

“Comida de alma”, antropologia e educação

Jean Lauand¹
Priscila N. C. Chasseraux²

Resumo: A cozinha e a culinária, para além do mero aspecto nutritivo alcançam uma dimensão cultural e antropológica. Neste artigo, examina-se – em semelhança e contraste com outras comidas – a comida de alma, conceito elaborado por Nina Horta. Essa autora brasileira é uma importante referência nas discussões de cozinha e educação.

Palavras Chave: Cozinha. cozinha e educação. comida de alma. cozinha e antropologia.

“‘Soul’ food”, *anthropology and education*

Abstract: Cooking has anthropological and cultural significance. In this article, we examine – in contrast with another “foods” – the “*soul food*” (comida de alma), concept created by brazilian author Nina Horta, an important reference in discussions on cooking and education.

Keywords: Cooking. cooking and education. “*soul food*” (comida de alma). cooking and anthropology.

Introdução

Como em artigo anterior³, começaremos com considerações metodológicas, desta vez em torno do próprio conceito de *collatio*; a *collatio* entendida como ferramenta metodológica de pesquisa em humanidades. Não será de estranhar, portanto, que, também aqui pratiquemos essa metodologia da *collatio*⁴.

Para Tomás de Aquino, uma função da razão chamada *vis cogitativa*⁵, faz a ponte entre o conhecimento sensível e o conceitual, realizando, sobre uma série de impressões sensíveis, uma “pré-abstração”: a *collatio*. Antes que se forme no intelecto o conceito (e a palavra que lhe será associada), a *collatio* é a fila, a ordenação, agrupamento e comparação dessas sensações, como que preparando-as para a abstração.

Nesse sentido, há uma passagem fundamental do Aquinate: pela *collatio*, a cogitativa volta-se para a massa informe de sensações, ordena-as e apresenta-as ao intelecto com o fim de descobrir a lei ou o princípio comum que as rege e que está neles latente:

Pois a experiência é resultado da comparação de muitos singulares retidos na memória. Ora, esta comparação é própria do homem e pertence à cogitativa, chamada de razão particular, porque realiza a comparação das *intenções*⁶ particulares, como a razão universal o faz para as *intenções* universais. (*In I Metaph.*, 1, 15).

Um exemplo - o do surgimento do conceito de “*Kitsch*” - ajudar-nos-á a compreender esta função da cogitativa.

¹. Prof. Titular FEUSP (aposentado) e do PPGE da Univ. Metodista de São Paulo. jeanlaua@usp.br

². Mestranda PPGE Metodista. Profa. de Técnica Dietética e Gastronomia – Fac. de Medicina do ABC. Coord. do curso de Nutrição da Anhanguera Educacional, S. B. do Campo priscilachasseraux@hotmail.com.

³. Este artigo recolhe diversos trechos de JL publicados alhures. E dá continuidade ao artigo, dos mesmos autores, “Cozinha, antropologia e educação – algumas reflexões” em *Collatio* 12: <http://www.hottopos.com/collat12/05-16JeanPri.pdf>.

⁴. E, no caso, recolheremos alguns textos mais longos.

⁵. A rigor, um sentido interno que participa da razão.

⁶. No sentido técnico de *intentio*.

A formação de qualquer conceito (e, portanto, a de uma palavra) começa pela *collatio* da cogitativa. Antes de surgir o *Kitsch* como palavra e como conceito, na base da apreensão conceitual dessa realidade, está a *collatio*, que agrupa e compara - como que convidando o intelecto a exercer sua ação universalizadora - impressões aparentemente tão diversas como: o pinguim da geladeira, a caneta de múltiplos usos (que também abre latas e possui uma bússola pisca-pisca embutida etc.), aquele quadro em cor púrpura fosforescente representando um incêndio na mata, o anãozinho do jardim etc.

Só a partir dessa ação da cogitativa, o intelecto pode como que radiografar a *ratio* comum - latente a cada elemento dessa série de sensações - e chegar ao conceito, no caso, *Kitsch*. E a cogitativa também faz seu trabalho de intermediação no sentido contrário: do universal para o particular.

