

2009 / 1 maio



3X4



## Está cada vez mais difícil

**WLADYMir UNGARETTI**  
wladymirungaretti@hotmail.com

Nunca foi tão difícil passar a idéia de que jornalismo se faz pelo trabalho coletivo. De que só é possível, também, através de sucessivos rasgos de paixão. O fazer burocrático é a morte da nossa profissão. Com ou sem diploma. Estamos, evidentemente, falando do processo de elaboração de publicações com o sentido mais clássico do jornalismo.

Todas as vezes que nos cursos de "comunicologia" estabelecemos como modelo o "showrnalismo", o resultado é péssimo. A academia, por mais que se transforme em uma "escola técnica", nunca terá a velocidade dos processos industriais. Por isso mesmo, as publicações-laboratório dos cursinhos de "comunicologia", em princípio, deveriam se constituir em um espaço privilegiado para o exercício do jornalismo como subversão. Um espaço de ar puro. Onde a singularidade é evidenciada. Pela procura de semelhanças onde aparentemente só existem diferenças. Ou as diferenças onde aparentemente só existem semelhanças.

Nossa percepção do semestre é a de que vivemos um período cinzento. Abafado. Dentro deste universo, esta turma não esteve imune a variadas "oscilações de humor". Em alguns momentos, mobilizada. A seguir, dispersa e ausente. E essa alternância, muitas das vezes, foi determinada pela necessidade quase que burocrática de cumprir o cronograma. Graças a um núcleo – mais estável – foi possível chegarmos ao final do semestre com uma publicação que fica dentro do padrão médio das anteriores. A riqueza do tema escolhido, de alguma forma, encobriu nossas dificuldades.

Da minha parte, como "editor" que coordena a atividade, devo reconhecer que não fui capaz – como em semestres anteriores – de quebrar com a tradicional indiferença de final de curso. Fui descuidado e pouco exigente, por exemplo, ao não enfatizar a necessidade de um maior cuidado com a produção de imagens. Não consegui me movimentar como um jornalista. Não consegui exercer a função de professor de forma não professoral. Sinto que está cada vez mais difícil.

## No forno

**COMISSÃO EDITORIAL**

Começamos pela comida porque é por aí que se começa. É no ato instintivo da sucção que temos nossa primeira experiência de intimidade. É o leite materno a primeira força provedora em que confiamos e, a partir daí, incessantemente, nossa alimentação será de significados. Em rituais de passagem, em confraternizações ou em qualquer hora do dia comemos a identidade da qual comungamos.

Ingenuidades à parte, também é por aí que se domina. E, depois nós mesmos iremos, logicamente, dominar o mundo – que, a propósito, já dividimos em fatias. Desde as navegações ibéricas que os alimentos vêm e vão, se descaracterizam e se acomodam ao interesse econômico e político daqueles econômica e politicamente interessados; embora muito antes delas já se soubesse que bastava pão e circo – até porque só de pão o homem não viveria. Passamos pelo açúcar, pelo café-com-leite e, enquanto nossas melhores safras seguírem para a Europa, seguiremos bananeiros.

Como Andy Warhol já anunciara anos antes, com suas famosas sopas Campbell's, a comida poderia tornar-se muito mais que um suprimento para o nosso corpo: pode ser arte, pode ser música e por que não, tema jornalístico. Acrescentasse muita bagunça pela mudança de currículo, inclua uma colher de crítica fabicana, dois copos cheios de ensinamentos do Ungaretti e mais uma pitada de talento e inspiração: eis a mistura de nossa Três por Quatro. Algumas receitas fizeram sucesso entre os preparadores; outras vezes o bolo queimou e acabou não indo para a mesa, mas tentamos de qualquer forma oferecer ao leitor uma grande ceia, repleta de sabores e texturas.

A verdade é que é difícil ser gourmet na tal pós-modernidade. É difícil resistir ao imediatismo dos fast-foods e à descrença com as correntes alternativas. Também é difícil ter estômago para os podres conservados do caminho. Apesar de ainda haver muita gente ensinando a segurar o garfo enquanto fala de boca cheia, existem muitos cardápios a desvendar. Ora, mas, também, ninguém nos prometeu morangos; acreditamos porque queremos. Em tempos em que o diploma universitário já não tem tanto valor, é preciso reafirmar: ninguém nos cozinhará em banho-maria. Estamos no forno!



### Orientação

Wladimir Ungaretti

### Fotos capa e editorial

Renata Lohmann

### Impressão

Gráfica da UFRGS

### Expediente

#### Comissão Editorial

Bibiana Nilsson, Carlos Eduardo Caldas, Daniela De Bem, Eduardo Nunes, Helena Wöhl Coelho, Luiz Jacomini, Juliana Campani, Mariana Bittencourt, Pedro Heberle

#### Projeto Gráfico

Alíne Rocha, Bibiana Nilsson, Vinícius França



# Lendas da comida

**Vó,  
por favor,  
não continue lendo  
esta matéria. As  
experiências  
relatadas a seguir  
são fortes e vão  
contra os seus  
ensinamentos.**

**texto | JOÃO RICARDO  
GAZZANEO**  
**fotos | DIVULGAÇÃO**  
**jrgazzaneo@hotmail.com**

Desde o momento das discussões e, conseqüentemente, da escolha, achei o tema desta 3x4 genial. Fugirmos do óbvio, do que em geral é publicado quando se trata do assunto. Não faltaram opções. E uma das idéias surgidas dos brainstorms da turma me gritou: as “lendas” da comida. Coloco entre aspas por ainda não poder afirmar se, de fato, tratam-se de mitos ou não. E que atire o primeiro bolo quente quem nunca ouviu falar em alguma delas. Essas histórias da manga com leite, sabem? Pois é. Passo seguinte foi pensar em como fazer essa reportagem sem apenas pesquisas e entrevistas. Decidi testá-las eu mesmo. Contrariando ensinamentos familiares antigos, meu senso jornalístico me fez pôr à prova algumas das crenças mais recorrentes sobre alimentação.

Já deixo claro que começo a escrever antes de iniciar os testes. Logo, caso você esteja lendo esta matéria, caro leitor, não significa necessariamente que eu esteja vivo. Escreverei aos poucos, após a observação de cada experimento, e sempre repassando o material a algum colega da revista

que ficará encarregado de finalizar a reportagem e publicá-la em minha homenagem. Afinal, são recomendações antigas e que, por mais que muitos duvidem, não são todos que se arriscam.

Após conversas com diversas pessoas pelas ruas de Porto Alegre, pela internet e por arquivos da minha memória, levantei alguns dos quais seriam os mitos mais populares relacionados à comida. E também quais desses poderiam ser levados à prova prática em poucos dias. Manga com leite não deu chance aos adversários. Mas também foram significativas as proibições de comer uva com melancia, comer o bolo ainda quente e a afirmação de que “não presta” tomar banho depois da refeição. E, claro, a restrição mais catastrófica: tomar Coca Cola com Mentos mata

Enfim, durante alguns dias, este projeto de jornalista vai desafiar a sabedoria popular. Para desespero dos mais antigos, sim. E, após cada teste, transcreverei as sensações e os efeitos percebidos. Se estiver em condições disso, claro.

## Manga x Leite

Durante as entrevistas para pesquisa das lendas, a restrição alimentar mais citada nas ruas da Capital foi em relação à ingestão de leite junto a algumas frutas. E, entre elas, a mais mencionada foi a manga. Sim, a manga. Rosada por fora, amarela por dentro. A manga, com seus fiapos ricos em vitaminas, transformada em monstro se citada próxima à palavra leite.

- Mas por que não pode?

- Porque não pode. Não presta. Eu mesma tenho um primo que quase morreu. A mãe que conta. A gente nunca sabe, né?

O diálogo, ocorrido numa manhã de domingo na Redenção, ilustra a crença em torno desses dois alimentos. Quando perguntava o motivo pelo qual não se deve comer a tal manga com o tal do leite, a resposta era sempre a mesma: porque não. Duas pessoas, inclusive, relataram casos de família. Então tá.

Ao teste: substituí meu lanche da tarde, lá pelas 16h, por cerca de 300g de Manga Tommy e 400ml de leite desnatado Corlac. Como a história fala de leite, e não de leite com Nescau, tomei o leite puro. Acreditem, o sacrifício foi grande - detesto leite puro. Enfim, intercalei pedaços da manga com goles de leite na quantidade citada.

No momento da ingestão, apesar da questão pessoal com o leite, nenhum problema. Fiquei, inclusive, satisfeito. Nas horas seguintes, concentrei a atenção em meu estômago e, também, nada de errado. Sem azia, sem problemas de digestão que dessem sinal de vida. Horas depois, o passo seguinte foi atentar para a atividade intestinal. Poupano o leitor de detalhes, afirmo que não tive problemas. Tudo transcorreu na normalidade. Fato que,

confesso, me fez sentir aliviado. Ou seja, manga com leite não me deu dor de estômago, não me matou e, melhor, não provocou um destempero intestinal. Primeiro teste: lenda.

A nutricionista Maria Rita Cervo afirma que não há nada na composição dos dois alimentos que possa gerar algum problema quando combinados. Também não há pesquisas científicas que comprovem o fato da ingestão de manga com leite prejudicar o organismo humano. Segundo ela, essa é uma questão cultural muito antiga.

Segundo historiadores, a lenda sobre leite e manga remonta ao período da escravidão. Mitos como esse surgiam como forma de controlar excessos, de repressão e de controle social. Essa crença teria sido criada pelos Senhores para restringir a alimentação dos escravos. Os donos das fazendas buscavam diminuir o consumo de leite por parte dos subalternos, até para que a sobra pudesse ser comercializada. Sabendo da grande quantidade de manga que os trabalhadores comiam, começaram a espalhar a tal história de que a ingestão combinada seria fatal.

Então, leitores, se lhes agradar o paladar, nenhum problema em ingerir manga com leite. Pelo contrário. A manga contém um bom teor de carboidratos, betacaroteno, vitamina C, vitaminas do complexo B, ferro, fósforo, cálcio, potássio, magnésio e zinco. Pura ou em sucos, combate a bronquite, a acidez estomacal e tem efeito expectorante. O leite, por sua vez, é fonte de proteínas, gorduras, glicídios e vitaminas, o que o torna um alimento completo. Pela quantidade significativa de cálcio, é importante para a saúde dos ossos, crescimento e função nervosa. Aproveitem.

“

Quando perguntava o motivo pelo qual não se deve comer a tal manga com o tal do leite, a resposta era sempre a mesma: porque não.

## Melancia X Uva

Lembro de ter sido orientado, ainda criança, a nunca comer melancia junto com uva. "Isso empedra no estômago, guri!". Também algumas pessoas citaram a proibição na pesquisa. Novamente a contragosto da crença familiar, fui ao teste: um suco das duas frutas proibidas.

À noite, após a janta, preparei a bebida. Selecionei cerca de 100g de uvas Rubi. Coloquei no liquidificador. Depois, juntei cerca de 250g de melancia e 4 pedras de gelo. Bati por 1 minuto.

Degustei o suco. Ao contrário da experiência anterior, esta não foi difícil. O sabor é, de certa forma, interessante. Nas horas seguintes, atenção ao estômago. Nada. Nenhum desconforto que sequer lembrasse o temido "empedramento". Na sequência, a noite de sono transcorreu bem. A única alteração foi ter que acordar duas vezes para ir ao banheiro eliminar líquidos. No dia seguinte, a continuação do caminho lógico do que é ingerido também não me trouxe problemas. Paz intestinal absoluta. Mais uma lenda derrubada, mais uma etapa vencida.

A questão também é histórica. Segundo especialistas, essa lenda também foi lançada por senhores de escravos para evitar que se alimentassem de ambas as frutas. A crença se mistura à da manga, sendo que também há a proibição de ingerir melancia ou uva com leite. Novamente é uma lenda que surge como forma de controle social, para limitar a alimentação e coibir excessos.

Mais uma vez, querido leitor, não há problemas em misturar as duas frutas. Na melancia, há um alto teor de água, cerca de 90% da sua composição, o que a torna pouco calórica. Ainda possui açúcar, vitaminas do Complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro. Já a uva, para quem se preocupa, é um pouco mais calórica, rica em carboidratos e com quantidades pequenas de vitaminas C e do Complexo B. A única restrição que pode ser feita ao consumo das duas frutas é que, em função da quantidade de água na composição de ambas, seus rins serão ativados. Ou seja, bexiga mais cheia. Quem não gosta de levantar a noite para ir ao banheiro, por exemplo, não siga meu exemplo. De resto, aproveite o suco de

gosto exótico e de grande valor nutritivo.

E, para registrar: aproveitei que estava lidando com melancia e engoli propositalmente duas sementes. Até agora, nenhum sinal de que alguma árvore esteja se desenvolvendo na minha barriga.

## Bolo quente

– Sai daí, guri! Não come esse bolo que ainda tá quente. Vai te dar dor de barriga!

Essa frase é célebre na infância. No meio da tarde vem aquele cheiro de bolo saindo do forno. Provocando o olfato, aumentando a produção de saliva e impulsionando o corpo para a cozinha. Mas aí sua vó, seu vô, sua tia, sua mãe, alguém no mundo, fazia questão de não deixar você comer aquele bolo quente. A explicação seria a dor de barriga decorrente. E por "dor de barriga" pode-se ler "dor de barriga" mesmo, ou também um eufemismo para diarreia.

Esse teste preferi realizar num sábado de folga. Não seria agradável confirmar a antiga afirmação no ônibus a caminho do trabalho ou no centro de Porto Alegre. Mas vamos à experiência. Como não possuo significativa habilidade na preparação de bolos, pedi ajuda a um amigo. Escolhi um bolo Dr. Oetker de Baunilha. A mistura pronta, adicionou-se 100ml de leite, 3 ovos e 100g de margarina. Isso foi misturado até formar uma massa homogênea e levado ao forno por pouco mais de meia hora.

Neste momento, contrariei não só recomendações familiares, mas também a recomendação na embalagem do bolo. "Deixe esfriar por 15 minutos, desenforme e sirva". Não. Cortei o primeiro pedaço logo na retirada do forno, obviamente ainda quente. Após três assopradas, comi. E assim procedi com ¼ daquele bolo, cerca de 110g. Para acompanhar, apenas alguns goles de água.

Mais uma vez, o processo de atenção ao corpo. Inicialmente ao estômago. E mais uma vez, sem alterações. Nenhum desconforto registrado. Mas o mais importante viria nas horas seguintes e, para meu alívio, pude derrubar o eufemismo da dor de barriga. Não, não tive um piriri, querido leitor.

A lenda não tem uma explicação oficial. Segundo a nutricionista Maria Rita, o que acontece é que, em função do fermento ainda estar ativo, algumas pessoas podem sentir um desconforto gástrico na ingestão do bolo quente. É uma questão que varia para cada sistema digestivo. Uns podem sentir uma sensação maior de peso no estômago, ou má digestão; outros, não.

Já uma justificativa não-oficial seria mesmo a de que a história é contada pelas mães, tias e avós para afastar os esganados do bolo-recém pronto. Não há nada que prove cientificamente que o bolo quente provoque dores ou diarreia. Então, permita-se, querido leitor. Uma dica pessoal é aproveitá-lo ainda quente para passar manteiga.

## Banho depois de comer

O teste seguinte também é uma recomendação antiga e que muitos já devem ter escutado. "Não chega perto d'água, guri! Tu recém comeu!". Uns se restringem a proibir o nado. Outros, mais radicais, não permitem sequer o banho. Mas, afinal, há problemas em tomar banho após a refeição?

Antes, deixemos claro que a questão pode se referir aos dois tipos de banho. O de chuveiro ou o de imersão. Esse teste, confesso que não realizei especificamente para a reportagem. É um hábito. O banho de chuveiro, claro. Mas como a história foi recorrente nas pesquisas para a matéria, trago a discussão.

Banho de chuveiro após a refeição não faz mal. Caso contrário, este que lhes escreve não lhes estaria mais escrevendo. Nenhuma restrição, segundo os especialistas. O problema apontado pela nutricionista Maria Rita é, de fato, o banho de imersão aliado a um esforço físico. Nadar, no caso. Assim como outros exercícios físicos pesados também não são aconselhados após refeições, principalmente as pesadas e em grande quantidade. Após comermos, parte significativa de nosso sangue se concentra no aparelho digestivo para, vejam só, digerir esse alimento. Logo, se algum exercício for realizado, haverá uma "disputa" pelo sangue, que também será exigido nos músculos.



“**Coloquei na boca, então, uma bala Mentos sabor hortelã. Esperei. Lembrei de fatos bonitos da minha vida.**

### **Mentos x Coca Cola**

Para sair da rotina, aposto que essa proibição você não ouviu da sua avó, querido leitor. Ao contrário das anteriores, essa é uma história moderna. A lenda gastronômica do século XXI. Os internautas já devem ter visto algum vídeo na rede de uma bala de Mentos sendo colocada numa garrafa de Coca Cola. Quem não viu, já deve

ter ouvido falar. Ou, no mínimo, já foi alertado para não os misturar. “Isso mata”. Mata mesmo? Testemos.

Em meados de 2006, correu pela Internet uma mensagem falando na morte de um estudante de São Paulo por ter tomado uma lata de Coca enquanto estava com uma bala Mentos de hortelã na boca. Segundo a mensagem, a combinação é explosiva e o jovem teria morrido em decorrência da reação em seu estômago, seguido de asfixia. E esse será o teste realizado. Será, pois escrevo isso sem ainda tê-lo realizado, conforme escrevi no começo da matéria.

Inicialmente, reproduzi no Parque da Redenção a experiência mostrada nos vídeos, nos quais se coloca o Mentos numa garrafa de Coca Cola. Na Internet, esses vídeos mostram uma grande reação que faz jorrar refrigerante para fora da garrafa de forma violenta. De fato, isso acontece. Mas a explicação fica pra depois.

O momento seguinte é tenso. Hora do teste, de fato. Coloquei na boca, então, uma bala Mentos sabor hortelã. Esperei. Lembrei fatos bonitos da minha vida. Tá, é mentira. Em seguida, tomei a Coca Cola. Na boca, senti um leve borbulhar. Ao engolir a bala, não senti mais nada diferente. Na sequência, apenas uma vontade grande de eliminar o gás do refrigerante. Nas horas seguintes, nada de anormal. Ou seja, mito.

Vamos à explicação técnica. O que acontece é que líquidos como os refrigerantes, ao entrarem em contato com sólidos como areia, açúcar e a própria bala, liberam o gás mais rapidamente. Isso se deve a uma reação física, e não química, como pode parecer. Os refrigerantes contêm CO<sub>2</sub> (dióxido de carbono), que, dissolvido em água, forma as borbulhas minúsculas que vemos. Elas são mantidas juntas por uma malha de moléculas de água em volta de cada bolha. Esta conexão de moléculas se mantém em um equilíbrio instável. Quando introduzimos as pastilhas Mentos no líquido, esta conexão é afetada. Isso é gerado pela aspereza da superfície doce da bala, que entrando em contato com o refrigerante, fornece muitos cantos pequenos e fendas que permitem que

borbulhas se formem ao redor dele em poucos segundos. O gás é liberado em alta pressão, em milhares de bolhas e sem resistência por parte do líquido. E é essa explosão de refrigerante que o leitor pode ver nos vídeos e que, catastroficamente, anunciam que acontecerá nos nossos estômagos.

Já dentro de mim e de você, caro leitor, a história é diferente. Ao ingerirmos uma bebida gasosa, esta entra em contato com a comida e o máximo que pode ocorrer é uma pequena expansão do gás dentro da boca, que se dissipa rapidamente. Um arrote, para ser direto. A quantidade de refrigerante é pequena demais para que ocorra algo com intensidade semelhante ao experimento que se observa na Internet.

Quanto à origem do mito, não há uma certeza. A hipótese mais representativa é de que alguém, ao ver o experimento, criou a tal mensagem que se propagou pela Internet. E tanto a mensagem já foi desmistificada que o colégio citado no qual haveria acontecido a morte já o desmentiu, assim como a USP, que tinha um especialista citado, também comunicou oficialmente desconhecer a história. Portanto, leitor, Mentos com Coca Cola não mata. Eis-me aqui como prova.

### **Atenção**

Os testes realizados para esta reportagem vão ao encontro do que dizem os especialistas. As histórias levantadas são, de fato, crenças populares. E, seculares ou modernas, ainda estão difundidas entre a população. Mas o que aqui foi testado ratifica o que diz a ciência e que, em meu corpo, as experiências não tiveram efeitos. Mas é fundamental considerarmos que cada corpo é um corpo. Não ter efeitos em alguém não significa necessariamente que não terá em todas as pessoas. Importante é que cada um conheça os seus limites, as suas próprias lendas da comida. Sem exageros.

E não se limite a mitos, aproveite; comer é um dos maiores prazeres da vida!



texto | BRUNA MENEZES  
fotos | BRUNA MENEZES  
bruna.menezes50@yahoo.com.br

# ¡Caracas! Uma viagem gastronômica

Conta-se que, quando os espanhóis chegaram por estas terras, foram logo perguntando aos nativos se na região havia um objeto de cor amarela que, sob a luz do sol, brilhava e era muito valioso. Os índios responderam que sim e lhes trouxeram cestas cheias de milho. Séculos se passaram, mas a história não mudou muito: a comida continua sendo muito valiosa por aqui. Ou, traduzindo para os dias de hoje, muito cara. Essa foi uma das primeiras coisas com que me deparei ao chegar à Venezuela.



A maior parte dos alimentos consumidos aqui é de importados. A economia do país está voltada para a extração do petróleo, que é sua principal fonte de renda. A pouca produção nacional sofre boicote de setores antichavistas desde a criação do Instituto para Defesa das Pessoas no Acesso aos Bens e Serviços – Indepabis – que tabelou os preços dos principais alimentos da cesta básica. Para fugir do valor estabelecido para a venda do arroz, por exemplo, os empresários criaram arroz com sabor. Assim, não têm que cumprir a tabela e podem tirar o arroz normal do mercado.

Por isso, em Caracas é mais barato encher um tanque de gasolina – 5 bolívares – do que comer um croissant de presunto e queijo – 9,5 bolívares. Enquanto com 4,5 bolívares se faz dez viagens de metrô, em alguns restaurantes isso não basta nem para pagar a bebida. Para quem vem do Brasil, onde com cinco reais se come um cachorro quente e um refri mas, em contrapartida, paga-se caríssimo pelo combustível, essa inversão de valores é impactante. Encontrar alimentação barata aqui não é tarefa fácil, mas também não é impossível.

Caminhando pelas ruas, vivendo o dia a dia da cidade, aos poucos vai-se descobrindo possibilidades em que a relação custo-benefício é muito mais vantajosa: é o caso, por aqui, da gastronomia internacional. Assim, embarquei numa viagem pela culinária estrangeira. Começando do outro lado do mundo com o que aqui chamam de *arroz chino*. Uma grande porção de arroz frito com legumes e muitos camarões, que é acompanhado de um molho agridoce. Uma novidade para meu paladar, pois antes apenas existia o doce e o salgado, nunca os dois juntos.

O passo seguinte foi desvendar a culinária peruana. Do primeiro prato eu já conhecia alguma coisa a respeito através de relatos de um professor. Tenho que confessar que ouvi tudo muito cética, mas depois, precisei concordar com ele: o famoso *cebiche* nada mais é do que pequenos pedaços de peixe cozido na acidez do li-

mão. Ele não vai ao fogo em momento algum e, pode acreditar, não fica cru. É servido nesse suco de limão junto com batatas cozidas, rodela de cebola, pimentão e muita pimenta. Por mais que tenham me alertado, nada me preparou o suficiente para o ardor na boca causado por ela. Acabei descobrindo que o *cebiche* é o responsável por uma grande rivalidade entre peruanos e chilenos que protagonizam longas discussões sobre qual seria o verdadeiro país originário da iguaria.

Uma boa oportunidade de comer bem, barato e ainda conhecer um pouco mais da cozinha do Peru é a feira peruana que ocorre todos os domingos em um bairro no centro de Caracas. O melhor pedido é um *combinado* que, como o próprio nome já diz, é uma junção de vários pratos. Na mesma porção temos carne com um molho verde, frango com um molho amarelo, batatas com um molho laranja e peixe com molho de limão – o *cebiche*. Em todos, só consegui identificar um ingrediente: a pimenta. Ela tem uma forte presença nas comidas peruanas. São pratos muito coloridos, uma refeição para os olhos, para o olfato e para o paladar. E, para beber, algo que à primeira vista parece um suco de uva, mas a impressão termina no primeiro gole. A tal bebida é o *chicha*, feito a partir da fervura de grãos de milho roxo – muito comuns no Peru – com cravo e canela, que se toma gelado e com açúcar.

