

# Gostos Antigos

## Cru e Cozido

Adriana Freire Nogueira

O objectivo deste artigo é sentar à mesma mesa três homens que, em épocas diferentes da nossa história, trouxeram algumas curiosas anotações para o conhecimento da alimentação humana. Com mais seriedade ou com mais humor, com objectivo o de informar especificamente sobre culinária ou simples anotações informais, podemos ficar com uma ideia do que se comia em outras eras e reparar como, em muito, o conhecimento se manteve ao longo dos séculos, passando de comunidades para cozinhas.

"Todos os caminhos vão dar a Roma", ainda hoje dizemos. E é quase verdade. A rede viária que os romanos deixaram por todo o império ia em direcção à capital. Mas se os caminhos que levam a Roma são os mesmos, a cidade não é. A Roma de Catão não é a Roma de Apício e muito menos a que Leonardo conheceu. **Catão** viveu em plena República (234-149 a.C.), **Apício** nasceu no início do Império (25 a.C.-28 d.C., datas aproximadas) e **Leonardo da Vinci** (1452-1519 da nossa era) é o homem do Renascimento, por excelência (se bem que consta que não sabia Latim...)? As implicações **culinárias** destas distâncias é o que nos importa aqui. A primeira personagem, porque a mais antiga, destacou-se entre os antigos romanos pela sua integridade moral e pela defesa de tudo o que era nacional. Refiro-me a **Catão**, que ficou conhecido como "o Censor". Este nome deveu-se ao facto de ter exercido a **censura**, que era um dos cargos mais elevados a que um cidadão

podia ascender durante a República. Entre outras funções, o **censor** tinha que manter actualizada a lista dos cidadãos e respectivos bens (o chamado *census*, que corresponde, na nossa língua, ao recenseamento, palavra derivada da anterior), velar pela moral pública e tinha

Mosaico de um camponês transportando um leitão. Séc. III d. C. Museu Monográfico de Conimbriga.



<sup>1</sup> Os três regimes políticos por que Roma passou foram chamados **Monarquia** (desde a fundação da cidade, tradicionalmente em 753, a 509 a.C.), **República** (de 509 a 27 a.C.) e **Império** (de 27 a.C. até à sua queda, no século V da nossa era). Sobre outras datas da Antiguidade *vide* JABOUILLE, Victor, *Cronologia da Cultura Clássica*, Lisboa, Edições Colibri, 1996.

<sup>2</sup> Leonardo lamentou-se sempre não ter aprendido latim na escola. Só posteriormente, em adulto, é que terá dedicado algum do seu tempo à aprendizagem desta língua.

<sup>3</sup> As traduções de Catão aqui apresentadas são da minha autoria. Existe uma tradução portuguesa, com um pequeno estudo introdutório, de Moses Bensabat AMZALAK, intitulado **Catão e a Agricultura**, editado pela Academia das Ciências de Lisboa, em 1953. Para o texto latino e uma excelente introdução, *vide* CATON, De L' Agriculture, texte établi, traduit et commenté par Raoul GOJJARD, Paris "Les Belles Lettres", 1975.

<sup>4</sup> O Epicurismo foi uma corrente filosófica grega, fundada por Epicuro (séc. IV, III a.C.), que preconizava, entre outros ensinamentos, a mortalidade da alma e um conseqüente hedonismo. Se a alma acaba com a morte do corpo, o nosso objectivo deverá ser viver livre de preocupações (*ataraxia*), dedicando-nos à filosofia e evitando a vida agitada da política e da administração pública. Além disso defendia que o prazer era o princípio e o fim de uma vida feliz, mas um prazer satisfeito e não um prazer por satisfazer, pois esse provoca ansiedade e sofrimento. Deve evitar-se a dor não desejando prazeres temporários, mas apenas prazeres simples e facilmente satisfeitos. Este tipo de filosofia não se enquadrava no modo como a sociedade, em Roma, estava estruturada: os cidadãos iam ocupando cargos ao longo da sua vida, tanto políticos como administrativos, e a eles deveriam entregar-se com dedicação total. Uma incompreensão da globalidade da filosofia de Epicuro terá levado os romanos mais antigos a não quererem aquele género de influência na sua cidade.

<sup>5</sup> O côngio era uma medida que equivalia a cerca de 3,25 litros.

ainda o poder de retirar das listas senatoriais aqueles que tivessem tido comportamentos indignos do cargo que ocupavam, agindo contra a lei ou moral públicas. A actual acepção de "censura" veio deste poder dos censores, tendo-se perdido, em português, a relação entre esta palavra e "recenseamento". Ainda associada a esta actividade, está a nossa denominação de "lustru" a cada conjunto de cinco anos. Deve-se isso à duração do cargo de censor: no fim de cada mandato quinquenal havia uma cerimónia de purificação, de lavagem, o *lustrum*.

É de um seu tratado sobre como cuidar de uma propriedade rural, o **De Agricultura**<sup>3</sup>, que retirámos algumas receitas, todas bem simples, como esta, que ainda hoje é tradição no nosso país. **Os sonhos**.

