

# COMPORTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO

Como, onde e o que bebemos e comemos?

Na origem, o homem é um primata coletor de frutos que se tornou caçador. Seu comportamento alimentar de hoje reflete essa personalidade dual. Ele ainda é um inofensivo guloso por doces, mas também um carnívoro matador de presas. No começo da história da alimentação humana, nossos primitivos ancestrais rebuscavam a floresta à cata de nozes, bagas e frutos, como os macacos e gorilas atuais. Eram altamente sensíveis às muitas cores, texturas, formatos e sabores mutantes dos seus alimentos. Uma vez descoberto e coletado, o alimento costumava exigir um preparo especial antes de poder ser comido, mas cada membro da tribo agia por si mesmo, em todos os sentidos. Não havia partilha de alimento, nenhum esforço combinado. O grupo movia-se junto de um campo de alimentação para outro, mas a alimentação em si era um problema pessoal.

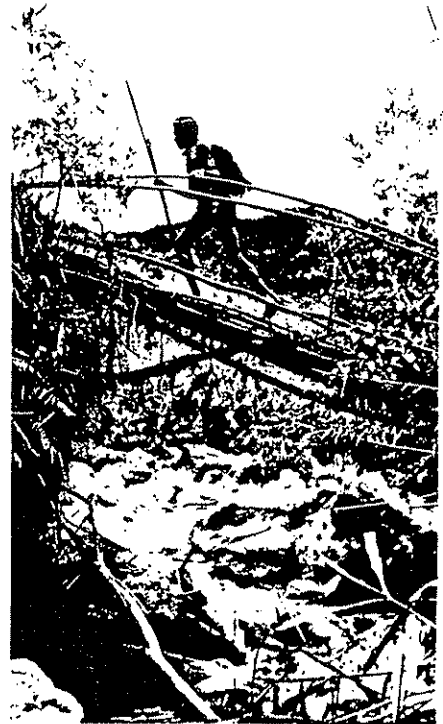
O deslocamento das árvores para terreno mais aberto e a adoção de um estilo de vida à base da caça mudou tudo isso. Os machos adultos se tornaram matadores de presas, partindo de uma base doméstica fixa e retornando com a caça. As fêmeas, os jovens e os velhos limitavam-se a coletar alimentos mais perto da base doméstica, continuando a catar raízes, bagas e nozes, ao velho modo primata.

Esse novo padrão alimentar trouxe diversas e importantes modificações sociais no seu rastro. A mais importante foi a cooperação. Os caçadores tinham que cooperar entre si para abater grandes presas. Tinham que cooperar para levá-las para casa. Tinham que partilhar o produto da caça. Além disso, a divisão de trabalho entre machos e fêmeas significava que também tinham que trocar carne por vegetais e vegetais por carne.

O caçador humano costuma ser pintado como um matador selvagem, mas isso é um ponto de vista estritamente da presa. Dentro da comunidade humana mesma, a mudança para a caça significou uma mudança para auxílio mútuo e cooperação amistosa — o oposto exato de "selvageria". Também significou que as ocasiões de alimentação se tornaram eventos sociais, mais que atividades pessoais.

Como é que essas origens antigas se refletem nos nossos modernos hábitos alimentares? Ainda seguimos o padrão de dieta mista de carne mais vegetais, que permanece como o cardápio humano típico no mundo todo. O fato de há dez mil anos a criação ter-se tornado o método predominante de obter comida não alterou o nosso interesse dual por substâncias animais e vegetais.

O que o cultivo fez, porém, foi dar início a uma importante tendência em



O homem é um primata coletor de frutos convertido em caçador e matador de presas. Durante mais de um milhão de anos os machos caçadores primitivos se dedicaram à caça, como os membros de tribos remotas fazem ainda hoje (acima) enquanto as mulheres continuavam a colher frutos e raízes de locais vizinhos ao acampamento.