Aventurando-me pela cozinha, botei a mão na massa, literalmente, e aprendi a fazer as *arepas*, chegando finalmente na culinária venezuelana. Elas são como panquecas mais grossas, feitas de farinha de milho, água e sal. Depois de prontas, elas são cortadas ao meio para que então se possa recheá-las. São muito simples de se fazer e os recheios podem ser os mais variados possíveis: dos mais elaborados ao que for mais prático. A mais típica é recheada com frango, maionese e abacate (sim, abacate). Aqui, o normal é comer abacate acompanhado de pratos salgados e quando se menciona o costume brasileiro de comê-lo com açúcar todos reagem como se estivessem escutando algo

totalmente absurdo. São vendidas em carrocinhas nas ruas, mas jamais diga a um venezuelano que elas são comida rápida, pois, para eles, isso é uma ofensa.

Há *arepas de Pabellón*, que é outra iguaria típica da Venezuela. Seria o que é para nós, no Brasil, o famoso prato feito, PF para os íntimos. São de dois tipos: o *Pabellón Criollo*, com carne de panela desfiada, e o de frango. Nos dois acompanha arroz, feijão, bananas fritas



### Para se ter uma idéia...

fazendo a conversão do real para o dólar e desse para bolívares, pelo câmbio oficial, um bolívar equivale a, aproximadamente, R\$ 1,10. Agora, se fizermos pelo câmbio das ruas, um bolívar passa a valer R\$ 0,42.



e *miniarepas*. Para quem quiser, tem um molho feito de alho, salsa, coentro e, em alguns restaurantes, se acrescenta abacate que dá um sabor especial.

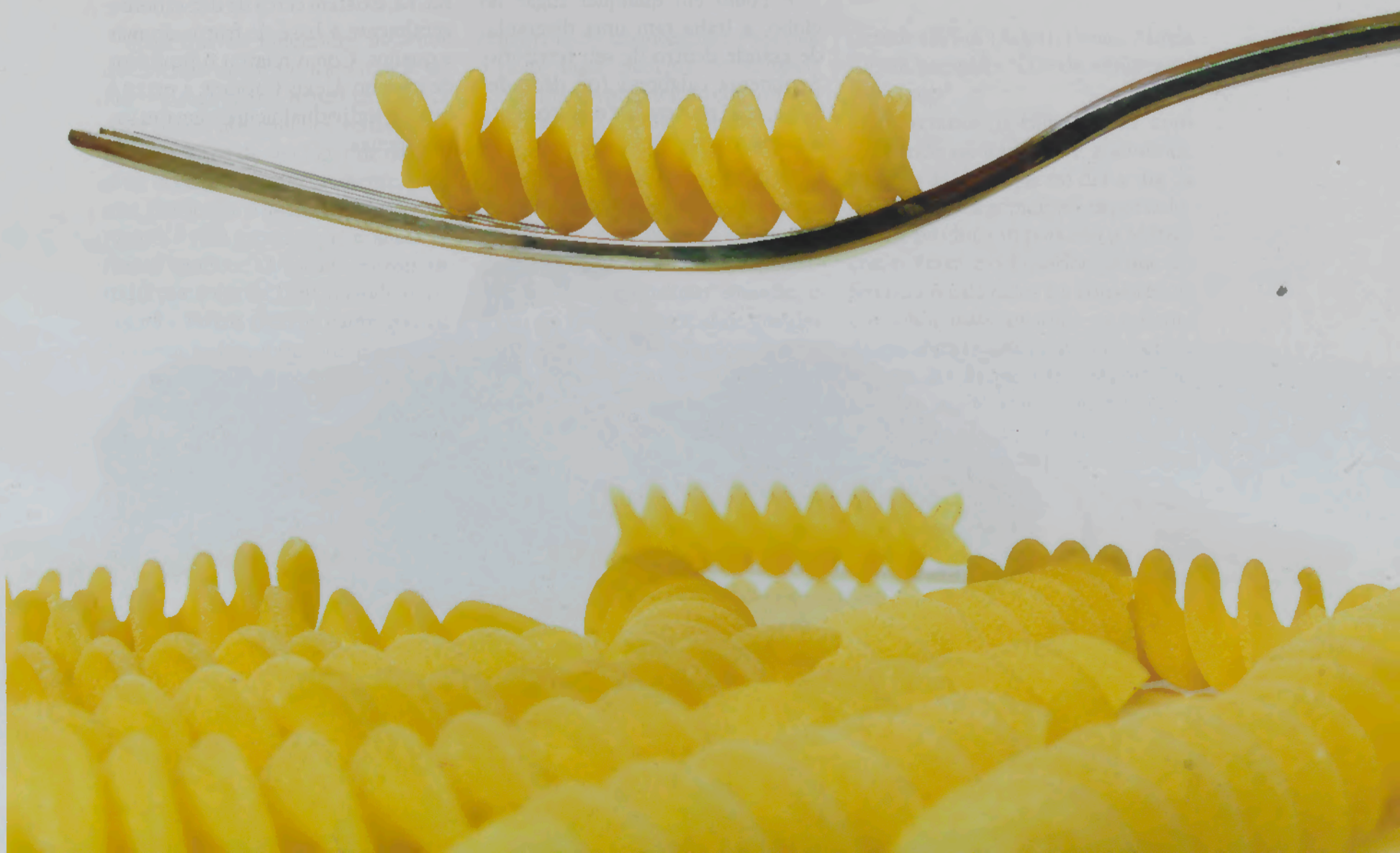
A melhor opção para quem quer economizar é comer em casa. Então, aproveitando que o preço do quilo do camarão é metade do quilo de carne, fui matar saudades da comidinha brasileira com uma moqueca. E mais uma vez voltei à culinária peruana, agora aprendendo a fazer uma *calsa* que é como uma torta de purê de batatas e que, para não fugir a regra, conta com bastante pimenta tanto no recheio quanto no molho que é derramado por cima. As batatas também estão presentes na massa dos bolinhos colombianos recheados com carne ou frango, que podem ser acompanhados de diversos molhos. Ainda nesse país, temos as rodelinhas de bananas da terra fritas, como salgadinhos.

O principal nessa viagem é ter paciência para buscar os melhores lugares e, acima de tudo, estar disposto a experimentar coisas diferentes: o agridoce, a pimenta, o abacate salgado, o suco de milho. Assim, identificar os ingredientes básicos para cada nação: o arroz na China, a batata no Peru, o milho na Venezuela. Buscar compreender a história da região. E, desse modo, ir, aos poucos, digerindo a cultura local.

“ A melhor opção para quem quer economizar é comer em casa. Então, aproveitando que o preço do quilo do camarão é metade do quilo de carne, fui matar saudades da comidinha brasileira com uma moqueca.

# Muito além do spaghetti

texto | PEDRO HEBERLE  
GABRIELA LONTRA  
fotos | DIVULGAÇÃO  
gabilontra@hotmail.com  
schmidtheberle@terra.com.br



**Raviolo, agnolini, gnocchi, pizza, provolone. A gastronomia italiana mistura os sabores mais apreciados em todo o mundo e é responsável por receitas muito conhecidas. Talento do povo que inventou a massa e impressiona com seus queijos, vinhos e tomates. Tradição, sabor e refinamento que fazem da gastronomia italiana uma das mais importantes do planeta.**

Embora se diga que a massa foi inventada pelos chineses, é dos italianos a autoria por sua criação. A iguaria é conhecida de gregos e romanos desde antes de Cristo pisar na Terra. A história de que Marco PÓlo descobriu a massa ao chegar na China, por volta de 1120 d.C., não passa de lenda. A palavra italiana "pasta" deriva do latim, *pastillus*, enquanto que "macarrão" vem do grego *makaria*. Conhecer a origem da *Regina della Tavola Italiana* (Rainha da Mesa Italiana) é ponto de partida para entender o carinho que recebe nas mesas do país mediterrâneo.

Para a maioria dos pratos da gastronomia italiana é fundamental que sejam utilizados cinco ingredientes básicos: azeite, alcaparra, manjeriço e berinjela. Queijos e tomates recebem atenção especial nas mesas de lá. Nápoli é, atualmente, a maior produtora de tomates do mundo – a Itália produz 25 tipos diferentes da fruta. E é devido a essa abundância que o mapa gastronômico da Itália é quase todo vermelho. Do Centro ao Sul, o tomate é o ingrediente-base para quase todas as receitas. Apenas o Norte do país é de coloração branca: fazendo uso, essencialmente, do queijo, do creme de leite e da manteiga.

E como em qualquer lugar do globo, a Itália tem uma diversidade grande dentro de seu território. A pimenta calabresa (ou dedo-de-moça, aqui no Brasil) é o ingrediente mais apreciado no Sul do país – es-

pecialmente na Calábria. De maneira bastante ampla, é possível definir as preferências das diferentes regiões italianas a partir de seis pratos típicos: *Risotto alla Milanese* (Norte), *Ossobuco alla Milanese* (Norte), *Spaghetti alla Amatriciana* (Centro), *Pizza Margherita* (em toda a Itália), *Melanzane alla Parmigiana* (Sul) e *Semifredo di Mandorle* (Sul).

Infelizmente, toda essa variedade não chegou ao Brasil. Quem pensa que está comendo receitas típicas nos tradicionais restaurantes italianos daqui está bastante enganado. "A comida daqui não passa de uma derivação criada pelos imigrantes; é italo-gaúcha", definiu o chef de cozinha e professor de gastronomia italiana Francesco Rosito. Três erros graves comprovam a veracidade da informação. A polenta comida aqui é, geralmente, frita; na Itália, ela é servida mole e com molho (de perdiz, na maioria das vezes). A massa é servida juntamente com a carne; na Itália, a massa é o *primo piatto* (primeiro prato) e a carne é o *secondo piatto* (segundo prato). A pizza brasileira pode ser doce ou salgada, e é habitualmente servida em rodízios. Na Itália, isso seria considerado uma hereesia. Lá, existem cerca de dez sabores, geralmente à base de frutos do mar e queijos. Como relatou o professor de italiano Alexis Caprara, a pizza é servida individualmente e em um sabor apenas.





## Curiosidades e ingredientes inusitados

Para que os imigrantes italianos que vieram morar no Rio Grande do Sul – a maioria da região de Vêneto – servissem aos gaúchos verdadeiros pratos típicos de seu lugar de origem seria necessário um ingrediente, para nós, inusitado: o bacalhau. Estranhamente, é essa espécie que domina as mesas venetas. O *baccalà* entrou na Itália por volta de 1550, quando o navegador Pietro Guerin naufragou na Noruega e descobriu que o preparo do peixe envolvia exposição ao vento e ao frio. Ele resolveu levar a idéia ao seu país e instaurou uma nova era na gastronomia italiana. O bacalhau é comido, principalmente, na véspera de Natal, e é feito de preferência

empanado ou amanteigado. Para que o prato fique perfeito, os italianos aconselham a preparação com quatro ingredientes: cebola, pimentão, tomate e muito óleo de oliva.

E não são só os derivados da oliva que se tornaram indispensáveis – as casas costumam ter oliveiras nos pátios –, mas também o vinho. Acompanhamento ideal em qualquer situação, o vinho é a bebida principal de grandes eventos. Segundo Francesco Rosito, em casamentos são servidas apenas duas bebidas: vinho e água. Embora a Itália possua os mais variados tipos de sucos, a predominância nesse sentido é de vinhos e espumantes. A diretora da Associação Cultural Italiana do Rio

Grande do Sul (Acirs), Denise Mirela Riboni, completa: “lá, todo refrigerante é água suja”.

Entretanto, o café acabou conquistando os italianos e assumindo posição de destaque no dia-a-dia da população. Os principais exportadores do produto ao país são o Marrocos, o Brasil e o Equador. O que diferencia o café deles é a consistência e o sabor mais amargo – a mistura de grãos na produção deixa a bebida mais densa do que o de costume. Tão famoso quanto aqui no Brasil, o café recebe apenas uma restrição: não é hábito, no Norte do país, o consumo após as refeições.

### Tradição reconhecida mundialmente

Ingredientes inesperados e restrições à parte, o que não falta na Itália é tradição gastronômica. Em algumas regiões, ainda é possível presenciar um ritual um tanto pesado. O cordeiro – carne apreciadíssima – tem a cabeça cortada ao meio, ficando uma parte para o patriarca. Cuidado ao visitar uma casa com esse costume, pois a outra metade é dada ao convidado mais especial da mesa. Negar seria um gesto grosseiro: receber a metade da cabeça de um cordeiro é, indiscutivelmente, uma honra. Outra tradição bastante comum na Itália refere-se ao consumo de carne de galo. Desde a época de Leonardo da Vinci (século XV), a crista do galo é consumida – e inclusive considerada afrodisíaca. Também é destinada ao patriarca a estranha iguaria.

Conta-se que a lasanha surgiu na Sicília, por volta do ano 1100. A primeira *lasagna* foi feita com lâminas de massa, ervas, pescado e óleo de oliva. Na época, a economia da região era baseada na pesca, e os pescadores chegavam em casa famintos após um dia exaustivo de trabalho. Até que as mulheres preparassem o jantar, já tinha se passado muito tempo. Então, a esposa de um dos pescadores teve a idéia de fazer um prato simples, mas que mantinha a temperatura por um tempo aproximado de três horas. A palavra lasanha vem do latim *laganaturum*, espécie de rolo de abrir massa. Em italiano, usa-se a forma plural, *lasagne*, porque ninguém come uma só.

O nhoque é outro prato que tem origem na população mais pobre da Itália. O *gnocchi* surgiu por volta do século XIII, e era feito de restos de pão e água. Os pobres da época conseguiam restos de pão com seus padrões e faziam pequenas bolinhas do pão esfarelado com água. A farinha de trigo foi usada em seu preparo até o século XVII. Mais tarde, os espanhóis levaram batata à Itália. Foi nessa época que o nhoque tornou-se comida de rico, pois eram eles que tinham acesso ao tubérculo.

Atualmente, a forma mais conhecida de nhoque italiano é o *gnocchi alla romana*. O prato é feito com farinha, leite e ovo; sendo posteriormente assado com manteiga e queijo parmesão. O país também inventou a receita de nhoque com polenta. Embora na Roma Antiga o prato tenha sido feito inclusive com pó de fava, hoje se usa apenas farinha ou batata.

Se for à Itália, não estranhe certos nomes no cardápio. Na Calábria, o nhoque é chamado de *cavatelli*; na Sardenha, de *malluredus*; e no Norte do país, de *trofie* e *pisarei*. É bom não fazer cara feia para um peixe bastante incomum em nossas mesas: o peixe-espada. Para os italianos, frutos do mar e peixes são base para diversos pratos, sendo os mais comuns o atum (*tonno*) e o próprio peixe espada (*pesce spada*).

As diferenças entre Brasil e Itália definitivamente não acabam por aí. Os açougues italianos são divididos de acordo com os tipos mais comuns de carne consumidas por lá – bovina, de cordeiro, de porco, de galinha e

de cavalo. O galetto, embora seja considerado prato típico italiano, não é comum no país. No início, tinha-se o hábito de caçar pardais e fazer as famosas “passarinhas”. Com o tempo, proibiu-se a caça a pássaros; os italianos, então, decidiram criar frango. O frango deu origem ao que se convencionou chamar de *galetto al primo canto*.

E pra quem for à Itália, prepare-se para procurar em vão itens como feijão preto, chuchu e aipim – além da carne bovina, que é raríssima e, na maioria das vezes, nada saborosa. Nem o sagu, servido como sobremesa em restaurantes típicos gaúchos, é conhecido por lá. Na fruteira, achar banana, abacaxi e papaia vai ser difícil. Além disso, é possível encontrar redes de *fast food* e *buffets* apenas em regiões de forte fluxo turístico. Do contrário, a Itália mantém o formato tradicional dos restaurantes, com cardápios e garçons servindo à mesa.

A dica aos brasileiros que forem ao país é usufruir dos mais de cem formatos de massa (*pappardelle*, *ravióli*, *cappelletti*, *tortelone*, *farfalle*, *fettuccine*, etc.) e da qualidade inconfundível dos vinhos e espumantes. Saborear os sorvetes artesanais e provar o peixe-espada também são indispensáveis para um bom roteiro gastronômico. A diferença entre os dois países é motivo suficiente para organizar a viagem e embarcar rumo ao país da bota – desde imigrantes buscando as origens até simples aventureiros. *Buon Appetito, Buon Viaggio e Arrivederci!*



Reportagem em homenagem ao chef Francesco Rosito, que nos deixou no dia 9 de junho.



# A arte dos superutilitários

Porque os utensílios que usamos para comer e beber  
podem ser mais do que isso

texto | BIBIANA NILSSON  
fotos | BIBIANA NILSSON  
bibitnilsson@yahoo.com.br

### Com a palavra, um japonês:

– Não é um utilitário comum, mas que surpreenda o imaginário, a cabeça, o coração das pessoas. Acreditamos que o superutilitário pode colaborar na formação de um olhar mais atento às coisas do mundo, às coisas simples e belas do dia a dia. Acreditamos que isso pode transformar a sensibilidade das pessoas.

O plural nos verbos utilizado por Tomoshiro denuncia a autoria dupla do projeto. Não foi sozinho, mas sim com o auxílio da esposa dele, Hissami, que ele inaugurou em território brasileiro um conceito diferente para a louça nossa de cada dia: o superutilitário. Um trabalho que Tomoshiro classifica como *koguei*.

Explique-se: no Japão, existem três formas de se pensar a produção artística: a arte pura, o artesanato, e a fusão de ambos. As duas primeiras são muito parecidas com o que acontece no Brasil. Para o japonês, aquilo que é visto como arte geralmente fica mais longe das pessoas, preservado do contato cotidiano. Ao contrário da produção artesanal. No meio disso, existe aquilo que em japonês se chama de *koguei* – arte inserida no cotidiano, sendo utilizada como utensílio – utilitário doméstico.

Através da cerâmica que produzem juntos, Tomoshiro e Hissami propõem-se a construir uma ponte entre a arte e o utilitário – que é incomum para os brasileiros – e, assim, entre a tradição japonesa e o dia-a-dia brasileiro.

### A começar pelo olhar

Japoneses não têm o costume de se tocar e de tocar em tudo, como os brasileiros. Tudo, em um primeiro momento, é uma experiência visual. E o mesmo acontece com a cerâmica. Em decorrência do seu próprio processo de fabricação realizado peça a peça, cada um dos utensílios é diferente do outro, ainda que a forma se aproxime. Não é possível encontrar duas xícaras iguais, ou duas garrafinhas de saquê. As queimas, a quantidade de ferro na matéria prima, o verniz – tudo interfere no produto final, que é sempre novo.

– Aqui no Brasil, as pessoas querem conjuntos (de louças) – estranha Hissami, para quem a singularidade de cada peça é preciosa. – No Japão, não é assim. Os japoneses gostam de cada coisa diferente.

Hissami conta que os japoneses gostam de ver cada peça de um jeito; que as peças à mesa são coloridas. E muitas. Cada pessoa recebe suas porções – pequenas – distribuídas em pratinhos, potinhos, e não raro, cada uma dessas peças é diferente. O tempero também é distribuído individualmente. Não há uma grande travessa, da qual todos se servem, e não há uma reserva de comida adicional na panela, para uma eventual repetição. Daí a fome de alguns brasileiros desavisados em território japonês:

– Quando um brasileiro vai comer no Japão (em uma refeição típica japonesa) ele passa fome.

Hissami ri. Brasileira, com ascendência japonesa, estudou cerâmica no Japão durante 12 anos. Viveu o cotidiano e acostumou-se às nuances entre as duas culturas na hora das refeições:

– Mas é tudo tão bonito, são tantas porções pequenas, que a gente fica satisfeito – assegura Hissami.

Japoneses não precisam se fartar comendo. A refeição é feita também com os olhos.

**Fazer cerâmica é um exercício de cuidado e paciência oriental. Preparada a argila e moldada a peça, é preciso levar a um fogo especial, sob temperatura de 1250 graus Celsius. Espera-se o forno esfriar, retiram-se as peças e se inicia o processo de esmaltação do biscoito, que é como é chamada a peça originada da primeira queima. Nem tudo é esmaltado por inteiro; vai depender do que se planejou para a peça. Depois de esmaltada, a peça vai para uma segunda queima, desta vez a 1230°C. Agora as peças permanecem no forno por oito horas. Depois, é necessário esperar um dia para que o forno esfrie, antes de abri-lo e retirar a peça. Apesar de todo o cuidado, por algum motivo – material, temperatura, esmalte e forma da peça – pode dar tudo errado, e a peça quebrar. Qualquer semelhança com a aplicação – e o resultado – de alguém que cozinha, o esforço para preparar o mais delicioso dos pratos, não é mera coincidência.**





## São necessárias adaptações

Não é apenas a visualidade dos utilitários que é diferente, entre brasileiros e japoneses. As formas dos objetos e a que eles são destinados também se altera, sensivelmente. Através de pequenos detalhes, revelando hábitos e traços fortes da cultura.

É o caso das canecas. Inicialmente, Hissami e Tomoshiro costumavam produzir canecas que se adequassem à forma da mão. Os brasileiros sentiram falta da alça, e o copo foi adaptado. Um pouco diferente aconteceu com a garrafinha de saquê (*tokuri*), que foi ampliada, transformando-se em uma espécie de jarra, usadas principalmente para servir vinho. Pratos menores (japoneses utilizam muitos pratos à mesa, de diferentes tamanhos) transformaram-se em saboneteiras. E os descansos para *hashis* viraram pequenos enfeites para a mesa.

Surgiram também um sofisticado saleiro, a partir do que antes era um *otchawan* – uma pequena tigela, utilizada para comer massa – e uma nova espécie de cuia para chimarrão. Essa última, segundo Hissami, no Japão seria associada diretamente a um *toko tsubo*, uma arma utilizada pelos pescadores para capturar polvos, pelo formato.

## Material

A mesma importância dada por japoneses e brasileiros ao escolherem os ingredientes para preparar a comida, é dedicada à cerâmica. Tomoshiro e Hissami utilizam material importado como matéria prima para a confecção da cerâmica, enquanto realizam testes com a argila da região dos arredores de Porto Alegre. De acordo com os resultados dos testes de Tomoshiro, a cerâmica produzida com argila gaúcha assemelha-se à da região de Bizen, no sudeste do Japão.

É importante salientar que, apesar de o Japão ter um território pequeno, há várias regiões que produzem cerâmicas diferentes. Isso porque, cercado de água por todos os lados e com grande quantidade de rios, a terra do sol nascente é dividida em várias regiões, que nem sempre se comunicaram entre si. Assim, em tempos de transporte ainda não-desenvolvido era necessário viver e produzir a partir da própria terra – daí a larga utilização da cerâmica pelos japoneses. Com o passar do tempo, cada região desenvolveu sua produção ceramista, com características peculiares, principalmente pela composição do solo. Quanto mais ferro, mais escura fica a peça produzida.

## – A cerâmica é viva

As palavras de Hissami contrariam a lógica de que utilitários são apenas objetos mortos, e são reforçadas pelo dia-a-dia. Alguns tipos de cerâmica alteram-se substancialmente com o passar do tempo, à medida que são utilizadas. Outros fatores, como o tipo de higienização que é feito, também altera características da cerâmica, como sua cor e textura. Para Hissami, essas características tornam a cerâmica ainda mais especial. À medida em que transcorrem os anos e as pessoas se alteram, também o utilitário que as acompanha se altera. Uma caneca não é apenas uma caneca – ao final, tornando-se um pedacinho daquela pessoa e, portanto, de sua história. Um superutilitário.

## Um galo como cupido

Antes do logo atual do Ateliê KO de Tomoshiro e Hissami, o símbolo escolhido pelo casal para representar seu trabalho era o de um pequeno galo, que r

epousava sobre uma lua.

O que isso tem a ver com cerâmica? Tudo.

Hissami foi ao Japão estudar cerâmica. Tomoshiro era

ceramista. Na cidade em que

Hissami resolveu fazer seu

estágio mais longo, morava Tomoshiro, que tinha um galo

(*ko ko chan*) de estimação.

Hissami passou a morar na casa ao lado de Tomoshiro.

Havia um pátio em comum. E, como toda boa vizinha, Hissami

passou a auxiliar Tomoshiro com o *ko ko chan*. E foi aí

que tudo começou.

O nome do ateliê também faz alusão ao insólito mascote.

## A lua

Do casamento de Tomoshiro e Hissami, nasceu Lua Hikari.

E tudo está explicado.



# Banca 40

- Manda escolher entre quatro frutas e já era!
- Aonde, Bigode?
- Tem um papel aí ao lado.
- Ô, Bigode, não tem nada!

