

Traços do saber gastronómico renascentista – o exemplo português

Margarida Esperança Pina
(Universidade NOVA FCSH / IELT, Portugal)

1. Nota introdutória

O banquete e, mais precisamente, a mesa do rei tende a ser um evento de cariz social por aliar a refeição a um momento cultural. Através desta *mise en scène*, o poder do rei ou do príncipe é enaltecido com toda a simbólica apresentada, traduzindo a ostentação e abundância da riqueza alimentar. Aliás, essa exibição redundava num número incalculável de produtos gastronómicos, confeccionados de múltiplas maneiras. Por outro lado, esse fausto gastronómico espelha ainda a forma como as pessoas se relacionam umas com as outras. Na verdade, à mesa, quantas mortes não terão sido anunciadas, quantas guerras não terão sido encetadas ou quantos tratados de paz não terão sido assinados? Ao longo da História, são efetivamente demasiados os casos em que a mesa se transforma no palco de grandes momentos. Não é apenas um ritual trivial que se torna finito no dar de comer a quem precisa, mas, sim, um espaço de convivialidade que leva à partilha e à socialização entre pares.

2. Biografia de um código alimentar

Num dos seus estudos sobre a alimentação quinhentista portuguesa, Drumond Braga (2011,12) defende que a arte da mesa nesse período herda indubitavelmente grande parte das características medievais, verificando-se apenas o uso excessivo, em meio privilegiado, do açúcar e das especiarias. Este fenómeno viria obviamente a ser justificado pelas novas perspetivas de uma expansão marítima. Assim, a introdução na dieta portuguesa – e mediterrânica, em geral – de alimentos desconhecidos, vindos das Américas, indicia a grande e substancial diferença entre a realidade gastronómica medieval e a moderna. Partilhamos da mesma ideia, sobretudo porque não podemos perder de vista que aquilo que os estudos em torno da História da Alimentação procuram fazer é dar conta de um inventário dos alimentos consumidos numa época específica, tentando reconstituir o receituário assim como o historial da sua elaboração, conservação, distribuição e consumo.

Começamos por apontar alguns elementos do código alimentar medieval para melhor entendermos o que viria a ser a gastronomia renascentista. Segundo Gottschalk (1948, 290), o termo *Gastronomia* aparece já na segunda metade do século XIII, associado a uma burguesia urbana que procura, na cozinha dita sábia, um testemunho de sucesso social. Ou seja, só na segunda metade desse século viria a surgir o chamado snobismo da mesa e a culinária refinada.

No nosso entender, este fenómeno deve-se à ascensão da burguesia urbana que procura, também, na alimentação cuidada, uma forma de ostentar o seu sucesso social. Assim, o código alimentar, minuciosamente retratado, por exemplo, no romance cortês medieval, reflete os hábitos de uma corte que procura aliar a luxúria à temperança, conciliando o corpo e a alma na promoção de um equilíbrio alimentar. Da mesma forma, se entende que o pão, o vinho e a carne (ou verduras, na alimentação ermita)¹ sejam anunciados reiteradamente na literatura da época, como capitais para o equilíbrio do corpo.

¹ De acordo com o triângulo alimentar que Lévi-Strauss explorou, haveria dois regimes alimentares: pão, vinho e carne e pão, água (pouco fiável) e legumes, sendo o pão o denominador comum.

Nesta ótica, o equilíbrio do corpo traduz-se numa saúde cuidada que o médico acompanha meticulosamente. De resto, a Igreja considera que a temperança no comer e no beber constitui o princípio e a base da sabedoria (preconizado, como se sabe, na regra de São Bento).

3. A convivialidade ao serviço da gastronomia

É na restituição do equilíbrio dos alimentos que a sociedade procura a arte de bem viver e, com isso, regras de convivialidade. Quer se trate de uma simples refeição ou de um banquete cuidadosamente preparado, a refeição não é um ato solitário. Comer em companhia é cultivar a amizade, o lexema *companhia* remetendo para a raiz ‘*pan*’, ou seja, a partilha do pão. Buescu (2010, 145) sublinha a importância da refeição como código social:

Nas sociedades que nos precederam, nas quais a fronteira entre a fome e a abundância era frágil, comer era um lugar e um ato de diferenciação social, distinção simbólica e significado político. Nas cortes régias medievais e modernas, esta realidade tornava-se evidente de acordo com três pontos de vista fundamentais: a dimensão política e sanitária da alimentação do rei de acordo com a conceção organicista da sociedade, os alimentos e produtos que iam à sua mesa, e a ostentação nos banquetes, especialmente evidente em ocasiões cerimoniais e simbólicas de importância para a monarquia.

A refeição é, por excelência, o espaço que leva os convivas a encetar conversações políticas ou a fazer negócios. Mas, antes de mais, é um espaço de convívio como o são casamentos ou outras cerimónias similares. Sublinhemos também que a refeição promove a catalogação das diferentes camadas sociais, caracteriza a situação económica e a educação dos comensais, assim como permite referenciar os traços de um determinado regionalismo ou moda. Esse espaço da convivialidade é a antecâmara para exercer socialmente a autoridade sobre o outro, no entender de Aurell (1992, 123). Aquele que convida, ao alimentar o outro, celebra um ritual que serve para exaltar o seu poder maior sobre terceiros:

Autant que nourri, le roi est nourricier. L'échange de nourriture, source de sociabilité, symbolise l'entente entre le roi et ses sujets: en le nourrissant, le peuple reconnaît le roi pour son *roi*; ce geste appelle réciprocité de la part du roi qui se doit d'être nourricier: il reconnaît ainsi le peuple pour son *peuple*.

