

"Por que deve" e "como pode" o servidor do Estado alimentar-se racionalmente?

RUBENS DE SIQUEIRA

Técnico de Administração do D. A. S. P.

IV

PECULIARIDADES REGIONAIS DE ALIMENTAÇÃO

O observador mais superficial não escapará, dada a sua grande evidência, o fenômeno da heterogeneidade alimentar das diversas regiões do mundo.

O russo tem seus hábitos característicos bem diferentes dos do inglês, que, por sua vez, os apresenta bastante diversos dos do japonês ou do esquimau...

O Brasil, da mesma forma, não poderia fugir à regra geral. Seus hábitos alimentares afastam-se, de certo modo, dos de outros países. Dentro de suas fronteiras, a falta de homogeneidade de alimentação é também observada, caracterizando-se, destarte, as diversas peculiaridades regionais, que são explicadas por fatores étnicos, históricos, geofísicos...

O influxo étnico na alimentação brasileira é um fato. O português, o africano e o ameríndio, cada qual com seus costumes, inclusive os alimentares, criaram hábitos culinários que se patenteiam nitidamente em certos rincões do país.

Assim, por exemplo, a predominância da mestiçagem luso-africana, para usar a expressão de Nina Rodrigues, deu à cozinha baiana um cunho todo local. Os alimentos gordurosos e condimentados são a sua característica principal: vatapá, carurú, muqueca... Coco, dendê, girgílim, as várias "castas" de pimentas... são indispensáveis.

João Ribeiro, em conceito admirável, declarou alhures que o extremo norte, a Amazônia, era um excesso indiático. Falara como historiador. Es-

taria certo, todavia, se falasse também como estudante das coisas alimentares.

A alimentação da Amazônia sofreu nitidamente a influência ameríndia. O indígena, dadas as condições hidrográficas da região, que possui, afirmam os técnicos, o maior viveiro ictiológico do mundo, tinha um pendor todo especial para a pesca.

O caboclo nortista é também, por uma série de fatores, exímio pescador.

O pescado e a tartaruga são os principais alimentos de origem animal da bacia amazônica.

O peixe, fresco ou salgado, cozido com sal e pimenta, moqueado, preparado em farinha e em conserva, o mujanguê ou arabú (1), o sarapatel (2) com tucupi (3), a mixira de peixe boi e tartaruga, a farinha d'água (4) em pirão ou em chibé (5), os vinhos de assaí, patauá, bacaba e buriti (6), as bebidas fermentadas da tapioca... são elementos característicos do regionalismo alimentar do nosso Extremo-Norte, mostrando à saciedade, quando o índio nele influiu.

A influência do meio nos hábitos alimentares "entra pelos olhos".

Os exemplos típicos dos caboclos nordestino e sulino, tão bem ressaltados pela pena vigorosa de Euclides da Cunha, são assaz conhecidos pelos seus caracteres antitéticos determinados pelo meio.

(1) Arabú ou mujanguê é um preparado de ovos de tartaruga, açúcar e farinha.

(2) Espécie de sarrabulho.

(3) Molho de tapioca.

(4) Farinha loura, granulosa.

(5) Alimento composto de farinha d'água, açúcar e água.

(6) Variedades de palmeiras. Os vinhos são feitos com os frutos.

A Serra do Mar, a amenidade do clima de planalto, a fertilidade do solo, os rios afluentes do Paraná prendem o gaúcho à terra.

Bom clima, vida larga e farta...

Desenvolvimento da indústria pastoril, grandes plantações vinícolas, mate em abundância...

O churrasco e o chimarrão, bem como o vinho, constituem o resultado de toda essa fartura, simbolizando mesmo todo um passado.

Em contraste, para o jagunço não há Serra do Mar para o defender contra os inimigos mesológicos. A *sylva aestu aphylla*, *sylva horrida*, caracteriza a paisagem. A luta contra o meio e contra a seca forma o homem. Seus hábitos alimentares necessariamente teriam de ressentir-se dessa influência. E, de fato, assim é: o que caracteriza a alimentação do nordestino é a sua pequena quantidade e as possibilidades de restrição que podem chegar a um nível verdadeiramente surpreendente.

Quem não se recorda daquela página tão viva de "Os Sertões", quando Euclides descreve como é a alimentação restringida, paulatinamente, no tempo seco?

