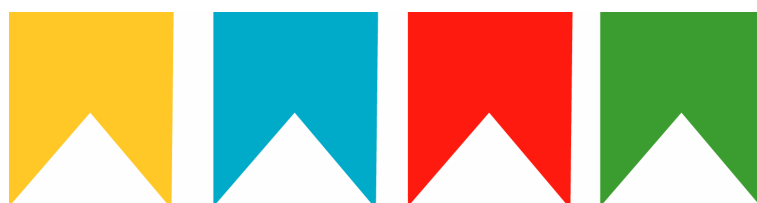


Alimentação e cultura



Sumário

3 Introdução: a fome no Brasil

4 A história da comida e a comida fazendo história

Pré-história

5 A agricultura

Idade dos metais

6 Antigo Egito

Trigo e arroz

Antiguidade

7 Idade Média

Idade Moderna

Idade Contemporânea

8 A influência da cultura na alimentação

10 Influências na alimentação brasileira

13 A contribuição dos portugueses

16 A contribuição dos africanos

19 As influências atuais

20 A alimentação nas diferentes regiões do Brasil

Fatores ambientais

A colonização

21 Os pratos típicos regionais

Região Norte

22 Região Nordeste

24 Região Centro-Oeste

Região Sudeste

26 Região Sul

27 Conclusão: feijão com arroz

Diversos nomes para um mesmo alimento

28 Alimentos presentes na cultura brasileira

A lenda da mandioca

35 Atividades

56 Glossário



Introdução: a fome no Brasil

A fome será, provavelmente, o maior problema político e moral que as crianças deverão enfrentar como líderes de seus países no futuro. No Brasil, a fome é uma questão para ser discutida na escola. E a discussão começa pela situação de vida dos alunos e seus direitos e deveres como cidadãos.

As crianças precisam conhecer a realidade da fome no Brasil e no mundo. Esse papel cabe aos educadores, que devem preparar seus alunos para a construção de uma sociedade mais igualitária, em que as pessoas tenham não apenas o direito, mas as condições necessárias para usufruir de uma alimentação equilibrada qualitativa e quantitativamente. Para isso, a escola precisa apresentar um currículo mais prático e objetivo, que dê prioridade a conhecimentos úteis e importantes para a vida do aluno, num compromisso social de formação de cidadania.

- Para despertar o interesse sobre alimentação e cultura, vamos tratar de temas como:
- A história da comida e a comida fazendo história: a alimentação na pré-história e sua evolução através dos tempos.
- Como a cultura influencia na alimentação: curiosidades sobre os hábitos alimentares dos diferentes povos relacionados à religião, crenças e tabus.
- Influências na alimentação brasileira: contribuições dos índios, portugueses, negros e influências atuais.
- Alimentação nas diferentes regiões do Brasil: considerando a colonização, fatores ambientais, pratos típicos e os diversos nomes existentes para um mesmo alimento (sinonímia brasileira).
- Os alimentos presentes na poesia, música e contos brasileiros: cultura!



A história da comida e a comida fazendo história

A alimentação é essencial para o homem desde o nascimento. É da alimentação que ele retira os nutrientes necessários ao funcionamento do organismo, ou seja, à vida. Esses nutrientes estão nas carnes e nos vegetais e a química orgânica se encarrega de transformá-los e distribuí-los de maneira que eles sejam úteis ao nosso organismo.

A história da alimentação é antiga. Acredita-se que o homem teria começado a se alimentar de frutos e raízes após observar o comportamento de outros animais. Depois, teria passado a consumir carne crua e moluscos *in natura*. Mais tarde, aprendeu não se sabe como, a assar e cozinhar. Descobriu a cerâmica, terras e povos distintos e realizou inúmeras experiências com alimentação, até chegarmos aos dias de hoje, onde contamos com uma ciência especializada no assunto: a Nutrição.



Pré-história

A trajetória do homem apresenta muitos mistérios. Acontece o mesmo quando se trata de alimentação. Ninguém sabe de que frutos e raízes o homem se alimentava nem de onde surgiu o instinto irracional que o fez consumir tais alimentos sem conhecer seus valores nutricionais. Os frutos parecem ter sido mesmo o cardápio inicial do homem e nenhum estudo arqueológico provou o contrário. É mais fácil, evidentemente, ver e colher um fruto maduro do que adivinhar uma raiz comestível enterrada. A ciência de procurar e encontrar raízes exigiria longos experimentos, técnica e paciência. Uma tarefa que caberia, provavelmente, ao sexo feminino, curioso e persistente por natureza.