No fundo, sinónimo de prestígio social e de poder, a refeição que o modelo da vida aristocrática promove é um espaço de bulimia social. E, aliás, esta filosofia vigorará por séculos e séculos. Por exemplo, Gauvard (1997, 232) defende que à mesa se desenvolve um arquétipo da autoridade de acordo com o que se come:

O rei é aquele que come sempre à sua vontade. A opulência da mesa real é de tal ordem que os moralistas não cessam, desde a época carolíngia até ao fim da Idade Média, de prodigalizar conselhos sobre a sobriedade. Opõem sistematicamente o tirano glutão ao príncipe ideal, de hábitos frugais. Mas os hábitos alimentares não têm apenas repercussões morais e políticas. O privilégio da abundância pode também acarretar desordens fisiológicas, em particular, a obesidade, de que sofrem os primeiros Capetos.

Na verdade, a classe alta promove banquetes, abrindo espaço para a tal bulimia que transforma a gordura num sinal de força, saúde, prestígio e nobreza. Mas, parece-nos evidente haver um outro nível de interpretação no ritual ostentado na encenação gastronómica que a mesa do rei oferece. Acreditamos que se desenvolve uma simbologia que, de alguma forma, espelha um poder maior. Tal como Cristo na Última Ceia, o rei assegura o seu poder à mesa, partilhando os alimentos. De facto, a refeição só é um ato solitário quando pretende espelhar o cumprimento de uma penitência ou castigo. De resto, satisfazendo um determinado ritual gastronómico, o anfitrião, senhor da casa, permite que os arquétipos alimentares se repercutam nos seus convidados. A refeição repartida propicia, então, a convivialidade, a troca de modelos sociais e também a aproximação a Deus. Na opinião de Ana Isabel Buescu (2010, 145): “Na refeição há um significado simbólico que, de uma forma ou outra, envolve o ato de comer mas no caso da realeza, este significado podia, no limite, incorporar uma dimensão litúrgica e até social.” É essencial comer e beber juntos, embora não se valorize exaustivamente a qualidade dos alimentos. E o facto de negligenciar a qualidade dos pratos em favor do convívio, faz com que nos deparemos com muitas imprecisões relativamente aos alimentos consumidos, por exemplo, nos romances de Chrétien de Troyes (c. 1135-c. 1191). *Érec et Énide* (c. 1170) narra toda a problemática que se desenvolve em torno do cavaleiro arturiano, Érec, dividido entre as obrigações da cavalaria e do amor. Nos versos 2006 a 2011, Chrétien de Troyes (1981, 62) transmite uma noção de fartura relativamente à boda que diz ser servida “*a grant planté*” e onde não falta pão, vinho e caça, ou seja, os alimentos necessários para fazer jus à dieta cavaleiresca:

Li rois Artus ne ra pas chiches:
 Bien comanda as penetiers
 Et as queuz et aus botelliers
 Qu'il livrassent a grant planté,
 Chascun selonc sa volanté,
 Et pain et vin et veneison.

Também o espaço da gastronomia serve de patamar para a refeição espiritual que traduz um peso muito grande no esquema alimentar, como explica Bynum (1994, 19):

Le verbe “manger” avait un sens très fort, car le Christ avait nourri les fidèles, non seulement en les servant et leur distribuant la nourriture, en assurant la préparation et la multiplication des pains et des poissons, mais en étant lui-même le vrai pain et le vrai vin. Manger signifiait consommer Dieu, l’assimiler, devenir Dieu. Manger Dieu, dans l’eucharistie, c’était une déification audacieuse, c’était devenir la chair qui, dans son agonie, a nourri et sauvé le monde. Donc, en renonçant à la nourriture corporelle, hommes et femmes fervents se préparaient à consommer (c’est à dire à devenir) le Christ dans l’eucharistie et dans l’union mystique.

Assim, essa presença do amo que alimenta empresta à refeição um papel eminentemente simbólico no seio dos rituais do poder. Por outro lado, teoricamente, os convivas que partilham os mesmos alimentos à volta de uma mesa, ficam em pé de igualdade. Mas o rei, na realidade, apresenta-se como um amo dominador, ainda que os seus súbditos possam não ter consciência dessa mesma autoridade. Ou seja, a alimentação, como o guarda-roupa, é um sinal de estatuto social e os grandes asseguram o seu poder, ostentando o luxo. Thelamon (1992, 9) esclarece que o espaço da refeição é indubitavelmente o lugar da convivialidade e da sociabilidade:

Boire et manger ensemble n'est certes pas la seule conduite alimentaire qui fonctionne dans le champ de la sociabilité, mais elle est plus révélatrice : la sociabilité trouve son expression la plus complète dans la convivialité dont le repas en commun est la manifestation, comme l'indique le terme de *convivium*.

A mesa é um espaço de competição, na medida em que permite que, pelo uso de determinados códigos se defina o *status quo*. A mesa dá conta da hierarquia existente entre as diferentes camadas sociais. Os banquetes permitem que os nobres manifestem a sua superioridade e a sua generosidade, numa sociedade que vive, acima de tudo, do parecer. No banquete nupcial servido a 18 de novembro em Bruxelas, por ocasião do casamento de D. Maria de Portugal (1538-1577), neta de Manuel I, foi preciso que uma equipa de cento e dez cozinheiros trabalhasse durante quinze dias. De acordo com os relatos, todo o aparato espelhava a magnificência e imponência da corte portuguesa (Tomás 1877, 53-54):

[...]teve lugar na sala real onde se tinha erguido um anfiteatro de madeira, com sete ou oito degraus, o qual rodeava toda a sala, estando tanto esta, como aquele, forrados por finíssimas tapeçarias de ouro, prata e seda, coisa riquíssima e de grande vulto, atendendo ao tamaho da sala e ao anfiteatro.