Esta dieta mista de carne e vegetais ainda é apreciada pela grande maioria dos modernos comedores, e traços do antigo sistema de divisão do trabalho ainda sobrevivem. A carne ainda é "alimento masculino", a ser trinchado pelo homem, e os vegetais ainda são "alimento feminino", a serem servidos pela mulher.



direção a uma produção cada vez mais especializada de alimento. Ao invés de todo o mundo se preocupar com encontrar comida, isso passou a ser tarefa apenas de agricultores. O restante da população podia se concentrar mais em outros assuntos, até o problema de obter alimento se reduzir, nas vastas comunidades urbanas de hoje, a um ato de fazer compras em armazéns de gêneros, ato esse totalmente despido de aventuras.

Essa situação privou o homem moderno de alguns de seus antigos padrões comportamentais. Foram-se as excitações da caça — a emoção da perseguição, a astúcia da armadilha, a idealização da estratégia, o clímax do abate, o correr de riscos e a incerteza, e a camaradagem do grupo de caça, essencialmente masculino. Quando a mulher moderna vai comprar alimentos no empório, também pára no açougue. Ao contrário da sua equivalente antiga, ela leva para casa o toucinho junto com o feijão.

Em resultado disso, o homem moderno é um caçador sem caça, um perseguidor que não tem nada para perseguir. Resolve o problema entregando-se a uma caçada simbólica. Para muitos homens, “trabalhar” assume as características de uma caçada, com manobras e estratégias, táticas e armadilhas. Ele planeja campanhas de negócios e faz “abates” na cidade; participa de reuniões essencialmente masculinas, que substituem os velhos grupos de caça, e especula. Arriscando a sorte e trabalhando rumo a um clímax, ele consegue reviver, no simbolismo do mundo dos negócios, as antigas excitações da caçada.

Se sua situação de trabalho carece dessas qualidades, ele pode recorrer a outros meios. Pode associar-se a clubes masculinos, jogar ou entregar-se a algum tipo de esporte. Tais atividades substituem pelo menos em parte alguma coisa do padrão de caça ora inexistente. O clube favorece a camaradagem masculina, o jogo envolve riscos e um clímax, e os eventos esportivos conseguem recriar a seqüência comportamental quase completa do padrão de caça integral.

Quando finalmente se senta para fazer uma refeição, o homem moderno, pseudo-caçador, pode não ter apanhado e matado a presa que lhe está sendo servida para comer, mas ele pelo menos preencheu as “horas de caçada” antes da refeição com um substituto adequado. À mesa, seu papel de caçador sobrevive em alguns padrões-reliquia. Ele se senta à cabeceira, e é quem trincha a carne (o alimento “masculino”), enquanto sua mulher passa as verduras (o alimento “feminino”). É o homem quem controla o garçom, faz os pedidos e prova o vinho.

O horário das refeições também deve alguma coisa ao nosso antigo passado de caçadores. Enquanto primitivos coletores de frutos no alto das árvores, provavelmente fazíamos “lanches” ininterruptos, como outros primatas “vegetarianos”. Para eles, alimentar-se não é uma questão de sentar-se para uma grande refeição, é questão de morder aqui, morder ali, e seguir em frente mordiscando. Mas



O açougue se tornou o moderno terreno de caça, mas agora é a mulher quem leva para casa a “presa”, enquanto o homem está empenhado numa caça simbólica, chamada “trabalho”.

A caça primitiva levava à divisão da comida, o que pode ser visto ainda hoje ao nível tribal (extrema esquerda) ou no estilo ocidental (à esquerda). O banquete e a divisão da comida e todo o processo de sentarmo-nos juntos a uma hora especial de refeição são parte de nossa "herança de caça". O comensal solitário (à direita) é uma personagem melancólica, com frequência constrangida a comer às pressas e logo partir.



quando houve a virada para nos tornarmos caçadores, esses lanches de minuto a minuto foram substituídos pelo grande banquete. Como os leões, os primitivos caçadores empanturravam-se, depois descansavam, empanturravam-se, depois descansavam, alternando sessões de alimentação maciça com longos intervalos sem comer. Quando a caça cedeu lugar ao cultivo, e se desenvolveram armazéns de alimentos, houve novamente um aprovisionamento pronto para que as mordiscadelas contínuas voltassem a se afirmar, mas o prolongado período de caça havia deixado sua marca, e nunca mais abandonamos a nossa abordagem carnívora da alimentação, uma abordagem de "grande refeição".