Teria sido o homem pré-histórico vegetariano? Não há provas. Estudos indicam que os chamados “infra-homens”, como o *cro-magnon* e o *homo sapiens*, dos quais o homem teria evoluído, se alimentavam da carne de caça que abatiam diariamente e assavam. O homem de Neanderthal, segundo análise de fósseis, parece ter sido antropófago. A presença do fogo e os resíduos de alimentação carnívora afastam a fase exclusiva de raízes e frutos. Além disso, pesquisas arqueológicas encontraram pedras usadas pelo infra-homem dispostas de maneira a abater animais e não a derrubar frutos.

Acredita-se que a primeira “sobremesa” foi o mel de abelhas, que já existia no período Cretáceo (há 135 milhões de anos), quando as flores nasceram, milhares de séculos antes do homem.



A agricultura

No período Paleolítico (500.000 a.C. a 1.000 a.C.), o homem ainda não conhecia a agricultura e a domesticação de animais e a subsistência era garantida com a coleta de frutos e raízes, além da pesca e da caça bastante diversificada de animais, tais como ursos, rinocerontes, elefantes, renas, cavalos, mamutes, entre outros. Para isso, empregavam-se instrumentos rudimentares, feitos de ossos, madeira ou lascas de pedra.

A escassez de alimentos e a hostilidade do meio ambiente obrigavam os grupos humanos a viver como nômades. A migração de animais e seres humanos também foi estimulada pelas profundas mudanças climáticas e ambientais que aconteceram naquele período. Assim, os homens primitivos foram ocupando as diversas regiões do globo. Enquanto andavam de um lugar para outro, foram percebendo que as sementes que caíam sobre a terra multiplicavam suas colheitas em poucos meses. Tornaram-se agricultores e, com isso, trocaram a vida nômade pela vida em pequenas aldeias. A abundância de cereais em algumas regiões, especialmente de aveia, trigo e cevada iniciou o processo de desenvolvimento agrícola pelos povos antigos.

A invenção do arco e da flecha e do arremessador de lanças, nessa mesma época, foi outro marco importante. Os homens do período Paleolítico passaram a se organizar socialmente, chegando a constituir vilas.



Idade dos metais

No período Neolítico (10.000 a.C. a 4.000 a.C.) aconteceram grandes transformações, como o desenvolvimento da agricultura e a criação de animais. A caça já era de animais menores, característicos da fauna atual: javalis, lebres, pássaros, além da criação de bovinos, ovinos, caprinos e suínos. No final desse período, chamado de Idade dos Metais, a ação do homem sobre a natureza tornou-se mais intensa e as colheitas mais abundantes favoreceram o aumento da população. Assim, formaram-se grupos familiares maiores — as tribos. É nessa época que se inicia a base de nossa alimentação tradicional, que é a cultura de cereais, e principalmente de trigo e centeio, usados na fabricação de pães. Também começam a ser produzidas bebidas e alimentos líquidos com o emprego de cereais: raízes, caules, grãos, vagens, brotos, cozidos, ensopados e condimentos.



Antigo Egito

Nos tempos antigos, as elites tinham uma comida farta e variada. As tumbas do antigo Egito, a partir do quarto milênio a. C., mostram os alimentos consumidos pelos faraós: massas, carnes, peixes, laticínios, frutas, legumes, cereais, condimentos, especiarias, mel e bebidas. Mais difícil é saber como se alimentava o homem comum, nesse mesmo período. As fontes escritas e figurativas do Egito antigo apontam a agricultura, criação de animais, caça e pesca como modalidades de produção alimentar.

Para os egípcios, a saúde e a longevidade dependiam dos prazeres da mesa. A inapetência era considerada sinal de doença. Eram grandes conhecedores dos segredos da farmacopéia e das propriedades das ervas medicinais, e já relacionavam a alimentação com a cura de moléstias.



Trigo e arroz

Cereais como trigo, milho, arroz e cevada foram os primeiros grãos cultivados pelos povos antigos. Descobertas comprovaram que, mesmo em tempos pré-históricos, o trigo era o alimento básico do homem e no antigo Egito já era cultivado 3.000 anos a.C. Os faraós usavam o trigo como forma de pagamento e já fabricavam o pão. Ainda antes da era cristã, gregos e romanos produziram trigo e o levaram para o resto da Europa. Tratava-se de um cereal nobre, preferido pelos ricos, enquanto a plebe e os escravos consumiam a cevada. Hoje o trigo é uma planta cultivada no mundo todo e constitui a base da alimentação de muitos povos.

Quanto ao arroz, não se tem certeza se é originário da Índia ou da China. Mas sabe-se que, por volta de 2.800 anos a.C., ele era a planta sagrada do imperador da China. Do Oriente, o arroz se espalhou para outras regiões e hoje alimenta mais da metade da humanidade.



