mais ou menos forte de um dos quatro humores: sangue, cólera, fleuma e melancolia.

²⁰ FLANDRIN, Jean-Louis. Da dietética à gastronomia, ou a liberação da gula. In FKANDRIN, op.cit., p. 669.

Falar de dieta ou regime no mundo antigo nos remete além do conceito de alimentação propriamente dito. A dietética, junto com a cirurgia e a farmacologia, evidencia um dos três ramos fundamentais da medicina antiga. Seus campos de estudo e seus meios de intervenção dizem respeito à alimentação, assim como aos exercícios esportivos, à ginástica, ao trabalho, aos banhos, ao sono, à atividade sexual, ao vômito, à purgação que têm a função não só de curar, mas, também e principalmente, de conservar a saúde e prevenir as doenças²¹.

Observa-se que devido aos recursos médicos disponíveis na Antiguidade para prevenir doenças ou traçar um diagnóstico, a alimentação era tomada como um referencial tanto promotor quanto mantenedor da saúde. No entanto, apenas às elites era vedado usufruir dos benefícios da prescrição dietética:

A dieta, entendida em sua acepção mais ampla, designa uma parte da medicina reservada essencialmente às pessoas ricas ou abastadas, capazes de dedicar tempo e dinheiro à sua saúde. As pessoas menos afortunadas recorrem aos remédios e à cirurgia que, em menos tempo, restituem a saúde ou, na maioria dos casos, apressam a morte²².

Desta forma, aplicada à saúde, a alimentação toma como referencial uma série de convicções e de conhecimentos que lhes dá tal autonomia que fazem dela um dos ramos fundamentais da medicina: “Plenamente convencidos da importância da alimentação na vida do homem, são ou doente, os antigos preocupam-se com a relação de causalidade entre a alimentação e a saúde e com a relação entre a dietética e os outros ramos do saber médico²³”.

Na Idade Média e até no início do século XVII, a alimentação das elites seguia muito de perto as prescrições médicas, desde a escolha dos alimentos, até a maneira de cozê-los, temperá-los e

²¹ MAZZINI, Innocenzo. A alimentação e a medicina no mundo antigo. In: FLANDRIN, op.cit., 254 – 263.

²² Idem.Ibidem, p.255.

²³ Idem,Ibidem.

comê-los²⁴. Nos séculos XVII e XVIII, essas precauções higiênicas tendem a desaparecer e as referências à antiga dietética se apagam, sendo que cozinheiros e gastrônomos só enfatizam a harmonia dos sabores, em detrimento de uma indicação segura da natureza do alimento e de sua digestibilidade. Acredita-se ainda que esse “afrouxamento” dos laços entre cozinha e dietética tenha liberado a gulodice, pois os refinamentos da cozinha não visavam mais manter a saúde, mas “satisfazer o gosto dos glutões”²⁵. Na verdade, o que foi pensado para proporcionar mais sabor acabou gerando infortúnios ao homem pois, atualmente, com a preeminência dos transtornos causados pelo sedentarismo e pelos hábitos alimentares inadequados, a medicina volta a se deter nos cuidados com a dieta.

Dentre estes transtornos, a obesidade tem ocupado a lista das grandes preocupações relacionadas à saúde pública, denunciando o quanto se tem descuidado daquelas orientações dos médicos da Antiguidade. Suas causas são as mais diversas, perpassando desde aspectos genéticos, sócio-culturais, emocionais até o sedentarismo e hábitos alimentares pouco salutares. No entanto, esta forma de entender as causas da obesidade difere daquela que a apresentava como consequência natural do “comer sem limites”, descontroladamente, apresentada por Gregório o Grande²⁶, na tradicional versão dos sete pecados capitais²⁷ ao se referir à gula. Sob a mira do cristianismo, acreditava-se que o principal perigo da gula residia em sua natureza como uma espécie de idolatria, sendo no raciocínio dos primeiros teólogos, classificada em duas categorias²⁸: Como culto dos sentidos (particularmente, o gosto), que desvia nossa atenção das coisas sagradas e substitui a veneração a Deus²⁹, e como danosa às nossas defesas morais,

²⁴ FLANDRIN, J.L. Os tempos modernos. In: FLANDRIN, op.cit., p.548.