De facto, pensamos que, numa sociedade civilizada, o código alimentar respeita o código nobiliário da mesa, mesmo que a refeição não tenha lugar no espaço do castelo (Esperança Pina 2010). Põem-se as mesas, os convivas lavam as mãos, a refeição é servida e, no final, as mesas são levantadas. Lembremos também que trazer as iguarias em procissão é um ritual comum do quotidiano medieval e renascentista, como tão bem ilustra o cortejo do Graal no romance cortês *Le Conte du Graal* (1180-1181), de Chrétien de Troyes (1959, 96). Aí, Perceval assiste a um desfile gastronómico que sugere o cruzamento do espiritual com o humano, sem ousar perguntar o que é e a quem serve (“del graal cui on en servoit”). Nos versos 3280 a 3293, o leitor testemunha, então, uma descrição que evoca novamente a riqueza da tríade pão (na forma elaborada de um “gastel”), vinho (“vins clers”) e carne (na forma de iguarias ricamente preparadas (“hanche de cerf de craisse au poivre chaut”), enquanto passa diante do herói a taça do Graal (“et li graals endementiers par devant als retrespasa”):

Li premiers mes fu d'une hanche
 De cerf de craisse au poivre chaut.
 Vins clers a boire ne lor faut,
 En colpes d'or, sões a boivre.
 De la hance de cerf al poivre
 Uns vallés devant als trencha,
 Qui a lui traite la hanche a
 Atot le tailleoir d'argant,
 Et les morsiax lor met devant
 Sor un gastel qui fu entiers.
 Et li graals endementiers
 Par devant als retrespasa
 Ne li vallés ne demanda
 Del graal cui on en servoit.

Sobre a disposição e organização da mesa medieval e renascentista, Drumond Braga (2011, 78) esclarece que a sala de jantar, enquanto espaço permanente, só terá aparecido, em Portugal, no século XVIII:

Antes, mesmo nos palácios renascentistas, as salas eram multifuncionais. Aí se armava a mesa, a qual também podia ser posta nos aposentos privados, nomeadamente câmaras e antecâmaras. A mesa dos abastados era sempre montada em espaços ricamente decorados.

Da mesma forma, o ritual da lavagem das mãos que antecede a ida para a mesa – e que se manteve até aos nossos dias – é uma das regras valorizadas no espaço do banquete. Como é descrito nos tratados dos séculos XIII e XIV, é cortês lavar as mãos longe dos outros, cortar as unhas, enxugar as mãos numa toalha e não na roupa, e só depois, passar à mesa. Tomemos um exemplo. Escritos durante a Idade Média, os poemas *Contenances de Table* resumem as regras de bom comportamento à mesa – entre outras regras de ordem moral ou da vida prática. Alguns desses poemas estão escritos em latim, outros em francês, sendo que os mais antigos remontam ao século XII (ou mesmo anteriores), conforme assinalam Alvar & Alvar Nuño (2020, 35-36):

Tal como se entiende la “cortesía” desde comienzos del siglo XII, y posiblemente desde algunas décadas antes, se trata de un concepto con el que se expresa un ideal de comportamiento, en el que la educación y los buenos modales se imponen en quienes frecuentan la corte de los príncipes y grandes señores frente a los que no conocen el nuevo modelo por no haberse formado en ese tipo de actitud, ya sea por estar alejado de la corte, ya sea por no pertenecer a ese grupo social.

De entre as muitas regras que Glixelli (1921, 40), por exemplo, enumera num estudo muito minucioso, lembramos aqui algumas que, quer pela sua atualidade quer pela sua originalidade, demonstram a que ponto a civilização atual se encontra embebida de regras sociais herdadas da etiqueta medieval e renascentista: não se precipitar sobre a comida; não pousar no prato o bocado que já se levou à boca, uma vez que é habitual dividir o prato com outra pessoa; ter as mãos limpas; não mergulhar a comida no saleiro; não tocar nas orelhas ou no nariz; não palitar os dentes com uma faca; não cuspir para cima da mesa; não deixar a colher no prato; não pedir uma comida que já tenha sido levada para a cozinha; não arrotar; não pôr os cotovelos em cima da mesa; não falar com a boca cheia; não criticar os pratos de comida; estar alegre; não falar do preço dos alimentos; não falar muito de copo na mão; não comer com a faca; não limpar os dentes à toalha; não coçar qualquer parte do corpo; lavar a fruta antes de comer; deixar que o anfitrião beba primeiro, entre muitas outras sugestões.

Come-se num prato côncavo que dá para duas pessoas, bebe-se numa caneca e nas casas abastadas a toalha é de uso corrente. Nas classes abastadas, a partir do Renascimento, começa a surgir uma nova etiqueta à volta da mesa, assumindo-se o uso individual de copo, prato, talher e guardanapo. Como já vimos, a mesa senhorial é montada em cima de cavaletes, dando origem à expressão “*pôr a mesa*” como sublinha Laurieux (1989, 132):

[...] juste avant le repas, on installe une planche de bois sur des tréteaux. Cette table disparaît tout aussi rapidement lorsque le repas est terminé. Une telle conception est tout à fait adoptée à la vie itinérante des cours et à l’indifférenciation des pièces dans la demeure.

Comer com tampa (em francês antigo, “*à couverts*”) é um exclusivo das casas nobres. Utilizada nos tempos que correm, a tampa conservava por maior tempo a temperatura de confeção. Outro pormenor da mesa senhorial está patente na forma como a carne é cortada. Esta é trinchada à frente do senhor por um especialista – o escudeiro cortador (em francês antigo, “*écuyer-tranchant*”). Contudo, na casa burguesa, quando não é o servente, é o dono da casa que corta a peça de carne à mesa, hábito que, aliás, também parece ter chegado até aos nossos dias.

