

Morena Leite e Arthur Guerra

Terapia na cozinha

Como a comida nutre o
corpo, constrói memórias
e transforma vidas



10 receitas
para
despertar
os sentidos

Capítulo 1



Juntando a fome com a vontade de comer

MORENA

Todos os dias tomamos dezenas de decisões relacionadas à alimentação, desde o que comemos no café da manhã até repetir ou não o prato no almoço, jantar salada ou sopa e muitas outras de que nem nos damos conta. A comida está presente de tantas maneiras no nosso dia a dia que nem sempre prestamos atenção em como estamos comendo e por quê. A fome física, aquela que faz a barriga roncar, dá dor de cabeça, tontura e mau humor para sinalizar que o corpo precisa receber alimento, é só um dos estímulos que nos fazem buscar comida. Mas ninguém come somente para abastecer o corpo e manter as funções vitais. Há muitas outras razões.

Comida não é só comida. É carinho, cura, cultura, afeto e construção de memórias. Através da comida transmitimos nossas crenças e nos comunicamos. Comemos para nutrir nossas emoções e relações, por questões culturais e religiosas. Comemos pelo prazer de colocar alguma coisa gostosa na boca,

para festejar datas e ocasiões especiais com pessoas que amamos, movidos por memórias afetivas e pela busca de conforto emocional em um dia estressante. O termo *comfort food*, ou o que chamamos de comida afetiva, vem daí. É aquela comida com gosto de infância, que lembra casa de mãe, colo de vó e quase vale por um abraço. Para cada pessoa remete a um prato porque traz uma lembrança e conta uma história que é individual. *Comfort food* para mim é o bolo gelado de ameixa da minha avó, a lasanha da minha mãe. Você consegue pensar em um prato, uma sobremesa ou o cheiro de alguma comida que traz de volta lembranças das festas de família quando era criança ou de quando tinha filhos pequenos? Comer é mais do que um ato fisiológico: também é psicológico. É emocional, além de nutricional.

Nossa relação emocional com a comida tem raízes na luta pela sobrevivência da espécie humana. Quando nossos ancestrais viviam como caçadores-coletores, a comida era escassa e obtê-la era uma atividade perigosa. Era preciso estar sempre alerta para o que poderia ser uma fruta estragada ou uma planta venenosa e para não virar presa, em vez de predador. Nesse ambiente hostil, o ser humano desenvolveu uma forte ligação emocional com o alimento, associando-o à segurança. E pense nos bebês recém-nascidos: choram quando estão com fome ou com sede, fazem careta se não gostam ou não querem mais comida, sorriem e mexem o corpo para indicar prazer e satisfação com o que recebem na boca. Desde que vêm ao mundo, os seres humanos usam as emoções para comunicar suas necessidades de alimentação.

A maioria das pessoas, na maior parte do tempo, não come

de forma consciente, motivada pela fome e pelo que o corpo está pedindo em cada momento. Comemos pelo hábito, levados pelas circunstâncias e pelo que estamos sentindo, de forma impulsiva, no piloto automático, sem estar presente em cada escolha e muitas vezes sem nem pensar no sabor. Quem nunca atacou um bolo de chocolate para aliviar a ansiedade, a tristeza, o tédio ou a solidão? Quem não sabe o que é engolir o almoço sem sentir o gosto porque está pensando no que tem que resolver quando voltar ao trabalho? Quantas pessoas não tomam café para combater o desânimo ou vinho e cerveja quando estão em um encontro com amigos, mesmo sem gostar tanto assim do sabor do café, do vinho e da cerveja? Quando se come assim, o mais comum é fazer escolhas pouco saudáveis, sem pensar na qualidade, na variedade ou mesmo na quantidade.

É claro que está tudo bem em comer bolo de chocolate, bem-casado, tomar vinho ou cerveja com moderação, quando se está com vontade, depois de um dia puxado, em uma festa ou outra ocasião especial. Concessões desse tipo fazem parte do comer saudável quando são opções conscientes e quando são exceção, não regra. O que é problemático é tornar essas e outras extravagâncias um padrão alimentar ou usá-las como válvula de escape sempre que for necessário lidar com situações e emoções desconfortáveis. Comer para aliviar as dores gera um modo distorcido de enfrentar o sofrimento, anestesiando-o, mas sem resolver sua causa. Você pode até se sentir bem de imediato, mas logo o mal-estar volta, junto com arrependimento, culpa e sensação de fracasso por ter perdido o controle. Além de intoxicar o corpo, comer como compensação emocional pouco a pouco leva a pessoa a se distanciar dos

sinais naturais de fome, vontade e saciedade (por ignorá-los repetidamente) e se desconectar da sensação de prazer, que é essencial ao ato de se alimentar.