Para o homem moderno, isso quer dizer uma média de três refeições por dia: café da manhã, almoço e jantar. Não há necessidade de seguirmos essa rotina, no entanto parecemos relutantes em abandoná-la. Temos a tecnologia para substituí-la por lanches regulares e equilibrados de hora em hora, o que exigiria menos esforços do nosso estômago, mas não fazemos isso. Ficaríamos privados da qualidade de "banquete do caçador" da refeição. Em particular, ficaríamos privados do traço mais essencial do mundo da caça: o ato de compartilhar o alimento. Refeições são eventos sociais. Enfrentamos todo tipo de dificuldade para evitar comer sozinhos. O comensal solitário sempre tem um caráter de desamparo.

O caráter de partilha do alimento na refeição moderna é a razão por que tanto entretenimento social é feito na forma festas-almoços e festas-jantares: São os rituais de partilha do alimento de hoje e representam um traço importante que sobreviveu do nosso passado de caçadores. Mesmo encontros sociais casuais — a chegada de uma visita inesperada — compreendem oferecimentos de comida: "Posso lhe servir alguma coisa, uma bebida, talvez?" Os drinques, no final das contas, não passam de alimento líquido, e o ritual de compartilhar drinques é tão básico quanto a festa-refeição formal.

Num sentido ainda retornamos ao nosso remoto passado de coletores de frutos. Entre as refeições principais é freqüente nos entregarmos a lambiscadelas secundárias. Fazemos intervalos para o café, ou para o chá. Mastigamos biscoitos, trituramos maçãs, mascamos doces e chupamos balas. Temos lojas inteiras dedicadas à venda desses artigos, e, enquanto alimento, têm todos uma coisa em comum: a doçura. A qualidade essencial de frutos e bagas silvestres a torná-los atraentes é o seu processo de amadurecimento, que os torna cada vez mais doces. É isso o que atrai o primata coletor de frutos, e é também o que ainda procuramos nessas réplicas dos antigos alimentos que colhíamos no alto das árvores.

É só quando nos sentamos para fazer uma grande refeição de caçador que voltamos os nossos objetivos alimentares do doce para a carne. No almoço e no jantar, a seqüência é reveladora: começamos com carne e terminamos com doce. Fazemos do "prato principal" o triunfo do caçador, o alimento de partilha social,



mas depois gostamos de encerrar a refeição com sabores mais doces, que podem perdurar na boca e satisfazer nossa gula persistentemente sobrevivente. Refeições menores tendem geralmente a ser mais doces, com o prato principal de carne omitido. Isso vale para a maioria dos cafés da manhã e chás da tarde. Quando se toma um café da manhã maior — como o inglês, por exemplo —, a refeição começa com doce (mingau de aveia ou cereais), passa para carne (arenques ou ovos com bacon), e termina com doce (torradas e marmelada ou geléia). Segue o mesmo padrão do almoço e do jantar, exceto pela adição de um prato doce no início da refeição. É como se, emergindo do sono para um novo dia ativo, o homem moderno não pudesse se lançar imediatamente a um papel de comer a caça. Tem que começar com alguma “coisinha” simples e doce. E para a maioria o café da manhã termina aí. Para aqueles que passam desses bocados iniciais a uma refeição completa, segue-se então todo o padrão de carne/doce, para completar o repasto.

A predominância do doce no café da manhã relaciona-se ao fato de essa ser a menos social das refeições — a refeição em que menos se conversa e que é menos compartilhadora de alimento. Festas-café da manhã sempre foram muito mais raras do que festas-almoços ou jantares, e o mais provável é que continuem assim. Também é provável que o café da manhã conserve outra qualidade especial: a monotonia. Comemos praticamente sempre a mesma coisa nessa refeição, mas tendemos a variar o cardápio do meio-dia e da noite o máximo possível. Isso ocorre porque a manhã é o momento em que estamos mais inseguros, com todos os desconhecidos do dia pela frente. Quando despertamos, precisamos da tranquilização de alguma coisa familiar para nos fazer enfrentar os primeiros momentos, e essa familiaridade é fornecida pelo cardápio matinal invariável.