De resto, Leonardo da Vinci (1452-1519) no período em que se encontra ao serviço do Duque de Milão, Ludovico Sforza (1452-1508), como mestre de banquetes, parece ter estado mais em contacto com a arte culinária. Segundo Jonathan Routh (2002, 9) poder-se-á pensar hoje que o *Codex Romanoff*, trazido à luz em 1980, seja da sua autoria, pela qualidade das notas e desenhos apresentados.² Parece ser um acervo rico que elenca uma série de apontamentos sobre receitas de cozinha, comentários acerca das propriedades dos alimentos mas, também, diretivas sobre o espaço da cozinha, sua higienização e regras de utilização. O elenco de instrumentos que surge nestas notas de cozinha aguça a curiosidade do leitor e traduz a *mise au point* de novas técnicas de confeção e criação de utensílios inovadores e práticos. Da trincha, diz Leonardo da Vinci que “Um trinchant dá provas do seu mérito se for capaz de entalhar um ovo no ar, é o que se diz. No entanto, como é que esta habilidade o ajudará a trincar a galinha?” (Routh 2002, 230).

É a gastronomia que gere a ordem estabelecida. Na casa burguesa e no campo, a cozinha confunde-se com a casa de jantar, ao passo que, na casa nobre, a cozinha representa uma parte importante da casa. Centro nevrálgico da casa, é lá que se encontra toda a bateria de cozinha e um séquito de criados, com funções específicas. São muitos e variados os objetos que ornaram uma cozinha renascentista. Atente-se na variedade de facas que podem figurar na mantearia de uma casa abastada. A propósito dos sessenta e oito pratos que decoram o arco que dá acesso à Sacristia Maior da Catedral de Sevilha, comenta Rodríguez Estévez (2021, 350):

Entre los cuchillos representados en el arco, dos de ellos podrían haber llegado al mantel. Ambos evidencian un carácter altamente especializado, lo que lleva –por tanto– a descartar una aportación personal de los comensales. El primero de ellos es un hermoso ejemplar empleado para cortar unos dulces, posiblemente unas sultanas, dotados de una masa dura y –a la vez– frágil. Su hoja curva de punta recortada permite un corte progresivo y limpio, practicando un movimiento de balanceo sobre el mango. La superficie de ambos elementos fue objeto de un elegante esgrafiado de inspiración vegetal. Aún más ingenioso resulta el cuchillo empleado para cortar el melón, por el tratamiento que recibe su mango. La mano se mantiene segura entre el talón curvo que lo remata y el tope de la hoja, mientras que las cachas avanzan más allá del lomo de la hoja con el fin de controlar la profundidad de la hendidura y obtener una tajada regular.

A maior parte das pessoas fica satisfeita com duas refeições por dia, embora nem sempre o modelo literário respeite esse esquema. Na obra de Rabelais (1494?-1553), por exemplo, a educação que recebe a personagem de Gargantua ajuda a reajustar a relação com o outro, no contexto renascentista. A través do riso, Rabelais (1972, 115) concebe uma nova dimensão do homem e enfatiza um espaço onde a escala humana se reajusta.

² Embora não seja uma fonte científica fidedigna, pensamos ser importante referir, neste trabalho, para investigação futura.

Faz, como nenhum outro escritor, a apologia do comer constantemente “muito”, recaindo num universo gastronómico idealizado em que a gordura e o excesso alimentar abrem a mente para uma nova ordem cósmica. Em *La vie très horrifique du grand Gargantua* (1534), comer repetidamente ao longo do dia leva a um equilíbrio do homem e, por isso, deve ser criado o hábito desde pequeno:

Gargantua, depuis les troys jusques à cinq ans, feut nourry et institué en toute discipline convenente, par le commandement de son pere, et celluy temps passa comme les petits enfans du pays: c’est assavoir à boyre, manger et dormir; à manger, dormir et boyre; à dormir, boyre et manger.

Muito ou pouco, por regra o pequeno-almoço só é servido a crianças e a doentes. O jantar (“*prandium*” em latim) é servido entre as dez e as onze horas da manhã, ao passo que a refeição da noite, a ceia, se estende entre as dezasseis e as dezanove horas. Basicamente, distinguem-se três categorias de mesas: a mesa senhorial, a mesa burguesa e eclesiástica e a mesa camponesa.

São vários os olhares sobre a mesa. Na refeição nobre, os convivas sentam-se apenas de um lado da mesa, deixando o outro livre para o serviço e para assistirem aos entremeses (em francês antigo, “*entremets*”) e os criados, até ao século XIII, servem de joelhos. Estes interregnos permitem que os convivas se distraiam enquanto aguardam a chegada dos variadíssimos pratos. Como estes são de preparação muito demorada, a sala é tomada por músicos, jograis e trovadores que asseguram momentos de lazer e tornam a espera menos impaciente. O espaço da refeição dá, então, lugar a uma representação teatral.

Se, porém, tomarmos por modelo a mesa burguesa, essa reflete a temperança. Não é uma refeição “espetáculo” mas sim um encontro de família e amigos. Denota-se a procura da simplicidade, de que a alimentação é, aliás, espelho.

Quanto à mesa camponesa, esta traduz uma alimentação simples que se resume a pão e vinho, como já aqui referimos. Esta é a mesma das tarefas domésticas do quotidiano, ou seja não é volante e não apresenta nunca uma toalha. Ao contrário da mesa nobre ou burguesa, esta não é um espaço para conversar mas sim para comer e voltar rapidamente às tarefas do quotidiano.

Notemos igualmente que, no agregado familiar burguês, o relacionamento entre criadagem e senhores é muito mais direto do que na casa nobre. Frequentemente, os burgueses têm uma cozinheira, enquanto os nobres contratam vários homens especializados. Assim, para atender a todas as especialidades que a gastronomia promove, um grupo de profissionais da alimentação surge, fruto das exigências impostas por uma mesa nobre que procura uma arte culinária, orquestrada pelo requinte. Esta categoria de profissionais dá lugar a uma nova classe de especialistas que Leonardo da Vinci, por exemplo, tão bem cataloga no *Codex Romanoff*.