"Misture em partes iguais queijo com sêmola; depois, faça quantos sonhos quiser. Deite gordura num recipiente de cobre aquecido; leve-os a fritar uma a um ou dois a dois e vire-os frequentemente com duas varetas; quando estiverem cozidos, retire-os, passe-os por mel, triture umas sementes de papoila e sirva."

Catão tornou-se conhecido pela sua forte oposição à influência crescente da Grécia em Roma. Durante a prolongada guerra contra os cartagineses, os romanos necessitaram de mostrar ao mundo civilizado (leia-se mundo grego) a sua razão. E como qualquer boa campanha de defesa pública, a língua a usar para serem entendidos pelos "outros" teria que ser o Grego. Assim, os primeiros historiadores romanos é nesta língua que escrevem. A Grécia continua (e continuará por muitos séculos) a fascinar os romanos: os educados, pela erudição dos clássicos; o povo, pela libertação (libertinagem?) que os cultos religiosos gregos permitiam. Catão reage ao helenismo com os meios de que dispõe, não estando sozinho nesta sua atitude: consegue a expulsão de uma embaixada de filósofos epicuristas<sup>4</sup> e o Senado publica uma lei que proíbe o culto ao deus **Baco** (e as suas festas, as bacanais), excepto nas condições estipuladas por esse decreto, visto ser uma das divindades que maior provocava

a moral antiga. Mas nem por isso Catão deixa de louvar as virtudes do vinho, apanágio desta divindade. Misturado com outros ingredientes, as suas propriedades curativas são muitas: é usado contra a retenção da urina, contra a ciática, a prisão de ventre, as dores de estômago, etc. A título de curiosidade, fica aqui um **Remédio Contra as Cólicas, a Desinteria, a Ténia e as Lombrigas**

*"Se tem cólicas, se os intestinos não se aguentam, se a "bicha solitária" e as lombrigas estão a ser incomodativas, arranje trinta romãs não amadurecidas, esmague-as, coloque-as num pote com 3 côngios<sup>5</sup> de vinho linto áspero; tape o recipiente; passados trinta dias, destape e utilize: beba uma hémina<sup>6</sup> em jejum."*

A escrita deste tratado de Catão foi uma forma de contribuir para a preservação da cultura romana (encontramos aí um grande número de preceitos a ter com o que a terra nos dá, desde a escolha do terreno até à venda final do produto, passando pelas suas inúmeras aplicações) na língua latina. Naquela época, era muito difícil não ter que falar ou ler grego: os melhores professores e médicos eram desta nacionalidade, apesar de muitos serem escravos. Se os bons livros de história estavam em grego, se os manuais de cultura estavam em grego, como ensinar e educar as crianças sem ser na língua grega? Catão resolveu a questão escrevendo tudo em latim. Homem de um saber vastíssimo, escreveu, para além deste, discursos (autênticos exemplos de oratória latina), livros sobre história de Roma, sobre os princípios da moral....

Cronologicamente, Apício é o nosso segundo conviva. Conhecido como um verdadeiro apreciador de comida (o seu nome, na Antiguidade, era sinónimo de glutão), foi um cozinheiro famoso no seu tempo. Possuidor de uma grande fortuna, entregava-se aos prazeres da comida com a maior luxúria. O oposto do recatado Catão. As virtudes que este personificara duzentos anos antes e que faziam parte do perfil do romano ideal já não tinham equivalente em Roma. Apício terá vivido quando esta cidade era já a capital de um

<sup>6</sup> A hémina era uma medida de capacidade equivalente a 1/4 delitro.

<sup>7</sup> O representante do povo, chamado "tribuno da plebe" tinha um único verdadeiro poder: o direito de veto. Não podia decidir muito, mas podia evitar que as leis passassem à prática. Quando Octávio César Augusto, o primeiro imperador (*princeps*), toma para si o poder tribunicio, considerando-se o representante vitalício do povo, este deixa, efectivamente, de participar em algum tipo de decisão dentro do estado romano.

<sup>8</sup> As citações do texto de Apício (que doravante será identificado pelo número da página precedido de "Ap., *op. cit.*"), bem como muito mais informações sobre este autor podem ser consultadas na tese de mestrado de Inês de Ornellas e Castro, apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, em 1990, *Apicius, De Re Coquinaria (Um Breviário do Gosto Imperial)*.

<sup>9</sup> O arganaz é um mamífero roedor, conhecido como "ratos-pomares".

