

Eating Right in the Renaissance Ken Albala

Berkeley, University of California Press, 2002, 315 páginas, ISBN 0520229479

RESEÑA

**Henrique Soares
Carneiro**

Universidade de São
Paulo
São Paulo, Brasil

[henriquecarneiro@
usp.br](mailto:henriquecarneiro@usp.br)

DOI

**10.3232/RHI.2009.
V2.N2.06**

Os livros de receitas contemporâneos não pretendem seguir normas estritas de medicina, mas sim aperfeiçoar o gosto dos ingredientes, molhos e preparos. Mesmo com uma retomada recente de certa obsessão em se comer de maneira excessivamente correta, a gastronomia continua liberta da dietética. Nem sempre foi assim, entretanto, como revela a leitura dos livros de dietética dos séculos XV ao XVII, feita por Ken Albala, professor de História na Universidade do Pacífico, na Califórnia, em *Eating Right in the Renaissance*, que abrange não só a história da alimentação como também a da medicina e a da vida cotidiana no início da época moderna.

Esta obra analisa autores de uma literatura europeia abundante entre 1470 e 1650, os livros de dieta, em que culinária e medicina vinham juntas com preceitos morais e religiosos e um conjunto de identidades sociais construídas em torno das diferentes práticas de se alimentar. Albala chama esse gênero de “auto-ajuda” renascentista e divide em três períodos a sua evolução: desde 1470 até 1530 prevalece uma literatura dietética de influência árabe e judaica, mais eclética e flexível. Dentre os autores que mais se destacam estão Bartolomeo Sacchi, um bibliotecário do Vaticano, conhecido como Platina, que publicou, em 1470, *De honesta voluptate*, considerado o primeiro livro de culinária desse período; o médico Michele Savonarola, avô do famoso líder religioso messiânico que mais tarde tomou o poder em Florença, e escreveu o *Libreto de tute le cose che se manzano*, e o filósofo neo-platônico Marsilio Ficino que, em *De vita*, em 1489, também tratou da sabedoria acerca da alimentação.

Num segundo período, entre 1530 e 1570, ocorre uma retomada do médico grego Galeno que passou a ser a referência de autoridade absoluta em assuntos médicos e alimentares numa literatura caracterizada por ser moralista e denunciadora dos perigos da glotonaria, refletindo já um afastamento do estilo mais cortesão anterior. Alvise Cornaro, com o *De vita sobria*, em 1558, “o mais duradouro manual de saúde”, é uma expressão dessa nova atitude mais severa.

No terceiro período, de 1570 até 1650, há uma crise do galenismo e florescem críticas aos antigos e se valoriza mais a noção do “costume” e da “experiência pessoal”. Junto às descobertas científicas sobre a fisiologia de Santorius (que quantifica o processo da nutrição) e de Van Helmont (que considera a digestão em termos químicos), surgem autores, como Girolamo Cardano ou Laurent Joubert, que enfatizam os erros populares e defendem um governo do corpo em paralelo com o governo do Estado.

A metáfora do corpo para a nação serve para formular noções de regulação, ordem e governo racional, no qual há que se evitar tanto o excesso de cólera da insurreição como um regime excessivamente cheio de regras, que seria uma tirania. Assim, o lema de Hipócrates, “regras extremamente estritas podem ser mais perigosas do que não ter regra nenhuma” (Albala, p. 202), pode servir tanto para os regimes do corpo como para os da nação, pois “a vida é variável em si mesma”. Por isso, seria “injusto esperar que todos se abstenham de vinho porque alguns terão gota” (p.221).

Aprofundando um campo de pesquisa que muitos autores já exploraram, Albala segue a idéia de Jean-Louis Flandrin, de que a partir da época renascentista começa o processo de libertação da gastronomia da dietética que culmina com a formação da alta-cozinha clássica do período absolutista moderno, quando os cozinheiros a serviço das cortes estabelecem um padrão francês e ocidental de elegância, prestígio e bom-gosto oficiais no que se refere à alimentação. A “distinção pelo gosto” marca assim a estratificação social.

Antes disso, entretanto, a dietética reinou como parte de um processo mais amplo de formação do autocontrole e do modelo de uma individualidade autogovernada em base a padrões médicos e morais. A culinária e a medicina não se separavam então, constituindo um só conjunto de regras destinadas a obter o “equilíbrio dos humores” no governo do corpo. O sistema humoral relacionava os quatro elementos do universo (terra, água, ar e fogo) com os quatro humores e temperamentos do corpo. As qualidades de quente e frio e seco e úmido se combinariam para definir a constituição ou compleição dos corpos e das coisas. O calor é visto como superior e todos os processos alimentares são considerados como um resultado dele: o cozimento, a fermentação, a preservação, assim como a própria digestão.