Das várias profissões ligadas à alimentação, destaca-se o taberneiro que se instala, normalmente, nos locais de maior passagem. No que diz respeito ao forneiro, este coze o pão e assegura a sua distribuição. É o único profissional que manuseia, limpa e repara os fornos que, na época, são considerados extremamente perigosos. Até finais do século XII, como sublinha Flandrin & Montanari (1996, 434-442), estes técnicos confundem-se habitualmente com os padeiros que, segundo alguns registos, têm apenas por função amassar a massa para a vender. De entre estes profissionais, avultam ainda pasteleiros, peixeiros, carniceros e até profissionais de massas.

4. A medicina ao serviço da gastronomia

A arte da mesa vai-se aprimorando e devemos salientar como foi essencial, ao longo dos séculos, certificar o código alimentar, aliando-o a cuidados de saúde. No século XVI, como confirma Buescu (2010, 152):

No século XVI o discurso de “adequação alimentar” integra um forte cariz social, em que os próprios médicos e dietistas se envolveram, dissertando sobre comidas boas para vilãos e senhores. [...] Além de que, como já tivemos ocasião de evocar, existe ainda uma razão de ordem sanitária que, no âmbito da então dominante medicina galénica, associava a esses produtos, em particular alguns legumes e vegetais, mas também algumas frutas, uma interferência negativa nos humores e na qualidade do sangue; ou ainda a convicção, também ela presente na sociedade medieval, que vira nascer e difundir-se a “cultura do horto” e uma importante farmacologia herborística de que alguns legumes, ervas e frutas eram sobretudo úteis na confeção de mezinhas para tratar as mais variadas afeções, febres e doenças.

Assim, os alimentos recorrentes são aqueles que se conseguem obter mais facilmente e que estão ajustados à natureza humana. Frequentemente, são identificados os produtos vegetais e lácteos pois revelam-se benéficos para a saúde. Já a carne, podemos muitas vezes observar, agride as faculdades intelectuais e psíquicas. Este quadro justificaria, deste modo, claramente a preferência da Igreja pelo jejum.

A questão da moderação está, de facto, muito presente na organização culinária. Por regra, toda a criação divina é boa, logo os alimentos também o são. A sua natureza declara-se benéfica, sendo preciso consumi-los na medida certa: quantidade, frequência ou dias específicos. Existem duas causas exteriores aos alimentos que podem viciar o que, à partida, é puro. Por um lado, os alimentos são naturalmente bons (*bonum*), mas em função da utilização que deles se faz, podem converter-se em alimentos maus (*malum*). Portanto, quando um alimento é mal confeccionado, deve-se praticar a abstinência para que esse não corrompa o corpo, e conseqüentemente, a alma. Por outro lado, também se recorre a uma causa totalmente exterior ao alimento e de ordem bastante subjetiva. Acreditar que um alimento se apresenta impuro faz com que esse se torne impuro. Assim sendo, poder-se-ia concluir que a consciência irrequieta do consumidor vicia um alimento que, pela sua natureza, é bom.

Ora, estabelecer o equilíbrio entre os alimentos puros e impuros passa a ser uma preocupação e determinadas regras são impostas. Por exemplo, o pão é recomendado mas em quantidade moderada para que o excesso não leve à perturbação da mente. No que diz respeito aos vegetais, devem ser comidos puros ou com sal, um pouco de azeite e vinagre. Deve-se dar, ainda, preferência aos legumes como as hortaliças, o alho francês, as azeitonas ou os alhos. Os produtos lácteos, leite e seus derivados como a manteiga e o queijo, são os mais indicados. A carne mais aconselhável é a de aves. A carne vermelha, por sua vez, deve ser rejeitada porque fomenta a luxúria. Segundo alguns moralistas, esta deve mesmo ser evitada totalmente; para outros, deve ser consumida de forma esporádica nas festividades importantes.

De acordo com esta doutrina médica, também o prazer deve ser evitado a todo o custo para não violar a regra fundamental da moderação. Ou seja, é importante dar de comer ao corpo para que o equilíbrio humoral não se perca e rejeitar de forma categórica espécies aromáticas ou doces, uma vez que estão diretamente relacionados com o prazer e a gula. Este é definitivamente o olhar médico e religioso que se fará sentir. Todavia, nem na Idade Média, nem no Renascimento, vemos a relação com os alimentos reduzida

a uma conquista da moderação para que corpo e alma se mantenham em harmonia pois, acreditamos, a arte de bem comer promove, no âmbito cortês, a arte de bem conviver.

Na nossa opinião, o equilíbrio dos humores é, aliás, uma grande preocupação desde Hipócrates (460-337 a. C.).³ Os alimentos, porque participam da natureza, obedecem aos mesmos princípios e desempenham várias funções na medicina e na gastronomia. Têm um papel preventivo pois contribuem para o equilíbrio dos humores, corrigindo os excessos. Neste sentido, definindo o grau de humidade ou calor dos alimentos, o médico proíbe certos alimentos ou, ao contrário, aconselha outros, de acordo com o humor dominante de cada paciente.

Na verdade, a teoria dos humores revelar-se-ia tão importante que viria a influenciar a dietética até ao século XVII. Independentemente das circunstâncias próprias de determinada doença e do temperamento do doente, todas as condicionantes que o rodeiam entram em linha de conta. Por esta ordem de ideias, o temperamento do cozinheiro pode influenciar o tipo de iguarias que confeciona. Assim, se for fleumático, terá uma tendência natural para salgar em demasia os alimentos.