<sup>10</sup> *Notas de Cozinha de Leonardo da Vinci*, Lisboa, Edições Temas da Actualidade, 1995, p.144. As notas citadas daqui em diante são todas deste mesmo livro, pelo que apenas se indicará as páginas, precedidas de "LV. *op. cit.*". Foi esta referência a Apício que me levou a incluí-lo neste artigo, apesar do código Romanoff, no qual este livro se diz ter baseado, ser fictício. O Professor Carlo Vecce, especialista italiano em Leonardo da Vinci, que contactei sobre a questão da autenticidade desta autoria, teve a amabilidade de me responder que o código Romanoff é uma falsificação. Quanto às opções culinárias de Leonardo, quem inventou este texto não se afastou da realidade. O mestre florentino era conhecido como apreciador de comidas leves e saudáveis. O Prof. Vecce refere mesmo uma carta que, em 1515, o viajante Andrea Corsali escreveu, da Índia, a Juliano, o Magnífico, dizendo ter encontrado um povo vegetariano "*come il nostro Leonardo*". O livro editado pela Teorema proporciona-nos momentos de grande divertimento. Foi por isso que resolvi incluí-lo entre dois autores autênticos e sérios, pois *si non é vero, é ben trovato*.

<sup>11</sup> LV., *op. cit.*, p. 145.

grande império, onde as instituições<sup>7</sup> que defendiam o cidadão de uma tirania (e que caracterizaram a República) funcionavam, na realidade, pelas mãos de um só homem. Viver despreocupadamente deveria ser difícil. Muitas das sedições foram forjadas à mesa, provavelmente. A dedicação aos prazeres que uma refeição comportava era prática de alguns. Um jantar começava pelas três da tarde e podia estender-se por mais de oito horas! Eram normais os desafios sobre os ingredientes de cada prato. Assim, as receitas destes banquetes tinham necessariamente que ser muitas, variadas e inventivas. E é isso que encontramos no seu verdadeiro livro de culinária, o *De Re Coquinaria*<sup>8</sup>, pleno de ensinamentos sobre a confecção destes manjares, com indicações para impressionar os convivas, tanto quanto à natureza como ao exotismo do prato.

"Tenho andado a reler *De Re Culinaria* da autoria de Coelius Apicius. O homem era louco. Quem é que nos dias de hoje estaria disposto a comer arganazes<sup>9</sup> com mel, ou línguas de cegonhas e grou, ou alhos-porros estufados em mel e depois envolvidos nas entranhas de um atum?" Esta citação provém das *Notas de Cozinha* atribuídas a Leonardo da Vinci<sup>10</sup>, o mais recente comensal. O mestre de pintura seria um grande apreciador de boa comida, delicada, contrariando o gosto da sua época, de grandes e lautos banquetes, muito pouco requintados.

No tempo de Leonardo da Vinci, circulava provavelmente uma versão do livro de Apício. Da Vinci apresenta-nos mesmo uma receita de como cozinhar os ditos arganazes:

#### Arganazes

"Esta é a maneira segundo a qual era preparado nos tempos antigos: recheado com pimenta, nozes e rebentos; cozido, depois; coberto com mel e sementes de papoila e assado sobre o fogo."<sup>11</sup>

No livro de Apício, a receita que nos aparece é bem mais elaborada:

"Recheie arganazes com salsichas de porco e carne moída de todos os membros dos arganazes, com pimenta, pinhões, fêrula de Cirenaica e *liquamen*; coloque-os cozidos sobre uma telha para ir ao forno e cozinhe-os recheados num pequeno forno portátil."<sup>12</sup>

Leonardo critica o gosto estranho dos antigos, mas ele próprio tem anotada uma receita não muito diferente; só muda o animal:

#### Fritos De Mergulhão

"Cozinhe-se um mergulhão (o mais saboroso dos pássaros de pequena dimensão) nos seus próprios sucos, passando-o depois por um pome ligeiro e colocando-o num tacho com banha de porco a ferver durante apenas meio minuto, Fica estaladiço e pronto a ser passado por mel e pimenta antes de ser comido."<sup>13</sup>