Antiguidade

Os médicos da Antigüidade (séculos V a X d. C.), em geral, conheciam os efeitos preventivos e terapêuticos da alimentação. Textos de Hipócrates, célebre médico da Grécia antiga, revelam alguns produtos alimentícios consumidos pelos gregos e também a associação entre alimentos e o combate a doenças. São citados o cultivo de cevada, trigo, favas, grão-de-bico, lentilhas, gergelim; a criação de bovinos, suínos, ovinos e de cães (para consumo); a caça de javalis,

lebres, raposas e aves; a pesca de peixes e moluscos; destaca-se o consumo de queijos, frutas secas e frescas, hortaliças como alho, cebola e agrião e condimentos como poejo, manjeriço e tomilho. A principal bebida era o vinho. A alimentação na Roma antiga era bastante parecida com a alimentação na Grécia.



Idade Média

As cozinhas da Idade Média (séculos X a XV d. C.) destacavam três sabores fundamentais: o forte, devido às especiarias (ou temperos); o doce, graças ao uso do açúcar; e o ácido, referente ao vinagre, ao vinho e aos sucos de frutas cítricas. Mas as pessoas dessa época preocupavam-se mais com a aparência do que com o sabor dos pratos.



Idade Moderna

Na Idade Moderna (séculos XV a XVIII), a agricultura que antes era de subsistência, passa a ter fins comerciais. Produtos como tomate, batata, milho, arroz e outras espécies alimentares tornam-se importantes na alimentação ocidental. O pão era bastante consumido por todas as classes sociais e as crises na produção de cereais durante esse período tiveram impacto direto sobre a mortalidade.



Idade Contemporânea

A agricultura de mercado continuou crescendo na Idade Contemporânea (séculos XIX a XX) e, com isso, passou a ser cultivada e consumida uma variedade cada vez maior de frutas e verduras. O consumo do açúcar, até então restrito às elites sociais, difundiu-se na alimentação popular. Houve aumento no consumo de ovos e especialmente de gorduras, tanto de origem vegetal quanto animal.

Em todos os períodos, o homem usa determinados conhecimentos e hábitos adquiridos em tempos remotos. Algumas técnicas anteriores ao uso da cerâmica, mas que persistiram até a Idade Contemporânea foram:

- Aquecer a água com pedras quentes. No Brasil, essa técnica era empregada no preparo do *café do comboieiro* ou *café de pedra*, na qual se misturava o pó do café na água fria e se jogava uma pedra aquecida no recipiente.

- Assar pelo calor, ao serem retiradas as pedras aquecidas, num forno subterrâneo. Ou acender o fogo sobre a panela enterrada, uma técnica comum no Brasil do século XVI.
- Assar ao calor das brasas, o que deu origem ao atual churrasco.
- Cozinhar nas cinzas. Em meados do século XVII, os indígenas do Brasil preparavam peixes embrulhados em folhas e os colocavam debaixo de cinzas para ficarem cozidos ou assados.

Atualmente, o homem contar com uma variedade enorme de produtos alimentícios. As novidades surgem diariamente e acompanhar as mudanças na área de alimentos tornou-se um desafio. Até mesmo produtos como alface ou tomate podem ser modificados através de processos sofisticados como cultivos em condições especiais e até mesmo mudanças genéticas. Crescem cada vez mais as alternativas nas indústrias de alimentos e nos serviços de alimentação. Alguns exemplos são os alimentos congelados e pré-cozidos, enlatados, conservas, *drive-thru*, *fast-food*, *delivery* e *self-service*, entre muitos outros.

Os tipos de alimentos consumidos nos diferentes países tendem a ser cada vez mais semelhantes. Mas essa homogeneidade é relativa e mais aparente do que real, uma vez que os comportamentos alimentares são adaptados à cultura de cada povo e país, em estruturas fortemente marcadas pelas particularidades locais, com um forte apego à sua própria identidade.



A influência da cultura na alimentação

A nossa cultura – nossas crenças, tabus, religião, entre outros fatores – influencia diretamente a escolha dos nossos alimentos diários. Desse modo, a alimentação humana parece estar muito mais vinculada a fatores espirituais e exigências tradicionais do que às próprias necessidades fisiológicas.

O homem pré-histórico era onívoro, ou seja, comia de tudo. Com o homem contemporâneo, já é bem diferente. Nem todos os animais e vegetais presentes na região fazem parte da sua cozinha. Muitos preceitos religiosos e culturais determinaram os costumes existentes nos dias de hoje.

A ligação entre a alimentação e a religião está presente na Bíblia e começa pela história de Adão e Eva, os primeiros homens criados pelo Deus dos cristãos. Segundo o Antigo Testamento, lavé criou no Paraíso a árvore do Bem e do Mal e também a árvore da Vida. A primeira era proibida ao homem, mas Adão, convencido por Eva, desobedeceu lavé e comeu o fruto daquela árvore. Conseguiram,

com isso, o conhecimento entre o Bem e o Mal e, para que não tivessem a imortalidade, foram expulsos do Paraíso e condenados a procurar e produzir seus próprios alimentos.