Podemos, então, afirmar que o rigor com que é feita a classificação dos alimentos permite manter o equilíbrio dos humores. Para explicar o desempenho humoral, Bolens (1992, 265) descreve o caso da cultura andaluza que, por sofrer uma forte influência da cultura árabe, carece de uma alimentação que livre o corpo dos humores indesejáveis. Este trabalho de libertação e equilíbrio é assegurado por alimentos que, devidamente identificados, afastam o corpo de desequilíbrios indesejáveis:

Il n'est pas indifférent de savoir qu'en al-Andalus, les myrtes sont les baies d'Artémis (elles servaient à conserver les viandes en mortadelles dans l'Antiquité romaine), que la grenade est une représentation du cosmos pour les kabbalistes (grenades douces et acides en composition simultanée), pommes rattachées au péché originel pour les trois monothéismes, que les limes et les oranges amères (naranj-s) sont un enchantement pour les yeux de tous les amants du soleil, et enfin que les citrons (laimun-s) sont en train de devenir pour tout l'Occident la base des limonades. Les dattes des Indes, don de la nature, verront leur couronnement dans une pâte de fruits. Chaque produit a sa fonction spécifique, mais tous doivent débarrasser le corps des humeurs indésirables.

Cada alimento tem, deste modo, uma função dietética específica, o que faz com que a sua utilização não seja aleatória. O pão branco é recomendado embora seja apenas consumido pela classe mais elevada. De entre as carnes, elogiam-se as aves e o peixe por serem consideradas próximos da compleição humana. O médico aconselha as espécies mais caras e critica o consumo de peixe seco e salgado (técnica usual de conservação deste alimento). Sabe-se, hoje, que tanto o homem medieval, como o renascentista, consome muito peixe devido aos 150 dias magros que marcam o calendário litúrgico. Quanto aos legumes secos, base da alimentação das classes baixa e média, já são fortemente desaconselhados nos *Regimes de Saúde*.

Também no âmbito da teoria dos quatro humores, a cada alimento faz-se corresponder uma cor e um gosto. No temperamento sanguíneo, o encarnado está ligado à doçura açucarada; no temperamento colérico, o amarelo alia-se ao amargo; no temperamento fleumático o branco está associado ao salgado e no melancólico o preto e o ácido estão presentes, dando origem a uma vasta paleta de sinestésias, em torno da gastronomia. E, de resto, sabemos que nalgumas receitas de cozinha (muitas vezes

³ Considerado o pai da Medicina, Hipócrates (460-337 a. C.) vive no resplandecente século de Péricles (479-429 a. C.).

alojadas nos tratados médicos) é sugerida a cor que o prato deverá apresentar no fim da sua confeção.

5. Um exemplo da gastronomia portuguesa renascentista: o *Livro de cozinha da Infanta D. Maria*

Considerado o primeiro livro de cozinha português⁴, este manuscrito (I-E-33) encontra-se na Biblioteca Nacional de Nápoles e parece remontar a finais do século XV ou princípios do século XVI.⁵

Pensa-se que tenha pertencido a uma infanta portuguesa, D. Maria de Portugal, que era filha de D. Duarte, duque de Guimarães, neta de D. Manuel e sobrinha de D. João III. Em 1565, por via do casamento com o duque de Parma, Alexandro Farnésio, D. Maria vai viver para Parma. Saudosa de casa, pensa-se que tenha feito uma compilação de diferentes receitas de cozinha, numa tentativa de levar consigo um registo com as memórias dos sabores de família.

O manuscrito, inserido num conjunto de cinco volumes, terá sido doado pela família Farnésio. Constituído por setenta e quatro fólios, conta com sessenta e sete receitas, repartidas por quatro cadernos que, segundo Giacinto Manupella (1967, 12), não estariam agrupados na sua origem. Foram, ainda, identificadas seis receitas soltas que não descrevem passos culinários mas diferentes fórmulas, mezinhas de uso doméstico. Os quatro cadernos organizam-se da seguinte forma:

- Caderno dos manjares de carne: 26 receitas (IV – XXIX);
- Caderno dos manjares de ovos: 4 receitas (XXX – XXXIII);
- Caderno dos manjares de leite: 7 receitas (XXXIV – XL);
- Caderno das cousas de conserva: 24 receitas (XLI – LXIV).

Embora este códice exiba algumas dificuldades do ponto de vista paleográfico e cronológico, sabemos que é um manuscrito fundamental para a consolidação da história da alimentação renascentista. Ilustra uma língua nacional, alarga o conhecimento sobre técnicas culinárias e firma hábitos sociais da convivialidade. Com entusiasmo, percebemos também que é um documento que defende, em algumas das receitas, um cuidado médico.

O Livro de cozinha da Infanta D. Maria apresenta várias receitas com uma série de ingredientes que ajudam a classificar a gastronomia da época. Uma questão que achamos curiosa é o facto de batizar as especiarias que abundam (açafraão, canela, cravo, gengibre, macis, noz-moscada ou pimenta) de “adubos.” Por influência das trocas fecundas entre o oriente e o ocidente, também ingredientes como o almíscar, o âmbar ou pó de sândalo são de uso corrente neste receituário.

Quanto às conservas (doces ou salgadas), que parecem ocupar uma boa parte deste livro de receitas, tinham naquele tempo um papel essencial pois representavam a única forma de conservar, por algum tempo, os produtos alimentares. Mas serviam, também, para escoar a imensa quantidade de açúcar que a Ilha da Madeira produzia. Verdadeira obsessão nacional, pelo menos desde o século XVI, Drumond Braga (2011, 19) lembra que o açúcar e os doces, em geral:

⁴ A “Arte de Cozinha” (1680), de Domingos Rodrigues (1637-1719), cozinheiro do rei, foi o primeiro livro de culinária editado e distribuído em Portugal. Logo, não devemos confundir com o *Livro de Cozinha da Infanta D. Maria*, que reúne as notas pessoais da princesa. Domingos Rodrigues conseguiu, através da sua obra, influenciar a gastronomia portuguesa até meados do século XIX.