Há, pois, duas grandes funções da cogitativa: uma, ascendente, do sensível para o inteligível; outra, descendente, do inteligível para o concreto. A *collatio*, enquanto agrupamento, convida naturalmente à abstração. Sugere conceitos, tipos ideais, classificações etc. e, muitas vezes, fala por si: agrupando realidades muito semelhantes (ou, por contraste, de gritante contrariedade), tornando até praticamente dispensável formalizar teoricamente a realidade apresentada.

É o que faremos aqui com um conceito chave de Nina Horta (doravante abreviada por NH), o de “cozinha de alma”.

Corpo, um pressuposto: os deuses junto ao forno...

O trabalho de NH relaciona a comida, como base material, com a Antropologia e a Educação, nas quais o corpo é fundamental.

Como se trata do mesmo referencial teórico, e também pressuposto de um trabalho sobre “cozinha” (a Cerimônia do Chá), não vemos inconveniente em recolher aqui as considerações de Chie Hirose (2010, cap. 3) a respeito do tema, tomadas do Cap. 3 de sua tese de doutorado:

Neste capítulo, apoiar-me-ei em um artigo de Jean Lauand⁷. Neste ponto, tipicamente falando, os Orientes levam uma vantagem sobre nós: enquanto o Ocidente aposta na formação intelectual; os Orientes, independentemente de teorias que as legitimem, tendem a práticas que consideram o homem como um todo: em sua unidade espírito-corpo, ao menos em muitas de suas propostas pedagógicas, que partem precisamente de uma ação corporal, exterior, para atingir um efeito espiritual, interior. É o, para citar mais uma vez o notável sinólogo Sylvio Horta, “pensar com o corpo”, típico do Oriente e – em algumas instâncias – também da tradição ocidental.

Por mais acentuado que seja o racional nos gregos, originariamente foi temperado pela aceitação do mistério (baste recordar o discurso de Diotima no *Banquete* de Platão) e da cozinha realidade quotidiana, como base de todo o pensamento. [...]

[Um episódio de cozinha] é protagonizado por Heráclito de Éfeso, tal como no-lo relata Aristóteles⁸: “Diz-se que Heráclito assim teria respondido aos estranhos vindos na intenção de observá-lo. Ao chegarem, viram-no aquecendo-se junto ao forno. Ali permaneceram, de pé (impressionados sobretudo porque) ele os encorajou (eles ainda

⁷ Lauand, Jean <http://www.hottopos.com/rih20/jean.pdf>

⁸ *De part. anim.*, A5 645 a 17 e ss.

hesitantes) a entrar, pronunciando as seguintes palavras: "Mesmo aqui os deuses também estão presentes"⁹. Também aqui o sábio não divaga por regiões etéreas, desvendando os arcanos dos deuses, mas encontra-se prosaicamente aquecendo-se junto ao fogão. Heidegger comenta: "Mesmo aqui, junto ao forno, mesmo neste lugar cotidiano e comum onde cada coisa e situação, cada ato e pensamento se oferecem de maneira confiante, familiar e ordinária, "mesmo aqui", nesta dimensão do ordinário, os deuses também estão presentes. A essência dos deuses, tal como apareceu para os gregos, é precisamente esse aparecimento, entendido como um olhar a tal ponto compenetrado no ordinário que, atravessando-o e perpassando-o, é o próprio extraordinário o que se expõe na dimensão do ordinário¹⁰". (...) Quando o pensador diz "Mesmo aqui", junto ao forno, vigora o extraordinário, quer dizer na verdade: **só aqui** há vigência dos deuses. Onde realmente? No inaparente do cotidiano¹¹. (...)

Voltando a "Fingir para Germinar...", Lauand começa explicando que o Ocidente, sobretudo na época moderna, tende a um fragmentarismo, a uma cisão espírito/corpo, que remete a um desmedido afã de clareza no pensamento. E que a grande ruptura que o moderno pensamento ocidental instituiu deu-se precisamente em torno à concepção de corpo. Se sempre no Ocidente pairou a tentação de um exagerado dualismo, separando de modo mais ou menos incomunicável e absoluto, por um lado, o intelecto (a mente, a "alma", o espírito...) e, por outro, o corpo e a matéria, a partir de Descartes (*res cogitans* x *res extensa*) tal dicotomia torna-se dominante. Dualismo e clareza: na verdade, a última instância do pensamento moderno por detrás da cisão espírito/matéria está na pretensão racionalista moderna, que torna o *ens certum* um absoluto. Enquanto os Orientes, desprovidos dessa necessidade de certeza e convivendo com naturalidade com o mistério, não precisam distinguir *res cogitans* de *res extensa*. Essa distinção, na Europa, desde Descartes, torna-se quase um imperativo. [...]