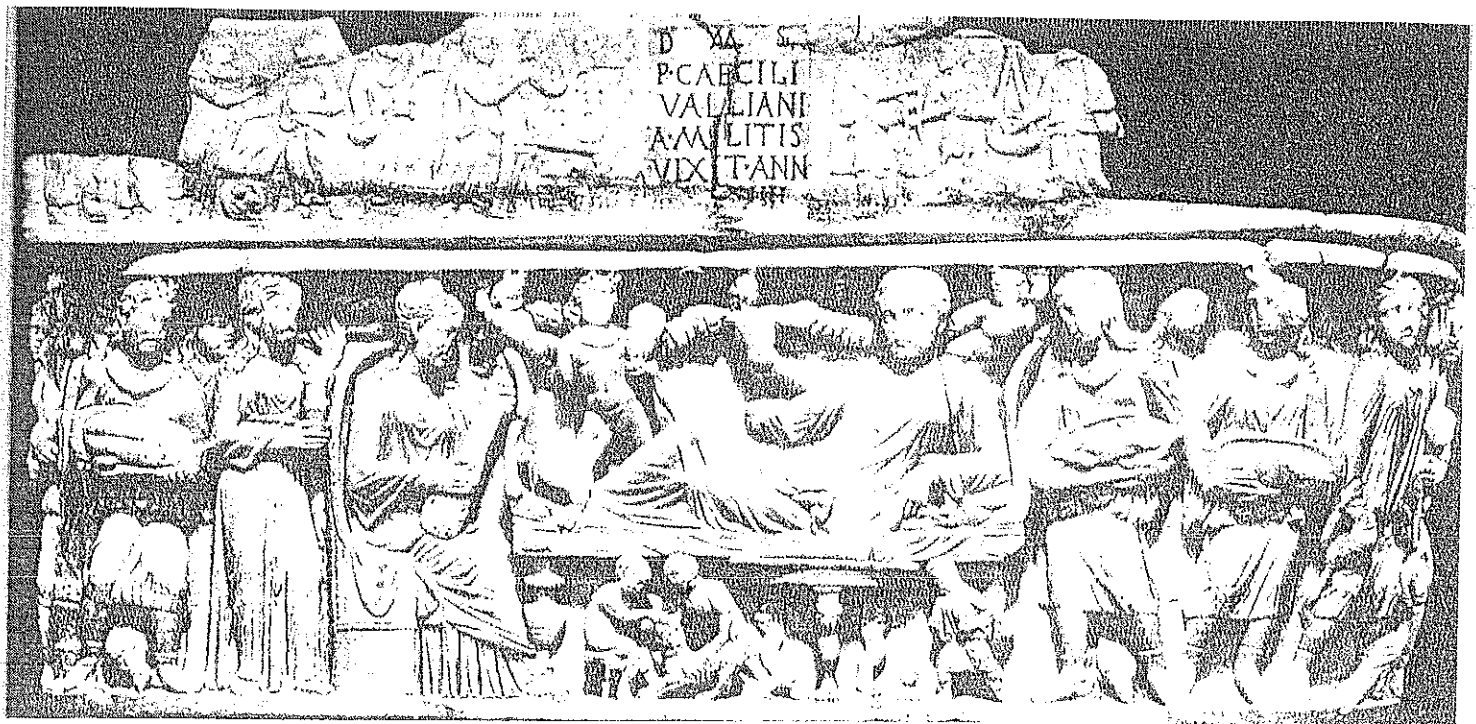
Apesar de tudo, a sua perspectiva<sup>14</sup> é a de uma culinária muito próxima do que hoje chamaríamos uma alimentação saudável e requintada, de algum modo próxima da *nouvelle cuisine* francesa. Numa época em que a quantidade imperava, os gostos de Leonardo da Vinci são realmente diferentes. Mestre de folias e banquetes da corte dos Sforza,<sup>15</sup> perturbava-o a falta de cuidado que se tinha com o que se ingeria. É assim que descreve "alguns dos pratos simples" que apresentaria ao seu amo, "se não soubesse que ele os iria rejeitar pela sua finura e pureza, mandando vir, em seu lugar, a confusão habitual de carnes e ossos", como, por exemplo, os que se seguem:

"Uma cebola cozida, de dimensões médias, disposta sobre uma fatia ou apara de um bom queijo de búfalo e encimada por uma azeitona preta, cortada em quatro."

"Um ovo de galinha cozido e descascado, ao qual se retirou a gema, misturando-lhes pinhões temperados com pimenta"

"A mais delicada carne de porco, cozida e finamente picada, à qual se adiciona uma maçã e uma cenoura finamente raladas e um ovo de galinha, tendendo pequenas bolas que são depois fritas até adquirirem uma cor dourada. Servem-se sobre uma camada de arroz e molho agridoce."<sup>16</sup>

Com as devidas distâncias que o tempo (e a realidade) impõe, com todo o seu requinte, Leonardo está mais próximo da frugalidade de Catão do que da opulência de Apício. Destes, é Catão o mais completo, pois com ele podemos aprender como plantar, colher e cozinhar. Diversos tipos de vinho e de azeite que ele nos ensina a fabricar são usados nas receitas de Apício. Na preparação que este último nos dá de um "vinho aromatizado maravilhoso",<sup>17</sup> entra o *vinho doce*, que pode ser preparado, como ensina Catão, com "quatro libras de farinha de lentilha e <junte> quatro cíatos"<sup>18</sup>



de vinho cozido; depois disto, faça uns bolinhos [doces]; deixe a macerar durante um dia e uma noite; em seguida, misture com este vinho num barril e feche-o por 60 dias. Este vinho será doce, suave e terá uma boa cor e um bom aroma.