No começo da tarde daquela segunda-feira abafada de abril, esse foi o primeiro diálogo compreensível em meio ao burburinho da Banca 40, no Mercado Público Central de Porto Alegre. Espichando a cabeça no balcão da cozinha, o afoito atendente parecia interessado em resolver logo a dúvida do freguês, mas Bigode, cheio de serviço, não se mostrava muito disposto.

Talvez estivesse o cliente escolhendo os sabores dos sorvetes de sua Bomba Royal, talvez fosse a Banana Split. Quem sabe, uma taça de Collegial explicasse a indecisão. Certo é que a variedade de opções gastronômicas oferecidas no cardápio do local foi construída ao longo de 82 anos de história.

Tudo começou com Manuel Maria Martins em 1927, através da comercialização de frutas, originárias de sua propriedade rural em Guaíba. No então recente negócio, ele começava a desenvolver a tradicional salada de frutas e o sorvete artesanal, batido à mão. Resolveu experimentar a combinação de ambos e obteve grande sucesso. Em seguida, veio a famosa nata batida, cujo modo de preparo é guardado em segredo até hoje pela administradora da Banca 40, Maria Madalena Martins, nora do fundador.

“Meu sogro foi avançando nas criações e chegou à produção da nata batida, que não se encontra em lugar algum do Brasil. Ela vai para Brasília, Rio, Fortaleza, todos os lugares. O pessoal que viaja já sabe que tem de pedir para colocar no refrigerador do avião”, declara.

A nata foi logo incorporada aos pratos. Quanto maior é aceitação do público, ainda mais escondido fica o segredo de dona Maria. Ela só revela que a nata é gaúcha, vem diretamente do laticínio e é processada pela banca até o ponto ideal.

Para a administradora, o que importa é a qualidade dos produtos. Por

isso, mesmo diante da implantação de máquinas industriais, não abre mão de que seus 21 funcionários acompanhem o processo de realização de cada pedido.

“Precisamos estar em cima da máquina o tempo todo. Por exemplo, para fazer um sorvete de ameixa. Temos que cozinhar, triturar, misturar os ovos. Alguém sempre precisa cuidar. É difícil manter a tradição, os produtos não são mais os mesmos. Por que a casa tem 82 anos? Porque não quero modificar a qualidade. Até poderia, pensando no lucro. Os sorvetes caros de shopping são pura gordura vegetal e hidrogenada. O nosso objetivo é que o pessoal entre e se sinta satisfeito”, diz dona Maria, orgulhosa por atravessar gerações.

## História com H maiúsculo

Receptiva, ela não tem pressa ao falar sobre a história do local. Nem mesmo quando surge na conversa a História, com agá maiúsculo. Durante a II Guerra Mundial, no começo dos anos 40, refugiados alemães deram as caras na banca de seu Manuel. Superadas as dificuldades de comunicação, o comerciante conseguiu entender que eles queriam provar sorvete, salada de frutas e nata, misturados. Surgiu assim a Bomba Royal.

“É uma loucura até hoje. Há pessoas que estão no exterior, voltam ao país e vêm comer a Bomba Royal, cujo nome meu sogro colocou em homenagem àqueles alemães”, atesta dona Maria.

Ela só lamenta a posição atual da banca, que teve espaço reduzido e localização modificada na reforma do Mercado, em 1997. Crítica a prefeitura da época e diz que não houve negociação, diminuindo os lucros. Além dos sorvetes e da salada, a Banca 40 oferece 12 tipos de sanduíches, sendo o “Da Casa” o mais procurado.



texto e fotos | GUILHERME  
LIMA ARAÚJO  
guiaraujo1000@gmail.com

# Poesias e memórias na bandeja

O “garçom-personagem” do bar mais antigo de Porto Alegre se orgulha do sucesso que conquistou entre bolinhos de bacalhau, carreteiros de charque, chopes e poemas.



texto | CARLOS EDUARDO CALDAS SOUZA  
caducaldas@yahoo.com.br  
MARIANA BITTENCOURT  
bittencourt.mari@gmail.com  
fotos | MARIA CLARA GUIMARÃES SPIES  
mariaclaraspies@gmail.com

Tomar um chope num bar centenário, comer um bolinho de bacalhau e ouvir uma poesia declamada pelo garçom. No Naval, o boteco mais antigo de Porto Alegre, o garçom Paulo Naval, 52 anos de balcão e 72 anos de idade, tem uma história que se confunde com a do próprio local. Localizado no Mercado Público, no Centro da cidade, o estabelecimento resiste aos avanços da modernidade e se preserva intacto há 102 anos. Nas paredes, pendura-se parte da memória do bar. Mas a maior recordação é o seu garçom mais antigo, que faz poesia até para apresentar o cardápio e já tem dois livros editados.

Na carteira de identidade, Paulo Naval se chama Darcy Souza de Oliveira. Começou a trabalhar na famosa Confeitaria Central, na Rua da Praia. No entanto, desentendeu-se com o patrão e, no dia 8 de janeiro de 1957, soube que havia uma vaga no Naval. Impecável, de terno e gravata, apresentou-se ao português que, na época, era dono do bar. Sisudo e de poucas palavras, o patrão lhe disse que ali o garçom teria que ser sério e que não poderia faltar ao serviço. Foi contratado na mesma hora e começou a trabalhar já no dia seguinte. Paulo Naval lembra que o movimento de clientes na época era grande, com bancários, comerciários e políticos se misturando.

“O Naval vivia cheio, das 8 da manhã às 10 horas da noite. Fechava com gente dentro e vendíamos de 300 a 400 litros de chope por dia. Um barril por hora!”, relembra. Ele chegou a servir mais de 20 chopes por vez, na mesma bandeja que carrega há mais de 50 anos. O Mercado Público era, então, um dos grandes pontos comerciais, segundo Paulo, por causa do fácil acesso. “Os bondes vinham até aqui, os ônibus na Praça XV, caminhonetes e carro-lotação”.

Naquele tempo era possível, por exemplo, ver Lupicínio Rodrigues compondo sentado às mesas do Naval. “Todos os dias ele me pedia um pedaço de papel e lápis. O papel era escasso na época e o patrão, como bom português e pão-duro, começou a se invocar. Comecei, então, a jun-

tar papel de cigarro para não deixar o compositor na mão”, conta. Paulo chegou a sonhar com Lupicínio ditando a letra de uma música para ele. “Minha poesia é meio psicografada, ela vem assim, inteira, como se fosse do outro mundo”, explica.

Além do compositor, já passaram pelo Naval muitos políticos, inclusive governadores e ex-governadores do Estado, além de artistas e cidadãos comuns. “Aqui sempre servimos de igual para igual”, poetiza o garçom, de quem a ministra Dilma Rousseff ganhou poesia declamada em sua mais recente visita a Porto Alegre. “Ela ficou encantada e pediu autorização para a publicação no site dela”. O deputado federal Ciro Gomes (PSB - Ceará) já foi ao Naval duas vezes, e nas duas ouviu a cobrança do garçom para que voltasse com a esposa, a atriz Patrícia Pillar.

Entre os pratos servidos atualmente no Naval, destacam-se os bolinhos de bacalhau e os pastéis, mais a “Terrível Feijoada” e o “Violento Mocotó”; todos sucesso de vendas e de público, de acordo com o garçom-poeta. Além do chope servido por Paulo Naval que, se estiver num dia inspirado, ainda declama uma poesia.



## “ Cardápio Poético

Hoje sexta-feira  
o terror gastronômico  
teste sua gastrite estomacal  
saboreando a terrível  
feijoada do naval

se fizer mal  
lhe daremos uma  
assistência ambulatorial  
uma lavagem estomacal

## A Confraria dos Sem

Entre as muitas histórias do Bar Naval, uma resiste há mais de 30 anos. A Confraria dos Sem é uma entidade democrática criada por frequentadores do bar que se reúnem todos os dias, ao final da tarde, para beber e jogar conversa fora numa mesa centenária. Dirceu Trapaga, comerciante de 70 anos e presidente da confraria, vem logo explicando que o nome do grupo é escrito com “s”, de “sem nada: sem bronca, sem dinheiro, sem mulher, sem-vergonha”.

Reunindo cerca de 70 “sócios”, a confraria não tem fins lucrativos, mas “etilicos”, e seus integrantes são médicos, comerciantes, advogados e juizes. “Todos com conta no bar, que depois nos cobra com juros e correções monetárias maiores do que os praticados no mercado”, diverte-se o presidente.

Num canto do bar, uma faixa apresenta a confraria e uma de suas criações: o Troféu Mala. Nele, está escrito: “Há malas que vêm de trem e outras via Naval”. Há cinco anos, a confraria elege o “mala” do ano, com direito a troféu e tudo. O troféu é cedido pelo próprio Trapaga, dono de uma loja numa galeria onde vende, é claro, troféus! “É autopromoção”, admite.

Mas não é fácil ser eleito. “Tem muita gente que se esforça na chatice, mas não adianta, só ganha quem é naturalmente chato”, explica. Neste ano, quem exerce o mandato é um cliente chamado Chacal. As eleições ocorrem em novembro e o troféu fica em exibição no próprio bar. Antes, costumava ser num balcão. Agora, é numa prateleira. É que o troféu do ano passado foi roubado.

## “ O democrático Bar Naval

Completo 100 anos de  
atividade  
Servindo todos de igual para  
igual  
Sem compromisso político  
Sem preconceito social ou  
racial

Entre todos o mais original  
Um pedaço da história  
Do Mercado e da capital

Por aqui passam todos  
E todas as raças  
Para tomarem um chope bem  
gelado  
Ou mesmo umas cachaças

E falam em futebol  
Porque afinal  
Aqui colorados e gremistas  
Fanáticos

É o bar mais democrático  
Do centro da capital  
Jornalistas e políticos  
De um modo geral

De Paulo Naval



# Culinária com raízes africanas

O chef Mamadou Abdul veio do Senegal para Porto Alegre e transformou a cidade na sua cozinha

texto | CARLOS EDUARDO CALDAS SOUZA  
caducaldas@yahoo.com.br  
MARIANA BITTENCOURT  
bittencourt.mari@gmail.com  
fotos | DIVULGAÇÃO SENAC



Rodou o mundo, mas escolheu Porto Alegre como sua cidade. O senegalês Mamadou Abdoul Wahab Sène chegou ao Brasil no final da década de 1970. Professor de gastronomia, queria aprender a culinária local, que considerava exótica. Inicialmente, passou por São Paulo; depois, foi a Minas Gerais e à Bahia. Então, em 1983, desembarcou em Porto Alegre. “Apaixonei-me por uma gaúcha” - conta. Casou-se com ela e tiveram uma filha, hoje com 13 anos.

Mamadou graduou-se em gastronomia na Universidade Cheikh Anta Diop, na área de culinária, e trabalhou em uma rede de hotéis internacionais. Veio ao Brasil depois de servir a Embaixada Brasileira, cliente de um hotel no Senegal. Na época, o embaixador era o escritor e poeta João Cabral de Melo Neto. O cozinheiro e o poeta se conheceram na capital do país, Dakar, no final da década de 70. Durante os três anos de convívio, os dois estreitaram os laços e o diplomata ofereceu a Mamadou uma bolsa de estudos no Brasil.

Hoje, o senegalês ministra aulas de gastronomia internacional no Senac de Porto Alegre e mora no Centro, devido às facilidades que ali encontra para a sua profissão. “O Mercado Público é uma festa para o paladar e para os olhos” - afirma. Admirador das artes, também aprecia as igrejas e os museus da Capital, mas não esquece a terra natal. De dois em dois anos, voa para lá para matar as saudades da família e da gastronomia africana. A adaptação ao Brasil ocorreu de forma tranquila. Para ele, o francês e o português não são tão diferentes assim. “E o fato de eu ser muçulmano também não interferiu. Claro, alguns hábitos alimentares, eu tive de mudar. Mas quando tens a vontade de te adaptar, consegues. Quando vou a algum lugar procuro enraizar os costumes locais. Senão, não se consegue viver plenamente”, avalia.

Pescados, frutas, raízes e cereais - em especial o arroz - são a base da culinária senegalesa, da qual a brasileira herdou diversos traços. Talvez por isso, João Cabral afirmava sentir-se em casa na capital de Senegal. Mas, assim como o embaixador aprendeu a degustar as iguarias do país africano, também Mamadou se deixou seduzir pelas receitas brasileiras. Na cozinha da embaixada, o chef conheceu a feijoada, e não esquece da primeira vez que teve de prepará-la. “Era uma ocasião especial, em comemoração à independência brasileira. Eu não sabia como fazer. Estava ansioso. Até que chegou a esposa do embaixador e me acalmou. Ela me passou a receita, deu dicas e disse para eu não me preocupar que tudo daria certo. No final, o jantar foi um sucesso” — conta.

### Prato completo

Terra do cuscuz, da pesca e, principalmente, do amendoim, o Senegal reflete uma curiosa mistura de etnias e tradições. Uma delas diz respeito justamente à maneira de servir a mesa. Para apreciar devidamente o tradicional Tiébou Dienn (Arroz com Peixe), primeiro é necessário mergulhar em uma outra cultura. Um único prato é servido para toda a família. Não há talheres, pois o costume é comer com as mãos. Usa-se somente a mão direita e não é permitido colocar os dedos na boca, já que todos se servem do mesmo lugar. Por isso, faz-se uma bolinha com o arroz. O peixe é condimentado com especiarias, algumas não existentes no Brasil, e o arroz assume uma tonalidade avermelhada. Legumes complementam o cardápio final. Mamadou ressalta que se trata de um prato completo, ou seja, que não necessita de entrada nem acompanhamentos. Assim como o turista que se abre para novas experiências, o poeta-embaixador João Cabral de Melo Neto costumeiramente deixava de lado as convenções, assumindo os hábitos descritos acima. Como durante uma festa promovida pelo Ministério da Cultura. O cardápio, obviamente, era típico do Senegal. João Cabral, revela o chef, fez questão de fazer a refeição à senegalesa, deixando estupefatos os outros convidados. Ele seguiu à risca a tradição do país hospedeiro e ignorou os talheres, comendo com a mão. “Foi incrível. Ver aquela cena me deixou muito feliz, porque mostrou que ninguém é melhor que ninguém. O respeito pela diferença começa com gestos singelos” - pondera.



### Sobre o Senegal

Quando se fala em Senegal, pensa-se em letras de música, no famoso rali Paris-Dakar e na intensa vida cultural. Dakar preserva uma memória histórica preciosa para os brasileiros: último ponto de partida do tráfico negreiro na época da escravidão, a cidade mantém uma importante biblioteca com documentos e registros amplamente utilizados por pesquisadores e jornalistas. Cheio de paisagens deslumbrantes, o país tem desertos no norte e florestas tropicais no sul. Nos séculos 17 e 18, escravos, marfim e ouro eram os principais produtos de exportação. Mamadou acrescenta que o sal e a prata eram usados como moeda de troca, e ainda hoje este metal é tido como símbolo de identidade. Atualmente, são a agricultura, a pesca e o turismo que dominam a economia. O Senegal é o terceiro maior produtor mundial de amendoim.



Quando vou a algum lugar procuro enraizar os costumes locais. Senão, não se consegue viver plenamente.



# O hábito da casa

texto e fotos | MAUREN VERAS  
mauren.veras@gmail.com

**A história das receitas e a receita das histórias de Lia D'Avila, moradora de Osório, amante do açúcar, perita em doces em calda e refém da diabetes**

Eu percorri cento e dois quilômetros atrás de um doce: o doce de laranja azeda feito por uma senhora de Osório. Uma sobremesa ordinária, feita em casa, banal, mas que não se encontra em confeitaria alguma, nem sob encomenda. Só descobri essa iguaria quando conheci a ex-professora de Educação Física Lia Martins D'Avila, através do osoriense Telésforo Veras, meu pai. Naquele encontro, nós almoçamos na casa dela e eu experimentei a referida sobremesa. Um tanto a contragosto, e de olho no doce de abóbora – muito mais apazível ao meu paladar –, aceitei para “não fazer desfeita”. Eu sempre odiei doces feitos com laranja. Pedi “bem pouquinho” e dei a desculpa de que havia comido muito no almoço. Na primeira colheira, o reconhecimento cuidadoso do território. Na segunda, o reconhecimento da minha ignorância. No terceiro pedaço, eu já estava acreditando que nunca mais conseguiria parar de comê-lo. A sobremesa era levemente ácida. O sabor da laranja se sobressaía de maneira delicada. A calda trazia um pouco mais de doçura, sem ser enjoativa. A textura levava à língua,

de um lado, uma camada macia, e de outro, uma superfície tenra, que facilmente cedia à pressão dos dentes.

Foi por esse melodrama todo, por causa de um doce apenas, que três meses depois, peguei um ônibus na rodoviária e atravessei toda a *Freeway*. Dediquei-me à empreitada porque também havia ficado fascinada pela personalidade de Lia: eu tinha que escrever o perfil da doceira, que aceitou contente. Ela conta histórias de forma apaixonada, conhece bem os doces da região de Osório, de Maquiné e de outros distritos. E, sobretudo, possui o conhecimento sobre a arte de fazer o doce de laranja azeda.

Em nosso primeiro encontro, eu não parava de lhe fazer perguntas sobre a vida, e a cada resposta, surgiam pelo menos mais três perguntas. Desta vez, fui atrás das histórias por trás dos doces, mas fui também para questionar ainda mais qual seria a ciência que envolve o doce de laranja, pois sabia que era um dos mais trabalhosos. E, claro, para conhecer melhor aquela mulher de 70 anos, que sempre foi e ainda é muito ativa. Lia mede por volta de um metro e sessenta, tem cabe-



lo curto, com franja, liso, pintado de uma cor escura que não me foi possível definir. Possui olhos castanhos escuros e a pele muito clara, revelando sinais da idade. E ainda assim, apesar de sete décadas de vida, aparenta ter pelo menos uns 10 anos a menos. Gosta muito de conversar, conta histórias com detalhes e, vez ou outra, ralha com o marido enquanto conversamos. A aparência dela não tem nada de frágil, e se mostra muito viva e lúcida em seus comentários, embora esqueça um detalhe ou outro. Faz geléias, chimias, doce de abóbora, goiaba, o que for, nenhum que eu tenha experimentado era menos do que um deleite. O clima e a decoração da casa remetem a um aconchego de casa de vó. Lia convive com algumas dificuldades físicas. Embora ainda tenha disposição para desempenhar muitas das atividades cotidianas, a liberdade de movimento foi prejudicada pela perda da perna direita, abaixo do joelho, resultado de uma trombose que tivera há mais ou menos 20 anos. “Só não posso fazer aquilo que eu mais gostava na vida, que era dançar!”, lamenta. Lia teve de deixar de ir aos bailes no Clube Comercial de Osório, e, segundo ela, era um pé de valsa. Mais ou menos no mesmo período em que tivera o problema com a perna, Lia descobriu que não poderia mais comer suas sobremesas, nem as de ninguém mais: estava com diabetes. E como todo diabético (ou pelo menos quase todo) ela era apaixonada por açúcar: “Nossa, toda vida comi muito doce!” Mesmo assim, Lia não fechou a “fábrica”. E declara que segue à risca as recomendações médicas. Quando perguntei como foi para ela, que sempre gostou tanto de doces, saber que não poderia mais ingerir açúcar, houve uma pausa e ela respondeu: “Não foi desesperado no momento. É mais agora do que antes, porque meu pai era diabético. A família do meu pai era diabética. Meu pai teve uma trombose, depois teve outra, ele teve sete tromboses! Na sétima, morreu. Foi muito sofrido aquilo. Então eu me cuidava assim: de três em três meses eu fazia exame de

sangue pra ver se não tinha açúcar. Eu me cuidava”. Ainda assim, de vez em quando, Lia confessa que se permite comer dois pedacinhos de papo-de-anjo, que ela adora, quando almoça em restaurantes no fim de semana. E se precisa experimentar algum doce que está preparando, para ver se está no ponto, pega uma pequena quantidade em uma colher. “Eu não como doce, porque eu tenho diabetes. Mas eu faço como eu gosto!”. E, muito disciplinada, nem chega perto.

Lia, “não sabiam fazer quase nada de cozinha, porque foram criadas uma para lavar roupa, a outra para costurar e a terceira para preparar a comida. A minha mãe era a cozinheira”. Lia teve uma irmã de criação que, assim como ela, herdou os dotes para cozinha, principalmente para sobremesas. Perguntei quais eram os doces que aprendera com a mãe e que eram característicos da região de Osório. Não havia nada de desconhecido na lista. Havia a divisão em doces secos



Lia não vende os doces que faz. Quem consome é a família, ou ela dá para alguma amiga – com quem já troca uma receita – ou algum parente, e os guarda por bastante tempo: os de frutas com calda são congelados no freezer (alguns separados na geladeira), e as geléias e chimias (ou schmier, no original), guardadas na despensa, pois duram mais e não precisam de refrigeração. Sobre a origem do talento, conta “Eu aprendi com a minha mãe. Ela era uma grande cozinheira, uma grande doceira, de origem alemã”. A matriarca Carlota Bach Martins tinha duas irmãs, no entanto, segundo

“ Na primeira colheira, o reconhecimento cuidadoso do território. Na segunda, o reconhecimento da minha ignorância. No terceiro pedaço, eu já estava acreditando que nunca mais conseguiria parar de comer.



**“ Lia não vende os doces que faz. Quem consome é a família, ou ela dá para alguma amiga (com quem já troca uma receita) ou algum parente, e os guarda por bastante tempo.**

e em calda. Ela listou pelo menos alguns que sabia fazer: o de abóbora, em calda ou seco, o de batata doce, chimia ou doce seco, o de laranja azeda, rapadura, ambrosia, entre outras geléias. “Eu sempre me dediquei aos doces de calda”. E sobre a tradição das sobremesas, ela diz: “Antigamente, há uns 40 anos atrás, tu ia em uma festa de aniversário e era tudo doce de calda!”.

Pedi a Lia que me explicasse a alquimia que envolve o doce de laranja. Já estava convencida de que minha ida a Osório tinha como propósito principal minha própria gula, ao contrário da proposta inicial: entrevistar a doceira e escrever seu perfil. Quase desisti de aprender a receita – a razão da minha viagem – quando Lia me disse que os doces de frutas, principalmente os feitos em calda, levam dois dias, às vezes até três para ficarem prontos. “Tu nunca vai terminar no mesmo dia qualquer doce de fruta”, e disse como se estivesse impondo uma lei. Lia é muito apegada à forma como aprendeu a cozinhar, como a mãe. Mas as recei-

tas e a forma de fazer mudam ao longo dos tempos, se misturam. Os filhos adquirem, junto com a bagagem genética e a convivência familiar, um modo de se manifestar no meio ambiente da maneira mais próxima possível daquela que os originou. Variações fazem parte da adaptação a este meio. Uma receita-filha não será totalmente igual à receita-mãe. É o darwinismo com cobertura de coco. Existem outras formas de se fazer todos os doces que Lia faz, e devem ficar tão bons quanto os dela. Mas depois de provar o de laranja azeda nunca mais tive dúvidas de que, se existe uma receita para fazer esse doce ser “o melhor”, ela está nas mãos da Lia.

Minha paixão e vontade de fazer doces caseiros estavam prestes a ser colocados à prova. Na hora do almoço, ouvi um relato que confirmou meu receio. Um pouco antes que a família se sentasse à mesa, conheci Márcia, professora de Educação Física e mãe de um casal de crianças muito receptivas. Ela era uma dentre os três filhos de Lia e de seu marido Liaboriou. Conversei com Márcia sobre o motivo que me

levara à casa da família, e perguntei se ela havia se dedicado, em algum momento da vida, a aprender os doces que a mãe fazia. Márcia comentou que gosta bastante das sobremesas da mãe, mas que não tinha paciência para ficar dias na cozinha preparando um vidro de doce apenas, por melhor que fosse. Ambrosia ela até arriscava fazer, pois era a que menos tempo ficava no fogo e não dava tanto trabalho, embora fizesse com pouca frequência. Com o trabalho de professora e os horários dos filhos, ficava complicado para ela se dedicar mais ao lar ou à culinária. Preferia fazer uma sobremesa bem simples, com leite condensado e creme de leite, chocolate em pó salpicado de bom-bons picados. Segundo ela, era mais simples, rápido e possuía ótima aceitação entre os filhos: a menina com 9 e o menino com 12. O almoço estava pronto. A mesa da família estava constituída de seu Liaboriou na ponta, Lia ao lado direito do marido, depois eu. Na outra ponta, Leonardo; ao lado dele, a irmã Isabela; e Márcia. Percebi que, durante a refeição, eu não pensava em outra coisa senão na sobremesa. E me senti com sete anos de idade.