"Há duas substâncias finitas (*res cogitans* e *res extensa*) e uma infinita (Deus). Substância (*res*) adquiriu um conceito fundamental no século XVII: de natureza simples, absoluta, concreta (realidade intelectual) e completa. Somos portanto uma substância (*res*) pensante (*cogito*) e também uma substância (*res*) que possui corpo, matéria (*extensa*). Este dualismo cartesiano evidencia que cada indivíduo reconhece a própria existência enquanto sujeito pensante: nossa essência é a razão, o ser humano é racional. O *cogito* é a consciência de que sou capaz de produzir pensamentos, é um meio pragmático de dar início ao conhecimento. Estamos afirmando, portanto, uma verdade existencial. Há uma coincidência entre meu pensamento e minha existência. (...) O primeiro conceito de Descartes, portanto, denomina-se "dualismo cartesiano", admitindo a existência de duas realidades: alma (*res*

⁹ apud Heidegger, M. *Heráclito*, Rio de Janeiro, Relume Dumará, p. 22.

¹⁰ Heidegger, M. *Heráclito*, Rio de Janeiro, Relume Dumará, pp. 23-24.

¹¹ Heidegger, M. *Heráclito*, Rio de Janeiro, Relume Dumará, p. 24. E Heidegger prossegue: "Não é preciso evitar o conhecido e o ordinário e perseguir o extravagante, o excitante e o estimulante na esperança ilusória de, assim, encontrar o extraordinário. Vocês devem simplesmente permanecer em seu cotidiano e ordinário, como eu aqui, que me abrigo e aqueço junto ao forno. Não será isso que faço, e esse lugar em que me aconcho, já suficientemente rico em sinais? O forno presenteia o pão. Como pode o homem viver sem a dádiva do pão? Essa dádiva do forno é o sinal indicador do que são os *theói*, os deuses. São os *daíontes*, os que se oferecem como extraordinário na intimidade do ordinário." Etc.

cogitans) e corpo (*res extensa*). A independência entre alma e corpo conduzirá a uma nova separação: sujeito e objeto”.¹²

Recolho a seguir, a análise do caso excepcional de Tomás de Aquino, uma passagem um tanto longa, mas oportuna para nosso trabalho¹³:

[...] Tomás recusa também a dicotomia: alma x corpo. Nada mais alheio ao pensamento de Tomás do que uma incomunicação entre espírito e matéria. O que Tomás, sim, afirma é o homem total, com a *intrínseca* união espírito-corpo, pois a alma, para o Aquinate, é *forma*, ordenada para a *intrínseca* união com a matéria. Por exemplo, Tomás, indica os remédios para a tristeza, que reside na alma. E enfrenta esta questão na *Suma Teológica* I-II 38 e no artigo 5 chega a recomendar banho e sono como remédios contra a tristeza! Pois, diz o Aquinate, tudo aquilo que reconduz a natureza corporal a seu devido estado, tudo aquilo que causa prazer é remédio contra a tristeza. Tomás destrói assim a objeção "espiritualista":

“Objeção 1.: Parece que sono e banho não mitigam a tristeza. Pois a tristeza reside na alma; enquanto banho e sono dizem respeito ao corpo, portanto, não teriam poder de mitigar a tristeza. Resposta ad 1: Sentir a devida disposição do corpo causa prazer e, portanto, mitiga a tristeza”.

De resto, para os remédios contra a tristeza, Tomás não fala de Deus nem de Satã, mas sim recomenda: qualquer tipo de prazer, as lágrimas, a solidariedade dos amigos, a contemplação da verdade, banho e sono. E ainda sobre a interação alma-corpo, Tomás afirma em I-II, 37, 4: “A tristeza é, entre todas as paixões da alma, a que mais causa dano ao corpo [...] E como a alma move naturalmente o corpo, uma mudança espiritual na alma é naturalmente causa de mudanças no corpo”.