Apício ensina a conservar azeitonas verdes, bastando deixá-las imersas em azeite. Com estas azeitonas podia-se fazer o azeite verde, ainda seguindo os preceitos de Catão:

"O azeite verde faz-se assim: primeiro, apanhe a azeitona que está por terra. Se estiver suja, lave-a, limpe-a das folhas e do esterco. No dia seguinte ou no outro, faça [o azeite]. Quando estiver preta, colha as azeitonas; quanto mais amargas forem as azeitonas para o azeite, melhor este será." Já que se está a falar de azeite, o da Libúrnica (região da actual Jugoslávia) era dos preferidos, mas como nem sempre se podia aceder a ele, usavam o que vinha aqui da Península, como neste preparado: "Em azeite da Hispânia, coloque énula, junça e folhas de louro frescas, tudo pisado e rívado até ficar reduzido a um pó finíssimo, sal torrado e refinado. Misture muito bem durante três dias ou mais. Deixe depois repousar por algum tempo e todos pensarão tratar-se de azeite da Libúrnica."<sup>19</sup> No que respeita ao que efectivamente se come, fazem opções muito diversas. Não sendo o tratado de Catão um livro de culinária, mas sim sobre a vida no campo, não nos dá muitas informações sobre os animais comestíveis. Todavia, explica como engordar galinhas e gansos, o que vai ter

interesse para comparar com uma inovação de Apício que já irá ser referida adiante. Diz pois Catão sobre a engorda daqueles animais:

"Feche-se as frangas que estão a começar a pôr ovos; fará umas papas para engordar com farinha fina [de trigo] ou de cevada, humedecida, ensopa-las-á em água e enfiar-las-á pelas goetas; devagar, aumentar-se-á a ração dia a dia; a partir do apetite é que se aperceberá de quando é suficiente. Os animais serão alimentados duas vezes ao dia e ao meio dia: não se deixa beber mais do que uma hora. Os gansos serão alimentados do mesmo modo, mas primeiro dá-se-lhes de beber e comerão duas vezes por dia."

A inovação atribuída a Apício é a de engordar os gansos com figos, sendo essa a origem da palavra *figado*. Em latim diz-se *iecur*, mas não foi daí que a nossa palavra veio. Consta que este apreciador de comida engordava gansos especialmente para lhes aproveitar os fígados. E fazia-o precisamente com figos. O *iecur*<sup>20</sup> do ganso ficava *ficatum*, isto é, cheio de figos. Não terão pois sido os franceses os inventores do *pâté de foie* (pasta de figado)...

Como disse anteriormente, em Catão não encontramos uma variedade de animais usados na confecção de receitas, mas em Apício e Leonardo da Vinci a carne está muito presente. Tomemos como exemplo o porco, um animal que ainda hoje tem tanta importância na nossa alimentação, do qual Leonardo nos diz:

Dois esposos banqueteariam-se. Escravos trazem numerosas iguarias. Museus do Vaticano, Roma. In História da Vida Privada, Vol. I, (dir. de Philippe Ariès e Georges Duby), 2.ª edição, Porto, Edições Afrontamento, 1989.

<sup>19</sup> Parece, segundo o estudo de Inês de Ornellas, que os arganazes eram criados especificamente para a alimentação e comidos normalmente grelhados com mel e pimenta. Este uso comum aproxima-se mais do conhecimento de Leonardo. O *liquamen*, ingrediente de quase todas as receitas aqui apresentadas, era uma salmoura de peixe fermentado com gordura. O atum, com as suas vísceras e guelras, era o peixe mais vulgarizado para esse condimento.

<sup>20</sup> L.V., *op. cit.*, p. 91.

<sup>21</sup> Visto que optei por incluir esta ficção entre a realidade dos autores latinos, referir-me-ei ao forjado texto de Leonardo, sem reservas.

<sup>22</sup> Ludovico Sforza, o Mouro, era duque de Milão e governador desta mesma cidade. Foi patrono de Leonardo entre 1481 e 1499, que lhe tinha escrito a oferecer os seus serviços como músico, pintor, engenheiro. Ainda segundo o Prof. Vecce, Leonardo foi contratado como cenógrafo e inventor de máquinas teatrais móveis e não se ocupava da cozinha.

<sup>23</sup> L.V., *op. cit.*, p. 115-117.

"Não há parte alguma do porco que não seja comestível, exceptuando duas. O sangue pode ser seco ao sol para fazer salsichas. Com os ossos, cozidos em água temperada de alhos e pimenta, obtém-se um caldo de porco. A pele pode ser derretida para dar origem a gorduras. Todas as suas carnes podem ser cozinhadas e utilizadas como tal ou numa empada de porco, assim como se podem cozinhar todas as partes da cabeça, exceptuando duas, que são os olhos, pois nem uma só vez ouvi falar de um prato confeccionado com olhos de porco. [...] Por isso é que digo que, de todos os animais, o porco é o maior amigo do homem."<sup>17</sup>

Entre os romanos, este animal, dos domésticos, era dos mais apreciados, principalmente quando ainda leitão. E, de entre os selvagens, o javali era dos que a aristocracia tanto apreciava caçar. A forma de preparar o porco variava muito, consoante a imaginação dos cozinheiros. Entre as que podem ser lidas no receituário gastronómico de Apício, escolhi três: uma pela simplicidade (mas também porque demonstrativa dos hábitos da época), outra pela variedade do recheio e a última pela extravagância (tendo em conta os nossos hábitos):

#### Perna

"Arranje uma perna de porco cozida em água com muitos figos secos e três folhas de louro; retirado o coirato, faça cortes em forma de quadrado e encha os golpes com mel.<sup>20</sup> Depois envolva em farinha diluída em azeite e reconstitua assim o coirato; quando estiver cozida, retire do forno e sirva tal como está."