⁵ Estudado e editado, em 1967, por Manupella Giacinto, oferece na sua introdução, um estudo muito completo sobre a arte de comer em Portugal na Idade Média, pela mão de Salvador Dias Arnaut.

Eram oferecidos a familiares e até para conseguir obter favores. Isso mesmo foi confessado pelo embaixador de Portugal em Castela, António de Azevedo Coutinho, em 1526. Segundo o diplomata, para aliciar alguns castelhanos precisava de gatos de algália, papagaios, camisas mouriscas e marmeladas.

Fosse marmelada, perada ou codornada, estas eram colocadas em caixas de madeira e o negócio corria tão bem que em meados do século XVI havia, em Lisboa, quarenta carpinteiros dedicados à elaboração de vinte mil caixas, por ano.

Nos mosteiros, onde se guardavam os maiores segredos da mais fina doçaria nacional, as religiosas encarregavam-se de confeccionar as melhores receitas, perpetuando essa tradição até aos dias de hoje. Contudo, seria impensável, numa receita contemporânea, utilizar a quantidade de açúcar desciminada, por exemplo, no *Livro de cozinha da Infanta D. Maria*. Um arrâtel equivaleria a cerca de meio quilo de açúcar, o que nos permite imaginar o excesso de açúcar utilizado, como se pode observar nesta receita de confeitos (Manupella 1967, 128):

Pera cõfeitos

A huu arratal derua doce oito dacu-
 Quare a eruadoce ade ser torada
 E mujto grossa e o pôto dacuquar
 Hade ser mijto delguado e sempre
 Hade ser o tacho omde amdar acucar
 E a fferuura hade ser como quãdo naçe

“*Confire*” deriva do latim “*conficere*” que significa preparar, estando estes verbos na origem da palavra francesa “*confiture*,” que chegaria ao português sob a forma de “*compota*”. Do século XIII (altura em que o termo começa a ser usado) até ao século XIX, “*confiture*” é um termo genérico, utilizado para designar alimentos fervidos e conservados em mel ou açúcar. Ou seja, refere-se, não só ao que reconhecemos ser hoje uma compota, mas também às frutas cristalizadas ou às geleias de frutas, “*nougats*,” massapão, bombons e muitas outras obras de arte da nossa culinária e que batizaríamos, desde os finais do século XIX, de “confeitaria”. Todos estes produtos requerem uma preparação que acaba por ser extremamente cara, e podiam apenas ser adquiridos em mosteiros, mercearias ou boticários.

Detivemo-nos em cinco receitas específicas, por apresentarem semelhanças com receitas médicas: um vinho do Brasil para o fígado, um vinho misturado com ervas para dores de dentes, uma mistura de canela e outras especiarias para amigdalites, frango para tísicos e um vinagre aromatizado para as queimaduras.

No primeiro exemplo que escolhemos, *vyinho dacuquar q se bebe no brasyl q e muito saõ e pera o fygado e marauylhoso* (Manupella 1967, 4), demos conta da ênfase colocada no vinho que vem do Brasil. Não é qualquer vinho que pode entrar na composição da receita em causa, mas sim um vinho que traz consigo todo o código genético do imaginário das viagens por mar e para o novo mundo. Da utilização do adjetivo *marauylhoso*, muito haveria a dizer. O fígado está doente e precisa desse vinho *q e muito saõ*. Mas os ingredientes não se esgotam aqui, sugerindo que se misture esse vinho bom com cinco arrâteis (ou seja, dois quilos e meio) de açúcar, quantidade de sacarose que provocaria uma hiperglicemia num qualquer doente do século.

A segunda receita, *Como se faz os framgaos pera os ejguos* (Manupella 1967, 24) sugere a preparação de um caldo de frango para tratar o doente tísico. Nas notas de D. Maria, o primeiro conselho manda que se procure engordar o frango com ração boa para que a carne do animal seja também ela, boa. Depois, pede-se que a carne de frango ferva em pouca água e com um pouco de açúcar rosado, coando depois o caldo e “deyno na cama a quem ho ouuer de tomar e durma sobre ele.”

Na terceira receita, *Recepta de dom luis de moura pera os dentes* (Manupella 1967, 144), já não é o açúcar que domina a receita, mas sim um púcaro de beber cheio de mel, juntamente com uma mistura de ervas (alecrim, murta verde, losna, rosas secas, cascas de pinhas e sal) em vinho vermelho, o todo dando origem a uma poção que se adivinha facilmente anestésiante para uma dor de dentes.

A proposta que nos chega através da quarta receita, *rreçeita pera squinecia* (Manupella 1967, 146) procura aliviar o doente que se debate com uma amigdalite. Neste caso, as especiarias parecem ser o anestésico poderoso, numa mistura feliz de canela, noz-moscada, gengibre, alva-de-cães, cravos-girolfes e, claro, açúcar refinado para adoçar o todo. Sabiamente, o conselho sugerido é que se aplique localmente a mistura “no gorgomilo quão abaixo puderem.”

A última proposta, *rreçeita para ffogo ou escalldamento* (Manupella 1967, 148), pretende ser um tratamento para as queimaduras. Muito simples, apenas sugere a elaboração de uma pomada feita com vinagre rosado, água rosada, clara de ovo e pós de bolarménico.

Ou seja, estas receitas médicas espalhadas pelo *Livro de cozinha de D. Maria* obedecem a uma escolha arbitrária. Escritas e catalogadas, como receitas de culinária, vêm confirmar a ideia de que, até muito tarde, as receitas de cozinha não eram autónomas, inventariadas em livros próprios, mas sim inseridas em tratados médicos pois as ciências médicas aliavam à saúde o equilíbrio alimentar.

Nos cinco exemplos aqui apresentados, o poder do açúcar, o fascínio dos produtos do novo mundo, a ingenuidade com que são introduzidas nas receitas as fórmulas para elaborar um fármaco ou tratar um doente são de uma simplicidade surpreendente.