Antigamente, as pessoas dormiam quando estavam cansadas, acordavam quando o corpo pedia, comiam quando sentiam fome. É assim que o corpo foi feito para funcionar. Hoje é normal ficar trabalhando até de madrugada, ignorando o sono e pulando o jantar. Beliscar qualquer coisa, a qualquer hora, sem respeitar o corpo e suas necessidades. É mais ou menos como pegar um cartão de crédito e sair gastando, comprando coisas de que você não precisa como se não houvesse amanhã. O pior: sabendo que vai se arrepender depois.

A vida tem altos e baixos, com momentos em que não podemos controlar como nos sentimos. É normal e humano ter raiva, medo, inveja, insegurança, às vezes muitos sentimentos ao mesmo tempo. O que está em nossas mãos é o que fazer com nossas emoções quando elas surgem. É claro que cometo erros. Quando estou cansada, tenho grandes chances de começar beliscando alguma coisa e não parar mais. Quando pego um voo com fome, nem sempre resisto a atacar um pacote de salgadinho ou a comida servida a bordo, que, dependendo da situação, não é a mais saudável, muito menos a mais gostosa. Aí tenho aquele pensamento conhecido: já enfiei o pé na jaca mesmo, então vou até o fim e amanhã volto a me cuidar. O problema é que isso quase sempre traz sentimentos de derrota, que podem ser tão tóxicos quanto um alimento ruim.

A comida está associada a celebração e felicidade, mas não pode ser a única fonte de alegria na vida. Eu adoro chocolate. Sei que colocar um pedaço na boca vai provocar uma descarga

de prazer devido à ação de seus componentes no cérebro, mas é uma sensação momentânea. O paladar se habitua com o sabor, e a repetição da experiência agradável não será intensa como na primeira mordida. Não vale a pena devorar uma caixa inteira de bombons. Você só percebe isso quando passa a observar o corpo e se permite saborear a comida, em vez de engolir sem sentir o gosto.

○ que é comer saudável?

Há tanta informação circulando nas redes sociais sobre o que seria uma alimentação saudável que podemos ficar confusos e acabar nos deixando levar por modismos. Começamos a seguir regras do tipo “coma isso” e “evite aquilo” sem saber de onde saíram, se fazem sentido e, pior, sem sequer nos questionarmos se estamos comendo porque gostamos ou porque achamos que é o que deveríamos comer.

Quem definiu que o café da manhã é uma refeição obrigatória? Que o certo é comer de três em três horas? Que todo mundo precisa parar de consumir glúten e lactose? Estou o tempo todo recebendo e buscando informações e novidades sobre alimentação, seja passeando nas redes sociais, conversando com as pessoas ou observando tendências e comportamentos nas minhas viagens pelo mundo. A ciência está sempre descobrindo coisas novas e cada hora pode apontar o mesmo ingrediente como bom ou ruim para a saúde – foi o que aconteceu com ovo, o óleo de coco, o café... Além disso, cada pessoa tem um metabolismo diferente, que faz com que seu organismo res-

ponda de determinada forma a um alimento ou hábito. Como poderia haver uma verdade universal, com regras válidas para todo mundo?

Nosso paladar e nossas vontades podem sofrer variações com o tempo, a estação do ano, o lugar onde estamos, o nível de estresse que estamos vivendo naquele momento. Não comemos do mesmo modo no verão e no inverno, nem quando estamos de férias ou mergulhados no trabalho. Se estamos satisfeitos com a vida e tudo está fluindo, comer tende a acontecer sem esforço. Por outro lado, quando alguém se sente infeliz e cheio de dúvidas, há o risco de buscar respostas na comida e tentar comer para preencher vazios que estão na alma, não no estômago. Ninguém é igual o tempo todo, então por que comer sempre as mesmas coisas? Comer saudável é como escolher xampu: se somos rígidos demais e usamos o mesmo por muito tempo, o cabelo se acostuma e o produto deixa de fazer o efeito do início. O importante é entender como o corpo reage àquilo que damos a ele e encontrar uma dieta – no sentido original da palavra, do grego antigo: dieta como modo de vida, e não restrição alimentar – que faça cada um se sentir bem.

Da nutrição tradicional à terapia ayurvédica, da antroposofia à medicina chinesa, passando por ensinamentos de diferentes filosofias, culturas e religiões, tudo me interessa. Do que vejo e aprendo, filtro o que faz sentido para mim, cabe na minha rotina e meu corpo aceita. Por exemplo, meu desjejum ideal na maioria dos dias é um copo de água morna com cúrcuma, um suco verde ou, se acordo com mais fome, mingau de tapioca ou de aveia com banana. Pessoalmente, não me sinto

bem comendo muito pela manhã, desde criança sou assim. Me lembro da minha mãe insistindo para que eu comesse alguma coisa antes de ir para a escola, mas não tinha jeito.

