



*Você é o que você come: breve ensaio
sobre a construção dos gostos*

Mariana Costa Amorim

Resumo: O seguinte estudo visa compreender a construção dos gostos, como algo que recebe diversas influências para que se concretize. Para tanto, é fundamental a compreensão de que o ato de comer é algo para além do fisiológico, mas um ato social e cultural. O gosto é uma construção, com raízes históricas e socioeconômicas. Logo, a alimentação é um objeto histórico fundamental para compreender as sociedades e culturas.

Se alimentar é algo natural. Os hábitos alimentares são construídos. No primeiro, o fisiológico nos alerta de um dos aspectos essenciais de sobrevivência. No segundo, uma série de fatores mais complexos está envolvida: a influência do local geográfico, a história de um povo e sua relação com os alimentos, além do simbolismo cultural que rodeia essa relação.

Raramente repensamos nossos hábitos alimentares, os quais estão cercados por elementos sociais, políticos e econômicos. Sim, políticos e econômicos. Se analisarmos o consumo de vários alimentos nativos ou não da região, podemos entender a história da mesma e de sua população, assim como suas influências recebidas. Nosso país é um exemplo fantástico e complexo de assimilações culturais diferentes. Nosso famoso prato do dia - a - dia é efeito disso: o arroz e o feijão. Esses dois elementos, somente por estarem juntos, mostram o tipo de cultura que possuímos. O feijão (normalmente o preto) já era um alimento cultivado pelos nativos brasileiros e por outras etnias indígenas no continente americano. O arroz, originário da Ásia, estava sendo cultivado há alguns séculos nos outros continentes do outro lado do Oceano Atlântico. No século XVI, os portugueses trouxeram o grão para a colônia brasileira, mesmo não sendo consumido em massa como um costume diário como hoje. O consumo do grão aumentou a partir de 1808, conseguindo tomar o espaço no prato dos brasileiros, que consumiam a farinha de mandioca junto com o feijão cozido, que formava uma espécie de papa. O consumo cotidiano dos alimentos acaba por não nos fazer perceber o que significa utilizar as técnicas, temperos e ingredientes para o cozer, mas que é relevante para compreendermos nossa própria história. A antropóloga Paula Pinto e Silva, sobre a alimentação no Brasil, afirma:

O processo inevitável de miscigenação culinária, calcado na preparação de pratos simples e de sabor local, pode ser atribuído a esse convívio mais profundo, que permitiu, no dia - a - dia, as trocas constantes entre as diferentes culturas envolvidas, na busca não só da adequação necessária à sobrevivência, mas também da satisfação dos anseios do paladar (SILVA, 2005, p. 57).

Comer abrange uma simbologia que difere ou aproxima uma cultura da outra. Já se alimentar é entendido como tendo a “função básica, ligada diretamente à cultura material, que diz respeito, em primeiro, à subsistência” (SILVA, 2005, p. 126). Esse simbolismo muda de acordo com as épocas e transformam nossas relações com a natureza e com os indivíduos.

Atualmente, para a maioria dos indivíduos das sociedades ocidentais, se alimentar não é mais o suficiente. Aliás, já se faz alguns séculos que somente o alimentar-se não é mais algo visado. Quando vamos a um restaurante, pagamos pela experiência total. O ambiente, o atendimento, o que se propõe no cardápio, se usam ingredientes frescos, nossa própria postura e comportamento no ambiente, além da etiqueta e, principalmente, quando o prato escolhido chega, nos deliciamos primeiro *pelos olhos*. Afinal, a apresentação do prato é a primeira impressão antes da primeira

garfada. Todos esses passos até o momento em que o prato seja apreciado pelo paladar é o que envolve o *prazer de comer*. Esse *prazer de comer* é um costume herdado da época moderna. Esse desenvolvimento da arte de cozer e o da contenção dos corpos ao se alimentar só foi possível quando houve certa abundância de alimento e contenção da grande fome, caso contrário, os instintos fisiológicos acabam por forçar as pessoas a devorar os alimentos sem distinção, o ato de comer. Ao se possuir uma etiqueta, um cerimonial para as refeições, se cria um valor simbólico ao momento de se alimentar. Por não precisar devorar desesperadamente o alimento, ele poderia ser saboreado com calma, apreciando suas cores, cheiros e texturas. Assim nasceu o *prazer de comer*.

O Ocidente foi formado pela disseminação de culturas de vários povos. Cada cultura alimentar de cada país esteve sujeito às influências de várias regiões diferentes que se espalharam e formaram as preferências alimentares e os pratos típicos de cada local. Culturas islâmica, judaica, africanas, europeias, asiáticas e ameríndias (pois cada parte de cada continente possui suas peculiaridades regionais), se mesclaram em pratos, ritualísticas e costumes das sociedades ocidentais. Os gostos regionais foram construídos a partir dessas relações. “A comida não é “boa” ou “ruim” por si só: alguém nos ensinou a reconhecê-la como tal. O órgão do gosto não é a língua, mas no cérebro, [...] por meio do qual se aprendem e transmitem critérios de valoração” (MONTANARI, 2013, p. 95). Interessante observar conjuntamente a modificação dos gostos através das épocas. O que se come hoje e a forma como utilizamos os temperos e alimentos não é a mesma maneira como era comum no período medieval, por exemplo. Nessa época os temperos eram utilizados para demonstrar status social elevado, que creditava o maior acesso a produtos exóticos. O doce e o salgado também não estavam definidos e separados.