"alí está em torno a *caatinga*, celeiro agreste. O sertanejo esquadrinha-o. Talha em pedaços os mandacurús que desalteram, ou as ramas verdoengas dos joazeiros que alimentam os magros bois; derruba os estípites dos ouricurús e rala-os; amassa-os, cozinha-os, fazendo um pão sinistro, o *bró*, que incha os ventres num enfarte ilusório, empazinando o faminto; atesta os giraus de coquilhos; arranca as raízes dos umbuzeiros, que lhes desdentam os filhos, reservando para si o sumo adstringente dos clacódios de *chique-chique*, que enrrouquece ou extingue a voz de quem o bebe...".

Ainda para ilustrar mais o assunto, nesta parte referente a influências geo-físicas, iremos mencionar agora um produto tipicamente alagoano,

até hoje pouco conhecido além das fronteiras do Estado nordestino, que, como todos sabem, possui um grande número de lagoas.

Queremo-nos referir a um marisco — o sururú — que constitui ao mesmo tempo a base da alimentação e a fonte de economia da população pobre de Maceió.

O sururú tem o seu "habitat" no seio das lagoas, dentro da lama, onde existe em grande quantidade. Alí é ele "apanhado" com o auxílio de cestos, ou melhor, grandes peneiras, acumulado nas canoas e transportado depois ao mercado.

Famílias inteiras, compostas de homens, mulheres e crianças, vivem a maior parte da existência dentro d'água, apanhando sururú. Este é, em seguida, vendido por preço mínimo, em "capote" ou já retirado da "casca".

As famílias pobres costumam cozê-lo n'água e sal e aproveitar a água do cozimento para confeccionar um saboroso pirão com farinha de mandioca. Este é um prato diário de toda aquela gente sem recursos, graças à facilidade com que é obtido e ao seu pouquíssimo custo.

Julgamos inútil insistir no assunto, de vez que esfloramos o problema em seus termos gerais, não havendo necessidade de aprofundá-lo mais.

TABÚS ALIMENTARES

Como ressalta Josué de Castro em sua "Fisiologia dos Tabús", já não contamos no Brasil com verdadeiros tabús alimentares, em sua forma pura, restando-nos apenas, em nossos costumes, alguns vestígios de interdições, superstições alimentares, proibições de mistura de dois alimentos, impossibilidade de alimentos em certos períodos fisiológicos..., tudo fruto, infelizmente, da ignorância em que ainda vivemos das noções mais elementares da higiene da alimentação. Sob certos pontos de vista, porém, muito nos aproximamos dos povos primitivos no que concerne aos seus ritos e às suas proibições alimentares.

Dos tabús alimentares, os mais conhecidos são os referentes ao alcool, ao leite, às frutas e às carnes em geral.

Quem não conhece a celebre proibição de alcool (cachaça principalmente) com manga? No Nordeste, por exemplo, quase 100% da população acredita que semelhante associação significa morte certa.

Em compensação, porem, o alcool representa, outras vezes, elemento de suma valia para anular a ação maléfica (!) de certos alimentos. Aqui, no Rio, costuma-se "cortar" os efeitos indigestos de uma feijoada (prato encontrado sistematicamente uma vez por semana nos restaurantes) tomando uma dose de "velhinha" (paratí).

Os tabús do leite são frequentes. Leite com manga é veneno. Leite com abacate, leite com banana, leite com alcool... são proibições mais ou menos espalhadas por diversos rincões do país.

Todos conhecem um brocado a respeito da laranja:

"De manhã laranja é ouro

De tarde é prata

E de noite mata".

Sobre as carnes, quantas interdições! Em certas zonas do Brasil as parturientes não devem comer carne de vaca, sendo-lhes só permitida a carne de galinha. Os portadores de feridas não devem comer carne de caça.

Achamos inutil prosseguir com maior número de exemplos. Todos eles refletem apenas uma coisa — ignorância.

Contra todos esses tabús alimentares, símbolos do nosso atraso, uma só deve ser a palavra de ordem: EDUCAR!

RESUMÊ

WHY AND HOW SHOULD STATE EMPLOYEES FEED THEMSELVES RATIONALLY

This is the second of a series of very interesting articles by Dr. Siqueira. He begins by referring to the alimentary peculiarities encountered in each region and explains how certain habits are originated by geophysical influences.

Apart from the alimentary habits the author refers to the so-called "alimentary tabús", affirming that they do not exist in Brazil in their pure form, but only as traces of inhibition originated through ignorance of the most elementary notion of alimentary hygiene. In order to combat such defects the author proposes to overcome them through education.