²⁵ Idem, Ibidem p. 549.

²⁶ PROSE, Francine. *Gula*. Trad. Sérgio Viotti. São Paulo: Arx, 2004, p. 7-8.

²⁷ Os sete pecados capitais, ou ainda, os pecados que levam a outros pecados, são: soberba, avareza, luxúria, inveja, gula, ira e preguiça. Idem.

²⁸ PROSE, op.cit., p.23-24.

²⁹ Rom. 16:17-18: “Rogo-vos, irmãos, que noteis bem aqueles que provocam divisões e escândalos, em desacordo com a doutrina que aprendestes; afastai-vos

preparando o caminho para a libertinagem e a devassidão, argumento este irrefutável quando gula referia-se tanto a comer demais quanto a beber demais. São Tomás de Aquino, ao discutir a inclusão da gula entre os pecados capitais, enumera as “seis filhas” que o excesso de comida e bebida provavelmente irá gerar: “Alegria excessiva e inconveniente, grosseria, impureza, loquacidade e um incompreensível embotamento do espírito”³⁰. Desta forma, a indulgência excessiva seria convite fácil à luxúria, ira e preguiça, ou seja, as seis filhas surgem quando estamos embriagados ou empanturrados de comida. Aristóteles, por sua vez, aconselhava moderação no comer e no beber:

A bebida e a comida que estejam acima ou abaixo de certa quantidade destroem a saúde, enquanto a proporcional a produz, aumenta e preserva. E o mesmo acontece, portanto, no caso da temperança, da coragem e de outras virtudes. Porque o homem que foge de tudo e tudo teme, e não enfrenta as coisas, torna-se um covarde, e o homem que nada teme mas enfrenta todos os perigos torna-se ousado; e, igualmente, o homem que se entrega a todos os prazeres, como fazem os rústicos, torna-se, de certa forma, insensível; a temperança e a coragem são, portanto, destruídas pelo excesso e pelo vício, e preservadas pelo meio-termo³¹.

Considerando-se que a fome e o desejo sexual são instintos humanos básicos, não seria justo esperar que diante dos excessos (gula e luxúria), as estratégias de enfrentamento fossem as mesmas que as da ira, inveja e soberba. O pecado está caracterizado, todos concordam, pelo excesso, pela falta de limite e pela substituição da necessidade pelo prazer. Desta forma, para não “errar o alvo”, para não pecar contra Deus, podemos comer e fazer sexo, contanto que não gostemos e nos controlemos³².

deles, porque esses tais não servem a Cristo nosso Senhor, e, sim, a seu próprio ventre; e com suas palavras e lisonjas enganam os corações dos incautos”.

³⁰ SÃO TOMÁS DE AQUINO. *Summa Theologiae*; a concise translation. MCDERMOTT, Timothy (ed.). Alex Tex., Christian Classics, 1991, apud: PROSE, op.cit., p. 24.

³¹ ARISTOTLE. *The Nicomachean ethics*. Trad. David Ross. Nova York, Oxford University Press, 1998, apud. PROSE, op.cit., p.29.

³² PROSE, op.cit., p.17.

A Fisiologia do Gosto³³ apresenta este sentido como sendo o que pode proporcionar mais satisfações. No entanto, alguns aspectos devem ser observados: O prazer de comer deve ser praticado com moderação; é um prazer de todos os tempos, de todas as idades e de todas as condições; pode se misturar a todos os outros (prazeres) e até mesmo nos consolar da ausência destes; e enfim, ao comermos experimentamos um certo bem-estar indefinível e particular, que vem da consciência instintiva, pois ao comermos reparamos nossas perdas e prolongamos nossa existência.