Após a sobremesa, saboreada com minúcia, tomamos café e voltamos para a sala onde conversávamos anteriormente. Lia me “contou” uma série de receitas. A própria receita do doce de laranja azeda já havia me surpreendido muito. Primeiro, pela sentença dita sem piedade pela doceira: “O doce de laranja azeda dá muito trabalho para fazer, e quem não sabe fazer não se meta porque não faz!” Na minha interpretação, quis dizer que quem for fraco de espírito deve desistir logo, pois essa é uma tarefa para poucos e corajosos guerreiros. Quando ela me contou sobre a ambrosia, concordamos ser muito comum chegar em um restaurante, pegar ambrosia e se decepcionar porque não é boa como a que se faz em casa. Ela me disse como faz, falou sobre os ingredientes ideais, como o uso dos ovos “de casa”, por exemplo. Outra dica: quando está quase terminando a ambrosia, “com toda a arte do mundo”, segundo Lia, usa-se uma escumadei-

ra para desgrudar a massa do fundo da panela, fazendo um movimento circular e suave. Outra grande sabedoria da maior parte dos doces é “dar fogo”, como Lia fala. Significa deixar bastante tempo no fogo baixo. A ambrosia, por exemplo, fica de uma hora e meia a duas horas no fogo. Mas a coisa que eu mais achei estranha, provavelmente por ignorância, foi saber que se coloca cal de construção

**O doce de laranja azeda dá muito trabalho para fazer, e quem não sabe fazer não se meta.**

na abóbora para preparar o doce. É o que faz a matéria prima ficar com a superfície levemente “crocante”. A grande dica que ela me deu – e eu sempre acreditei no contrário –, dizia respeito à forma de temperar o doce. Para dois quilos, mais ou menos, de laranja, ela coloca um, e apenas um cravo. Eu certamente colocaria uma porção de cravos junto a uma porção de canela em casca. Ela me disse que se deve usar ou um ou outro, e com muita parcimônia. Os dois juntos confundem o paladar, e em excesso tiram o foco do sabor da sobremesa, que é a fruta. Perguntei se os doces

que sabia fazer eram principalmente os que havia aprendido com a mãe e ela respondeu: “Sim. A minha mãe fazia quindim, papo de anjo, mas eu não me interessava. Eu me interessava pelos doces de calda. Os que davam mais trabalho.” Ela disse que o filho mais velho gostava muito de papo de anjo, e ela, confusa, perguntou: “Onde é que tu aprendeu a comer papo de anjo?”, retrucou, “Pois eu não fazia!”. E atribuiu a paixão do filho aos dotes da avó, que fazia o doce preferido do neto mais velho. “Tu aprendes a comer aquilo que tu tens em casa”. Além da filha que aprendeu a fazer ambrosia com ela, o filho Leandro se interessou em aprender doce de abóbora. Espantada ela disse: “Bah, meu filho, tu não vai fazer doce de abóbora!” “Vou sim!” retrucou Leandro. “Aí eu ensinei, né.” O filho aprendeu e, segundo a mãe, as filhas dele adoram: “Elas comem de dedo assim (faz gesto de quem lambe os dedos). Tudo é o hábito da casa, é o que eu te disse: as crianças aprendem a comer com aquilo que foram criadas.” Lia parece ser intransigente, daquelas pessoas que te pegam pelo pescoço com um olhar enviesado e uma frase certa. Curioso para alguém que trabalha com tanta doçura. Terminada a entrevista, arrumei minha mochila para pegar o ônibus de volta para casa. Voltei carregada: levava comigo um vidro grande de Nescafé cheio de geléia de jaboticaba, um vidro de cachaça curtida em butiá, e o mais desejado de todos: um pote de margarina com meu precioso





doce de laranja azeda.

A razão de existir deste texto está, principalmente, no doce de laranja. Nada mais justo que eu dissemine a receita. Como eu não consegui colocar nas minhas palavras a receita “sagrada” da Lia, transcreverei, na íntegra, nosso diálogo sobre a forma de fazer e sobre os ingredientes necessários:

– Como é que faz o doce de laranja azeda, qual é o trabalho que ele dá?

– Com as coisas modernas, as pessoas aprenderam a ralar a laranja para tirar aquela parte de fora. Eu não faço isso porque não aprendi assim, e o doce ralado assim fica áspero e não fica gostoso. Então tu tens que descascar na faca bem fininho, bem fininho, bem fininho pra ficar um doce amarelo, pra não tirar o amarelo da laranja. Aí vai pro processo de tirar a resma da laranja, que leva de dois a três dias. (pausa para atender ao telefone) Aí tu vai tirar a resma da laranja, porque senão tu não come o doce.

– O que é a resma?

– A resma é aquilo que, quando tu corta a laranja, respinga nos olhos e arde. Ai tu põe de molho na água. Dali uma hora, duas, tu aperta com a mão sem quebrar a laranja, põe fora aquela água e põe água de novo.

– Mas quando tu passa a faca já não sai a resma?

– Não, fica naquela casca branca. E tu tira tão fininho, que fica toda parte amarela da laranja, então fica cheio de resma que tu tens que tirar pra fazer o doce. Então fica de dois a três dias. Eu faço mais rápido, mas têm pessoas que levam até mais tempo. Cada vez que tu vai trocar a água tu aperta, troca a água, depois deixa ali de molho. Depois tu faz isso de novo e assim tu vai fazendo. Lá pelas tantas tu prova um pedacinho daquilo ali, se tu sente que não está mais amargo... Eu deixo um pouquinho de amargo porque eu sou alemoa. Mas o brasileiro... O doce de laranja eu não gosto de comer. Se tu for na casa de um brasileiro e comer doce de

“Tudo é o hábito da casa, é o que eu te disse: as crianças aprendem a comer com aquilo que foram criados.”

laranja, brasileiro mesmo, eles tiram todo o amargo e fica com gosto de nada.

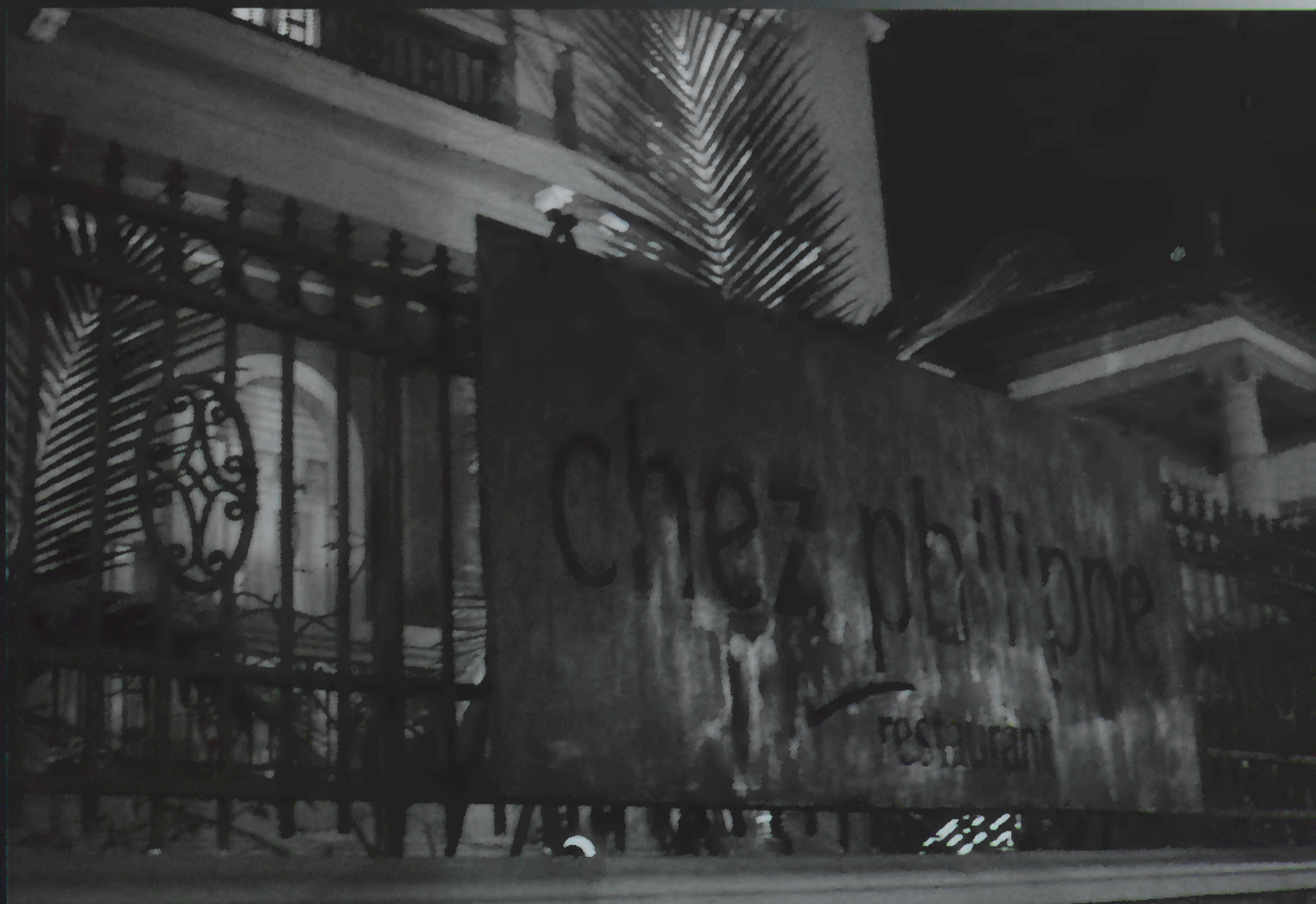
– O brasileiro gosta de doce muito doce mesmo, né?

– Muito doce e não gosta do amargo. Pra eles, o café, enquanto tiver um amarguinho, eles vão botando açúcar. Já nós não somos assim, somos bem diferentes. É a raça. Se tu vai numa colônia alemã, num lugar que tem bastante alemão, a maioria toma café sem açúcar. Aliás, tem casa que não tem açucareiro. Continuando: E aí depois tu leva aquele doce pro fogo, põe na panela com água e com açúcar. Para doze laranjas, tu vai gastar no mínimo dois quilos de açúcar, pra ficar um doce gostoso e pra ficar brilhoso, porque senão ele fica opaco, fica horrível! E tem que levar fogo, não pode ter pressa de fazer. Doce de fruta, qualquer fruta, se faz em dois dias, depois que tu começa a fazer o doce.

# Simplicidade é o caminho

entrevista  
com Philippe  
Remondeau

texto | JULIANA CAMPANI  
julianacampani@gmail.com  
CÍCERO SCHMIDT  
DE AGUIAR  
s-aguiar@ibest.com.br  
fotos | MAUREN VERAS  
mauren.veras@gmail.com





Fomos recebidos por Philippe, vestindo camiseta e bermuda, cuidando dos preparativos para mais uma noite no Chez Philippe. A área externa do restaurante, inaugurada recentemente, chama-se Le Jardin. O lugar tem sofás, um divã, mesinhas pequenas para dois e várias árvores. Inclusive uma jabuticabeira, de onde o chef colhe as frutinhas para fazer o molho do pato, uma de suas obras-primas.

Philippe Remondeau nasceu para cozinhar. Nunca fez outra coisa na vida. Começou aos 16 anos, ainda na França, sua relação com as panelas, tradição na família.

Seu primeiro paradeiro no Brasil foi São Paulo, cidade natal de sua esposa. Apesar de ter planos para morar no Rio de Janeiro, acabou parando em Porto Alegre a convite da administração do Hotel Plaza São Rafael, onde chefiou a cozinha por cinco anos. Depois de um tempo resolveu montar um negócio próprio na cidade: assim nasceu o Chez Philippe. Trocou o charme e a beleza da capital carioca pela vida mais tranquila na capital gaúcha.

Na opinião do chef, falta ainda mão-de-obra qualificada para trabalhar em cozinhas de alta gastronomia. Sobre a recente explosão de cursos de gastronomia por todo o país, o chef alega que cursos superiores podem ensinar noções de administração, relacionamento, etiqueta, mas não garantem o aprendizado principal. Philippe defende que só se aprende a

**Um chef em tempo integral.**

**Além de comandar os trabalhos na cozinha de seu restaurante Chez Philippe – o francês Remondeau administra o estabelecimento e a própria casa. Muitas vezes faz as três coisas ao mesmo tempo** ”

cozinhar na prática, no dia-a-dia de uma cozinha profissional.

Para os amantes da cozinha Philippe explica de antemão que para se tornar um chef não basta só gostar de cozinhar. Segundo ele, há uma grande diferença entre quem gosta de cozinhar informalmente e quem deseja realmente trabalhar na cozinha. O sujeito que pretende ingressar nessa carreira deve ter, além de gosto e vontade de aprender, boa memória, agilidade, organização, capacidade de agir sob pressão e realizar várias atividades ao mesmo tempo.

#### **Qualidade**

Para o francês, Porto Alegre está melhorando em matéria de restaurantes, mas ainda está muito atrás da oferta gastronômica de São Paulo e Rio de Janeiro. Philippe garante que cobra um preço justo pelo serviço que presta. O valor cobrado é justificado pela qualidade, tanto dos pratos servidos, quanto do atendimento. Os copos são de cristal; os talheres, elegantes; as toalhas, de tecido nobre, sempre limpíssimas. Aliás, qualidade parece ser a grande palavra de ordem na vida dele. Philippe faz questão deste predicado em seus pratos e defende que é impossível manter o mesmo nível em restaurantes que servem comida em buffet. As carnes, por exemplo, devem ser cozidas na hora de servir, e deixá-las em balcões aquecidos ou réchauds compromete a maciez e suculência do produto.

Na escolha dos ingredientes de seus pratos, Philippe faz questão de manter uma lista com os melhores

fornecedores. Ele lembra que quando chegou ao Brasil, o país vivia a chamada loucura do dólar, e o baixo valor da moeda americana permitia que ele trabalhasse quase exclusivamente com produtos importados. Hoje ele já utiliza muitos produtos nacionais apesar de ainda importar alguns ingredientes para os quais afirma não encontrar representantes de igual qualidade no Brasil. O chocolate utilizado nas sobremesas do restaurante, por exemplo, é importado, pois os nacionais, segundo ele, são absurdamente doces e cheios de gordura. Philippe também lamenta a falta de concorrência em determinados setores, como o da carne de caça. "Aqui no Sul temos somente um vendedor certificado de aves nobres, como codornas e perdizes, a Perdígão. É um monopólio, e monopólios não são saudáveis. A concorrência é saudável", analisa.

A qualidade está nos mínimos detalhes, mesmo no cafezinho servido aos repórteres de 3x4, acompanhado de pequeníssimos e deliciosos doces. A certa altura da entrevista, Philippe pergunta: "há quanto tempo vocês terminaram o café? Dez minutos? Mas ainda conseguem sentir o sabor, né?" Sim, conseguimos. O café que Philippe serve no restaurante vem de Minas Gerais, e o quilo custa algo em torno de 60 reais. Ele vende o expresso, acompanhado dos docinhos, por R\$ 3,60 a xícara pequena. Se o leitor tiver curiosidade e uns trocados, vale a pena conferir.

### **"Cervejas boas não precisam ser bebidas super geladas"**

O restaurante Chez Philippe trabalha com uma boa carta de vinhos e espumantes. Na lista, constam mais de 20 produtos nacionais, entre os quais o chef destaca os da vinícola Casa Valduga, pela excelente relação custo-benefício.

Sobre as cervejas brasileiras, Philippe condena o hábito nacional de servir a bebida em baixíssimas temperaturas. A justificativa é que esta seria a única maneira de beber, devido ao sabor ruim das marcas mais vendidas. Para ele, o mesmo não acontece com



cervejas artesanais, de boa qualidade, quando não é necessário gelar excessivamente, e pode-se saborear a bebida. O francês destaca as boas marcas nacionais em sua opinião: Baden Baden, Eisenbahn, Coruja. As duas primeiras já são oferecidas no Le Jardin.

O chef também é categórico em relação à manteiga. Ele não admite cozinhar com margarina. "Inventaram essa bobagem de que margarina é mais saudável que manteiga". E sente falta, inclusive, de biscoitos feitos com manteiga. "Hoje é tudo feito com a mesma gordura. E a soja? Estão usando soja em tudo!".

### **"Virou moda ser cozinheiro hoje em dia"**

Philippe vê com desconfiança a quantidade de novos cursos de gastronomia que surgem todos os dias no País. Faz alguns elogios ao preparo dos estudantes de uma escola de Santa Catarina, mas adverte que a prática da cozinha é adquirida com o trabalho, e não na sala de aula. "Antigamente se escolhia o cozinheiro que sabia fazer omelete", lembra Remondeau. "Hoje é um caminho mais complicado". O chef ressalta que a grande maioria das pessoas que ingressam em cursos superiores é proveniente de classes mais abastadas e, portanto, não são preparadas nem acostumadas com a lida difícil de uma cozinha, onde a equipe toda tem que auxiliar na limpeza e organização.

Philippe se considera um sortudo, por ter nascido na França que, de

acordo com ele, possui "séculos de tradição de boa mesa e é muito rica em bons produtos". Esta vantagem fez com que ele sempre estivesse voltado para a arte da gastronomia. Viver para cozinhar ou cozinhar para viver? Ele não separa as duas coisas, e segue, à risca, estes princípios.

### **"Não suporto enfeite que não dá pra comer"**

Para Philippe, um bom cozinheiro é um artesão. Tem que gostar de comer bem, mas, acima de tudo, ser um curioso, tem que experimentar, inovar. No entanto, enfatiza que é preciso ter bom-senso na hora de aplicar as experiências. "Não vou misturar um queijo roquefort com peixe e cebola", exemplifica, criticando misturas absurdas usadas atualmente pela alta gastronomia. Para Philippe, abusar de misturas exóticas pode prejudicar o paladar; são tantos ingredientes agregados que não conseguimos perceber os sabores.

Outra característica abominada por Philippe - e bastante difundida na alta gastronomia - é a quantidade de adornos que os pratos recebem, muitas vezes não comestíveis. "Não

**Viver para cozinhar ou cozinhar para viver? Ele não separa as duas coisas, e segue, à risca, estes princípios.**

suporto enfeite que não dá pra comer”, resume. Em seus pratos, a grande estrela é a comida em si, bem preparada e atraente. Ele destaca várias vezes durante a entrevista, que simplicidade é o caminho. E nos presenteia, ao final da conversa, com uma receita simples, elegante e de qualidade. Uma receita bem Philippe Remondeau.

### **Salada de queijo de cabra (para 4 pessoas)**

#### **Ingredientes**

200g de queijo de cabra curado empanado  
(passado em farinha de trigo, ovo batido e em farinha de rosca, nesta ordem)

12 fatias de presunto cru

40g de nozes quebradas

2 alfaces lisas

Molho: 15 g de mostarda (de preferência Dijon)

120ml de azeite de oliva extra virgem

15ml de vinagre de vinho tinto

Sal e pimenta a gosto

#### **Preparo**

Aqueça um pouco de manteiga em uma frigideira e frite, em fogo baixo, os pedaços de queijo de cabra. Sirva o queijo em cima das folhas de alface, temperadas com o molho, o presunto cru e as nozes.



## **L'Equipe**

A cozinha do Chez Philippe foi planejada com o objetivo de agilizar e aperfeiçoar o trabalho da equipe. Cada setor ou praça, como é mais chamado, tem um responsável que administra seu espaço, seus ingredientes e cuida da organização. Há um responsável pelas entradas, um para as sobremesas, um para guarnições, e o subchef cuida das carnes. Existe uma hierarquia na produção da cozinha, de modo que os iniciantes normalmente começam pelas entradas. Estagiários, sempre presentes, são pau para toda obra, auxiliam quem precisar.

Fernanda, 32, está nas guarni-

ções e substitui o subchef, Mário, nas folgas. Ela contou, enquanto salteava cogumelos para recheiar um filé mignon, que o amor pela cozinha a fez abandonar a Academia. Fernanda formou-se em História pela Universidade Federal de Santa Maria e chegou a iniciar projetos de especialização, mas há um ano e 4 meses deixou tudo para vir a Porto Alegre fazer o curso profissionalizante de cozinheiro do SENAC. Na conclusão do curso, fez estágio no Chez Philippe, e em seguida foi contratada.

História parecida tem Luciane, 27 anos, que está cursando o

quarto semestre da Faculdade de Gastronomia da Unisinos. Luciane formou-se em Direito, mas trocou a toga pelo avental, e não se arrepende da escolha. Em seu estágio no restaurante, auxilia todas as praças e declara-se apaixonada pelo que faz.

Arleu é o responsável pelas entradas. Nunca fez curso e trabalha há bastante tempo no restaurante como paneleiro. É apontado por Philippe como “bastante esforçado, e o mais organizado da equipe. Sempre mantém sua geladeira impecável”.



# A fome de Regina

texto | DANIELA DE BEM  
danieladebem@hotmail.com  
ilustrações | MÁRCIA  
GUIMARÃES SPIES

“ O que a move a fazer essa jornada é um só motivo: a luta pela sobrevivência

## O caminho de Regina

Dia 27 de abril. Regina sai às 11h da Vila Carlota, em Viamão, vai até o centro da cidade e se dirige a Porto Alegre. Caminha cerca de cinco horas, tendo comido apenas algumas bolachas encontradas no lixo. O que a move a fazer essa jornada é um só motivo: a luta pela sobrevivência.

Quando encontro Regina nesse mesmo dia, por volta das 21h, ela está preparada pra dormir na frente do Unibanco, localizado na Rua Andradas. O lugar em que vai se deitar está

protegido por pedaços de papelão que servem como cama. A noite está fria e Regina possui somente um pequeno pano, com o qual cobre os pés. Apesar da situação em que se encontra, ela se arruma. Suas unhas estão pintadas com um esmalte já envelhecido e tem tranças no cabelo.

Com 52 anos, Regina vai dormir na rua. O mais estranho, porém, é que ela diz possuir uma casa, que sabe precisar onde fica: Rua 48, número 439, Vila Carlota, Viamão. É de lá que afirma ter saído, no final da manhã, em busca de esmolas e de comida. Sem



ter como se alimentar, vai até Porto Alegre com a esperança de encontrar mais do que as migalhas que come do lixo de sua cidade. Várias vezes, sem obter sucesso na tentativa de carona em ônibus, ela faz esse caminho. Já chegou a desmaiar de fome. Em uma ocasião, diz ter caído e agonizado tanto, que sua boca expeliu uma água esverdeada, restos da única refeição que havia feito naquele dia: salada verde tirada de uma lixeira.

### Casa e família

A necessidade de procurar meios de sobrevivência, no entanto, não é recente. Desde que o marido a abandonou com quatro filhos, Regina tem dificuldades para garantir o seu sustento. O antigo companheiro, que já bateu nela, não é alvo de críticas, pois nunca a tinha deixado passar fome. Porém, a estabilidade que acreditava possuir estando casada foi dissipada quando, há cerca de 26 anos, ele avisou que estava saindo para ir ao armazém e nunca mais voltou.

A casa onde morava na época foi, aos poucos, sendo despovoada. Depois da saída do marido, por falta de alimento e sem emprego, o desespero a fez dar os filhos. Como mãe, declara que essa era a única atitude a ser tomada, já que não existia a menor possibilidade de sustentá-los e, por isso, não sente saudade e nem remorso por tê-los dado. Os mais velhos, ambos meninos, ela entregou a seus pais. As duas meninas ainda continuaram um pouco mais em casa, porque ninguém aceitava cuidar de mulheres. Mais tarde, uma delas casou com apenas 14 anos e a outra foi aceita pelos avós. Regina, sem encontrar alternativa, deixou o lar e foi esmolar nas ruas, chegando a ficar mais de sete meses ininterruptos dormindo na Rua Marechal Floriano Peixoto, esquina com Jerônimo Coelho, de onde diz ter sido retirada pela polícia. A antiga moradia foi vendida pelo irmão Luís.

O dinheiro que o irmão ganhou com a venda da casa foi usado para construir um barraco em um terreno de que o pai cuidava. Mas Luís não o usava, pois morava em outro local. O

pai fez para ela uma maloca - como Regina descreve sua atual casa - nos fundos do mesmo terreno e, há cinco anos, mesmo saindo e dormindo algumas noites na rua para pedir alimentos, Regina tem um teto. Entretanto, quatro meses atrás, o irmão foi morar no terreno com uma amante e não a aceita morando nos fundos. Devido às brigas, Regina não consegue ficar em casa. A porta de sua maloca está sem fechadura e, frequentemente, vizinhos e familiares entram e roubam até mesmo os restos de arroz e de feijão que ela junta do lixo e leva para aquecer no velho fogão de duas bocas que ainda resiste aos assaltos.