#### Leitão À Hortelão

"Desosse o leitão à hortelão pela goela, como se fosse um odre. Recheie com frango cortado em pedacinhos, lardos, papa-figos, pedacinhos de febra picados, salsichas da Lucânia, tâmaras descaroadas, bolbos secos no fumo da forja, caracóis sem concha, malvas, acelgas, alhos-porros, pequenas couves cozidas em água, coentros, pimenta em grão, pinhões, leite por cima 15 ovos, *liquamen* com pimenta, [junte três ovos]. Coza o leitão e ponha a cozer. Leve a assar no forno. Faça em seguida um corte no lombo e regue com o seguinte molho: pimenta moída, arruda, *liquamen*, vinho de passas, mel e um pouco de azeite. Depois de ferver junte fécula."

#### Vulvas De Porcas Estéreis

"Sirva com pimenta, *liquamen* e um pouco de vinho aromatizado."

A simplicidade desta última receita não diz da sua fama. A vulva era uma das partes mais apreciadas, a par das tetas (ainda com leite, preferivelmente). A porca seria virgem ou castrada. Mais apreciadas ainda eram as vulvas de aborto, superiores até às das leitões recém-nascidas.<sup>23</sup> Para nós parece estranho, mas na realidade comemos ovas, testículos, estômagos, miudeiras, corações, línguas...

A conservação dos alimentos é uma procura que aparece nos nossos receituários. Seguindo a ideia de um seu compatriota, Leonardo da Vinci propõe

"(...) cobrir a superfície de um lago que está a gelar com vacas mortas e rebentos e quando a água se solidificar sobre eles cortá-los-ia em blocos individuais, transportando-os depois para cavernas subterrâneas, onde poderiam ser guardados com segurança, permitindo aos apreciadores de rebentos comê-los a seu bel-prazer em qualquer altura do ano, inclusive durante aqueles meses em que não se podem colher e possibilitando aos amantes de carne de vaca saboreá-la sem o incómodo e a demora de matar um novo animal."<sup>24</sup>

Catão explica: "Se quiser que os figos secos se conservem, acondicione-os num pote de barro; unte-o com borra já reduzida pela cozedura."

Esta borra de azeite serve também para besuntar o couro a fim que dure mais e com ela pode-se "(...) conservar os ramos de murta com as respectivas bagas, (...) raminhos de figueira com as suas folhas (...) junte-os e ate-os em molinhos; mergulhe-os em borra de azeite e faça com que a borra os cubra; para as que vão ser tratadas, escolha as que estiverem um pouco mais verdes; feche completamente o recipiente onde as vai conservar".

Apício é quem mais receitas nos dá para a conservação, seja ela salgada ou doce, crua ou cozida. Para a confecção de muitos pratos aparecem ingredientes que não são da mesma época de colheitas. Para isso, a conservação era fundamental numa boa cozinha. Apresento aqui alguns exemplos, todos utilizando técnicas diferentes:

"Escolha marmelos são com os ramos e as folhas, coloque-os num recipiente e regue-os com mel e mosto cozido e conservar-se-ão por muito tempo."

"Faça um sumo de amoras e misture com

<sup>17</sup> Pela extensão da explicação que nos é dada de como preparar este vinho, não apresento a receita. Fica a indicação da página: Ap., *op. cit.* p. 49.

<sup>18</sup> O ciato era uma taça com capacidade para um pouco mais de 0,5 litro.

<sup>19</sup> Ap., *op. cit.* p. 52.

<sup>20</sup> Apesar da maior parte das palavras eruditas que se referem a fígado vir do grego (como hepatite, hepático), o português atesta, no mesmo campo semântico, o radical latino *iecur*, *iecoris*, em jecoral e jecorário.

<sup>21</sup> L.V., *op. cit.*, p. 135.

<sup>22</sup> Inês de Ornellas explica que a "perna, perna traseira do porco, era conservada em sal. Os golpes eram cheios com mel, para evitar um sabor demasiado salgado" (Ap., *op. cit.* p. 166).

<sup>23</sup> Veja-se a nota que Inês de Ornellas faz em Ap., *op. cit.* p. 156.

<sup>24</sup> L.V., *op. cit.*, p. 165. Aprecie-se o humor!

<sup>25</sup> Ap., *op. cit.* p. 57.

vinho cozido e reduzido, ponha-o num recipiente de vidro com **amoras**; conservar-se-ão por muito tempo."

"Para conservar **pêssegos** durázios muito tempo: escolha os melhores e ponha-os em salmoura. No dia seguinte retire-os, enxugue-os muito bem e coloque-os num recipiente. Deite sal, vinagre e segurelha."

"Para conservar muito tempo **figos frescos, maçãs, ameixas, pêras e cerejas**: apanhe-os todos cuidadosamente, com o pedúnculo e ponha-os em mel, sem se tocarem."