Santo Agostinho, ao falar sobre a intemperança em suas Confissões³⁴, apresenta a comida e a bebida como um remédio que dá forças ao corpo, restaura suas necessidades, até o dia em que não mais existam o alimento e o estômago, quando só então tornar-se-á incorruptível. No entanto, percebe-se a grande luta em manter o equilíbrio entre a necessidade e o prazer: “É uma guerra cotidiana que sustento com jejum, reduzindo meu corpo à escravidão”³⁵, o que se assemelha às tentativas de emagrecimento relatadas por pessoas que estão em dieta de restrição alimentar, a não ser pelos objetivos subjacentes nas Confissões e nos relatos destas pessoas. Verdadeiramente, é sutil esse limite, pois até que ponto apenas alimentam e a partir de qual ponto caracterizam o deleite do paladar? Cruel dilema o de Santo Agostinho, bem explícito em suas confissões: “A razão do beber e do comer é a conservação da saúde; mas um prazer insidioso acompanha como laçao essas funções, e sempre tenta tomar a dianteira, de modo que faço pelo prazer o que digo fazer por minha saúde”³⁶. E, finalmente, um alívio para todos os pecadores:

E quem é, Senhor, que não se deixa arrastar às vezes além dos limites do necessário? Se existe alguém assim, é de fato grande, e

³³ SAVARIN, Brillat. *A Fisiologia do Gosto*. Trad. Paulo Neves. São Paulo: Companhia das Letras, 2004, p.50.

³⁴ SANTO AGOSTINHO. *Confissões de Santo Agostinho*. Trad. Alex Martins. São Paulo: Martin Claret, 200., p.238.

³⁵ *Idem*

³⁶ *Idem*

deve engrandecer teu nome. Eu porém não sou desse número, porque sou pecador. Contudo, também eu engrandeço teu nome, e Aquele que venceu o mundo intercede junto a ti por meus pecados³⁷.

No entanto, alcançar a abundância (espiritual e material) caracteriza-se como uma antiga busca do povo de Deus. Ao se referir à terra prometida, os hebreus utilizavam a expressão: “Uma terra onde corre leite e mel³⁸”, concretizando nestes alimentos o desejo de paz e prosperidade. Durante quarenta anos, vagando na aridez do deserto, eles sonham com uma terra onde a água jorre³⁹, o que tornaria o pasto abundante para os animais, e conseqüentemente, o leite para os homens, e ainda as abelhas produziriam bastante mel. Enfim, o que jorra não é leite nem mel, mas água, que conduz ao resto⁴⁰.

O alimento é necessário, e desejado. Comer bem, na realidade, não é um pecado, mas um direito de todo ser humano⁴¹.

Comer Bem

De aparente obviedade, “comer bem” tem se evidenciado uma das expressões que denotam mais significados nas diferentes manifestações alimentícias que caracterizam um indivíduo, um grupo de pessoas ou até mesmo uma nação ou civilização.

Brillat-Savarin⁴², ao apresentar a certidão de nascimento da gastronomia, traz algumas das características mais pertinentes do

³⁷ Idem

³⁸ Êxodo 3: 8.

³⁹ Deut. 8:7-10: “Porque o Senhor teu Deus te faz entrar numa boa terra, terra de ribeiros de águas, de fontes, de mananciais profundos, que saem dos vales e das montanhas; terra de trigo e cevada, de vides, figueiras e romeiras; terra de oliveiras, de azeite e mel; terra em que comerás o pão sem escassez, e nada te faltará nela; Comerás e te fartarás, e louvarás ao Senhor teu Deus pela boa terra que te deu.”

⁴⁰ SOLER, Jean. As razões da Bíblia: regras alimentares hebraicas. In: FLANDRIN, op.cit.,p.80.

⁴¹ VALENTE, Flavio Luiz Schieck. *Direito humano à alimentação: desafios e conquistas*. São Paulo: Cortez, 2002.

⁴² SAVARIN, Brillat, op.cit.

paladar e do ato de comer. Mesmo sendo um juiz de Direito, apresenta em sua obra um exercício anatômico-filosófico dos sentidos, detendo-se com maestria poética na sensação do Gosto, o que atinge o clímax no seguinte aforisma: “Os animais se repastam; o homem come; somente o homem de espírito sabe comer⁴³”.