**“ Já chegou a desmaiar de fome. Em uma ocasião, diz ter caído e agonizado tanto, que sua boca expeliu uma água esverdeada, restos da única refeição que havia feito naquele dia: salada verde tirada de uma lixeira. ”**

### Internação

Abandonada por todos, apesar de não assumir, percebo que Regina sofre pela falta de amor de seus familiares. Com um misto de raiva e de tristeza no olhar, ela fala sobre as duas vezes em que seu pai a mandou para o hospício. O relato, em certos pontos, é furioso e ela passa a se referir à figura paterna como a de um louco. As internações, primeiro de três semanas no Hospital Espírita e depois de um mês no Hospital São Pedro, a fazem tremer. Nesse último período, a medicação que davam a fez ficar com as mãos e a boca tortas e ainda a fez espumar pela boca. Segundo Regina, essa estadia no hospício quase a matou e ela demorou um ano para se reabilitar.

Após cerca de uma hora de conversa, despeço-me de Regina. Ela me explica que pretende ficar na rua até 1º de maio, dia em que, acredita, já terá conseguido, além da comida, dinheiro suficiente para fazer a carteira de identidade, que lhe haviam roubado. Combino, então, um novo encontro no dia seguinte pela tarde, agora na Rua Marechal Floriano Peixoto, onde ela diz que vai estar esmolando.

No dia combinado, logo que chego para conversar, por volta das 16h, vejo no rosto de Regina um sorriso radiante. Isso tudo porque tinha feito uma refeição com o dinheiro que arrecadou na rua. Um pastel e um refrigerante, comprados no bar da esquina onde pede esmola, são os motivos da alegria. Além disso, ela mostra bananas, biscoitos, maçã e uma lata de coca-cola. Hoje a fome não a atormentará.

### Sobrevivência

Nosso papo continua e, aos poucos, descubro outros detalhes da vida de Regina. Após a separação, ela teve mais cinco filhos, todos de pais diferentes. E se desfez de todos. Eles foram a forma que encontrou de ter emprego, pois somente quando estava grávida ela os conseguia. Na última gestação, porém - há quinze anos -, a barriga não sensibilizou as pessoas a darem trabalho para ela. Sem comida, alimentava-se das frutas podres jogadas perto das fruteiras do centro. Em uma sacola de plástico, as juntava, uma a uma, do chão e, em casa, tentava separar as partes estragadas das partes boas. E isso a manteve em pé para dar à luz o seu nono filho, uma menina.

Fico curiosa para saber sobre a infância de Regina. Ela diz não se lembrar muito desse tempo, somente das surras do pai e das poucas conversas com a mãe. A palavra que usa para definir a família é “esculhambada”. Os pais sempre dormiram em camas separadas. Desde pequena, se lembra de vagar pelas ruas, nas vezes em que seu pai a expulsava de casa. Afirma não ter nenhuma saudade dos tempos

em que morava com eles e com os três irmãos, pois nunca foram bons. Seus familiares, diz, são como estranhos. Apesar de vê-los com certa frequência, não tenta estabelecer nenhum tipo de diálogo, porque “tudo sempre termina em brigas, gritarias e xingamentos”.

### Vozes da fome

Nesse segundo encontro, a lucidez de Regina, antes tão evidente para mim, parece se esvaír. O discurso começa a se tornar confuso e ela passa a mostrar sinais de que se sente constantemente perseguida e vigiada. Descubro que, além das duas vezes em que o pai a mandou para hospícios, ela teve outra passagem rápida - de três semanas - pelo Hospital Espirita. Sem saber dizer quando isso ocorreu, conta que estava na rua e duas mulheres passaram; de repente, uma começou a gritar que Regina tinha batido nela. Em seguida, já havia chegado a polícia. Logo depois, chegou a equipe do hospital, que a amarrou e a internou. O curioso dessa história, porém, é o fato de Regina insistir que não bateu, mas que alguém a fez dar um empurrão na mulher, como se existisse uma “força” que a levasse a tomar tais atitudes. E é essa mesma “força” que ela diz ser culpada por fazê-la engravidar cinco vezes depois do término do casamento.

Já não consigo compreender bem, nem acompanhar tudo o que Regina relata. Ela conta que a sua vida é dividida entre claro e escuro. Em alguns momentos, fica imersa em uma escuridão que não a deixa enxergar nem ouvir. Isolada do mundo, não sabe nada que está acontecendo. Porém, o claro a conduz à normalidade. As vozes de seus familiares e de seus vizinhos a acompanham. Mesmo invisíveis, ela os escuta e eles não a deixam comer.

A fome, tão presente no primeiro dia de nossa conversa, já não existe mais. Ela agora diz que, mesmo

quando fica um dia inteiro sem comer, não sente isso. Já desmaiou por não ter comido, mas o que para mim fica evidente como sendo fraqueza por falta de nutrientes, ela explica de outra forma: um buraco em sua barriga começa a se abrir e vai aumentando gradativamente, até que um espírito a derruba no chão. Sobre os restos que já pegou do lixo em Viamão, diz que nada fez mal à saúde. A boca tem uma enorme ferida, que ela atribui a um chocolate dado por uma moça, mas nunca às comidas que encontra.

A nossa conversa, novamente, chega ao fim. Regina diz que estará me esperando no dia seguinte. A minha idéia é encontrá-la antes que ela volte para Viamão. No entanto, quando chego na rua Marechal Floriano, não há nenhum sinal de Regina. Procuo pelos arredores, vou até a frente do Unibanco na Andradas, onde a encontrei pela primeira vez, mas ela já não está mais lá. Talvez tenha voltado para casa.

Ou talvez, mais uma vez, alguém a tenha tirado das ruas para levá-la a um hospício qualquer. A única certeza que tenho é a de que Regina não está mais lá.

Torço para que ela tenha saído das ruas por ter conseguido comida e dinheiro

a n -  
tes do  
tempo  
pre -  
visto,

“

... o que para mim fica evidente como sendo fraqueza por falta de nutrientes, ela explica de outra forma: um buraco em sua barriga começa a se abrir e vai aumentando gradativamente, até que um espírito a derruba no chão.

1º de maio. Torço para que o buraco que se abre em sua barriga possa um dia ser fechado. Torço para que Regina possa, pelo menos, fazer o que parece tão simples para nós: comer todos os dias.



# Fome

texto | CÍCERO DE AGUIAR  
s-aguiar@ibest.com.br

fotos | VIPCOMM, UNIVERSITÁRIO/  
DIVULGAÇÃO



Dois garotos sentiram e superaram. Eles cresceram em épocas e lugares distintos, mas têm semelhanças entre si. Ambos vieram de zonas pobres e, desde cedo, tiveram tarefas diferentes daquelas que os revelaram talentosos. Filhos de mães trabalhadoras e cautelosas, tiveram seus momentos de desistência censurados. Seus parentes vivem nos seus antigos lares, contando com a sua ajuda. Ambos venceram a fome: um mediante a educação, outro pelo futebol - justamente pólos de superação importantíssimos para entender o país em que vivemos

## Taison

Ainda era primeiro tempo. Ele invade a área e em dois segundos está cara-a-cara com o gol. Grená, o goleiro adversário, tentava em vão impedir o carnaval que se alastrava. Era só chutar e fazer o 7º gol do time, o segundo de sua autoria. No entanto, ele prefere entregar de colher para o colega D'Alessandro que entende a deixa e não perdoa. As redes balançam, o estádio explode. Desde 1941, o Inter não fazia 7 a 1 no primeiro tempo em uma final de campeonato. O feito rende-lhe o título de Bicampeão Gaúcho invicto.

Oito anos antes, um menino perambula pelos estacionamentos de um mercado no centro de Pelotas, para depois

voltar ao Loteamento Navegantes 2, um dos lugares mais rudimentares da cidade: "Era como me virava, guardando carros. Depois fui para o Progresso." Então o menino sentava no meio fio da calçada com a cabeça entre os braços e pensava em seu grande sonho: "O sonho foi sempre esse: jogar bola. Desde criança! Mataba aula pra jogar."

É dia de treino semi-fechado. Ao ser abordado no vestiário, sentenciava: "preciso treinar". No treino, rodeiam-no olhares de uma multidão fanática que grita pelos jogadores mais queridos. Porém, havia um nome que sempre destoava da massa sonora: "Taison! Taison! Taison!"

Ele não pára quieto: canta, dança, pula em cima dos colegas como D'Alessandro e Magrão. A torcida começa a cantar sua música. Os colegas entram no ritmo, o preparador físico canta também, o próprio Taison canta sua música. Não importa o que o futuro irá escrever, hoje Tai-

son é uma febre. Após o treino ele questiona: "Que perguntas tu quer fazer?" - Sobre o início da carreira - respondo. Ele inspira, enuncia um interiorano "Bã!" e pede: "Depois do banho, pode ser?".

Acompanho-o até o vestiário arriscando algumas perguntas com medo de não vê-lo mais. Impossível: Taison cumprimenta uma pessoa a cada passo, sejam jogadores profissionais, da categoria de base, funcionários ou fãs. Após uma espera no vestiário, a surpresa: "Pode perguntar".

### O difícil começo

Taison Barcellos Freda nasceu em 17 de janeiro de 1988. Filho do pedreiro Admir Oliveira Freda e da faxineira Rosângela Barcellos Freda, o oitavo de 11 filhos. Com a imensa família, o senhor e a senhora Freda esmeravam-se para colocar comida na mesa dos seis meninos e cinco meninas. Apesar do esforço não conseguiam evitar a eventual escassez de alimentos. "Passei fome, cara. Foi muito difícil mesmo".

Segundo ele, dona Rosângela é quem, ainda assim, segurava as pontas, encarando filas de sopa na igreja e trazendo para os familiares. "Minha mãe fez de tudo, não agüentaria sem ela".

Por gostar de futebol desde criança, largou a escola na 7ª série. Mas Taison precisava comer bem para aguentar o serviço e os treinos. Porém, nem sempre pôde contar com o prato preferido feito com esmero por Dona Rosângela: arroz, feijão, guisado e milho.

### Bem sabido

"Devo muito ao Alcione Dornelles". O resto já é bem sabido: dispensado no seu primeiro teste no Inter, aos 17 anos, pensou em desistir. Dona Rosângela, porém, censurou-o duramente, fazendo-o jogar para nunca mais vir para casa chorando. Em defesa do Esporte Clube Progresso, anotou dois gols em uma grande vitória por 3 a 2, que mudaria sua vida. O outro time? Sport Club Internacio-

nal. Horas depois, Taison estava contratado e, em 2009, explodiu. "Quero jogar na Europa, cara, mas é meio cedo. Isso seria coisa pra 2010", diz o menino apontado por Alexandre Pato como seu "fenômeno-sucessor". O grande clube ao qual o menino Taison sonhava em pertencer poderá não conter essa febre.

Muito assediado, o ex-flanelinha agora só tem fome de bola. Depois do treino, viajaria a Pelotas onde o esperava um belíssimo churrasco. "Gosto de voltar para a família e os amigos, de estar com eles". Lembrando-se dos dias em que a vida era um prato a se comer cru, o menino salienta "nunca esquecer do passado." Alguns irmãos ainda estão em Pelotas e dependem de sua ajuda. Hoje os pais são separados, a mãe mora no Bairro Menino Deus, onde vive com sua netinha Maria Eduarda, filha de Taison. Lá dona Rosângela ainda o espera após os treinos e cozinha o prato favorito do jogador: arroz, feijão, guisado e milho.

### Pastor

"Onde vocês vão passar as férias?" A classe entreolha-se sem saber o que dizer. "Bom, vocês devem ir para Florença, mas eu vou passar as férias no Lami!" A aula vem abaixo em gargalhadas. "Vocês estão rindo de quê? Eu ganho 300 reais por mês!" - mais risadas - "Aliás, eu ando com muita fome, tragam-me alguma merenda. Chocolates! Sim, tragam chocolates, pode ser um pedacinho. Cara! Que fome!"

Todos riem e poucos desconfiam do teor autobiográfico dessas brincadeiras.

Jorge Luís Santos da Silva, o Pastor, é professor de geografia do time titular do cursinho pré-vestibular Universitário. Nascido no bairro Cristal, Pastor é filho de uma empregada doméstica e de um pastor da igreja batista, de quem herdou o apelido. Pois no Bairro Cristal há uma rua de nome curioso: Ursa Maior. Seguindo-a, chega-se ao Morro da Pedreira. "esses são lugares onde polícia não sobe, ou não deveria subir. Na minha época, quando se queria matar PM, se levava até a Rua Ursa Maior, ou até o Morro da Pedreira. Lá, Estado é poder paralelo.

“ O sonho foi sempre esse: jogar bola. Desde criança! Matava aula pra jogar

Lá é um lugar com suas próprias leis, sua própria lógica.”

Com seis filhos, os pais de Pastor não conseguiam evitar que as coisas faltassem em casa, ainda que o mais essencial. “Não cheguei ao estado de subnutrição, mas a comida era escassa, vou te contar.”

Crescendo na Vila Cruzeiro, o menino Pastor acordou cedo: trabalhava nas férias em bancas de frutas, onde vendia bergamotas e laranjas. Foi office boy de uma ourivesaria e aos 13 anos trabalhou numa imobiliária de linhas telefônicas. Tudo valia para sobreviver. E tudo valia mesmo.

“O bairro era infestado de ratos, eu mesmo matei muitos. Era simples: os garotos matavam o rato, esfolavam-no e lavavam-no. Depois colocavam algum sal, quando tinha, empalavam o animal em espetos de madeira improvisados e assavam à beira do fogo em tonéis. Depois era só comer. Era feito na rua e era relativamente comum nessas vilas” Ele compara esse ritual a outros, como o que testemu-

nhou no rincão da Madalena em Gravataí, onde as pessoas faziam sopa e comiam capim fervido.

### A guinada

Na adolescência, os amigos de Pastor já praticavam pequenos furtos em mercados, roubando comida, às vezes chocolates ou jogos de botão. Certa vez, um colega roubou um *Chokito* do mercado e foi para a FEBEM. Os colegas esperaram anos, mas o garoto nunca mais voltou. Apavorado, Pastor viu a vida cobrar-lhe uma decisão. E ele decidiu: “Vou estudar”. Não era tão simples, seu sonho era outro. Tirava notas muito boas, mas queria mesmo era ser caminhoneiro! No entanto, ao confidenciar o sonho para a mãe, levou um tabefe na boca: “Tu nunca mais me diga isso, tu vai é estudar” - disse ela.

Fez vestibular para história na PUC e passou. Graças a uma bolsa da Caixa Econômica Federal, Pastor pôde estudar. Nos primeiros semestres já estava conciliando seu curso de História com o curso de Letras, fruto de sua aprovação no vestibular da UFRGS, quando viveu experiências inusitadas, como uma aula com o até então, apenas sociólogo Fernando Henrique Cardoso.

Num estudo sobre o sistema prisional, foi ao Presídio Central de Porto Alegre. Lá vislumbrou o futuro que não aconteceu. Aos 19 anos, viu atrás das grades os antigos amigos. E pior: eles o reconheceram. “Não sei descrever. Posso dizer que é algo muito forte. Eram os garotos com quem eu brincava e hoje vários estão mortos por confronto com a polícia”.

Os pais e irmãs de Pastor, a quem ele ajuda, vivem na Vila Cruzeiro até hoje.

“

**O bairro era infestado de ratos, eu mesmo matei muitos. Era simples: os garotos matavam o rato, esfolavam-no e lavavam-no. Depois colocavam algum sal, quando tinha, empalavam o animal em espetos de madeira improvisados e assavam à beira do fogo em tonéis. Depois era só comer**

### Minha geração

Curiosamente e apesar de ter cursado até Direito, Pastor dá aulas de geografia. Sobre as “gozações” que faz em aula, o professor que já passou as férias no Lami explica: “Brinco com a questão da fome para provocar. É interessante ver como os adolescentes vivem apenas no seu nicho, não tem noção de sua urbanidade e cidadania, perdem-se no centro de Porto Alegre, sendo que nasceram aqui”.

Sobre a miséria em escala global: “Como vamos ultrapassar a desigualdade social e a concentração de renda? O sistema algum dia irá distribuir? Nunca. Minha geração está totalmente corrompida e não vai mudar mais nada. Queremos lei, mas que ela não se aplique a nós. Queremos ser uma exceção a essa lei. Queremos furar a fila.”



# Entrevista com o escritor José Loureiro

**Quem diria que não apenas Elza Soares – a cantora do milênio, segundo a BBC de Londres – mas também seu experiente biógrafo: José Loureiro, tiveram de lidar com a fome**

3X4 - Elza Soares disse em várias entrevistas que passara fome antes do reconhecimento e da fama. De fato, conta-se que quando indagada no programa de Ary Barroso sobre sua origem, ela teria respondido: “vim do planeta fome”. O que disso é verdade e como ela lutava contra a fome no dia-a-dia da sua infância?

*A fome, pelo que ela me contou, era coisa habitual. Um dia a família comia feijão com arroz, outro dia fazia jejum. A pobreza era tanta que foi para o programa na rádio com o vestido emprestado pela vizinha.*

3X4 - O senhor tem muito reconhecimento por livros de abordagem social e que são bastante acessíveis ao público jovem, como é o caso de Pixote - A infância dos mortos. O episódio do livro, no entanto, continuou a ocorrer depois dele, caso da Chacina da Candelária. Seria a fome o principal causador da criminalização da infância no Brasil?

*Não. É apenas um dos problemas que enfrentam os excluídos. Os outros são relativos à falta de amor e de educação para as crianças pobres, sejam meninos ou meninas, que sofrem muito mais.*

3X4 - Existe um jornalismo engajado quanto a isso, mas ele sozinho parece não bastar. Alguém vai mudar essa situação? Quem?

*O dia em que a sociedade for, de fato, politicamente renovada. Acontece que isso vai demorar, porque hoje os políticos que aí estão confundem-se com os delinquentes engratados, cuidando sempre dos seus interesses particulares.*

*Sugiro, para modificar esse quadro, a adoção do voto distrital, como acontece em vários países, inclusive nos EUA. Assunto que abordo em meu mais recente livro, Milícia, o poder dos excluídos, que será lançado no início de junho.*

3X4 - Jack London explorou em “O Povo do Abismo” como os ingleses que viviam na miséria improvisavam com ela. O senhor também é apontado como um ícone brasileiro do romance, reportagem. Existem casos de pessoas que comem capim fervido, fazem sopa de papelão ou assam animais vis para comer. Em sua longa carreira o senhor já explorou esse tipo de criatividade ou conheceu algum caso marcante?

*Não só conheci, como passei longos dias de fome, e quando isso acontece, você não fica acordado nem pode dormir. Entra no planeta dos famintos, sonhando com frangos assados, bife a cavalo e até sobremesa de queijo com goiabada. Passar fome tem a vantagem do sonho bom e barato.*

*Nesses dias brabos, quase mendigo, pegava as sobras nos restaurantes baratos antes de ir para o lixo.*

3X4 - Temos no Brasil figuras de origem humilde, mas que estudaram e mudaram não apenas a própria vida, mas a forma de ver o mundo, como o geógrafo Milton Santos (prêmio Vautrin Lud, 1994 – o prêmio Nobel da geografia). Como explicaremos para os garotos das novas gerações que eles precisam abraçar a educação e espelhar-se em grandes educadores, como Milton Santos, quando o Pelé figura todo dia na televisão indicando um irresistível atalho?

*Na comunidade extremamente pobre, como era a favela do Jacarezinho, filho de pobre na escola atrapalhava. Foi o caso de Romário. Enquanto estudava, deixava de treinar no time de seu pai, chamado O Estrelinha. Tivesse jogado mais, sem o atropelo da escola, teria feito 2000 gols. A escola, como se vê, atrapalhou a vida do Romário, o atleta que nunca comeu direito. Quem muito come não vira bom jogador. Fica superalimentado e preguiçoso.*

# “Por que eu não me olhava no espelho? Porque eu tinha vergonha de mim.”

texto | SAMIR EL HAWAT  
samirhawat@yahoo.com.br  
fotos | DIVULGAÇÃO

Comer, e comer muito. E mais do que comer muito, passar o dia pensando em comida. Almoçar hoje pensando no almoço de amanhã. Podemos ler isso e achar graça, afinal de contas, que problemas podemos ter em gostar de comer, em pensar e em sonhar com comida. Pois é, isso pode ser, sim, um problema. “Eu gosto de comer. Gosto mesmo. Não imaginava que esse prazer que eu tenho pudesse me fazer tão mal. As pessoas não entendem, todo mundo acha que é frescura da minha parte, ninguém entende que eu possa ser descontrolada por comida? Minha mãe, ela diz que pára de comer quando quer, e se eu não paro, é porque eu não quero. Mas eu sempre quis. Eu não gosto de mim, eu não gosto de me olhar no espelho, eu não sou feliz. Mas não sei como sair desse ciclo; quanto mais triste eu fico, mais deprimida eu fico, mais eu como.” Esse é o relato de Júlia\*, 45 anos, que mede aproximadamente 1,71m e pesa 117 quilos. Ela conta que faz em torno de sete refeições por dia, aquelas de se sentar à mesa, fora o que come enquanto está trabalhando. Júlia trabalha em um bar de uma escola pública de Porto Alegre, em que passa o dia preparando salgados e doces e, invariavelmente, passa todo o tempo comendo salgados e doces.

Já Cláudia\*, de 32 anos, que tem em torno de 1,63m e pesa 64 quilos, diz que já superou o problema e hoje se considera controlada. No pior momento da doença, chegou a pesar 82 quilos. Foi nesse momento que procurou ajuda de uma psiquiatra e acabou descobrindo que essa necessidade de comer estava associada à depressão. “Hoje eu estou melhor. Também, quase nove anos de terapia e uns cinco aqui no CCA (comedores compulsivos anônimos). Mas quando comecei a terapia eu não estava nada bem. Eu não era gorda, eu vivia engordando e emagrecendo. Uma semana eu iniciava com 55 quilos e, ali, no domingo eu já estava com 62. E daí eu emagrecia. Eu já cheguei a pesar 52, que horror. Mas logo em seguida eu ia quase para os 70 quilos. Eu era viciada, dependente de comida. O que eu mais gostava? De passar os fins de semana vendo filme e comendo todo tipo de porcaria. Tudo com leite condensado ia bem. Cachorro-quente, xis, pizza, pastel... nossa, eu comia demais.”

O caso de Michelle\*, 34 anos, é um pouco diferente das demais. Ela nasceu com paralisia cerebral. Só a fala foi afetada, mas ela considera que foi a paralisia a responsável por seus problemas com a comida. Hoje

“As pessoas não entendem, todo mundo acha que é frescura da minha parte, ninguém entende que eu possa ser descontrolada por comida.”



diz que está quase curada. “Perdi 1,2 quilos no último mês. Estou muito feliz comigo, me dediquei bastante, e consegui emagrecer. Queria mesmo não engordar. Foi difícil, teve um dia que tava com tanto desejo que fiquei quase duas horas no telefone com a mãe. Precisava me ocupar com alguém. Quero emagrecer mais uns sete quilos. Eu não quero ser magra, eu gosto de ser quem eu sou, o que me incomoda é essa necessidade de estar comendo o tempo todo. Não é fome, é aquela coisa do tipo: enquanto tiver algo bom e eu não comer, eu não sossego. Mas estou aprendendo a me controlar e estou bem feliz com isso e, assim, sentir que posso me equilibrar sozinha, eu me realizo.”

Júlia, Cláudia, Michelle, essas três mulheres buscaram ajuda para um grave transtorno alimentar muito comum. Elas são conhecidas como comedoras compulsivas. Recorreram ao grupo Comedores Compulsivos Anônimos, onde compartilham experiências com outras pessoas que têm o mesmo problema e conversam sobre como tratam dele. É como uma terapia em grupo, mas só com pacientes.

Muitas pessoas não consideram isso uma doença, mas segundo a psiquiatra Vanessa Ollé, o comer compulsivo é uma desordem clínica grave, de fundo emocional e patológico, ligado à ansiedade e à depressão. Os comedores compulsivos são caracterizados por terem freqüentes episódios de ingestão incontrolada de comida. Tendem a comer além do seu limite e de forma muito rápida. Esses casos, geralmente, são seguidos de períodos de sentimento de culpa e de depressão. Além disso, os essas pessoas gastam muito tempo devotados à comida. E por consequência, costumam sofrer de sobrepeso ou obe-

sidade. Sem tratamento apropriado, podem vir a ter sérios problemas de saúde, como colesterol alto, diabetes, doença cardíaca, hipertensão e depressão. Efeitos adicionais a longo prazo incluem complicações nos rins, artrite, deterioração óssea e infarto.