→ O maior evento de partilha de alimentos do ano, para as comunidades agrícolas primitivas, era o momento em que o longo período hibernar passava da metade. Era o momento de invadir os armazéns de mantimentos para fazer uma celebração especial. Após meses juntando e armazenando, finalmente era possível arriscar uma troca maior de presentes-alimento e um banquete para anunciar o novo ano. Durante essas festividades, os primeiros agricultores davam-se presentes na forma de alimento, e o nosso costume de trocar presentes natalinos descende

Quando a comida é trazida para a mesa, é recebida com um olhar fixo e concentrado, especialmente no momento em que é posta no prato do comensal. É quase como o antigo caçador faria ao espreitar a presa.

Outras reminiscências primitivas de nossos alimentos do passado incluem uma acentuada preferência pelas comidas que têm as cores das nozes maduras, frutas e raízes — branco, vermelho, marrom e amarelo. Se nos oferecessem o mesmo prato colorido com azul, iríamos achá-lo imediatamente repugnante. Ainda hoje comemos pouquíssimos alimentos azulados, apesar do avanço tecnológico.



dessa prática antiga, como a ceia de Natal é descendente do antigo festim pagão.

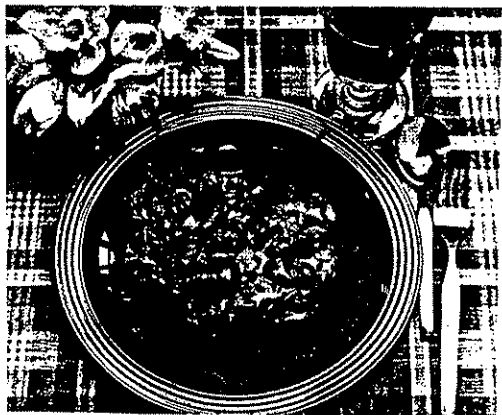
Outro sobrevivente do passado é a nossa curiosa relutância em comer alimentos azuis ou tomar bebidas azuis. Vire as páginas de qualquer livro ilustrado de culinária e você encontrará centenas de vermelhos, amarelos, verdes, marrons e alaranjados — mas nem um azul. Mesmo as raras exceções dificilmente são de um azul autêntico. O queijo azul é predominantemente amarelo, e as bagas azuis são quase pretas. E isso não porque não tenhamos corante azul. As confeitarias ocasionalmente oferecem doces cobertos com glacê azul. Mas por alguma razão não exploramos essa cor quando se trata de comer e beber. E raramente utilizamos cores azuis na embalagem de alimentos. Outros produtos, na farmácia ou no ferrageiro, comumente são embrulhados em azul, assim como materiais de limpeza como sabões e detergentes, mas comida e bebida não usam essa cor.

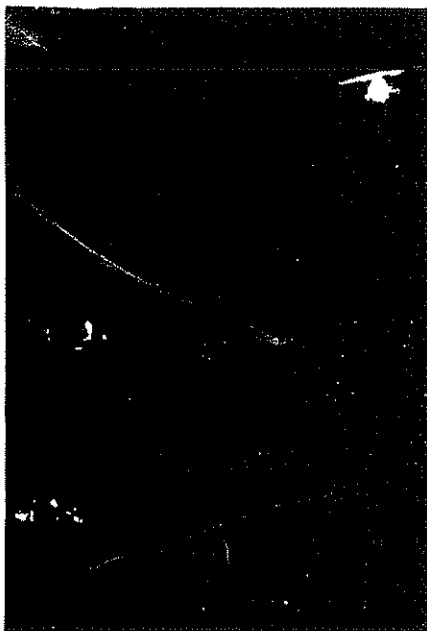
O tabu do azul parece ser uma regressão aos nossos hábitos alimentares primitivos. Os primeiros alimentos eram nozes e sementes (marrons e amarelas), frutos e raízes (alaranjados, vermelhos e brancos), folhas e brotos (verdes); com a adição da caça, também apareceu o branco do peixe e das aves domésticas, e o vermelho e o marrom das diversas carnes. Mas não o azul. E assim continua até hoje, com a antiga ausência de azul no alimento sobrevivendo até uma época que pode jogar com as cores da comida de quase todas as maneiras que quiser.