O historiador italiano Massimo Montanari nos confirma que

A definição do gosto faz parte do patrimônio cultural das sociedades humanas. Assim como há gostos e predileções diversos em diferentes povos e regiões do mundo, assim os gostos e as predileções mudam no decorrer dos séculos (MONTANARI, 2013, p. 95).

As temporadas de fome e de abundância são importantes para analisarmos a construção dos gostos. Em épocas de abundância raramente se come o que era consumido na época de fome. “A fome acompanha toda a história da humanidade, desde a mais remota antiguidade até o presente” (ROSSI, 2014, p. 57). Na fome, comesse até o que não é considerável comestível em épocas estáveis. Pela considerável estabilidade em certos períodos da Idade Moderna, o já citado *prazer de comer* pode ser o foco da aristocracia. Em destaque para essa nova ritualística se encontra o *Rei Sol* francês. Luís XIV da França desenvolveu o grande espetáculo na hora das refeições reais. A utilização de talheres, vestimentas adequadas, comportamento à mesa, a grande quantidade de pratos variados, separação entre pratos de entrada, principais e sobremesas, além de um ambiente

para os anfitriões e convidados. “Entre os séculos XIV e XVI, e ainda nos séculos seguintes até o limiar da contemporaneidade, é agora essa característica distintiva do privilégio alimentar, fixado pelos cerimoniais da corte de modo rígido, até mesmo aritmético” (MONTANARI, 2008, p. 119).

Você é o quê você come também é reflexo da construção dos gostos pessoais que acabam por determinar os hábitos alimentares dos indivíduos. Se se come do *bom e do melhor*, a pessoa é associada à condição social abastada, com acesso ao conforto e despreocupação com dificuldades financeiras. Frequentar restaurantes mais caros, que servem determinados tipos de comida não tão acessível ao *populacho* é uma forma constante de se mostrar prestígio. A sociedade atual tem como uma de suas estruturas demonstrarem sempre que possível um bom *status social* e a alimentação é um dos instrumentos mais utilizados para a afirmação de que temos uma boa condição de vida. Na era digital do século XXI, a ostentação é feita por meio das redes sociais, principalmente o *Instagram*, onde fotos de pratos de comida e *check-ins* em restaurantes conceituados são uma das coisas que mais atraem curtidas e seguidores. O importante é demonstrar de alguma forma que se consome o melhor que suas condições financeiras permitem (ou não. Para isso existem os cartões de crédito). Chegamos a um nível de gosto construído onde tudo é válido para comer o que está na moda, inclusive gastar o que não se tem. Como será que acabamos nisso? Montanari sugere que

O vínculo entre consumos alimentares e estilos de vida, definidos em relação à hierarquia social, prossegue com modalidades diversas nos séculos mais recentes. O tema da qualidade se define, dando-se por certo que a área do privilégio social se exprime no direito/dever de consumos qualitativamente melhores, mas também permanecem as correspondências entre tipologias de alimentos (e bebidas) e tipologias de consumidores (MONTANARI, 2013, p. 129).

O que comemos e como comemos é resultado da construção de gostos específicos e releva nosso pertencimento social. Esses gostos revelam ao que temos acesso e de onde viemos.

Em nosso cotidiano, geralmente não nos damos conta em como nossos hábitos alimentares podem ter surgido. Usamos diversos tipos de temperos, formas de cozimento, comemos alimentos que não são nativos do nosso país, mas que se tornaram comuns por estarem em nossa mesa. Além disso, herdamos o hábito de relacionar alimentos que nos fazem bem ou mal, quais possuem ou não calorias suficientes para que possamos nos sentir satisfeitos para trabalhar e, por mais que vivamos em um país como o Brasil, que nos dá acesso a variedades enormes de produtos alimentícios, as classes sociais ainda são definidas pelos alimentos (caviar, sorvetes com fios de ouro, chocolates e produtos importados, etc.). Aliás, não só o tipo ou a marca. O fato de se ter acesso a alimentos mais facilmente do que a maioria da população de muitas regiões já nos distingue socialmente.

A verdade é que somos obcecados por comida. Queremos diminuir o consumo do que pode nos fazer sair dos padrões de beleza ocidental, ao mesmo tempo em que não resistimos a comer nosso

prato favorito ou de ter um *dia de tralha* após termos seguido a dieta à risca durante a semana. Ela nos cerca com os tipos de comida *fitness*, sem lactose ou glúten, do que faz bem ou mal e pela ampliação de site e livros e até canais de televisão com receitas para nos reatar com a comida caseira.

Com toda essa praticidade, parar e analisar algo visto como trivial raramente tomaria nosso tempo. Esquecemos que por trás de tudo há uma história que gerou o que nós somos como pessoas, como cidadãos de um país que tem sua cultura e identidade e, principalmente, como acabou sendo disseminado para a população mais empobrecida. Essa disseminação de produtos para a maior quantidade de pessoas possível criou algo comunal e se enraizou na história regional de cada país, derivando as gastronomias nacionais. Afinal, você ainda é o que você come.

Referências:

- FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da Alimentação**. 8 ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2015.
- MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. 2 ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.
- MONTANARI, Massimo. **A fome e a abundância: História da alimentação na Europa**. São Paulo: EDUSC, 2003.
- ROSSI, Paolo. **Comer: necessidade, desejo, obsessão**. São Paulo: Editora Unesp, 2014.
- SILVA, Paula Pinto. **Farinha, feijão e carne seca: um tripé culinário no Brasil colônia**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2005.