Apesar de tantos efeitos trágicos que o distúrbio pode acarretar, o maior medo de Júlia, e o que a levou a procurar socorro, foi a possibilidade de perder o marido. Casada há 12 anos, sempre quis ter um filho e tentou durante muito tempo até descobrir que não podia engravidar. Queria adotar uma criança, mas o marido não quis. A partir desse momento, a relação passou a se desgastar. A mãe de Júlia teve alguns problemas de saúde e acabou indo morar com o casal. “Imagina, nós dois queríamos uma filha, e ele acabou tendo de engolir minha mãe. Isso deixou ele menos paciente comigo.” Ela acha que passou a comer demais por não conseguir realizar seus sonhos e viver em uma relação desgastada. O marido acha que ela não consegue emagrecer por falta de força de vontade, pois, como ela diz “ele me acha uma fresca, mas não é verdade. Eu já consegui parar de fumar. Imagina, fumei durante quase 20 anos e consegui parar, mas não consigo parar de comer de forma exagerada. Não é frescura minha, é que eu não consigo mesmo. Mas agora eu tô decidida, eu vou conseguir emagrecer, sim, e ter minha vida, meu amor e minha dignidade de volta”.

Cláudia está grávida. Quatro meses de gestação e está muito feliz. “Estou me controlando. Hoje sei o que posso e o que não posso. Passei a me aceitar, e quando tu passas a te aceitar, tu logo entende que todos te aceitam. Mas essa aceitação tem que partir de ti mesmo”. A história dela com a comida se deu logo após a morte da mãe, de câncer. Na época, tinha 19 anos. “Eu fiquei sem chão quando a minha mãe morreu”. Conta que a comida se tornou um porto seguro para os seus problemas e, principalmente,

**“O comer compulsivo é uma desordem clínica grave, de fundo emocional e patológico, ligado a ansiedade e depressão.”**



**“ O que assusta, além do peso, é a forma doentia de se relacionar com a comida, ou seja, ela como senhora da minha vida. Todos os problemas, corria para ela, fosse estudar para prova, relacionamentos. Qualquer coisa me levava a comer em excesso**



para sua depressão. “E fui com tudo, afinal, comer é muito bom. Todos achamos que podemos parar quando quisermos. Passei a entender o que se passa na cabeça de um viciado em drogas. Sempre me perguntava ‘poxa, por que não para, então?’. Hoje eu entendo, é muito difícil mesmo”.

Michelle sempre gostou de comer. Diz que, por conta das dificuldades decorrentes da paralisia, ficava muito sozinha quando era pequena, e a mãe, com pena de ela não poder brincar com as demais crianças, enchia-a de guloseimas. “Ela fazia tudo que eu queria, tadinha.” O que mais a incomoda é essa onda de magreza. Michele deixa muito claro que não quer comer por vício quando não tem fome, mas também não quer se privar de comer para emagrecer. “Eu não sou, nunca fui e nem quero ser magra. Eu quero ser saudável, mas nunca vou ter um corpo bonito e nem faço questão”.

– A pior lembrança que eu tenho da comida – fala Júlia – foi quando eu estava olhando uma vitrine de uma loja. Achei uma calça bonita e fui experimentar. Não sei por que, mas pedi o tamanho 44. É claro que não entrou em mim. Pedi o 46 e também não entrou. Daí eu pedi o 48... A

atendente olhou para mim com certo desprezo; devia estar pensando ‘por que ela não pede uns quatro números a mais de uma vez? Só quando eu pedi o 52 é que a calça entrou. Nisso tinha a sensação de que todos na loja olhavam pra mim. Nunca me senti tão humilhada na vida. Acho que fazia tanto tempo que não me olhava no espelho que nem lembrava como era. Por que eu não me olhava no espelho? Porque eu tinha vergonha de mim. Espero que isso mude.” Júlia está começando a freqüentar uma psiquiatra e acha que a terapia irá ajudá-la. O sonho da gravidez já não existe mais, mas recuperar a autoestima, o prazer de se olhar no espelho e a relação são os combustíveis que a fazem lutar e se tratar.

Cláudia não passou por nenhum momento constrangedor. O que mais a marcou não foi só o peso a que chegou, mas a relação que passou a ter com a comida. “O que assusta, além do peso, é a forma doentia de se relacionar com a comida, ou seja, ela como senhora da minha vida. Todos os problemas, corria para ela, fosse para estudar para para prova, relacionamentos. Qualquer coisa me levava a comer em excesso. Com isso

veio um desânimo, um desespero e a impossibilidade de parar de comer demais.” O fato de ter encontrado alguém, um companheiro, também foi fundamental para a recuperação. “Ter alguém que gosta de ti, poxa, isso é muito animador. Tu te achas a pior mulher do mundo, e daí vem um cara e diz que gosta de ti, que te vê com outros olhos, de uma forma que nem mesmo tu te via. Isso foi fundamental para mim.” Hoje ela se sente segura, bonita e, principalmente, forte para criar a filha.

Cláudia já se considera recuperada. Michelle está no caminho e já se sente feliz. Júlia começa agora essa luta. As duas primeiras, companheiras dos Comedores Compulsivos Anônimos, avisam que será uma luta muito difícil, regada a muita incompreensão de pessoas que vão achar que essa doença não existe. Avisam, também, que haverá crises, vontade de largar, mas que, a partir do momento em que começa a se controlar e perceber que a comida não é mais o centro e a solução dos problemas, irá se sentir melhor, mais forte e principalmente, com sua dignidade restabelecida.

# Macrobiótica, vegetarianismo e alimentação sattwa

texto | SHANA OLIVEIRA TORRES  
fotos | DIVULGAÇÃO  
shana\_torres@yahoo.com.br

**“ Tainá Postinger é professora do Centro de Yoga Ganesha Puja desde 2007 e sempre aplicou a idéia de energia e poder da mente na escolha do consumo dos alimentos. Ao longo de sua vida, ela adotou três tipos de alimentação: a macrobiótica, a ovo-lacto-vegetariana e a alimentação sattwa.**

A alimentação macrobiótica foi adotada em 2003, pouco antes de Tainá começar a praticar Yôga. A idéia da macrobiótica é que se atinja o equilíbrio e se busque alimentos yang em relação aos alimentos yin. Essas duas expressões representam a dualidade: masculino e feminino, ativo e passivo, branco e preto. Como a grande maioria dos alimentos é yin, busca-se alimentos yang para se contrabalançar. O tomate e a berinjela são proibidos, pois o vermelho e o roxo, no geral cores vibrantes e escuras, são alimentos yin. Alimentos processados também são evitados, pois o refinamento tira a qualidade do alimento.

Tainá passou seis meses se alimentando de arroz, feijão azul e abóbora, base da alimentação macrobiótica: “Se cura qualquer doença comendo arroz integral” – revela Tainá. No entanto, como esse tipo de alimentação prega que não se coma frutas e se coma pouco vegetal, ela passava fome e decidiu adotar outro tipo de alimentação.

A solução para manter uma alimentação saudável e não passar fome foi a adoção, em 2004, do ovo-lacto-vegetarianismo, vertente do vegetarianismo em que os integrantes não comem nenhum tipo de carne, mas consomem seus derivados,





como o leite e ovos. “Não como carne porque não gosto e porque eles maltratam os animais no abatedouro. Para mim, a carne não serve, já pessoas que trabalham com muito gasto de energia física precisam dela. Eu, que trabalho com energia mental, não preciso; ela atrapalha a concentração. Para quem faz meditação, atrapalha o processo.”

Tainá adota o vegetarianismo há cinco anos, mas criou o hábito de ler sobre medicina ayurveda, tipo de alimentação baseada em alimentos benéficos ou maléficos para cada tipo de pessoa. A medicina ayurveda é uma alimentação que se baseia no equilíbrio das emoções em que tudo se volta ao estado primordial, a Pura Consciência. Essa medicina parte de três princípios reguladores da alimentação: as doshas, os condimentos e os temperos.

Existem três doshas: sattva, raja e tama, cada um responsável pela combinação de dois elementos do planeta, a saber: ar, água, terra, fogo e éter. A partir dessa medicina, um elemento dessa combinação se sobressai quando o outro está em falta.

Cada pessoa deve se alimentar de maneira diferente, dependendo de qual dosha pertence. Pessoas Vata

são as que têm os elementos ar e éter predominantes; costumam ser pessoas com muitos pensamentos, magras e altas. Kapha são os que possuem a combinação de água e terra, costumam ser preguiçosos, lentos, demoram para acordar e gostam de alimentos gordurosos. Os Pitta possuem a combinação de fogo e água, são pessoas impulsivas, com problemas de estômago e de visão. Já em relação aos condimentos e temperos, eles devem ser utilizados de acordo com o prato a ser degustado.

A medicina ayurveda defende a

diferenciação dos seres humanos na hora de se alimentar e é responsável por orientar vegetarianos menos radicais, que compreendem a necessidade do outro de consumir um elemento que rejeitam: a carne.

Tainá pratica Yôga Tântrico, uma vertente do budismo em que eram utilizadas as plantas como cura para doenças, por isso ela acredita no poder dos chás e afirma não tomar nenhum remédio.

Veja algumas sugestões da professora no Box abaixo:

## BENEFÍCIOS DOS CHÁS

- \* **Erva-doce** – cura dores de amor e faz bem à digestão.
- \* **Artemísia** – o chá da mulher. Cura cólicas.
- \* **Chá Branco** – rejuvenesce, pois possui muitos radicais livres.
- \* **Erva de São João** – antidepressivo.
- \* **Alecrim** – ótimo para a memória, dá alegria.



# O ritual antropofágico e o canibalismo

texto e fotos |  
**ANDRES LASSO**  
andreslasso@gmail.com

Um detetive, um investigador, sempre tem que ser um cão farejador, e o Antropólogo reúne várias qualidades no seu trabalho científico: para entender, temos que escutar, anotar, perceber, colaborar, participar, compreender e deixar de lado preconceitos e medos.

Seguindo o exemplo dos melhores antropólogos, fui à procura de um deles para conversar sobre os rituais antropofágicos e canibais. Encontrei-me com o professor Catafesto, catedrático da UFRGS, coordenador de núcleo de pesquisa antropológica da universidade.

Para falar com um antropólogo, sempre temos que afiar o ouvido e nos deixarmos levar pela história e pela experiência. A escuta é fundamental para aprofundar nosso conhecimento. Com meu gravador pronto, me preparei para escutar o professor.

O canibalismo remete à prática de um comportamento animal, em que

se consome indivíduos da sua própria espécie. Por exemplo, alguns peixes que comem seus filhotes. Ora, Antropofagia significa canibalismo na espécie humana: o homem comendo pessoas da própria espécie.

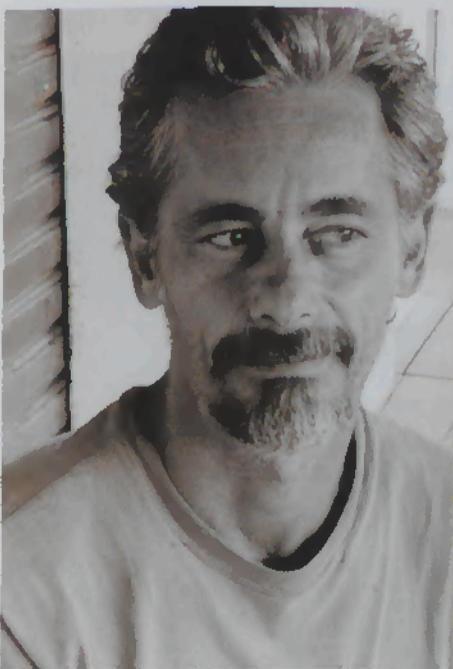
A prática canibal pode ser um sistema de vingança, ou também um produto dos próprios Deuses dos canibais, que faz a reprodução prática no grupo daquilo que sua cosmologia coloca. "O exemplo mais claro de antropofagia que nós podemos ter é o ritual de eucaristia da Igreja Católica, quando se come o corpo e se bebe o sangue de Cristo. É a demonstração de uma origem bárbara que foi incorporada pela Igreja, então o canibalismo está presente na matriz de nossa civilização", explica Catafesto.

O ritual antropofágico tem vestígios pelo menos desde o Paleolítico. Próximo a ossadas de Homo erectus se reconhecem vestígios de outros seres da mesma espécie depois situados juntos

aos restos de animais.

O professor Catafesto também explica que existem modalidades diferentes de antropofagia. Nós temos, por exemplo, o exo-canibalismo, que significa consumir a carne de inimigos – as populações Tupi do Litoral Brasileiro o praticavam na época colonial. Também temos o endo-canibalismo, praticado até hoje pelos Yanomani: trata-se de um ritual em que, por respeito, se consome a carne do familiar morto.

Oswald de Andrade reproduz muito daquilo que hoje podemos identificar como uma marca cultural ou um traço presente nos Tupinambás e Tupiniquins. Foi uma perspectiva inovadora, uma visão matriz da sociedade brasileira. O Manifesto Antropofágico nos explica a proposta do índio que digere o inimigo, que incorpora o estrangeiro. Andrade resgata as características típicas dessas sociedades indígenas das sociedades baixas.



## DR. JOSÉ OTÁVIO CATAFESTO SOUZA

Membro da equipe e coordenador do núcleo de pesquisa de Ciências Humanas da UFRGS. Licenciado em História, Mestre e Doutor em Antropologia. Professor da UFRGS há 14 anos, trabalhou na PUC e há mais de vinte anos

de dedica a uma pesquisa inicialmente da arqueologia com comunidades indígenas – mais recentemente os grupos indígenas do Rio Grande do Sul e Mercosul, Argentina e sul de Brasil e Paraguai.

# Antropofagia e literatura: uma extração de poder

O tema é interessante e bastante complexo, pensei. Antropofagia, canibalismo, várias perguntas no ar... como sair do meio acadêmico e dar outra visão sobre estes rituais antropológicos? Pesquisando, encontrei um livro chamado "Cães da Província" de Luiz Antonio de Assis Brasil.

Os crimes de José Ramos e Catarina Paulsen me deixaram chocado; aliás, o livro todo. Sabia que acabava de conhecer um romancista diferente, um escritor que somente se encontra nas melhores bibliotecas da cidade ou no cinema. Decidido, me arrisquei e comecei a procurar seu correio eletrônico pela internet. Cumprida a busca, escrevi a ele solicitando uma entrevista.

Com a humildade dos grandes, respondeu rapidamente. Uma segunda-feira de outono foi o dia marcado pelo escritor para nossa conversa. O encontro foi combinado na Faculdade de Letras da PUCRS.

Depois de horas de ansiedade, chegou o momento e que estava ele, com seu olhar pequenino e modesto, cumprimentando-me como se me houvesse conhecido a vida toda. Passou a mesma confiança como quando escreve para seus leitores. Entrei em seu escritório e, com o clima de uma conversa entre amigos, começou a entrevista.

**3X4** – O ser humano é um ser de rituais ou pelo menos sempre procura tê-los. Para o senhor, então, o que significa o ritual da comida e a maneira do homem de se alimentar?

**LAAB** – Bom, é uma pergunta bastante extensa. Eu estou convencido cada vez mais de que a comida é um dado antropológico; claro, no coletivo e também no particular. Esses hábitos que temos são, antes de qualquer coisa, culturais, que nos são interpretados desde a infância. No decorrer do tempo e no decorrer da vida esses hábitos podem ser alterados dependendo de uma série de circunstâncias, inclusive fisiológicas – as quais nós não dominamos bem. Não sabemos como e por que acontecem, mas sem dúvida que, no plano maior antropológico, a alimentação é um dos elementos componentes de uma cultura.

**3X4** – Que significa para o senhor o fogo, a carne...?

**LAAB** – Esse dado é interessante, porque nos remete muito a uma região da América do Sul, Argentina e Uruguai, em que esses elementos estão juntos. Isso de certo modo nos identifica e decorre de um dado histórico que nos remete a uma cultura primária, uma cultura ainda dependente do gado, portanto para nós passa a ser quase uma caracterização coletiva de uma região.

**3X4** – Se a comida é necessária para manter o organismo do homem, a Literatura, como o alimenta e de que maneira?

**LAAB** – A Literatura é um alimento do es-

pírito. De fato, quando nós pensamos na alimentação como um dado fisiológico ele pode significar algo bem restrito. Já na Literatura quando se fala em alimento de espírito, é uma situação bastante interessante. Por exemplo, a leitura de um texto que nos agrada, que nos diz alguma coisa, que nos transforma, acaba nos dando uma sensação de saciedade, sendo que há pessoas que se esquecem de comer quando estão lendo, eu sou uma delas.

**3X4** – Antropofagia é o ato de consumir uma parte, várias partes ou a totalidade do ser humano. O homem antropófago devora outro homem porque acredita que os poderes da pessoa alimento vão passar para ele. O escritor espera que o leitor seja antropófago em relação à sua obra?

**LAAB** – É uma boa metáfora, uma boa imagem. Eu sempre penso um pouco antes de usar a expressão devorar um livro. Penso porque,

## LUIZ ANTONIO DE ASSIS BRASIL

Escritor brasileiro, nascido em Porto Alegre em 1945. Doutor em Letras pela PUC-RS, professor da Oficina de Criação Literária mais premiada pelo Brasil, da mesma universidade, desde 1985. Violoncelista por natureza, pertenceu à Orquestra Sinfônica de Porto Alegre (OSPA). Romancista histórico, já publicou livros como: Um Quarto de Léguas em Quadro, A Prole do Corvo, Bacia das Almas, Manhã Transfigurada, As Virtudes da Casa, O Homem

Amoroso, Cães da Província, Videiras de Cristal, Perversas Famílias, Pedra da Memória, Os Senhores do Século, Concerto Campestre, Breviário das Terras do Brasil, Anais da Província-Boi, O Pintor de Retratos, A Margem do Imóvel do Rio, Música Perdida.

Foi conferencista na Brown University (nos EUA), na Universidade dos Açores, e nas universidades de Tübingen e Leipzig, na Alemanha.



normalmente, o devorar está associado a uma idéia de rapidez, de extrema brevidade, quando muitas vezes um livro é o contrário: ele não precisa e não deve ser lido rapidamente, mas sim muito lentamente. Então devorar livros, se significa ler compulsivamente, sem parar, eu acho que não é uma grande vantagem; acho que não nos diz algo de bom.

3X4 – Oswald de Andrade, no seu Manifesto Antropófago, descreve que a cultura brasileira se fez mais forte porque digeriu, se apropriou dos colonizadores europeus; eles foram carne da sua carne. Podemos dizer então que o escritor é uma espécie de antropófago que, através da sua vida, se alimenta de outros escritores?

LAAB – Como imagem está bem porque, afinal de contas, na Literatura esse é um modo de expressão muito antigo; é uma espécie de corrida de bastão em que um vai passando para o outro em uma corrida sem fim, que começou há três mil anos. É impossível que um autor surja do nada, ele faz parte de um processo, de um sistema – um sistema que não foi criado por ele, nem pela geração imediatamente anterior, mas que foi constituído no decorrer do tempo. Por isso que a originalidade absoluta não existe. Ademais, se tudo fosse completamente original, nós não teríamos leitores com suficiente carga de poder intelectual para entender tudo isso. Desse modo, faz parte sim da tradição, faz parte disso que você chama de Antropofagia, apropriar-se – no melhor sentido da palavra – de técnicas, de processos de escritores anteriores.

3X4 – Para os Tupinambás, Antropofagia era o ritual da identidade. Cada tupi esperava ser digerido alguma vez por seu povo. Quando os escritores terminam um livro, esperam ser devorados por seus leitores ou trata-se somente de um desabafo de seu interior?

LAAB – Antropofagia surge como um rito em alguns casos, é uma situação de necessidade, de sobrevivência, mas esse rito tem um sentido cosmológico, um sentido de integração do homem e do espaço na natureza e na sociedade. Quanto ao processo de antropofagia literária, ela não é uma antropofagia ritual, ela é uma antropofagia anárquica, que cada

leitor tem seu método próprio de realizar.

3X4 – O Antropófago procura o poder de seu alimento, admira o homem que vai digerir. O senhor como leitor procura o mesmo quando lê algum livro ou escritor de que gosta?

LAAB – Eu tenho muita experiência nisso, até por causa da idade, mas por meu decorrer eu tive vários escritores dos quais eu devorei a obra, e passei por diferentes estágios. Foi Eça de Queiroz, foi Machado de Assis, foi Antonio Callado, foram esses escritores do passado que me ajudaram a

**“ A antropofagia literária não é uma antropofagia ritual, ela é uma antropofagia anárquica, que cada leitor tem seu método próprio de realizar. ”**

existir. Eu tenho também hoje Carlos Heitor Cony, no Brasil; Pascal Quignard, na França. Quer dizer, eu vou sucessivamente experimentando diferentes pratos literários.

3X4 – Na atualidade, se o senhor fosse antropófago, que escritor escolheria para ser digerido e obter seus poderes?

LAAB – Um escritor francês da atualidade chamado Pascal Quignard (citado anteriormente), que, de certo modo, é um escritor da minha geração que tem um extraordinário poder de síntese, um poder de contar o máximo com o mínimo. Sim, eu gostaria de ser esse escritor.

3X4 – Se o senhor se encontrasse numa situação parecida como a que viveram os integrantes do time de rugby uruguaio, que se perderam nos Andes em 1972, o senhor comeria um ser humano por sobrevivência?

LAAB – Eu já me perguntei isso, ao ler o livro que relata esse episódio, ao ter assistido muitas entrevistas dos componentes do time de Rugby e eu tenho um grande ponto de interrogação a esse respeito. Não sei, eu teria que passar pela situação para perceber isso, porque alguns tiveram muita resistência. Talvez eu tivesse entre os resistentes, mas eu precisaria estar na situação.

3x4 – Quando o senhor fez seu romance *Cães da Província*, como foi realizada a parte dos crimes da Rua do Arvoredo?

LAAB – Sobre esse crime já havia alguma coisa conhecida, alguma coisa publicada. Eu me socorri de alguns elementos dispersos na bibliografia e também de algumas conquistas de investigação feitas principalmente por um escritor, Décio Freitas. Então eu tinha dois elementos em que me basear para poder escrever isso. Quando eu era criança meu avô me falava desses crimes da Rua do Arvoredo e aquilo, pode-se imaginar para uma criança, era uma coisa de terror. Ainda é. O fato é que na verdade meu avô teve uma informação muito próxima dos pais deles, porque ele nasceu no ano 1870 e era um homem muito antigo. Então por essa razão ele tinha um depoimento vivo, e dizia que sim, que tinham feito lingüiça de carne humana. Não sei se ele dizia aquilo para me aterrorizar ou se ele acreditava mesmo, o fato é que isso existia no imaginário urbano de Porto Alegre e eu nunca imaginei que, um dia, eu iria acabar escrevendo alguma coisa sobre isso. Então digamos que eu, a partir de certo momento da minha obra, vi que já conhecia e já tinha os elementos necessários para escrever esse livro. E, principalmente, tinha a motivação.

3x4 – Que dúvidas surgiram na sua mente, e quando decidiu colocar aquele acontecimento no livro e por quê?

LAAB – Na verdade eu fiz o que todo escritor faz, que é dar vozes a seus fantasmas. Ao mesmo tempo que meu avô falava dos crimes do Arvoredo, ele me falava daquele que viria a ser protagonista do livro, o Zorpo Santo, que era um maluco. O episódio do Zorpo Santo tem uma diferença de dez anos em relação aos episódios da Rua do Arvoredo, mas eu os coloquei acontecen-

do no mesmo tempo. No fundo, eu estava atrás de um certo responsável, que eram os fantasmas que me vinham desde a infância.

3x4 – Como define José Ramos e Catarina Paulsen?

LAAB – Eram pessoas ambiciosas, pessoas que com muita naturalidade podiam matar outras pessoas. Lendo agora recentemente o livro de Truman Capote, *A Sangue Frio*, sobre os dois jovens que assassinaram uma família inteira no Kansas, nos Estados Unidos, eu pensei comigo que Catarina Paulsen e José Ramos tinham a mesma conduta. Quero dizer, podiam com a maior naturalidade falar de matar alguém, sem que isso fosse um problema ético, religioso, jurídico ou penal. Realmente, ao ler esse livro me lembrei muito desse casal.

3x4 – Como define esta frase: “Não passam de cães desta Província prontos para farejar e comer carne humana”?

LAAB – *Qorpo Santo* era um homem alucinado no limite da paranóia e da esquizofrenia. Desse modo, ele fez a Província refletir sobre si mesma. Esse pecado de comer carne humana era o símbolo de pecados e males dessa província de Porto Alegre, que nessa época tinha 14000 habitantes apenas. Os crimes da Rua do Arvoredo e

aquela história de comer carne humana são usados por ele como uma metáfora de todos os males e pecados de sua sociedade.