Agir no corpo para atingir a alma; agir na alma para atingir o corpo. Tivesse prevalecido a antropologia de Tomás teríamos estado, desde o século XIII, em muito melhores condições de compreender a natural e necessária condição psicossomática (e somatopsíquica...) de nossa realidade. Tomás é tão "materialista" que nas questões de *Quodlibet*, tratando do jejum, dirá que o jejum é sem dúvida pecado (*absque dubio peccat*) quando debilita a natureza a ponto de impedir as ações devidas: que o pregador pregue, que o professor ensine, que o cantor cante..., que o marido tenha potência sexual para atender sua esposa! Quem assim se abstém de comer ou de dormir oferece a Deus um holocausto, fruto de um roubo. Como indicávamos, essa posição de Tomás era excepcional, considerada, em sua época, quase herética: a teologia contemporânea recusava a doutrina de uma única alma no homem e afirmava a existência de três (naturalmente a “alma espiritual”, independente da matéria é que era considerada a decisiva, em detrimento da “alma vegetativa” e da alma “sensitiva”). Se, desde Platão, o exagerado “espiritualismo” tem sido uma tentação (especialmente para visões superficiais do cristianismo), em Descartes o Ocidente se lança de vez na dicotomia mente x matéria...

Destaquemos o agudo diagnóstico de Heráclito “O forno presenteia o pão. Como pode o homem viver sem a dádiva do pão? Essa dádiva do forno é o sinal indicador do que são os *theoí*, os deuses. São os *daíontes*, os que se oferecem como extraordinário na intimidade do ordinário.”

¹². Luciene Félix: “Descartes” http://www.esdc.com.br/CSF/artigo_descartes.htm

¹³. Lauand, Jean <http://www.hottopos.com/rih20/jean.pdf>

Como procuraremos indicar, também no sentido antropológico-cultural vige a sentença, que viria a se tornar célebre: “você é o que você come” (que remonta a Anthelme Brillat-Savarin "Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es." (1826) e a Feuerbach "Der Mensch ist, was er ißt." (1864)).

“Comida de alma”...

Não por acaso, “Comida de alma” foi escolhido por NH como o capítulo de abertura de sua principal obra (1996): *Não é Sopa*. Nele, NH mostra deliciosamente toda a agudeza de sua perspectiva cultural-antropológica e, ao mesmo tempo, dialoga com receitas.

O texto é longo, mas necessário:

Comida de alma é aquela que consola, que escorre garganta abaixo quase sem precisar ser mastigada, na hora de dor, de depressão, de tristeza pequena. Não é, com certeza, um leitão pururuca, nem um menu nouvelle seguido à risca. Dá segurança, enche o estômago, conforta a alma, lembra a infância e o costume. É a canja da mãe judia, panaceia sagrada a resolver os problemas de náusea existencial. O macarrão cabelo de anjo cozido mole e passado na manteiga. O caldo de galinha gelatinoso, tomado às colheradas. São as sopas. O leite quente com canela, o arroz doce, os ovos nevados, a banana cozida na casca, as gelatinas, o pudim de leite. Nora Ephron, autora de *A difícil arte de amar*, com o casamento acabado, grávida, enjoada, traída, vota pelo consolo da batata: "Nada como um bom purê quando se está deprimido. Nada como ir para a cama com um prato fundo de purê de batata já saturado de manteiga e metodicamente ir adicionando mais uma fatia fina de manteiga a cada garfada". Comida de alma tem de ser neutra. Sorvete é comida de alma? Não é. Tem um pique gelado que a tristeza não suporta. A temperatura deve estar entre ambiente e morna. Chocolate vale? Não, nem pensar. É sexy, sedutor, pressupõe prazer e culpa. Tudo tem de ser especial na comida de alma. A tia Léonie, de Proust, comia seus ovos com creme em pratos rasos, com desenhos e legendas. Punha os óculos e decifrava contente: "Ali Babá e os quarenta ladrões", ou "Aladim e a lâmpada maravilhosa". O mingau de aveia ou fubá pode ser em prato fundo, o quadrado de manteiga se derretendo por cima. O leite em boa caneca grossa, o chá em xícara inglesa florida, e, para casos extremos, a mamadeira, é claro. A comida, de preferência, deve ser bebida aos goles ou tomada de colher. A faca é quase sempre supérflua. Um livro português trata do assunto, mostrando que a preocupação com comidas de alma vem de longe. É *O Cozinheiro Indispensável* (Porto, 1844), que traz um subtítulo enigmático: *Guia prático dos enfermos pobres, dos doentes ricos e dos convalescentes remediados*. Dá receitas como o caldo confortativo, uma papinha pastosa, de se comer com lágrimas nos olhos. [...] [Depois começam as receitas:]