Meditando sobre a *gourmandise*, Savarin a define como uma preferência apaixonada, racional e habitual pelos objetos que agradam o paladar. Afirma que é inimiga dos excessos, sendo que todo homem que come até a indigestão corre o risco de ser cortado da lista dos gastrônomos⁴⁴. Faz ainda o autor um elogio à mulher gastrônoma, que da maneira que a descreve, percebe-se o quanto o “comer bem” vai surpreendentemente além das regras nutricionais ou da gula:

Nada mais agradável do que ver uma bela gastrônoma em ação: seu guardanapo está colocado com elegância; uma de suas mãos apóia-se na mesa; a outra leva à boca pequenos bocados cuidadosamente cortados ou a asa de perdiz que ela irá morder; seus olhos brilham, seus lábios reluzem, sua conversação é agradável e todos os seus movimentos graciosos; não lhe falta aquele toque de coqueteria que as mulheres põem em tudo. Com tantas vantagens, ela é irresistível⁴⁵.

Afirma ainda Savarin que a gastronomia é favorável à beleza, sendo que confere mais brilho aos olhos, mais frescor à pele, mais firmeza aos músculos. E arremata: “os que sabem comer são comparativamente dez anos mais jovens que os que ignoram essa ciência⁴⁶”. Porém, continua, se se transforma em glotonaria, voracidade, devassidão, ela perde seu nome e suas vantagens, sendo a partir de então da alçada dos médicos e tratada com remédios. Com a função de conservar ou dar saúde, os alimentos e as bebidas têm suas especificidades, sendo que ao superar-se as carências e evitar-se os excessos é possível driblar o desequilíbrio e a doença.

⁴³ Idem, Ibidem, p.15.

⁴⁴ Idem, Ibidem, p.137.

⁴⁵ Idem, Ibidem, p.142.

⁴⁶ Idem, Ibidem, p. 172

“Comer bem” suscita ainda reflexões acerca das diferenças entre o prazer de comer e o prazer da mesa:

O prazer de comer é a sensação atual e direta de uma necessidade que se satisfaz.

O prazer da mesa é a sensação refletida que nasce das diversas circunstâncias de fatos, lugares, coisas e personagens que acompanham a refeição.

O prazer de comer, nós o temos em comum com os animais; supõe apenas a fome e o que é preciso para satisfazê-la.

O prazer da mesa é próprio da espécie humana; supõe cuidados preliminares com o preparo da refeição, com a escolha do local e a reunião dos convidados.

O prazer de comer exige, se não a fome, ao menos o apetite; o prazer da mesa, na maioria das vezes, independe de ambos⁴⁷.

“Comer bem” é comer gostoso. É comer devagar, saborear... Para Savarin, comem bem os que “comem com lentidão e saboreiam com energia; o movimento de suas mandíbulas é suave, como se cada dentada tivesse um acento especial, e, se passam a língua em seus lábios lustrosos, isso significa glória imortal para o autor das delícias que estão sendo consumidas⁴⁸”.

Comer bem é ainda, ter o direito à alimentação respeitado, devidamente explicitado na Declaração Universal dos Direitos Humanos⁴⁹ no Art. 25, I

Todo homem tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis (...)

A Fome

Em contraposição àquela abordagem das tentações provocadas pelo alimento, o que pressupõe a existência (e até a fartura) do mesmo, a temática da fome apresenta o outro lado da moeda, ou seja, é também um grande problema o não ter o que

⁴⁷ Idem, p. 170

⁴⁸ Idem, p. 301

⁴⁹ www.dhnet.org.br/direitos/deconu/textos/integra.htm Acesso em 22/05/2006.

comer. Na Bíblia⁵⁰, podemos encontrar referências à fome⁵¹ desde o Gênesis (Gn 41:30⁵²) até o Apocalipse (Ap 6:8⁵³), e suas conseqüências mais evidentes são: febre e peste violenta (Dt 32:24⁵⁴); tristeza e lamentações (Jl 1:11⁵⁵); desgaste do corpo (Ez 4:17⁵⁶) e finalmente a morte (Jr 11:22⁵⁷). A fome tem sido um tema presente nas sagradas escrituras, e parece, neste contexto, ser conseqüência tanto da pobreza material quanto espiritual.