3x4 – O senhor acha que seu romance tem uma visão antropofágica do tripé autor-obra-leitor?

LAAB – Eu nunca pensei nisso, porque existe um sistema de que fala Antonio Cândido, o grande teórico brasileiro da Literatura. Ele fala da idéia de sistema literário que é composta pelos autores, editores, livrarias, críticos, escolas etc. No sistema literário, um se nutre dos outros, editores de escritores, livrarias de distribuidoras, escolas de editoras. É um sistema bastante devorador entre si, acho que ele só pode existir dessa forma.

3x4 – O senhor acha que existe muitas formas de Antropofagia, não restringindo-se somente àquele ato de, por admiração, matar uma pessoa, comê-la e querer possuir seus poderes?

LAAB – Claro, naturalmente isso é algo que já vem estruturado há algum tempo, especialmente pela psicanálise e a psicologia. Existem pessoas que se apropriam de outras e as submetem moralmente, intelectualmente, emocionalmente. Isso existe e sem dúvida é um dos males da civilização.

**Antropofagia** como gênero humano, é uma relação de troca. Segundo, o professor Catafesto, a Antropologia estuda essas relações de reciprocidade que as sociedades humanas efetivam. O clássico trabalho de Lévi Strauss (antropólogo francês), por exemplo, estuda sobre as estruturas elementares de parentesco nas quais ele mostra que a sociedade humana está constituída por três níveis de troca:

– Primeiro nível: As trocas econômicas, as trocas técnicas. Troca-se um produto por outro.

– Segundo nível: Relações de aliança, como os matrimônios.

– Terceiro nível: São as trocas simbólicas e lingüísticas, como as artes, a política, a ideologia.

Para Florestino Fernández (antropólogo brasileiro), a sociedade Tupinambá se constitui na sua essência de guerra, pela reciprocidade negativa na qual a Antropofagia estabelece uma lógica de aliança pela vingança. “Na lógica Tupinambá você vai consumir alguém que é poderoso e tem poder, mas que ao mesmo tempo, no passado, consumiu parentes seus. É uma forma de restituir aquilo

que lhe é próprio”, diz Catafesto.

Os rituais antropofágicos dos Tupinambás demonstram extrema nobreza. O indivíduo capturado era tratada com muito respeito dentro da aldeia; ele casava, tinha filhos e ficava dois anos sendo alimentado e engordado. Eis que um dia amarravam-no e diziam-lhe que seria devorado. Os Tupinambás falavam: “Nós o respeitamos, mas agora vamos resgatar tudo o que vocês fizeram contra nós; vamos comer sua carne”. O capturado tinha que resignar-se. Fugir seria uma demonstração de profunda covardia.

A morte não é o centro da explicação da lógica canibal. O canibalismo apenas se completa no consumo da carne do inimigo, porque esta representava parte importante em um ritual para constituir a sociedade indígena antropofágica.

“O ritual canibal é a uma reciprocidade, é a negação do corpo de um valente, mas ao mesmo tempo é a distribuição daquilo que ele consumiu antigamente. É um processo econômico de organização dessa sociedade.” José Otávio Catafesto

Quando acabou a conversa, pensei que se fechava um livro – Catafesto é uma enciclopédia viva; um Google ambulante. Assim terminou-se um dia em que descobri que Antropologia é a ciência da escuta.





# Veio nos cabelos

texto e fotos |  
HELENA WÖHL

“

A mãe viu seus dois filhos serem vendidos por um traficante e, prevenida, colocou em seus cabelos as sementes de arroz. (Ciência Hoje, vol.35, n° 205)

Teria sido coisa de mãe. Sexto sentido, esperteza, talvez... mas não por acaso. Mama África fez foi caso de pôr enredado no pixaim alguns grãos daquele arroz escuro. Não tão escuro quanto a tez deles, de fato, dos que de vez subiam ao navio, mas tão brasil quanto a terra onde acabariam chegando. Pois é avermelhado o cereal que, segundo a geógrafa norte-americana Judith Carney, assina a diáspora africana.

## 1, 2, feijão com arroz

O arroz está entre as três maiores culturas cerealíferas do mundo – incluindo-se aqui o trigo e o milho. Acrescidos da batata, que é um tubérculo, tem-se sintetizada a base alimentar da humanidade. Isso porque, em condições adversas de clima ou de recursos, os folhosos, as frutas e os leguminosos são considerados alimentos dispensáveis que não encham barriga, e a carne, um luxo.

A batata, que abasteceu a população européia por guerras e invernos rigorosos, é oriunda do que hoje conhecemos por Peru. O milho, que tem nos Estados Unidos seu principal produtor, veio da América Central. O trigo, esse partiu do Crescente Fértil

para as mesas de café da manhã de todos que preferem o pão ao bacon, ao aipim... ou, em rituais cristãos, à hóstia – mas isso mereceria um capítulo à parte. O arroz, por sua vez, tem dois berços: o asiático, mais imediatamente compatível com nosso imaginário, e o africano, largamente ignorado. Em catálogo de brancos, suas espécies são respectivamente denominadas *Oryza sativa* e *Oryza glaberrima*.

A versão da travessia atlântica nos cabelos dos escravos foi registrada pela primeira vez entre comunidades negras do Suriname pela geógrafa contemporânea Judith Carney, estudiosa do arroz africano e autora do livro *Black Rice*. Verdade, ou não, é uma forma um tanto romântica de assimilar essa transposição. Na prática, conforme nos conta Nelson Diehl, o coordenador do Núcleo Ecologia e Agriculturas da Guayá, ONG responsável pela disseminação atual do grão no Rio Grande do Sul, ela seria resultado de uma matemática bem mais crua. “O *Oryza glaberrima* veio ao Brasil por interesse dos portugueses. Os negros escravizados morriam muito nos navios comendo as lavagens que os portugueses davam a eles. A solução encontrada foi dar

aos negros o que comiam lá, na África. E que alimentos poderiam ser transportados em viagens de 30, 40 dias? Foram selecionados três principais – o inhame, que a gente encontra no Nordeste; o feijão fradinho e tupi; e o arroz. O hábito de comer arroz com feijão começa pelos navios negreiros.”

O primeiro registro do arroz africano no Brasil data de 1560. A partir de então, passa a ser cultivado com mão escrava da Bahia ao Pará, onde iniciaram as invasões portuguesas. O plantio se intensifica nos dois séculos que seguem e, ao final do século XVIII, adquire tal importância econômica que a produção unicamente do Maranhão já supre a demanda da coroa lusa. É aí que Portugal decide, saberão Dom João e Companhia das Índias por quê, não mais consumir esta variedade, optando pela asiática – que havia chegado à Europa através da Itália. Conforme Nelson, “Portugal traz para o Brasil o *Oryza sativa* e proíbe o cultivo do *glaberrima* com uma sutileza para os infratores: um ano de prisão aos brancos e dois aos negros e mestiços.” Obviamente, está decretada a decadência do arroz vermelho. Sua produção vai se resumir praticamente à realizada nos quilombos. “Paralelo à questão do negro buscar sua liberdade indo aos quilombos, ele vai expressar sua identidade plantando arroz. Em suma, esse cereal é a segunda manifestação de resistência à escravidão, à não-expressão da sua cultura.”

### O Resgate

Eis que no nordeste do país o *Oryza glaberrima* remanesceu. Quem o trouxe de lá para o Rio Grande do Sul foi o engenheiro agrônomo Sebastião Piniheiro, funcionário da Faculdade de Agronomia da UFRGS. Desde 1996, Sebastião atuava em atividades de extensão levando os alunos a campo para conhecer o Brasil. Em uma dessas incursões, foi à Paraíba. “Íamos ao interior. Marcamos com outro agrônomo, que nos deu instruções de como encontrá-lo. Mas aconteceu que, em pleno sertão, acabamos

errando o trajeto e nos perdendo.” Chegaram a uma humilde casa, em situação de extrema pobreza, onde pediram orientação. Tão previsível quanto inevitável, ouviram do proprietário: “mas vocês erraram lááá atrás, vão ter que voltar. E lá é longe, vão ter que comer antes.” Nisso, o informante serviu um arroz diferente, escuro, e, à indagação curiosa dos viajantes, respondeu sorridente: “é arroz de negro”. Foi graças ao caminho perdido que o arroz achou novos caminhos. Sebastião trouxe 800 gramas para Porto Alegre e tratou de

“

**A escravidão não foi só de braços e pernas, foi também de sabedoria e de tecnologia.**

estudá-lo e disseminá-lo.

Entregue à ONG Guayí – nome que significa semente em idioma guarani –, o grão chegou a oito comunidades quilombolas nos municípios gaúchos de Mostardas, Palmares do Sul e Restinga Seca. Nelas, passou a ser cultivado em pequenas lavouras, sob assistência de Nelson Diehl, dando origem ao Projeto Arroz Quilombola. Segundo Nelson, “os negros dessas comunidades já eram exímios agricultores e já tinham conhecimento do cultivo de arroz. E esse arroz, particularmente, tem o que o agricultor gosta – adaptabilidade. Ele não é exigente em relação ao solo e consegue sempre boa resposta.” Em paralelo, a ONG preocupou-se em inovar na tecnologia de insumos, que foi igualmente absorvida com facilidade. Através da técnica de biomineralização, que consiste no manejo do sistema aliado a farinhas de rocha (rocha moída) e biofertilizantes, estabeleceu-se nestas comunidades uma cultura absolutamente ecológica. “Não houve nenhum quesito de difícil aprendizado, houve perfeita sintonia com a nova variedade. Os agricultores

conseguiram se apropriar do arroz – e esse era o nosso grande objetivo: que o agricultor dissesse essa semente é minha.”

Para Nelson, “a grande dívida da sociedade com os negros é a de que nunca houve uma reparação para que eles pudessem sobreviver da atividade rural. Após a escravidão, eles ficaram nas terras que sobraram ou foram doadas pelos fazendeiros e, até hoje, as comunidades quilombolas, em sua maioria, não geram trabalho nem renda. O jovem, em sua plenitude produtiva, tem que partir para conseguir emprego.” O projeto pretende dar essa oportunidade ao quilombola – a de plantar uma semente que contém sua origem e que ele mesmo pode beneficiar e comercializar assenhorando-se de todo processo. “Gerando renda não só para o agricultor, mas para o jovem negro ad-

ministrador, o jovem negro contador, gera-se uma perspectiva de que estes permaneçam na comunidade.” Também, conforme Nelson, aproxima-se, assim, o negro urbano do rural. “O negro urbano pode comprar um arroz sabendo que está beneficiando uma população que quer plantar algo saudável e exercer o direito de ter, comer e vivenciar sua história – história, essa, que não aparece em literatura alguma.”

Segundo Nelson, os negros escravizados pelos portugueses foram os que tinham o conhecimento do cultivo do arroz. “A escravidão não foi só de braços e pernas, foi também de sabedoria e de tecnologia. Nunca se fala da contribuição do negro para a agricultura e a ciência brasileira.” Frequentemente, inclusive, a influência africana na gastronomia nacional aparece atrelada aos doces. O detalhe é que “o negro não comia açúcar na África. Esse foi um hábito forçado a ele.” Para o senhor do engenho, que tinha no orçamento um contingente de escravos para alimentar, açúcar significava caloria barata. “O açúcar foi feito para que o negro se acom-



dasse à escravidão. Açúcar é isso - aceitar a situação por pior que seja. O receberam e tiveram, sim, enorme criatividade na elaboração de doces, mas um doce amargo." Além de descobrir a real contribuição do negro para a cultura alimentar brasileira, associá-la ao açúcar é, para Nelson, mais que um equívoco: "Não se faz uma sociedade comendo açúcar. Isso é uma grande crítica, independente das maravilhas culinárias que fizeram. Uma sociedade forte é uma sociedade que se alimenta bem. O arroz com feijão, essa sim, é uma contribuição bonita, que valoriza e dá dignidade."

### O grão

Além de ser um alimento nutritivo - contém 70% a mais de ferro que o arroz comum, 30% a mais de zinco e elevados teores de proteína e caroteno - esse grão tem um "forte componente geopolítico", afirma Sebastião Pinheiro. "O *Oriza glaberrima* é uma planta que, em gíria de biólogo, chamamos de C4. Isso significa que ela seqüestra carbono. Ela é capaz de

crescer mesmo em um ambiente com alta concentração de CO2, purificando o ar." Cultivada em água, chega a atingir sete metros de altura, de acordo com a espessura da lâmina que a cobre. Trata-se de uma planta estratégica que responde às preocupações com o efeito estufa e as mudanças climáticas. Para Sebastião Pinheiro, "a tendência é de que haja cada vez mais enchentes no mundo. E com o aumento do nível do mar, grandes plantações asiáticas vão se perder, submersas." Enquanto isso, uma grande corporação norte-americana estaria cruzando a variedade africana com a asiática gerando uma terceira, logicamente, híbrida. "Ao patentear a nova semente, irão comercializá-la sob a bandeira de única ecologicamente correta", afirma Sebastião.

O preço das *commodities* agrícolas tem sofrido alta preocupante no mundo nos últimos dois anos. Segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), o arroz despontou nesse período com elevação de 217%, seguido do trigo (136%) e do milho (125%). No Brasil,

Além de ter um "forte componente geopolítico, o grão contém 70% a mais de ferro que o arroz comum, 30% a mais de zinco e elevados teores de proteína e caroteno."

também o arroz tem sido o grande responsável dentre os alimentos pelo aumento do Índice Geral de Preços e do Índice de Preços ao Consumidor. Entre outros fatores, a FAO atribui a inflação global à especulação nos mercados internacionais de futuros, à maior produção de biocombustíveis e a perdas de colheitas por fatores climáticos. Com estoques mundiais criticamente baixos, a organização registrou o crescimento da miséria e da fome em pelo menos 37 países, com crises e conflitos em 14 deles. De acordo com as Nações Unidas, 100 milhões de pessoas já estão afetadas.

### São Miguel dos Pretos, Restinga Seca/RS

Em Restinga Seca, onde a Guayí e o *Oriza glaberrima* chegaram em 2005, Seu Adélio Carvalho - Adélio Carvalho, só, que "na comunidade não tem outro Adélio, nem Adélia, só eu" - está colhendo a terceira safra. "Esse

ano que não choveu faltou água pro nascimento do arroz e eu tive que banhar pra poder nascer. Banhar arroz pra nascer é um abacaxi, porque vem o brejo primeiro. Mas hoje ele tá limpo! Esse é um arroz de muita resistência - de raiz e de tamanho -, ele mata o brejo. Se é um arroz baixinho, o brejo toma conta e ele não vem, mas como é um arroz alto, ele vence o brejo, não tem problema."

Há cerca de 170 famílias negras na comunidade São Miguel dos Pretos. A maioria trabalha com a agricultura e comercializa sua produção através da cooperativa local, a Copasa. Quando "Seu Nelson" apareceu pelas redondezas, Adélio achou que "valia muito a pena esse arroz. No outro eu ganhava R\$24 a saca, esse vende por R\$82. Tira uns R\$30 pra transportar pra Porto Alegre, fico com R\$52." A despesa de cultivo é "quase nada", como diz - biofertilizantes, pó de rocha e nenhum

agrotóxico. "Só o mercado que ainda não é bem definido, né?" Seu Adélio acha que esse "é um arroz que a sociedade, de momento, não valoriza. Quem vai comprar não sabe a importância de comer uma colher dele em vez do branco. O arroz branco é bagaço, ele não tem nada de vitamina. Mas a pessoa não conhece, ela vê o branquinho, limpinho, ela leva." Mesmo assim, se sente feliz plantando o que considera um grande passo - "não pra mim, que eu não posso pensar só em mim, né? Pros meus filhos, pros meus netos, que esses são os homens de amanhã." No fim, a matemática de Adélio também é bem simples: "gastar menos e ter mais lucro, que essa é a função do agricultor. E isso crescendo a terra, não matando. A mãe nossa é a terra. Nós já matamos a natureza e agora estamos matando a terra... eu não vou matar a minha mãe!"





# Diz-me o que comes e te direi de onde vens

texto | Luis Jacomini Righi  
luizjacomini@hotmail.com

Comida não é só comida. A história da alimentação é muito mais que a história da cozinha. Se a alimentação abastece o corpo de energia, o comer interioriza uma série de sentidos agregados. Nada que ingerimos é livre de referências. A gastronomia vai além da mesa. Muitos saberes, como o social, o político, o econômico, o antropológico, o biológico, o nutricional, o cultural, o tecnológico, entre muitos outros, dizem respeito à comida. Assim, o hábito de se alimentar pode ser considerado um fato social total, que permeia as reflexões sobre a evolução da sociedade.

Comer não é um comportamento solitário do homem. É, pelo contrário, a origem da socialização. Já que foi assim, coletivamente, que a espécie desenvolveu utensílios culturais diversos, possivelmente, até mesmo a própria linguagem. Mas a comensalidade, a prática de comer junto, é tão ou mais antiga que a espécie humana, visto que ocorre também entre os animais. De acordo com a arqueóloga Ca-

therine Perlés, há uma distinção entre o ato alimentar humano e o animal, não no que diz respeito à nutrição, mas, sim, quanto aos sentidos vinculados ao ato. Na culinária, o homem é o único a cozinhar e combinar ingredientes. Diferença que fica clara no paralelo: “A salada de dente-de-leão, colhida, limpa, lavada, temperada, está, em realidade, muito mais próxima do complexo *bocuf bourguignon* (carne bovina típica da Borgonha) que da refeição de folhas de dente-de-leão consumida pelos herbívoros. (...) O encadeamento dos atos alimentares: aquisição, transformação e consumo do alimento, é efetivamente um processo ao mesmo tempo partilhado com todos os animais e especificamente humano.”

Com essa noção, a refeição é percebida tendo sabor. A comida tem gosto. Assim, o comer é tido como um ato cognitivo, pois se conhece pelo gosto. Ter conhecimento e ter sabor se confundem – o gosto é também conhecimento. Tanto é que saber e sabor têm

a mesma origem. Segundo explica o doutor em Letras pela USP Deonísio da Silva, saber vem do latim vulgar *sapere*, que é ter sabor, ter bom paladar, sentir os cheiros. De onde migrou para designar o sábio, *sabidus* em latim, aquele que percebe o mundo de modo organizado, usando os sentidos, a intuição. O mesmo entendimento do comer como sabedoria levou o filósofo marxista Charles Fourier a propor o termo gastrosfia como mais apropriado do que gastronomia. O francês estudou nutrição por sua conta e chegou à conclusão de que as crianças tinham suas razões para apreciar os doces, já que o açúcar é altamente energético. A gula, ao ver dele, possuía sua própria sabedoria. De acordo com ele o prazer da alimentação saborosa é “o mais geral”; primeiro e também o último que o ser humano experimenta”, um prazer do qual ele desfruta desde seu nascimento até a sua morte. Ele propunha, inclusive, que a paixão que se manifesta no paladar fosse estudada seriamente por

essa nova ciência. A gastrosofia deveria ser capaz de superar o elitismo da gastronomia, contribuindo para "o bem-estar da multidão de operários" e proporcionando "ao povo os refinamentos da boa comida, que a civilização reserva para os ociosos". Além disso, ela deveria relacionar o sabor e o poder nutritivo dos alimentos com os diversos tipos de temperamentos humanos.

O sabor é uma percepção do alimento e, como percepção, diz respeito à biologia – os sentidos olfativo e gustativo – mas se relaciona também a uma cultura. Cultura essa estabelecida por uma determinada sociedade, que indica também uma hierarquia alimentar, com critérios do que é bom e o que não é. Esse dupla "sensibilidade e percepção" carrega tanto informação como emoção. De acordo com a antropóloga Maria Eunice Maciel, as expressões comida da mãe, ou comida caseira ilustram bem este caso, evocando infância, aconchego, segurança, ausência de sofisticação ou de exotismo. Ambas remetem ao familiar. A comida, portanto, serve como abalizadora identitária, vinculada ao imaginário social. Dessa forma, é possível distinguir regiões, grupos ou países a partir de sua alimentação típica. Fatos que fez com que alguns autores retomassem o adágio de Brillat-Savarin, Diz-me com quem andas e te direi quem és, modificando-o para: Diz-me o que comes e te direi de onde vens.

A formação do gosto não é determinada somente pelos valores nutricionais dos alimentos. Também influem, os costumes, os rituais e as condutas diante da mesa e da comida, as questões morais – éticas, religiosas, familiares, características individuais e coletivas.

Essas características estão presentes desde que o homem aprendeu a cozinhar, gerando uma profunda diferença entre ele e os outros animais. Cozinhando, aprendeu que era possível reaquecer a caça e tornar-lhe mais saborosa e digerível. Descobriu que cozinhar retardava a decomposição desses alimentos e que, se os cortasse em pedaços menores, mastigaria mais facilmente. Acredita-se, inclusi-

ve, que quanto mais se mastiga, mais se desenvolvem os músculos faciais e mais se estimula a atividade cerebral.

De acordo com a antropóloga Maria Eunice Maciel, citando Farb e Armelagos, "os seres humanos são capazes de comer mais ou menos tudo o que não os consegue comer antes. Onívoro, o homem come de tudo: de formigas a baleias, de alimentos vivos a apodrecidos". O senso comum diz que comer algo "vivo ou podre" é inaceitável. Somente povos primitivos ou exóticos o fariam, embora seja frequente o consumo de queijos como o roquefort, que é apreciado já embolorado.

Como afirma Maria Eunice, se o homem come de tudo, ele não come tudo. Existe uma lógica do que é e do que não é possível comer. Fischler, por exemplo, explica que "a variedade de escolhas alimentares humanas procede, sem dúvida, em grande parte da variedade de sistemas culturais: se nós não consumimos tudo o que é biologicamente ingerível, é por que tudo o que é biologicamente ingerível não é culturalmente comestível".

Já são folclóricos alguns exemplos de escolhas alimentares, como o do cachorro, que entre nós não é considerado comestível. Contudo, entre alguns grupos orientais, é tido como iguaria fina. Outro prato da lista dos exóticos é o fugu, um peixe tão venenoso que, quando ingerido, pode até matar. O que não o impede de ser, no Japão, um prato muito raro e caro. A preparação do fugu exige toda uma técnica para a retirada de suas toxinas. Quem tem coragem de comer corre um risco: e se o peixe não foi bem preparado? Se o consumo de fugu é um caso extremo e parece distante, a mandioca brava aqui do Brasil requer, da mesma ma-

neira, uma preparação especial, porque também possui veneno

Claude Fischler elaborou um quadro com exemplos de alimentos considerados comestíveis ou não. (Veja no fim da página.)

A cultura local é que estabelece os padrões do que é ou não é alimento em cada sociedade. É ela que define o modo como isso deve e pode ser feito, inclusive proibindo práticas e criando padrões do que é bom ou ruim para dada comunidade. O antropólogo Igor de Garine entende que "a seleção ou escolha das possibilidades alimentares feita pelos homens está ligada ao meio e aos recursos técnicos que possui, mas que estas potencialidades alimentares são deixadas de lado ou são utilizadas em virtude de outras dimensões da vida social, como no caso do tabu à ingestão de carne de vaca na Índia (relacionado à religião) ou no de populações de pastores que costumam ingerir leite e carne sem excesso, mesmo que os tenham em abundância, pois o rebanho destina-se, sobretudo, ao acesso ao casamento"

Além da definição de o que se come, também se escolhe como se come (vivo, cru, assado, cozido, apodrecido, etc), e qual a técnica utilizada (cozido, assado, etc) além da forma de conservação (defumado, congelado, etc). Em praticamente todas as culturas, sempre se fez a relação Saúde x Alimento. Dualidade não criada simplesmente em função da falta ou abundância de comida como fator limitante para a sobrevivência, mas também porque o tipo de dieta e a explicação médica para a sua utilização sempre influenciaram a atitude diante da refeição. Conforme o historiador Carlos Roberto Antunes dos Santos, "alguns termos do voca-

**Classificação segundo as culturas (comestível / não comestível) de certas espécies animais. Quadro elaborado por Claude Fishler.**

	<b>Comestível</b>	<b>Não comestível</b>
<b>INSETOS</b>	América Latina, Ásia, África, etc.	Europa do Oeste América do Norte, etc.
<b>CACHORRO</b>	Coréia, China, Oceania, etc.	Europa, América do Norte, etc.
<b>CAVALO</b>	França, Bélgica Japão	Grã - Bretanha, América do Norte, etc.
<b>COELHO</b>	França, Itália	Grã-Bretanha, América do Norte, etc.
<b>RÃS</b>	França, Ásia	Europa, América do Norte, etc.

bulário político de hoje são originados do vocabulário usado durante as refeições coletivas na antiguidade. O ato de trincar o animal (a palavra animal vem de anima, que significa alma) é derivado de participatio, ou aquele que participa, aquele que toma a sua parte; príncipe denotava aquele que era servido primeiro, e privatus (o privado em oposição ao público) descrevia a pessoa que não participava do banquete, da refeição coletiva. Ainda segundo Antunes dos Santos, na passagem da Antiguidade Tardia para a Idade Média uma transição fundamental da História e Cultura da Alimentação foi a popularização da mesa e da cadeira, em detrimento do comer deitado. Fato que modificou as práticas alimentares; a carne passou a ser servida em pedaços menores, mesmo que o garfo ainda não estivesse popularizado.