"Coloque [**coirato de porco ou vaca e mãozinhas cozidas**] de modo a ficarem mergulhados em mostarda misturada com vinagre, sal e mel. Utilize quando quiser. Ficarão admirado."

"Logo que se frita [**o peixe**] e se retira, rega-se com vinagre quente."

Algumas receitas que têm outras utilizações:

#### Para Conservar Uvas Muito Tempo

"Apanhe as uvas sãs da videira. Ferva água da chuva até a reduzir a um terço e despeje-a num recipiente em que também se colocam as uvas, embreie o recipiente e cubra a boca com gesso. Coloque-o num lugar fresco onde não chegue o sol, e quando quiser encontrará as uvas frescas. **Poderá dar aos doentes a própria água como se fosse hidromel.** Se se enterrarem em cevada também se conservarão sãs."<sup>75</sup>

Sobre este uso medicinal, também os outros autores nos dão informações. **Catóo** apresenta várias possibilidades de curar maleitas com alimentos simples. Para além do vinho, já mencionado no início, escolhi agora as **couves**, pois como o texto nos diz, "reúnem tudo o que faz bem à saúde e transformam-se sempre com o calor, com o seco, tal como com o húmido, o doce, o amargo e o acre; a couve tem, na composição da sua natureza, todas as que são chamadas de sete virtudes". Dada a extensão das propriedades deste legume, apresento aqui apenas uma selecção:

"Digere-se maravilhosamente, faz bem aos **intestinos** e a **urina** é salutar para todas as coisas.

-Se quiser **comer e beber muito** numa festa, antes do jantar coma quantas couves quiser, cruas, em vinagre; depois de jantar, faça o mesmo: coma cerca de 5 folhas: põe-no como se nada tivesse comido e pode beber quanto quiser.

-Para aqueles que sofrerem de **cólicas**, deve-se macerar a couve em água; quando estiver macerada, mergulhe-a em água quente, coza-a até estar muito bem a molecida e deite água; em seguida junte

sal, uma pitada de cominhos e acrescente farinha fina de aveia e azeite; leve a ferver bem, deite num prato de barro para arrefecer. (...) Dê a comer, se puder, sem pão; se não, dê apenas pão humedecido; e se [o doente] não tiver febre, dê-lhe a beber vinho tinto: **ficará curado** rapidamente.

-Se tiver uma **luxação**, aqueça com água quente duas vezes ao dia, aplique a couve esmagada e rapidamente ficará curado; se aplicar isto duas vezes por dia, as dores desaparecerão.

Tira todos os males **da cabeça** e dos **olhos** e torna-os saudáveis.

Se tem **mau humor**, se o **baço** está inchado, se dói o **coração**, ou o **figado**, ou os **pulmões** ou os **intestinos**, numa palavra, [a couve] cura tudo o que doer no interior."

**Leonardo** não refere especificamente as couves, mas apresenta outros legumes e ervas:

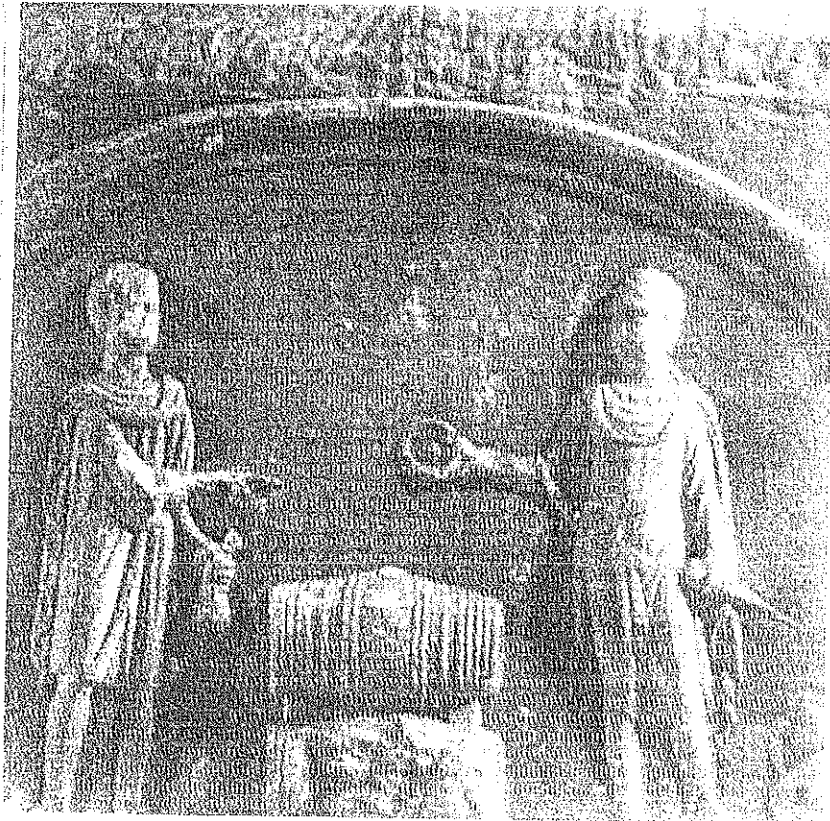
**Orégãos**. Tomados com água quente, acalmam as **cólicas gástricas** e aliviam a **indigestão**. Adicionados ao vinho, são um bom **antídoto** contra o veneno das aranhas e dos escorpiões.