Outro antigo sobrevivente é o estranho procedimento de “dar as costas para a parede” ao comer em público. Observe as pessoas chegando a qualquer restaurante e você verá que elas se dirigem para as cadeiras junto às paredes. Nenhuma, voluntariamente, escolhe uma mesa central num espaço aberto. As posições centrais só são tomadas quando as cadeiras junto às paredes já estão ocupadas. Isso remonta a uma primitiva prática alimentar para evitar ataque repentino durante a profunda concentração envolvida em consumir o alimento. É um momento em que é fácil ser pego desprevenido, e a pessoa que come tenta sempre tornar possível ver todo o espaço à sua volta. Para ter a vista melhor e mais protegida, precisa estar com as costas contra uma parede, e é por isso que muitos restaurantes colocam pequenas divisórias em torno das mesas centrais. Fornecendo tais divisórias para cada mesa, proporcionam uma sensação de segurança a seus fregueses enquanto estes mastigam a comida. Um restaurante com divisórias bem-distribuídas oferece uma facilidade de “costas contra a parede” de quase cem por cento, tornando o local mais atraente para comensais modernos assombrados por temores antigos, ainda que, no processo, o trabalho dos garçons ao servir a comida se torne extremamente desajeitado e incômodo.

O olhar concentrado sobre o alimento nunca é tão agudo quanto no momento da “chegada do prato”. Quando a comida se aproxima, os olhos do comensal ficam grudados no prato cheio colocado à sua frente. Não se poderia escolher melhor momento para assassinar um inimigo, tão fixa está a atenção da pessoa nesse instante. Mesmo que esteja mergulhada na conversa quando o prato chega, ainda assim seus olhos se fixam no prato fumegante, como se a sua própria vida dependesse de vê-lo agora, no primeiro instante possível. Observar um comensal moderno contemplando seu prato é parecido com observar um gato contemplando um camundongo, e pode-se ver aí, talvez, um antigo caçador localizando a presa.

Como há certa tensão envolvida no ato de comer em público, os restaurantes empregam duas tendências principais para explorar o estado de ânimo dos fregueses. O restaurante caro, para justificar os preços elevados, tem que superar as tensões. Faz isso colocando divisórias, telas e biombos, e também mantendo as luzes fracas, freqüentemente com uma claridade laranja-avermelhada, sons abafados, com tapetes grossos e cortinas macias, cores suaves, com tons neutros ou pastéis, e movimentos lentos, tendo mais pessoal de serviço do que o habitual, para reduzir a velocidade de deslocamento dos garçons, e freqüentemente lareiras à vista, para dar uma sensação de aconchego e calor. Desse modo, o restaurante de categoria faz o cliente se descontrair e se sentir em paz com o mundo. Demorando-se na refeição, ele é preparado para pagar a vultosa soma que finalmente lhe será apresentada. O restaurante barato usa o recurso oposto, tornando o espaço onde se come tão desagradável e não-atraente quanto possível, a fim de levar os fregueses a apressar a refeição. Desse modo os preços baixos podem ser





A leve tensão que temos ao comer em público, cercados por estranhos, é evitada com blombos entre as mesas, para dar a quem come a impressão de estar com as costas para a parede, e com o uso de luzes bastante fracas (como se vê aqui). Os restaurantes baratos usam luzes violentas para fazer os seus clientes comerem com mais pressa, deixando assim os lugares livres para um novo turno de fregueses.

compensados por um rodízio rápido. Para fazer os fregueses deixarem depressa o local, o restaurante usa luz intensa, cores berrantes e irritantes, bandejas de metal retinindo, e superfícies de mesa duras e descobertas. Logo se cede o lugar para outro freguês e outro pagamento.

Sendo um primata coletor de frutos que se tornou comedor de carne, o animal humano teve certos problemas com os dentes. Como permaneceu essencialmente onívoro, foi importante manter uma dentição para propósitos gerais. As resistentes carcaças da presa recém-abatida causaram-lhe, portanto, um bocado de dor de cabeça. Ele resolveu essa dificuldade com os talheres e o cozimento.