A poesia também resignifica a fome, nas palavras de Rubem Alves :

“Duas tristezas.

A primeira é não ter fome quando a comida está servida na mesa.

A segunda é ter fome quando não há comida na mesa.

Entre essas duas tristezas a vida acontece.

O encontro entre fome e comida tem o nome de alegria⁵⁸”.

Na perspectiva de Josué de Castro⁵⁹, a fome é mais

⁵⁰ As referências foram retiradas da Bíblia Vida Nova, Trad. Por João Ferreira de Almeida. São Paulo: Edições Vida Nova. 1985.

⁵¹ Que podem ter como causas: o castigo como desobediência a Deus (Lv 26: 26, Dt 28:48); a repreensão pela infidelidade a Deus (Os. 2:8-9); os ataques de gafanhotos e a seca (Joel 1); dentre outras.

⁵² “Seguir-se-ão sete anos de fome, e toda aquela abundância será esquecida na terra do Egito, e a fome consumirá a terra”.

⁵³ “E olhei, e eis um cavalo amarelo e o seu cavaleiro, sendo este chamado Morte: e o Inferno o estava seguindo, e foi-lhes dada autoridade sobre a quarta parte da terra para matar à espada, pela fome, com a mortandade e por meio das feras da terra”.

⁵⁴ “Consumidos serão pela fome, devorados pela febre e peste violenta [...]”

⁵⁵ “Envergonhai-vos, lavradores, uivai, vinhateiros, sobre o trigo e sobre a cevada; porque pereceu a messe do campo”.

⁵⁶ “Porque lhes faltará o pão e a água, espantar-se-ão uns com os outros, e se consumirão nas suas iniquidades”.

⁵⁷ “Sim, assim diz o Senhor dos Exércitos: Eis que eu os punirei: os jovens morrerão à espada, os seus filhos e as suas filhas morrerão de fome”.

⁵⁸ ALVES, Rubem; BAUER, Christian. *Está na mesa: Receitas com pitadas literárias*. Campinas, SP: Papirus, 2005.

⁵⁹ Médico brasileiro, nascido em Recife em 1908, foi Presidente do Conselho para Alimentação e Agricultura das Nações Unidas (FAO), entre 1952 e 1956, e da Associação Mundial de Luta Contra a Fome (ASCOFAM). Recebeu o “Prêmio Internacional da Paz”, em 1954. Foi membro de várias Associações e

consequência de uma má distribuição de recursos decorrente de abismos sócio-econômicos ocasionados por questões políticas que favorecem interesses de poucos grupos dominantes, do que de saturação dos recursos naturais devido ao aumento crescente do contingente demográfico⁶⁰. Caracterizada como um fenômeno geograficamente universal, a fome sempre esteve presente na história da humanidade⁶¹. Seus efeitos deletérios atingem não só o corpo, mas também a alma de suas vítimas:

A fome age não apenas sobre os corpos das vítimas da seca, consumindo sua carne, corroendo seus órgãos e abrindo feridas em sua pele, mas também age sobre seu espírito, sobre sua estrutura mental, sobre sua conduta moral. Nenhuma calamidade pode desagregar a personalidade humana tão profundamente e num sentido tão nocivo quanto a fome, quando atinge os limites da verdadeira inanição. Excitados pela imperiosa necessidade de se alimentar, os instintos primários são despertados e o homem, como qualquer outro animal faminto, demonstra uma conduta mental que pode parecer das mais desconcertantes⁶².

A história das carências alimentares e nutricionais no Brasil tem início com a ocupação da nova colônia pelos portugueses em 1500⁶³. A recusa dos nativos escravizados a comer em cativeiro os levava inevitavelmente à morte. São mais de 500 anos de história de fome e carências nutricionais atribuídos às graves desigualdades sociais, dentre elas, a extrema concentração da terra, da riqueza e da renda. A preocupação acerca da segurança alimentar⁶⁴ dos

Academias no Brasil e no Exterior. Exilado na França, faleceu em Paris em 1973. In: www.josuedecastro.com.br.