A vida é calor e umidade, por isso o doce é o seu sabor característico e mais nutritivo, segundo o princípio de que “o que tem sabor nutre”, como escreveu Aristóteles: “nada pode nutrir o corpo humano a não ser que participe em alguma doçura” (p. 66).

Ao doce se oporia o ácido, no sistema humoral, frio e seco, esfriando, contraindo e tornando lento, ao invés do aquecimento, dilatação e aceleração do sabor doce. O amargo, quente e seco, se oporia ao insípido, frio e úmido.

Entre o amargo e o ácido estaria o salgado. O gosto revela as qualidades. A cor, o odor, o hábitat e as partes dos vegetais indicariam suas características que, além do sabor, deveriam levar em conta a consistência, que podia ser grossa ou sutil. As primeiras seriam mais terrestres

(as coisas secas e crocantes) e aquosas (coisas viscosas e lubrificantes), as outras seriam mais aéreas e ígneas (coisas aromáticas).

As qualidades de sabor e consistência definiam as virtudes relativas a cada temperamento, daí o uso da expressão “temperos” para os produtos médicos-culinários destinados a reequilibrar os humores por meio da alteração de sua condição de temperatura e umidade. A dieta é comparada, numa imagem de Hipócrates, a roda de um moleiro, devendo umedecer o que é muito seco e secar o muito úmido.

Saladas são muito perigosas, por serem “frias e úmidas” precisam ser “corrigidas” com coisas “quentes e secas” como sal e óleo, mas estes são equilibrados com algo também “frio” como o vinagre.

Frutas são ruins e devem ser evitadas. Tomar cítricos quando resfriado é a pior coisa a fazer, pois sendo eles também “frios e úmidos” agravariam a doença que como o próprio nome denota provém de causas frias.

Os melões são frutas perigosas, relatando-se inúmeros casos de doenças e até falecimentos por comê-los. O uso de coisas salgadas, como presunto cru, juntamente com melões é uma forma de corrigir o seu excesso de “frieza” e “umidade” evitando assim a sua demasiada corruptibilidade.

Os peixes são muito gelatinosos, possuem uma massa viscosa e grudenta que deve ser corrigida com limão para não perturbar a digestão.

O leite é daninho e é totalmente proibido misturá-lo com peixes, mas o leite humano era indicado para a senilidade, quando deveria ser sorvido diretamente da fonte.

O vinho era a “substância mais facilmente convertida em sangue humano”.

O ovo era um símbolo perfeito dos quatro elementos, uma síntese do cosmo, a casca correspondendo a terra, a clara a água, a gema ao fogo, e o nódulo da gema ao ar.

Os procedimentos culinários eram resultado direto dos princípios médicos. O princípio geral era, inicialmente, de que substâncias similares nutrem e opostas corrigem. No segundo e terceiro períodos, entretanto, todas as substâncias passam a ser vistas como corretivas. Por isso, a escolha das combinações de sabores obedeceria não ao gosto, mas ao preceito médico humoral. Os opostos eram combinados, doce com ácido sendo um padrão, com uso abundante de mel com vinagre e de *verjuice* (mosto de uvas verdes).

Havia um “ideal dietético” no saber renascentista que também espelhava não só hábitos reais, mas ideais culturais: “o que as pessoas pensam que devem comer é um reflexo do que elas querem ser” (p. 164). Um exemplo disso é o papel do açafraão. Inicialmente foi um símbolo de prestígio, num paralelo entre a história culinária e a história da arte em que o uso do dourado, já por si imbuído do significado solar desse metal, se tornou emblemático tanto nas artes visuais

como nas gustativas. A decadência no seu consumo suntuário foi um resultado da ampliação do cultivo em maior escala. O açúcar seguiu uma dinâmica semelhante e em torno de 1560 era colocado em absolutamente todas as receitas, havendo a expressão “açúcar nunca estraga o molho” (*jamais succe ne gaste sauce*), de Platina (p. 269).

Nas fases mais tardias da periodização de Albala, cresce a severidade, aumenta a crítica aos hábitos cortesãos e se consolida a noção de uma “culpa alimentar” (*food guilt*) que censura as tentações. O comer é uma batalha contra os clamores do corpo, se ampliando a lista de delícias perigosas como o porco, frutas e especialmente alimentos que excitam a luxúria, os afrodisíacos, que vinculam a culpa alimentar à sexual, pois “a fome é o melhor remédio para a luxúria” (p. 146). Tornam-se tabus os alimentos associados ao aumento do desejo sexual, excessivamente quentes, como alho, aspargos, salsinha, anis e menta.

Ao final do período estudado emerge, finalmente, a libertação da culinária da medicina dietética, com o advento da “*haute cuisine*”. Esta “liberação do *gourmet*” não é o fim definitivo da medicina humoral, mas o começo do seu declínio.