O uso de talheres se iniciou há milhares de anos, com lâminas simples sendo utilizadas para pelar carcaças e cortar a carne. Finalmente a pedra cedeu lugar ao cobre, o cobre ao bronze, o bronze ao ferro e o ferro ao aço (com a prata e o ouro invadindo a seqüência em níveis elevados). As primitivas facas de metal quase sempre eram pontudas e tinham uma função dupla: cortar a comida e espetá-la para levá-la à boca. Infelizmente isso também as tornou armas perigosas e, em 1699, Luís XIV da França, temendo assassinato, proibiu a fabricação de facas de mesa com ponta afiada, proibição que continuou conosco desde então, e voluntariamente. As facas com menos corte naturalmente aumentaram a popularidade daquele outro talher essencial, o garfo. Os garfos foram ganhando terreno à mesa lentamente, com o uso de instrumentos nas duas mãos gradualmente substituindo o antigo estilo, mais primitivo, de uma mão só. Como a faca, mais antiga, já se havia estabelecido como utensílio para a mão direita, o garfo teve que se contentar com a esquerda. Em algumas áreas — os Estados Unidos, por exemplo —, houve certa resistência a isso. Lá o garfo era seguro com a mão esquerda para firmar o alimento que estava sendo cortado pela faca, mas, uma vez completado o corte, a faca era pousada e o garfo laboriosamente transferido da mão esquerda para a direita, espetando o alimento e levando-o à boca. Essa corajosa tentativa do garfo de invadir a posição da faca se comprovou incômoda demais para muitas culturas. Quase por toda parte, a operação de duas mãos sobrevive: garfo na esquerda, faca na direita. Uma exceção de destaque ocorre no Oriente, onde dominam os pauzinhos. Isso se deve ao fato de que, num contexto alimentar em que a mesa é comparativamente ausente, o comensal deve segurar a tigela de comida com uma mão e lidar com o conteúdo com a outra. Embora os pauzinhos sejam menos eficazes do que a combinação de garfo e faca para as duas mãos, permanecem como a forma mais eficaz de se comer com uma mão só, e sobreviveram bem. Mas, como o hábito de comer em mesas altas gradualmente invade o Leste, é de se esperar que logo assistamos ao seu lento eclipse.

Facas e garfos, junto com colheres, pinças e vários outros instrumentos para comer dispõem-se sobre a mesa moderna como superdentes metálicos, ampliando a nossa mordida e a nossa mastigação. Juntos, fornecem-nos todos os tipos de dentes que existem no livro da evolução, sem que nenhum pedaço de osso tenha sido acrescentado aos nossos maxilares. Auxiliando esse processo vem a questão do cozimento. O uso do fogo — e, mesmo antes disso, o cozimento do alimento nas águas de nascentes quentes naturais — é uma prática antiga que servia para amaciar uma ampla variedade de alimentos e reduzir as exigências feitas aos nossos dentes não-especializados. Assando, fervendo, tostando, grelhando, ensopando e escaldando, atacamos nossos alimentos animais e vegetais. Rompemos a casca dura de vegetais, amolecemos grãos duros e amaciamos fibras de carne. No processo, não só amaciamos como também melhoramos o sabor e destruímos parasitas. E talvez, servindo a comida quente, reavivemos as lembranças do calor natural da presa recém-abatida e o calor corporal do leite materno.

Como extensão do armazenamento do alimento, desenvolvemos defumação, conserva, secagem, preservação, engarrafamento, enlatamento, refrigeração e, mais recentemente, congelamento e secagem a gelo. Com nossos talheres, nossa culinária e nossas técnicas de preservação, tornamo-nos supermastigadores e superarmazenadores. Cada um de nós come cerca de uma tonelada de alimentos por ano, de modo que, numa vida média, consumimos mais de sessenta toneladas. Observar esse processo em ação é assistir a uma fascinante combinação de hábitos antigos e habilidades modernas, padrões alimentares primitivos e invenções tecnológicas.