⁶⁰ “A fome é a expressão biológica de males sociológicos”: Entrevista concedida a Gonçalves de Araújo em 1969.

⁶¹ Fome como força social: fome e paz. Trabalho publicado na revista *Pourquoi*, número especial, março de 1967, Paris. Incluído no livro: Fome, um tema proibido. Última Edição Civilização Brasileira, 2003. Org.: Anna Maria de Castro (filha de Josué de Castro).

⁶² Idem. Ibidem.

⁶³ VALENTE, Flávio Luiz Schieck, op.cit., p.43.

⁶⁴ FAO, “The right to food in theory and practice, apud VALENTE, Flavio Luiz, op.cit., p.228: “A segurança alimentar é definida, correntemente, como o

brasileiros tem sido assunto discutido desde os protestos de Josué de Castro até os dias de hoje.

A História da Alimentação no Brasil

A história da alimentação no Brasil nos leva inevitavelmente ao encontro com Luis da Câmara Cascudo⁶⁵, advogado potiguar que investigou em suas andanças pelo Brasil, “sertão e praia, cidade e vila, Nordeste e Sul”, as diferentes relações do brasileiro com a comida, desde o alimento do dia-a-dia até aqueles dos dias festivos, a comida antiga, do ciclo religioso e pratos que tiveram fama e são recordados “como a mortos queridos”. Perguntando às cozinheiras da família, às cozinheiras afamadas dos idos de 1940, às damas dos antigos engenhos, aos mestres de farinha, aos ex-escravos e senhores de escravaria, ia avolumando a cada contato relatos sobre os costumes e receitas peculiares transmitidas de geração a geração, permeadas das influências estrangeiras, principalmente a européia.

Comenta Cascudo que travou grandes colóquios com Josué de Castro, sendo que enveredaram caminhos diferentes nessa jornada pois, segundo expressa: “Josué pesquisava a fome e eu a comida⁶⁶”. Sua proposta nessa obra era elaborar uma investigação sociológica da alimentação de base histórica e etnográfica no transcorrer de quase quinhentos anos. Para isso, investigou acerca do cardápio indígena, a dieta africana e portuguesa, retratando de cada uma dessas culturas seus aspectos originais e conseqüentes transformações a partir da variedade decorrente da miscigenação do povo brasileiro. Pensando sociologicamente a feijoada completa e o peixe refogado, argumenta que

Verificaria a presença constante de todos os elementos colaborantes na cultura popular brasileira: carne de gado europeu, verduras e legumes africanos, asiáticos, ameríndios, fundidos na obra-prima,

acesso de todos, continuamente, ao alimento necessário para uma vida sadia e ativa”.

⁶⁵ CASCUDO, Luís da Câmara. *História da alimentação no Brasil*. São Paulo: Global, 2004.

⁶⁶ Idem, *Ibidem*, p. 11.

contemporânea e secular. Peixe refogado. O peixe é brasileiro. O dendê veio do Congo. A técnica é portuguesa. A cebola do poente asiático⁶⁷.

Ao falar em alimentação, Câmara Cascudo evidencia algo que denota um forte componente intrínseco à identidade de um povo, culturalmente inscrito e carregado de subjetividade, de um agente milenar, condicionador: “o paladar”. Afirma que a eleição de certos sabores que já constituem alicerce de patrimônio seletivo no domínio familiar, de regiões inteiras, são unânimes na convicção da excelência nutritiva ou agradável. Devido a esse visco não se transforma com a mesma relativa facilidade da mudança de trajes femininos ou aceitação de transportes mais velozes e de melhor capacidade de carga nos veículos.

É provável que este autor tenha respondido à pergunta de muitos profissionais que lidam em torno do tratamento da obesidade ou de transtornos que exigem uma obediência fiel às prescrições dietéticas: por quê as pessoas só querem comer o que não devem/podem? Por quê há tanta resistência em se seguir uma dieta balanceada prescrita por nutricionistas/nutrólogos/endocrinologistas? O que será que torna as pessoas dependentes deste ou daquele tipo de alimento?