Macarrão Cabelo de anjo

Cozinhar o cabelo de anjo até passar um pouco do ponto. Escorrer e rapidamente colocar 1 boa colher de manteiga salgada ou quantas colheres você e ele aguentarem. Comer às colheradas. [Etc.]

Ao propor o texto “Comida de alma” às merendeiras, no livro dedicado às oficinas que realizou em diversos pontos do Brasil com elas, Nina HORTA (2002, p. 76) obteve alguns retornos:

As merendeiras leram e ficaram pensando. A maioria se lembrou de chá, como comida de alma, mas pensando bem, chá é bebida de alma. Uma delas ficava triste quando tinha fome, então comida de alma era feijão com paio e verdura. Se ficasse com depressão engordaria demais, a outra, ovos mexidos feitos bem depressinha numa frigideira e comidos com pão.

Não pretendemos “explicar” o conceito hortiano: o texto fala por si, em alto e bom som, do alcance radical da cozinha, que atinge mesmo o âmago de nosso ser: corpóreo-espiritual. Mas, faremos uma *collatio*: apresentando alguns contrastes, para tornar esse conceito ainda mais vigoroso.

Se a comida de alma remete à “cozinha da mãe” (ou à da avó ou mesmo da tia); à “cozinha da infância” (bem entendido: da infância feliz, mesmo que idealizada...), vale a pena contrastarmos com outras cozinhas, que evocam distintas associações.

Cozinha de quartel, por exemplo. Mesmo que fossem ingredientes da melhor qualidade, sempre seriam o rancho, o rango, a boia. As condições de higiene são as cabíveis no caso; o requinte, ou mesmo qualquer personalização, estão ausentes. O cuidado com a apresentação (“comer com os olhos”) inexistente. Mesmo a quantidade, é estipulada pelo soldado encarregado (por vezes como punição...): a ração. Até o local e o horário da comida são regulamentados pela burocracia do quartel. Se tudo isso levar a um certo embrutecimento, tanto melhor: exército não é lugar de frescos.



Nessa mesma linha, no extremo oposto da “cozinha de mãe”, a **cozinha de presídio**. Ponto estratégico da boa administração, é mesmo um dos proverbiais três B que garantem a paz na instituição: Bola, Bunda e Boia.

Ou a **comida de bandejão** do Crusp...

Comida de caminhoneiro também não admite frescura: deve ser “comida de macho” (cf. nosso artigo anterior) e “bastantão”. Continuamos no mundo das cozinhas de mão masculina.



Seja como for, o Riobaldo de *Grande Sertão: Veredas*, mais do que ninguém afeito às agruras da jagunçagem do sertão, regozija-se com “café coado por mão de mulher”...

A sagrada rotina da mãe, daqueles versos de Adelia PRADO (1991, p. 151):

Minha mãe cozinhava exatamente
arroz, feijão-roxinho, molho de batatinha
Mas cantava.

Cozinha de mãe x **cozinha de madrasta**. Há um antigo provérbio árabe, usado para indicar que se comeu pouco e mal: “Almocei na madrasta”. (“- E aí, você já almoçou? Quer almoçar com a gente?” “Acho que vou aceitar: almocei na madrasta”).