#### Mudanças de hábito

A transformação da Europa, com a formação dos Estados nacionais, as navegações, as mudanças culturais devidas a esse processo, isto é, a transição da Idade Média para a Moderna, possibilitou novas perspectivas sociais, como o surgimento de novas religiões e novas práticas alimentares. A partir daí se dá a integração de novos alimentos como as ervas do oriente, a batata, o tomate, o peru e o chocolate.

Surgem na França, no século XVIII, os primeiros restaurantes. Esses estabelecimentos serviam como pequenas casas de saúde, onde se vendiam sopas restauradoras, para pessoas fracas ou debilitadas do peito, que por extensão acabou dando nome a esses estabelecimentos, de acordo com a escritora inglesa Rebecca Spang no livro *A Invenção dos Restaurantes*.

Ao longo do século XIX, se difundiu pela Europa a profusão de gorduras nas culinárias, o que fez com que se destacasse a corpulência como sinal de prosperidade e respeitabilidade. Como salienta Antunes dos Santos, "tanto do ponto de vista moral como estético a obesidade, durante este período, era vista como atributos positivos".

Hoje, com a globalização e a padronização dos alimentos, numa sociedade onde tempo é dinheiro, se desfaz o ritual em torno da refeição em função do tempo disponível. O comer na rua se torna rotina, sendo que nos EUA praticamente não há mais a mulher cozinheira e na Inglaterra se vende cada vez menos mesas de jantar. Quais são nossos valores hoje? Somos o que comemos ou comemos o que somos?

De acordo com o historiador Henrique Carneiro, "a importância do fenômeno do fast-food tem sido corretamente apontada como uma das chaves para a compreensão da natureza dos problemas sociais de nossa época. Vários analistas têm identificado uma corrosão dos hábitos alimentares familiares, como as refeições partilhadas, o que leva à substituição da alimentação em casa pelos sistemas de restaurantes ou lanchonetes. Tal sistema alimentar, baseado em carne, carboidratos e açúcar, também provoca a demanda de uma produção agrícola voltada para a forragem animal (do qual a soja é um dos exemplos flagrantes), com graves consequências sociais e ambientais".

Uma questão precisa de explicação: por que mesmo com o alto desenvolvimento tecnológico, a grande produção de alimentos possível hoje e o problema da obesidade, a fome permanece como uma grande ameaça à humanidade? Na primeira década do novo milênio, 1,2 milhão de pessoas – mais de 500 milhões de crianças – está abaixo da linha da pobreza. O problema é tão grande que o Ministério da Educação francês criou o Instituto do Gosto, da Gastronomia e da Arte à Mesa, e na Itália o movimento Slow-Food criou a Universidade de Ciências Gastronômicas, com destaque para a História da Cozinha e da Gastronomia.

#### Referências:

- MACIEL, Maria Eunice.** *Cultura e alimentação ou o que tem a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin?*. Local: **Porto Alegre.** Revista **Horizontes Antropológicos** - vol.7no.16de2001.
- DOS SANTOS, Carlos Roberto Antunes.** *Histórias da Alimentação no Paraná.* Local: **Paraná.** Editora: **Juruá Editora, 2007.**
- CARNEIRO, Henrique.** *Comida e sociedade: significados sociais na História da Alimentação.* Local: **Curitiba.** Editora: **Campus**



# Erótico ou exótico?

texto e foto | Mônia Canalli  
 moniacanalli@bol.com.br

Mito ou não, os alimentos afrodisíacos há muito fazem parte do imaginário coletivo. Temperos e aromas milenares eram associados à fertilidade e ao poder de sedução. Na antigüidade, reis e imperadores jamais chegavam a seus aposentos sem esse ritual de comunhão com Afrodite (origem da palavra afrodisíaco). Os deuses dos povos da antigüidade tinham forte ligação com o prazer sexual, e os alimentos oferecidos a tais entidades buscavam este tipo de satisfação.

Esse fascínio pelo prazer nos acompanha até hoje. De forma mais moderada, a crença nas potencialidades dos alimentos afrodisíacos ainda existe.

Felippe Sica, chef de cozinha há dez anos, especialista em comida francesa e tailandesa, acredita que o exotismo da culinária pode ser mais estimulante do que o simples efeito afrodisíaco. Em viagens pelo mundo, ele percebeu que a riqueza de ingredientes e o contexto de uma cultura diferente estimulam o misticismo sobre a gastronomia de cada país. "A verdade é que o exótico para nós pode ser banal para os outros. Essa coisa do exótico depende do ponto de vista. Um dia um amigo que mora na China me mandou um espetinho de cobra, que pra gente é exótico, mas para eles está no dia-a-dia, como o nosso churrasquinho."



Mas o chef não nega a forma estimulante como são recebidos determinados pratos de sua cozinha. "O uso de muitas pimentas, as especiarias, o anis estrelado, o açafrão da terra, curry, ou seja, toda a utilização destes tipos de temperos, canela, cominho, cardamomo, que faz parte do cotidiano asiático é estimulante. Então tu entras com uma culinária como a tailandesa que utiliza isso a toda hora, acaba sendo uma coisa exótica. Principalmente pelo povo gaúcho que é um povo tradicionalmente fechado para outros tipos de culturas gastronômicas."

Os alimentos considerados afrodisíacos são divididos em três grupos: os mitológicos e exóticos, os estimulantes em si e os que agregam as duas coisas. Os primeiros são aqueles trazidos pela mitologia. Neste grupo temos o mel, que era conhecido como o néctar de Afrodite ou "manjar dos deuses". Na Grécia, era muito usado em celebrações de casamento: a noiva

consumia uma colher de mel, pois se acreditava que, dessa forma, só sairiam palavras doces de suas bocas. A expressão "lua de mel" vem daí. No Oriente Médio, a essência de anis era usada tanto para incitar o amor entre os recém casados quanto para curar a impotência sexual. Na China, a culinária mantém o exotismo em pratos como o pênis de tigre e chifre de rinoceronte, usados para aumentar o apetite sexual. Muitos povos antigos acreditavam na "lei da similaridade", ou seja, objetos semelhantes aos órgãos genitais teriam efeitos sexuais. Ginseng é uma palavra chinesa que significa "raiz do homem". Há séculos que essa raiz é usada como revigorante na China, Tibete, Indochina e Índia. A similaridade do formato do chifre do rinoceronte com o pênis é o que lhe deu a reputação mundial de aumentar o desejo.

A gastronomia asiática aproxima o exótico do erótico. Com uma cultura milenar, ela mistura as crenças populares com a sabedoria oriental.

## Afrodisíacos tipicamente brasileiros

As comidas afrodisíacas hoje tipicamente brasileiras já eram conhecidas pelos índios. O amendoim, a mandioca, o arroz selvagem – que é um arroz vermelho – são produtos que os guerreiros usavam com a função estimulante.

Essa visão da comida que dá "sustança" foi passada através dos escravos, que deveriam ser viris para gerar descendentes.

"A gastronomia do Brasil é rica de imaginários, boa de ser estudada e apreciada", comenta o chef Felipe Sica, que viajou pelo país em busca de novos temperos antes de se profissionalizar.

As garrafadas afrodisíacas, compostas pelos ingredientes

mais diversos, estão presentes na cultura popular. Na Feira de São Cristóvão, no Rio de Janeiro, podemos encontrar várias, como a "garrafada para próstata", que contém ervas, ipê roxo, jatobá, aroeira, confrei e barbatimão. Outra mais elaborada, a garrafada indicada para praticamente todos os males, como impotência sexual, esgotamento físico e mental, desânimo, cansaço e amnésia em geral, contém além do jatobá, imburana, catuaba, cipó cravo, nó de cachorro, marapuama, guaraná em pó e catinga rasteira.

A comida do nordeste brasileiro, dentre todas as culinárias do país é a que mais oferece os chamados "benefícios sexuais",

composta em sua maior parte por temperos fortes e quentes. Como dizem os nordestinos, é deles a fama de incendiar o corpo com seus pratos. O uso de canela e de pimenta no preparo é tão comum quanto o do sal.

Os frutos do mar também são como afrodisíacos naturais. Depois deles, vem o sururu, o vatapá e o caldo de caranguejo, seguidos por baião de dois, aipim frito e carne de sol.

Entretanto, é importante ter cuidado com essas crendices populares. "Comidas pesadas e gordurosas dificilmente garantem uma vida sexual saudável", lembra a nutricionista e especialista em nutrição funcional Cintia Motter.



# Erótico ou exótico?

texto e foto | Mônia Canalli  
moniacanalli@bol.com.br

Mito ou não, os alimentos afrodisíacos há muito fazem parte do imaginário coletivo. Temperos e aromas milenares eram associados à fertilidade e ao poder de sedução. Na antiguidade, reis e imperadores jamais chegavam a seus aposentos sem esse ritual de comunhão com Afrodite (origem da palavra afrodisíaco). Os deuses dos povos da antiguidade tinham forte ligação com o prazer sexual, e os alimentos oferecidos a tais entidades buscavam este tipo de satisfação.

Esse fascínio pelo prazer nos acompanha até hoje. De forma mais moderada, a crença nas potencialidades dos alimentos afrodisíacos ainda existe.

Felippe Sica, chef de cozinha há dez anos, especialista em comida francesa e tailandesa, acredita que o exotismo da culinária pode ser mais estimulante do que o simples efeito afrodisíaco. Em viagens pelo mundo, ele percebeu que a riqueza de ingredientes e o contexto de uma cultura diferente estimulam o misticismo sobre a gastronomia de cada país. “A verdade é que o exótico para nós pode ser banal para os outros. Essa coisa do exótico depende do ponto de vista. Um dia um amigo que mora na China me mandou um espetinho de cobra, que pra gente é exótico, mas para eles está no dia-a-dia, como o nosso churrasquinho.”

Mas o chef não nega a forma estimulante como são recebidos determinados pratos de sua cozinha. “O uso de muitas pimentas, as especiarias, o anis estrelado, o açafraão da terra, curry, ou seja, toda a utilização destes tipos de temperos, canela, cominho, cardamomo, que faz parte do cotidiano asiático é estimulante. Então tu entras com uma culinária como a tailandesa que utiliza isso a toda hora, acaba sendo uma coisa exótica. Principalmente pelo povo gaúcho que é um povo tradicionalmente fechado para outros tipos de culturas gastronômicas.”

Os alimentos considerados afrodisíacos são divididos em três grupos: os mitológicos e exóticos, os estimulantes em si e os que agregam as duas coisas. Os primeiros são aqueles trazidos pela mitologia. Neste grupo temos o mel, que era conhecido como o néctar de Afrodite ou “manjar dos deuses”. Na Grécia, era muito usado em celebrações de casamento: a noiva

consumia uma colher de mel, pois se acreditava que, dessa forma, só sairiam palavras doces de suas bocas. A expressão “lua de mel” vem daí. No Oriente Médio, a essência de anis era usada tanto para incitar o amor entre os recém casados quanto para curar a impotência sexual. Na China, a culinária mantém o exotismo em pratos como o pênis de tigre e chifre de rinoceronte, usados para aumentar o apetite sexual. Muitos povos antigos acreditavam na “lei da similaridade”, ou seja, objetos semelhantes aos órgãos genitais teriam efeitos sexuais. Ginseng é uma palavra chinesa que significa “raiz do homem”. Há séculos que essa raiz é usada como revigorante na China, Tibete, Indochina e Índia. A similaridade do formato do chifre do rinoceronte com o pênis é o que lhe deu a reputação mundial de aumentar o desejo.

A gastronomia asiática aproxima o exótico do erótico. Com uma cultura milenar, ela mistura as crenças populares com a sabedoria oriental.

## Afrodisíacos tipicamente brasileiros

As comidas afrodisíacas hoje tipicamente brasileiras já eram conhecidas pelos índios. O amendoim, a mandioca, o arroz selvagem – que é um arroz vermelho – são produtos que os guerreiros usavam com a função estimulante.

Essa visão da comida que dá “sustança” foi passada através dos escravos, que deveriam ser viris para gerar descendentes.

“A gastronomia do Brasil é rica de imaginários, boa de ser estudada e apreciada”, comenta o chef Felipe Sica, que viajou pelo país em busca de novos temperos antes de se profissionalizar.

As garrafadas afrodisíacas, compostas pelos ingredientes

mais diversos, estão presentes na cultura popular. Na Feira de São Cristóvão, no Rio de Janeiro, podemos encontrar várias, como a “garrafada para próstata”, que contém ervas, ipê roxo, jatobá, aroeira, confrei e barbatimão. Outra mais elaborada, a garrafada indicada para praticamente todos os males, como impotência sexual, esgotamento físico e mental, desânimo, cansaço e amnésia em geral, contém além do jatobá, imburana, catuaba, cipó cravo, nó de cachorro, marapuama, guaraná em pó e catinga rasteira.

A comida do nordeste brasileiro, dentre todas as culinárias do país é a que mais oferece os chamados “benefícios sexuais”,

composta em sua maior parte por temperos fortes e quentes. Como dizem os nordestinos, é deles a fama de incendiar o corpo com seus pratos. O uso de canela e de pimenta no preparo é tão comum quanto o do sal.

Os frutos do mar também são como afrodisíacos naturais. Depois deles, vem o sururu, o vatapá e o caldo de caranguejo, seguidos por baião de dois, aipim frito e carne de sol.

Entretanto, é importante ter cuidado com essas crendices populares. “Comidas pesadas e gordurosas dificilmente garantem uma vida sexual saudável”, lembra a nutricionista e especialista em nutrição funcional Cíntia Motter.

A China disseminou esses costumes pelo Oriente à medida que chegou aos países vizinhos.

A culinária tailandesa sofreu influência de toda a Ásia, mas, ao contrário dos países fronteiriços, não foi um país "invadido". "Geralmente, o que acontece quando os países são invadidos? Eles sofrem uma forte influência do invasor. Ou seja, nós aqui sofremos grande influência da cultura portuguesa, italiana, alemã. Em cada país que tu vais, tantos os imigrantes como os invasores trazem suas comidas. E a Tailândia, dentro da Ásia, é um dos únicos países que não foi invadido. Ou seja, a China invadiu praticamente todos os países do continente, até o Japão, com guerras homéricas. Então, a Tailândia pegou o que cada cultura próxima tinha de melhor e adaptou ao seu paladar. Um dos exemplos clássicos é o curry. Na Tailândia, eles usam com leite de coco, o que dá um sabor característico. A culinária local tem toda esta mistura que a torna única", lembra Felipe Sica.

O segundo grupo de alimentos afrodisíacos é daqueles que têm uma explicação química. Neste conjunto, temos substâncias de vasodilatação (aumento do fluxo sanguíneo) que pode simular as sensações da relação sexual e ter o efeito de gerar desejo, como as pimentas e o gengibre. A vitamina B3, encontrada em peixes, aspargos e amendoins, também tem a capacidade de dilatar os vasos sanguíneos. Existem ainda os alimentos ricos em serotonina, um neurotransmissor que estimula a área do nosso cérebro ligada ao prazer e bem-estar. Um exemplo típico destes alimentos é o chocolate. Certas especiarias podem ser usadas para estimular o desejo sexual, pelos seus odores estimulantes como o cravo, a canela, o açafrão, o manjeriço, o coentro, o cardamomo. E Por fim, há os alimentos que aumentam a produção de espermatozoides e a saúde do sêmen (cada ejaculação contém aproximadamente 1 mg de zinco). É o caso da ostra, que contém grande quantidade de zinco, selênio, fósforo e pouca gordura. O maior amante italiano de todos os tempos, Giacomo Casanova, comia quilos de ostra antes

dos encontros com suas amantes para obter um melhor desempenho.

"Importante lembrar que não existem pesquisas suficientes para provar que estes afrodisíacos funcionam", atesta a nutricionista e especialista em nutrição funcional Cíntia Motter. "É verdade, sim, que estimulam a libido, mas o mais importante para uma vida sexual ativa é conciliar a prática regular de exercícios físicos com uma alimentação saudável e evitar a ingestão de líquidos nas refeições. Os líquidos em demasia diluem o suco digestivos, prejudicando a digestão e o possível bom desempenho sexual.

A busca por um melhor desempenho sexual lota os consultórios. E a faixa etária dos pacientes diminui a cada ano. Se nas décadas de 80 e 90 a maior fatia estava na maturidade, hoje já comporta jovens saindo da adolescência. "A insatisfação com o próprio corpo ou até o desconhecimento traz a insegurança para o jovem. E apelar para meios alternativos está cada vez mais comum", explica Milena Tonet, terapeuta sexual. "Entre estes meios, está o Viagra, usado como estimulante por homens cada vez mais jovens."

O ato de cozinhar está intimamente ligado ao ato sexual: em ambas as situações, o que se busca é dar prazer do desejo de dar prazer. Neste sentido, os alimentos afrodisíacos nada mais são do que a expressão maior das vontades do ser humano de estar unido ao outro. A psicologia embutida no ato de comer e no sexo em si está ligada à medida em que nossa boca e língua servem na mesma medida nos atos de comer, lambe, chupar. São as conexões entre a libido e a fome, entre o erótico e, por que não, o exótico.



# Relatos do front

Um guerrilha por pastéis e por café

texto | Márcio Dolzan  
mdolzan@uol.com.br  
fotos | Mária Clara Spies

O polonês/bielorrusso Ryszard Kapuscinski esteve em diversos países africanos, cobrindo alguns dos mais sanguinolentos conflitos naquele continente. Ele foi o único jornalista estrangeiro a permanecer em Angola, em 1975, e pôde assim testemunhar os acontecimentos que culminaram na independência daquela antiga colônia portuguesa.

O brasileiro Joel Silveira tinha 26 anos quando foi cobrir a Segunda Guerra Mundial. Ele chegou à Europa no inverno de 1944 e permaneceu por lá durante nove meses, acompanhando a participação das tropas brasileiras até a capitulação alemã, ocorrida em maio do ano seguinte.

A norte-americana Martha Gellhorn esteve na Espanha durante a Guerra Civil, cobriu a invasão soviética à Finlândia, acompanhou o embate en-

tre japoneses e chineses durante a Segunda Guerra, a Guerra dos Seis Dias, a Guerra do Vietnã e várias outras.

Eu? Eu já cheguei aos 26 anos, mas, diferentemente de Kapuscinski, Silveira ou Gellhorn, não fui a nenhuma guerra. Em vez disso, fui à rodoviária de Porto Alegre comer pastéis e bebericar uns cafezinhos. O que, dadas as circunstâncias, não deixa de ser uma guerra – entre eu, minha nutricionista e, eventualmente, meu sistema digestório.

## Por que pastéis de rodoviária?

Tudo começou há um tempo atrás, como diria o cantor aquele. Em assembleia, decidimos que o tema desta publicação seria algo relativo à gastronomia. Bom, mas essa informação acho que você já leu no edito

# Um banheiro para o seu jantar

texto e foto | Vinicius França  
viniciussilvafranca@hotmail.com

3x4 te presenteia com um menu dos banheiros de uma das ruas mais boêmias de Porto Alegre

*Escolher o restaurante pelo menu é um ultraje. Em época de febre amarela e gripe suína, a higiene deve ser o prato principal do jantar. Inspirado na matéria da revista PIAUÍ, da edição de outubro 2006, a 3x4 resolveu presentear seus leitores com o supra-sumo do serviço jornalístico: percorremos os banheiros dos principais restaurantes de um dos centros gastronômicos da Capital gaúcha, a rua Lima e Silva.*

*Foram levados em considerações, nesta avaliação, os seguintes fatores: limpeza geral, decoração, papel higiênico, sabão, secador de mão/toalha de papel e lixeira. Deve-se deixar claro também que, por questões de gênero, apenas os banheiros masculinos foram analisados. Às leitoras ficam nossas desculpas e o alerta de que a leitura deste texto também pode ser útil a elas, já que os lugares onde não há higiene no banheiro masculino são, por consequência, propícios à falta de asseio inclusive na cozinha.*

*A seguir, um guia prático e saudável para você não se arrepender de ter pedido aquela polenta com queijo quando for ao banheiro lavar as mãos para tirar a gordura.*

## DONA NEUSA

O bar, inspirado nos botecos cariocas, não deixa nada a desejar quanto ao seu serviço de garçons. A todo o momento alguém se prontifica a trocar a sua caneca de chope vazia por uma nova, dourada e gelada. O cliente também é bem recebido na hora do pipi. Belos azulejos compõem a decoração do banheiro, dando ao ambiente um clima asséptico. Contudo, tanto cuidado decorativo deixa no ar um cheiro de plasticidade, com um jeitão formal demais, o que pode inibir o usuário. Ponto negativo também quando avaliadas as lixeiras. Nossa reportagem flagrou papéis higiênicos espalhados em um dos boxes. Falta de educação, é claro, dos usuários. Mas um funcionário poderia ter limpado o recinto com mais frequência, não? Fica o puxão de orelha.

**Nota** ★★☆☆

## ROSSI'S BAR

O melhor do banheiro do Rossi's Bar

é a janela de ventilação, que dá para as áreas das mesas. Ótimo para quem não gosta de perder a conversa, quando tem que fazer aquele xixi. Também é muito bom caso queira saber se falou mal de você quando se ausenta da mesa. O ambiente pode não ser muito agradável – mal iluminado, papel higiênico cinza, pia pequena – mas a idéia de ter um banheiro unissex é genial. Afinal, existe melhor lugar para uma paquera do que a fila do pipi room?

**Nota** ★★★

## PINGÜIM

Existe uma qualidade que um banheiro deve ter: privacidade. E é exatamente esse o maior pecado do bar. A não ser que você resolva se trancar no box da privada, vai ser difícil esconder a sua ferramenta urinária. O mictório (inspirado, provavelmente, na decoração do banheiro do Beira-Rio) é uma peça de metal que ao ser usada faz um barulho de trovoadas um tanto quanto descontável.

Mas incômodo mesmo é ter que ser forçado a olhar para o teto para não ser confundido com um tarado. Pontos positivos: o sabonete tem um cheiro agradável e o papel toalha é retirado de uma máquina engenhosa, que preza pela economia.

**Nota** ★★

#### CAVANHA'S

O Cavanha's da Lima e Silva tem duas opções de banheiro: no primeiro e no segundo andar. Ponto positivo. Segurar o xixi até descer as escadas não seria conveniente. Ambos não possuem espelho. Ponto negativo. Aquela alface do xis presa no dente pode destruir a sua noite. Outro ponto negativo vai para o toailete do primeiro andar: fica muito perto da cozinha. Vigilância sanitária, alô?

**Nota** ★★★

#### ESTAÇÃO BEIRUTE

O restaurante com drinks exóticos e cardápio árabe não peca nem pela higiene e nem pela decoração, mas, sim pela privacidade. O problema é um espelho, que fica à direita de quem entra.

Ele reflete

tudo que acontece dentro do banheiro e já dá para ver, do corredor, o que os usuários estão fazendo lá dentro. Podem achar que este repórter tem algum distúrbio psíquico e que tem pavor de que, sem querer, alguém veja o que não deve. Não é isso. Preste atenção! Em época de câmeras de celular, todo cuidado é pouco. Você não quer ser uma celebridade do mundo pornô só porque estava a fim de um beirute, não é mesmo?

**Nota** ★★★

#### ZAFFARI

Não é o banheiro de um bar, eu sei. Mas quando se está indo para casa sem desabastecer a cerveja do boteco, correr para o Zaffari é a melhor alter-

nativa! Não precisa pagar nada, e nenhum garçom vai olhá-lo com aquela cara que diz: "banheiros somente para clientes". Decoração em mármore e higiene impecável o esperam. Mas cuidado! Aos domingos, o banheiro é mais visado, graças à movimentação do Guion Shopping. Emos e Skinheads podem tomar conta da área, e você pode, sem querer, se ver no meio de um quebra-pau. Nos outros dias da semana, aproveite o requinte e, por favor, não seja mal-afortunado: passe na sessão de vinhos e queijos e os aproveite em casa. Talvez o seu banheiro mereça a quinta estrela.

**Nota** ★★★



**Higiene, decoração, privacidade: o que um banheiro deve oferecer ao seu usuário?**



COMIDA