A batalha das vitaminas, a esperança do equilíbrio nas proteínas, terão de atender as reações sensíveis e naturais da simpatia popular pelo seu cardápio, desajustado e querido. Falar das expressões negativas da alimentação para criaturas afeitas aos seus pratos favoritos, pais, avós, bisavós, zonas, seqüência histórica, é ameaçar um ateu com as penas do Inferno (*sic*). O *psicodietista* sabe que o povo guarda sua alimentação tradicional porque está habituado; porque aprecia o sabor; porque é a mais barata e acessível. Pode não nutrir mas enche o estômago. E há gerações e gerações fiéis a esse ritmo. É indispensável ter em conta o fator supremo do paladar. Para o povo não há argumento probante, técnico, convincente, contra o paladar...⁶⁸.

⁶⁷ Idem, Ibidem, p.340.

⁶⁸ Idem, Ibidem, p. 15.

O “paladar” brasileiro tem então características que estão diretamente relacionadas ao processo de colonização da nossa terra. As primeiras experiências alimentares trocadas entre os portugueses e nossos índios foram, a princípio, de grande estranhamento, sendo no decorrer do tempo, incorporadas e transformadas conforme a necessidade e as possibilidades. A carta de Pero Vaz de Caminha⁶⁹, de primeiro de maio de 1500, cita acontecimentos referentes a esses primeiros contatos, sendo um fato pitoresco o medo que os aborígenes tiveram de uma galinha, a repulsa ao vinho, o espanto diante do peixe condimentado.

No entanto a história da alimentação no Brasil é fortemente marcada pela cultura indígena. A mandioca, a macaxeira e o palmito são alimentos característicos do costume indígena. A forma como coziavam, a utilização da trempa (três pedras típicas sobre as quais assavam os alimentos), o uso da *Iapuna* (forno para torrar farinha de mandioca) eram bem manuseados pelos nativos e ainda hoje são utilizados nos mais longínquos recônditos de nossa terra.

A mandioca, também conhecida como “A rainha do Brasil”⁷⁰, vivia nos dois elementos inarredáveis da alimentação indígena: a farinha e os beijus. A farinha constituía o conduto essencial e principal que acompanhava todo tipo de alimento, da carne à fruta. Comprova-se no cardápio cotidiano brasileiro que há quase cinco séculos continua mantendo o prestígio no crédito popular, sendo apreciada como “comida de volume”, comida “que enche”, sacia, “faz bucha”, satisfaz.

Jean de Lery, historiador francês, em suas observações acerca dos costumes dos índios tupinambás, registrara a técnica de jogar farinha seca à boca sem desperdiçar um grão sequer:

Os tupinambás, tanto os homens como as mulheres, acostumados desde a infância a comê-la seca em lugar do pão, tomam-na com os quatro dedos na vasilha de barro ou em qualquer outro recipiente e a atiram, mesmo de longe, com tal destreza na boca que não perdem um só farelo. E se nós franceses os quiséssemos imitar, não

⁶⁹ Idem, Ibidem, p.73.

⁷⁰ Idem, Ibidem, p.90.

estando como eles acostumados, sujaríamos todo o rosto, ventas, bochechas e barbas⁷¹.

Há ainda a tradição do mingau e do pirão, este último ainda mais popular e convincente, pois a mistura da farinha com o caldo da galinha, da carne ou do peixe, e em alguns casos, até com açúcar, fornece força e vitalidade, sendo indicado inclusive para o restabelecimento de enfermos. Com tanto prestígio, o pirão é inspiração para um adagiário bem amplo: “Está na hora do pirão”; “Farinha pouca, meu pirão primeiro”; “Pega o pirão, esmorecido”; e ainda com um ar disciplinar, “Quem come do meu pirão prova do meu cinturão”.