E quanto à merenda, à **comida da escola**? Aí estamos em algum ponto intermediário, aproximando-se, em cada caso, do quartel ou do lar... Nina HORTA (2002), que tanto valorizou as merendeiras (por vezes, tão injustiçadas) e apostou em sua formação, destaca seu importante papel na educação das crianças:

Já repararam que a cozinheira, a menina que passa o café, o garçom que serve a comida não são vistos nem cumprimentados? Nos bons restaurantes, por exemplo, o *maître* não tem rosto, obedece à coreografia de um balé bem ensaiado, fala pouco. Pois parecia ser este o caso de muitas merendeiras. Não eram “enxergadas” pela escola, não se sentiam parte do grupo, não influenciavam. No entanto, por parte dos alunos tinham todo um reconhecimento. Sentados em suas cadeiras eles sentiam o cheiro da carne crua, do alho, do refogadinho se infiltrando por baixo da porta, tomando conta da geografia, embaralhando os números, inspirando o verbo. É hora do almoço e vai ser bom. e quisemos, então, tentar ver mais de perto as merendeiras. (p. 11)

Para além de técnicas e procedimentos operacionais, há, evidentemente, um componente pessoal na cozinha: por parte de quem prepara e por parte de quem recebe. Comida, como diz NH, pode ser consolo, remédio para angústia, cura de depressão. Por mais bárbara que seja a pena de morte, sempre há um toque de humanidade, que é conceder ao sentenciado uma boa última refeição...

A “comida de alma” de NH pode, em sua amorosa agudeza e profundidade, ser comparado com o de *comfort food*, com o qual encerraremos esta *collatio*. Para apresentá-lo, excepcionalmente, a melhor fonte é a *wikipedia*, porque precisamente queremos o denominador comum, a apresentação básica do conceito.

Comfort food is food prepared traditionally that may have a nostalgic or sentimental appeal, or simply provide an easy-to-eat, easy-to-digest meal rich in calories, nutrients, or both. Comfort foods may be foods that have a nostalgic element either to an individual or a specific culture. Many comfort foods are flavorful and easily eaten, having soft consistencies.

Psychological studies - Comfort foods may be consumed to positively pique emotions, to relieve negative psychological affects or to increase positive feelings. The term was first used, according to Webster's Dictionary, in 1977. One study divided college-students' comfort-food

identifications into four categories (nostalgic foods, indulgence foods, convenience foods, and physical comfort foods) with a special emphasis on the deliberate selection of particular foods to modify mood or affect, and indications that the medical-therapeutic use of particular foods may ultimately be a matter of mood-alteration.

The identification of particular items as comfort food may be idiosyncratic, though patterns are detectable. In one study of American preferences, "males preferred warm, hearty, meal-related comfort foods (such as steak, casseroles, and soup), while females instead preferred comfort foods that were more snack related (such as chocolate and ice cream). In addition, younger people preferred more snack-related comfort foods compared to those over 55 years of age." The study also revealed strong connections between consumption of comfort foods and feelings of guilt. Comfort food consumption has been seen as a response to emotional stress, and consequently, as a key contributor to the epidemic of obesity in the United States. The provocation of specific hormonal responses leading selectively to increases in abdominal fat is seen as a form of self-medication. Further studies suggest that consumption of comfort food is triggered in men by positive emotions, and by negative ones in women. The stress effect is particularly pronounced among college-aged women, with only 33% reporting healthy eating choices during times of emotional stress. For women specifically, these psychological patterns may be maladaptive. A therapeutic use of these findings includes offering comfort foods or "happy hour" beverages to anorectic geriatric patients whose health and quality of life otherwise decreases with reduced oral intake.
http://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_food#Psychological_studies

Referências

HIROSE, Chie *A experiência do corpo na cerimônia do chá - subsídios para pensar a educação*. Tese doutorado defendida na Feusp em 2010. Disponível em : www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-22122011-092721/pt-br.php)

HORTA, Nina. **Vamos Comer**. São Paulo: Ministério da Educação, 2002.

HORTA, Nina. **Não é Sopa**. São Paulo: Cia. das Letras, 1996.

PRADO, Adélia **Poesia Reunida**, São Paulo: Siciliano, 1991.

Recebido para publicação em 08-03-12; aceito em 12-04-12