A principal refeição do meu dia é o almoço. Por volta do meio-dia minha fome está na máxima potência: capricho nos vegetais e nos grãos (cevadinha, trigo, lentilha, grão-de-bico), aposto em sementes digestivas (girassol, mostarda, coentro), incluo uma carne se tenho vontade. Se vou comer sobremesa ou quero alguma coisa doce fora de hora, frutas me deixam mais feliz do que doces carregados de açúcar e gordura. Amo abacaxi gelado, banana cozida com mel, manga congelada batida até virar um creme.

Não sou de comer muito à noite. Pode acontecer de querer conhecer um restaurante, então saio para jantar. Ou preciso estar presente em algum evento de trabalho e acabo comendo. Mas se estou em casa, tomo um copo de leite morno, um chocolate quente ou belisco alguma coisa leve.

É verdade que já levei bronca do nutricionista porque deveria comer com mais regularidade, beber mais água, consumir uma quantidade maior de alguns nutrientes e tentar fazer um café da manhã mais completo. Ouço as recomendações e busco maneiras de acatá-las respeitando minha fome e meu paladar. Não acho que precise tomar café com leite e comer pão integral com manteiga e mamão papaia toda manhã para ser saudável. Também não tenho que me servir de arroz com feijão todos os dias no almoço, por melhor que seja essa combinação, se nem sempre é o que estou com vontade de comer. É possível encontrar outros jeitos de fornecer ao corpo os nutrientes de que ele precisa sem seguir regras rígidas nem esquecer o prazer.

Não tenho restrição a glúten e lactose, mas me sinto melhor quando passo alguns dias sem consumir pão branco e leite de vaca, que cada vez mais tenho substituído pelo leite vegetal, de aveia. Como não penso em recusar um lindo pão de fermentação natural de vez em quando, um croissant ou uma lasanha à bolonhesa bem-feitos, vou equilibrando minhas escolhas entre o que quero e o que faz sentido naquele momento. Mais do que checar propriedades nutricionais ou calorias, acredito que devemos nos fazer a seguinte pergunta antes de comer alguma coisa: “Isso vai me fazer bem?”

Existem muitos modelos de alimentação considerados saudáveis. Cada pessoa deve encontrar aquele com que se identifica, pois nem tudo que faz bem para uma funciona bem para todas. Quando paramos para escutar com atenção os sinais do corpo, ele nos dá todas as respostas: se estamos com fome ou vontade de comer alguma coisa específica, se já estamos satisfeitos (e podemos parar de comer), se o que tenho é fome, sede ou alguma emoção que estou tentando aliviar comendo.

Eu me sinto bem fazendo jejum intermitente três ou quatro dias na semana. Na prática, janto perto das oito da noite e só volto a comer na hora do almoço do dia seguinte, com exceção de uma xícara de chá que posso tomar à noite e pela manhã nesse intervalo de cerca de 16 horas. Com esse padrão me sinto energizada, disposta e leve, tenho maior clareza mental e fico espiritualmente melhor. Às vezes, é importante se esvaziar para aumentar a percepção de si, de como o corpo reage ao que colocamos dentro dele, o que faz bem e o que faz mal, que tipo de emoção sentimos depois de comer certos alimentos e como diferentes sentimentos interferem no nosso jeito de comer.

Fazer jejum intermitente me dá a sensação de que estou no controle das minhas escolhas e do meu corpo. É também uma forma que encontrei de ajudar meu organismo a se regenerar depois de períodos de exagero, dos quais nem sempre consigo escapar por causa da minha profissão. Estou sempre viajando, fazendo degustações, indo a eventos e reuniões que envolvem comida, onde sempre tem alguém querendo minha opinião sobre uma iguaria ou querendo cozinhar especialmente para mim. Acontece de precisar visitar seis ou sete restaurantes no mesmo dia! É claro que não faço uma refeição completa em cada lugar, mas muitas vezes chego no fim do dia com a sensação de que estou prestes a entrar em um coma gastronômico.

Minha (falta de) rotina é um prato cheio para comer fora de hora, distraidamente, sem sentir fome, em excesso. Preciso ter jogo de cintura para manter uma alimentação equilibrada sem fazer desfeita nem ser indelicada com as pessoas nesses encontros. O que eu faço: dou uma garfada, provo um pedaço, saboreio, mas não como a porção inteira. Imagine se um sommelier for beber uma taça cheia de cada vinho que tem que provar todo dia! Isso sem falar nos ingredientes exóticos com que me deparo. Em uma viagem à Amazônia, fui homenageada em um jantar com mais de dez pratos feitos com carne de tartaruga. Que agonia! Só conseguia pensar no bichinho se movendo devagar, os olhos atentos... E não consegui comer. Enquanto conversava, ia cortando pedaços bem pequenos e jogando na bolsa ou enrolando em um guardanapo, discretamente. Já me serviram carne de cavalo, de canguru, cérebro de não sei o quê. Não tenho esse perfil ousado.