As heranças da cultura portuguesa para a alimentação brasileira evidenciam a necessidade que tinham os colonizadores de criar um ambiente que lhes fosse familiar, já que intencionavam instalar-se definitivamente aqui. Recursos de curral, quintal e horta, vacas, bois, touros, ovelhas, cabras, carneiros, porcos, galinhas, galos, pombos e gansos foram todos trazidos de Portugal. Além da cana-de-açúcar, trigo, parreiras, figo, romã, laranja, lima, limão, cidra. Plantaram ainda o coqueiro ornamental, semearam o arroz, plantaram o melão e a melancia, além do pepino, coentro, alho, manjerição, cenoura, dentre outros, são heranças a nós legadas pelo colonizador português⁷².

Os doces finos, os pudins, o alfenim, todos de origem lusitana, pareciam nos tabuleiros com as brasileiríssimas cocadas, rapaduras, mungunzá, pamonha e tapioca seca ou molhada. O sarapatel, o português trouxe da Índia, além do sarrabulho, panelada e buchada, tão conhecidos no Nordeste brasileiro.

Os ciclos do açúcar, do ouro e do café formaram o caminho das iguarias e manjares africanos pelo Brasil. As culinárias portuguesa e indígena, integrada à cultura africana no Brasil originam o sabor tão peculiar dos pratos regionais brasileiros. A

⁷¹ LERY, Jean. Viagem. In: HOLANDA, Sérgio Buarque de. *Caminhos e Fronteiras*. Rio de Janeiro: José Olympio, 1957, p 99.

⁷² LIMA, Cláudia. *Tachos e Panelas: historiografia da alimentação brasileira*. Recife: Ed. Da Autora, 1999, p. 99.

escrava negra chegada ao Brasil já era cozinheira, competindo com as índias quanto aos segredos do bom gosto. Cozinham ainda para os senhores, aprendendo com as amas portuguesas e superando-as posteriormente quanto aos segredos dos temperos⁷³.

Até mesmo o linguajar popular brasileiro é “recheado” de expressões que utilizam representações próprias do mundo da alimentação. “Descascar um abacaxi” imediatamente nos evoca aquela situação complicada de ser resolver; “Está um angu” nos remete a algo bagunçado, confuso. Se uma pessoa é “verde”, é imatura; se é uma “pamonha”, é sem iniciativa; se é um “pato”, é uma vítima, um crédulo; se é um “pão-duro”, trata-se de um avarento.

Finalmente, intencionando eliminar qualquer dúvida quanto ao exercício da boa mesa e do comer bem, Brillat-Savarin apresenta a descoberta que, em suas palavras, honrará o século XIX: os testes gastronômicos. Utilizam-se “iguarias de reconhecido sabor e de excelência tão inquestionável que sua simples apresentação deve despertar todas as capacidades gustativas”⁷⁴. O método dos testes, variáveis conforme a classe social, versa que: “Sempre que for servida uma iguaria distinta e bem conhecida, os comensais serão bem observados, e serão classificados como indignos todos aqueles cuja fisionomia não anunciar o êxtase⁷⁵”. E conclui com um exemplo que caracteriza bem um resultado plenamente satisfatório:

“Com efeito, todas as conversas cessaram, com a plenitude dos corações; todas as atenções se fixaram na habilidade dos trinchadores; e, quando os pratos foram servidos e distribuídos, vi sucederem-se em todas as fisionomias, um após outro, o fogo do desejo, o êxtase do gozo, o repouso perfeito da beatitude⁷⁶”.

O ritmo das relações humanas mudou consideravelmente na atualidade, e como reflexo desse processo, a alimentação tem

⁷³ Idem, Ibidem.

⁷⁴ SAVARIN, Brillat, op.cit., p.161.

⁷⁵ Idem, Ibidem, p. 162.

⁷⁶ Idem, Ibidem, p.165.

sofrido variantes que para alguns constitui avanços, enquanto para outros é um grande retrocesso. Este é um tema de grande importância para a compreensão de alguns transtornos que temos sofrido, que transpassam o nosso corpo e a nossa alma. Mas este é um assunto para uma outra ocasião.

Profa. Ms. Gardênia Maria de Oliveira Barbosa

Psicóloga pela UFC.

Mestra e Doutoranda em Educação pela Universidade Federal do

Ceará

Professora do ITEP.