O maior exemplo dessa influência do plano espiritual está na frase de Jesus Cristo: “aquele que come da minha carne e bebe do meu sangue tem a vida eterna”.

A religião dos israelitas permitia o consumo de gafanhotos e estes ainda são saboreados em toda a África do Norte, especialmente em Marrocos e no Saara. Um prato de gafanhotos assados, bem como larvas, ratos e lagartos, vale para a população tanto quanto uma salada de camarões para um ocidental.

Os sertanejos do Nordeste do Brasil comem preás e camaleões, insuportáveis para qualquer homem das cidades litorâneas. Os macacos da Amazônia assados são manjares para a população nativa, mas causam náuseas aos brasileiros em geral. Em compensação, o sertanejo que ama o peixe de água doce não admite os crustáceos e menos ainda verduras. Diz que não é “lagarta para comer folha” e se alimenta de raiz de umbuzeiro e de farinhas de macambira, mandioca e xique-xique. Tais alimentos, produtos da flora nativa dos sertões do Nordeste, são apontados como a explicação para a extraordinária resistência orgânica do sertanejo.

Os budistas não matam o peixe pescado; deixam-no morrer na praia para ser comido depois.

Os hindus não comem carne de gado porque acreditam que ela é sagrada. Muitos deles morrem de fome, mas respeitam esses animais, que pastam e dormem no meio das ruas.

Na África Central, a maioria dos rebanhos não é aproveitada pelos negros. Constituem riqueza, elemento de venda, ostentação de prosperidade. Para muitos africanos, a galinha e o galo são animais para o sacrifício, oferendas aos deuses, e não para alimentação regular. Essas atribuições já podiam ser observadas no século XV, com intenções sempre religiosas, e estão presentes atualmente, de forma semelhante, nos candomblés, macumbas, xangôs etc.

A carne de gado também é raramente consumida na Ásia e pouco apreciada na Oceania. Para o europeu e seus descendentes na América, esse tipo de carne é indispensável na mesa.

A carne de porco foi proibida por muitos líderes religiosos e era abominada no Egito. O africano adorava o porco assado como refeição tanto quanto o romano, que o indicava para fortalecer os atletas. Com relação aos bois, não se permitia abatê-los quando fossem do trabalho rural, assim como ocorre na África, Índia, China e Ásia Menor. No tempo do imperador Calígula, a proibição era formal e matar um desses animais era considerado um crime tão grave quanto

tirar a vida de um homem. O profeta Isaías afirmava quase o mesmo: “quem mata um boi é como o que fere um homem”.

As religiões proíbem o consumo de certos alimentos, mas também torna outros sagrados, tendo como cerimônia indispensável um ritual com banquete. Assim, nenhum *orixá* pode existir sem suas comidas privativas, a exemplo de *Ogun* com a galinha d’angola. Os velhos deuses olímpicos possuíam animais que lhes seriam sacrificados como oferenda. Iavé deixou sua pragmática, instruções e pormenores sobre animais dedicados em holocausto.

Há mais de dois mil anos o pão se tornou o alimento típico dos mais diferentes povos. Significa o sustento, alimentação cotidiana, clássica. Pão de cada dia. Ganhar o pão com o suor do rosto. “Eu sou o pão da vida” declarava Jesus Cristo.

Na Roma antiga, o leite de vaca era incluído nos sacrifícios fúnebres e nas oferendas aos deuses. Tratava-se de um alimento proibido aos budistas e considerado um produto do paraíso para os muçulmanos. Gregos e romanos incluíam tal bebida às estórias de suas figuras mitológicas. O leite das burras animava crianças doentes e os tuberculosos, crença mantida nos sertões do nosso país. O sertanejo vivia no meio das vacas, mas não lhe bebia o leite a não ser o da cabra.

O comportamento à mesa também apresenta certas particularidades. Os orientais não admitem a possibilidade de comer na mesma sala com um inimigo e servem-se em silêncio. O mesmo acontecia com os indígenas. Hoje o indígena conversa enquanto come por influência do homem branco. Nos antigos banquetes ingleses, conversava-se depois do brinde ao Rei. Nas refeições do velho sertão brasileiro, rezava-se antes e depois de comer.



Influências na alimentação brasileira

A cozinha brasileira tem por base a cozinha portuguesa, com outras duas grandes influências: a indígena e a africana. Mas houve inúmeras variações, desde os ingredientes a nomes e combinações, como pode ser visto, por exemplo, no caso do cozido, que em Portugal é riquíssimo em derivados de porco e, no Brasil, farto em legumes e carne de vaca.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