6. Notas finais

Podemos concluir que o Renascimento vem, de facto, dar uma nova cor à cultura culinária portuguesa, por intermédio dos cruzamentos culturais com o novo mundo. Quando Vasco da Gama (1469-1524) regressa da sua primeira expedição ao oriente (1497-1499), espalha-se pela mesa nobre portuguesa o uso de especiarias ou outros produtos que traduziam claramente o poder económico e a ostentação de uma classe social elevada.

Através da consulta dos livros de cozinha mas, sobretudo, graças ao Livro de cozinha de D. Maria, podemos facilmente imaginar que a dieta alimentar portuguesa tenha introduzido lentamente nos hábitos alimentares portugueses novos alimentos como a batata-doce, o cacau, o tomate ou o peru originários da América ou o café e o chá, vindos de outros pontos do mundo onde os navegadores portugueses tinham aportado.

Neste campo vasto de estudos que representa o código alimentar no Renascimento, e em especial, no Renascimento português, podemos, então, afirmar que muito trabalho de investigação fica ainda por fazer. São várias as abordagens que se podem considerar e, a nosso ver, cruzar a literatura com a medicina e a história da alimentação continua a ser um campo muito fértil. Das narrativas literárias às fontes históricas, passando pela iconografia (menos fecundo) ou pela tratadística médica, são, efetivamente, muitos os documentos passíveis de serem estudados.

Leite Vasconcelos e Teófilo Braga, etnólogos excepcionais do século XX português, nunca imaginaram, ao editar documentos de um enorme valor para os estudos sobre a alimentação, que iriam abrir caminho para uma fascinante área de investigação centrada no código alimentar.

Obras citadas

- Alvar, Carlos. Alvar Nuño, Guillermo. *Normas de comportamiento en la mesa durante la Edad Media*. Madrid: Sial-Pigmalión, 2020.
- Aurell, Martin. “Le roi mangeur et les élites à table”, *La sociabilité à table. Commensalité et convivialité à travers les âges*. Rouen: Publications de l’Université de Rouen, 1992. 119-129.
- Bolens, Lucie. “Les sorbets andalous (XI^{ème}–XIII^{ème} siècles) ou conjurer la nostalgie par la douceur.” En Carole Lambert ed. *Du manuscrit à la table: essais sur la cuisine au Moyen Age et répertoire des manuscrits médiévaux contenant des recettes culinaires*. Paris: Honoré Champion, 1992. 257-271.
- Bruegel, Martin & Laurieux, Bruno. *Histoire et Identités alimentaires en Europe*. Paris: Hachette, 2002.
- Buescu, Ana Isabel. “Aspetos da mesa do rei entre a Idade Média e a Época Moderna.” En Carmen Soares & Irene Coutinho de Macedo eds. *Ensaíos sobre Património Alimentar Luso-Brasileiro*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2010. 141-163.
- Bynum, Caroline. *Jeûnes et festins sacrés*. Paris: Cerf, 1994.
- Chrétien de Troyes. *Le Roman de Perceval ou Le Conte du Graal*. William Roach ed. Genève: Librairie Droz, 1959.
- . *Érec et Énide*. Mario Roques ed. Paris: Librairie Honoré Champion, 1981.
- Drumond Braga, Isabel. “Dos tachos e panelas aos açucareiros e bules. Recipientes para confeccionar e servir alimentos em Portugal na Época Moderna.” *História: Questões & Debates* 54 (2011): 71-101.
- Esperança Pina Reffóios, Margarida. “Le code alimentaire dans les romans de Chrétien de Troyes: Dégustation d’un savoir littéraire.” En Jean-Christophe Demeule ed. *Saveurs-Savoirs*. Lille: Presses Univ. de l’Université Charles-de-Gaulle, 2010. 35-44.
- Flandrin, Jean-Louis & Montanari, Massimo. *Histoire de l’alimentation*. Paris: Fayard, 1996.
- Gauvard, Claude. “As doenças dos reis de França.” En Jacques Le Goff ed. *As doenças têm história*. Lisboa: Terramar, 1997. 231-240.
- Glixelli, Stefan. “Les contenances de table.” *Romania* 47 (1921): 1-40.
- Gottschalk, Alfred. *Histoire de l’alimentation et de la gastronomie depuis la Préhistoire jusqu’à nos jours*. Paris: Éditions Hippocrate, 1948.
- Laurieux, Bruno. *Le Moyen Age à table*, Paris: Adam Biro, 1989.
- . *Manger au Moyen Âge: Pratiques et discours alimentaires en Europe au XIV et XV siècles*. Paris: Pluriel, 2013.
- Manupella, Giacinto & Dias Arnaut, Salvador. *O “Livro de Cozinha” da Infanta D. Maria de Portugal. Primeira edição integral do código português I. e 33. da Biblioteca Nacional de Nápoles*. Universidade de Coimbra, 1967.
- Montanari, Massimo. *Alimentazione e cultura nel Medioevo*. Bari: Laterza, 2019.
- Rabelais, François, *Gargantua*. Paris: Livre de Poche, 1972.
- Rodríguez Estévez, Juan Clemente. *El universal convite. Arte y alimentación en la Sevilla del Renacimiento*. Madrid: Ediciones Cátedra, 2021.
- Routh, Jonathan & Routh, Shelag. *Notas de cozinha de Leonardo da Vinci: notas de Leonardo da Vinci sobre o cozinhar e o estar à mesa*. Lisboa: Arte Mágica, 2002.
- Tomás, Fernando. *Cartas Bibliographicas*. 2ª Série. Coimbra: Imprensa da Universidade, 1877.
- Thelamon, Françoise. “Sociabilité et conduites alimentaires.” *La sociabilité à table. Commensalité et convivialité à travers les âges*. Rouen: Publications de l’Université de Rouen, 1992. 9-15.