**Agrião**. Muito eficaz contra **picadelas** de insectos, tais como abelhas e vespas. Igualmente benéfico em casos de **dor de cabeça**, **náusea**, **soluços** e **disenteria**.

A **Alface** é inimiga das **insónias**. Se for ingerida crua e em grande quantidade antes de deitar, o repouso é garantido.



Roma, detalhe do túmulo de um carnicheiro, cortando costeletas. Séc. II?. In História da Vida Privada, Vol. I, (dir. de Philippe Ariès e Georges Duby), 2.ª edição, Porto, Edições Afrontamento, 1989.



Detalhe de sarcófago dum negociante de vinhos não anterior ao século II. Museu de Ancona.

In *História da Vida Privada*, Vol. I, (dir. de Philippe Ariés e Georges Duby), 2.ª edição, Porto, Edições Afrontamento, 1989.

Alho cozido com feijões alivia a tosse e a falta de ar. Esmagar alho e espalhá-lo pela casa mantém à distância as cobras, os escorpiões e outros animaizinhos indesejáveis.

As sementes do pepino-branco mace radas em vinho doce são benéficas para as mulheres que sofrem da bexiga. Mas, noutras criaturas, apenas produzem estados febris e de mau humor. Caso se tenha que comer pepino, é a aconselhável fazê-lo sem pele nem sementes, temperando-o com um pouco de sal, azeite e vinagre.<sup>26</sup>

Por fim, Apício. Também ele fala de pepinos e de alfaces:

"Pepinos raspados, quer com *liquamen* quer com *garum* de vinho: achá-los-á mais tenros, sem provocar arrotos nem flatulência."<sup>27</sup>

Para a digestão e a flatulência e para que as alfaces não sejam indigestas:

2 onças de cominhos, 1 onça de gengibre, 1 onça de arruda fresca, 12 escrópulos de tâmaras gordas, 1 onça de pimenta, 9 onças de mel, cominhos da Etiópia, da Síria ou da Líbia. Esmague os cominhos e depois mergulhe-os no vinagre. Quando estiverem secos, liga-se tudo com mel. Sempre que necessário, misture meia colher do preparado com vinagre e um pouco de *liquamen* ou então tome meia colher depois do jantar."<sup>28</sup>

Como o seu livro é de culinária, as receitas medicinais vão no sentido de facilitar ou curar problemas relacionados com o aparelho digestivo, derivados da alimentação:

#### Caido para Problemas de Ventre:

"Coza em água acelgas cortadas e alhosporros de conserva; disponha-os numa caçarola. Moa pimenta, cominhos, regue com *liquamen* e vinho de passas para adoçar ligeiramente. Leve a ferver. Depois de ferver, sirva."<sup>29</sup>

Não cabe no âmbito deste trabalho uma enumeração exaustiva do receituário destes cozinheiros, mas aconselha-se vivamente a sua leitura que, para além de instrutiva, torna-se bastante divertida. Terminei com uma reflexão de Leonardo da Vinci:

"Escrevi em tempos (penso eu) que, se quisermos conservar a saúde, não devemos comer senão quando tivermos apetite, devendo a ceia ser sempre leve; é preciso mastigar bem e tudo quanto se come deve ser simples e cozinhado na perfeição. Mas olhai para Fazio Cardano: é o homem mais robusto da corte e no entanto passa os dias a comer as vitualhas mais pesadas. Olhai para o meu Senhor: o seu apetite pela quantidade não mostra sinais de diminuir e tudo ele engole sem mastigar uma única vez. Assim acontece: para todas as regras há excepções. Ou então talvez eu esteja errado."

[Nota: Após terminar este artigo soube da publicação do Livro de Cozinha de Apício, pela Colares Editora. Os meus parabéns a Inês de Ornellas e Castro. Peço, no entanto, compreensão ao leitor pelo desfasamento da paginação.

Para além da bibliografia indicada em notas, nestes dois livros que se seguem poderá o leitor encontrar mais informação sobre estes assuntos:

PEREIRA, M.ª Helena da Rocha, *Estudos de História da Cultura Clássica*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian;

PIMENTEL, M.ª Cristina, *Catão, Censor*, Mem-Martins, Ed. Inquérito, 1997 (este livro também saiu após a conclusão do artigo, daí o não surgir citado nas notas ao texto).

<sup>26</sup> L.V., *op. cit.*, p. 150-151; 171-172.

<sup>27</sup> Ap., *op. cit.* p. 85

<sup>28</sup> Ap., *op. cit.* p. 94.

<sup>29</sup> Ap., *op. cit.* p. 80.