Depois de passar por um tratamento ayurvédico, entendi

que minha digestão é demorada, difícil. Quanto menor a quantidade e maior o intervalo entre as refeições, melhor eu me sinto. Se como muito, fico lenta, prostrada. Nada me deixa mais irritada e ansiosa do que me sentir empanturrada. Acredito que o excesso intoxica o organismo, porque ele não tem tempo para processar o alimento.

A medicina ayurvédica considera a digestão um processo fundamental para a saúde – daí a indicação de priorizar alimentos cozidos e quentes, em vez dos crus e frios, que o corpo processa com mais dificuldade. Não somos aquilo que comemos: somos o que comemos, digerimos e absorvemos – esse é um princípio fundamental do ayurveda. Portanto, não basta encher o prato com alimentos saudáveis, com todos os macronutrientes, vitaminas e minerais necessários. Se não houver tempo para o processo digestivo se completar, a absorção dos nutrientes e a excreção das toxinas serão prejudicadas.

A digestão começa antes mesmo de colocarmos a comida na boca. O simples ato de ver ou pensar em comida – somado aos cheiros e sons do cozinhar – já desencadeia uma série de processos fisiológicos que preparam o corpo para receber o alimento. Depois, a mastigação é uma parte essencial: tem a função de triturar a comida e misturá-la com a saliva para facilitar a deglutição, além de estimular a produção de sucos digestivos. O cérebro e o estômago trabalham em conjunto para realizar a digestão, mas leva cerca de 20 minutos, depois que começamos a mastigar, para o estômago sinalizar ao cérebro que está ficando cheio. Se comemos rápido demais, não damos tempo para o corpo perceber o sinal de saciedade e podemos acabar exagerando na quantidade.

De maneira geral, as pessoas comem mais do que o corpo precisa. E o que mais leva ao exagero é comer sem atenção, fazendo outras atividades, sem mastigar direito e sem ouvir o corpo, que avisa quando está saciado. Há, também, uma questão cultural que dificulta a moderação. Fomos educados com a noção de que as crianças têm que “limpar o prato” e que recusar quando alguém oferece algo de comer ou beber é falta de educação, desfeita ou demonstração de que não está gostoso. Para mim, se o outro diz “não, obrigado”, não devemos insistir. Cada um sabe – ou deveria saber – da sua fome. E precisamos respeitar a fome dos outros.

Banquete para os sentidos

Um cozinheiro habilidoso, seja profissional ou amador, não se preocupa apenas em agradar o paladar ao elaborar uma receita. Em primeiro lugar vem o cuidado com a combinação harmônica de ingredientes e sabores: doce, salgado, amargo, ácido e umami – este último, identificado mais recentemente, corresponde a um sabor intenso, presente em alguns queijos e cogumelos, entre outros alimentos, e não é facilmente reconhecido por todo mundo. Além disso, entram em jogo a escolha de temperos, ervas e técnicas de cocção que ajudam a liberar aromas, o uso de diferentes texturas e temperaturas, até a produção de sons (como em uma crosta crocante). Todos esses são elementos que, quando integrados de forma equilibrada, podem tornar uma receita inesquecível. Mas o estímulo aos sentidos vai além da técnica e da química. Está nas conversas que ouvimos

e contamos em volta da mesa, na movimentação barulhenta de panelas e pessoas preparando o alimento e nas lembranças que tudo isso evoca; na presença de quem compartilha o momento com a gente, no cheiro da comida vindo da cozinha, avisando que alguma coisa gostosa está quase pronta.

O processo de criação de um prato envolve várias etapas e muitas pessoas. No meu caso, desenvolvo o conceito e a estrutura geral do cardápio com base nos ingredientes com os quais desejo trabalhar e em outros fatores que me influenciam a cada mudança de estação, como as viagens que fiz e as regiões do Brasil com que mais me identifico em termos gastronômicos (Nordeste, Norte e Sudeste). Considero, ainda, a experiência e as sensações que quero proporcionar e até o que a descrição do prato no menu não deve conter. Isso porque começamos a comer com o cérebro. Não é à toa que sentimos água na boca ao pensar em uma comida apetitosa, sua aparência, consistência e sabor: é o sistema nervoso estimulando as glândulas salivares na expectativa de receber o alimento. Uma explicação sedutora de cada prato no cardápio tem o poder de ativar a imaginação e aumentar o apetite.

Em um dos momentos finais nessa construção gastronômica entra em ação um profissional que não é necessariamente chef, mas entende da parte visual e cuida da apresentação do prato: pensa no formato, no tamanho e na cor da louça em que será servido, no tamanho da porção e do corte das carnes e dos vegetais, na combinação de cores entre os ingredientes. Comemos com os olhos e, em tempos de redes sociais, para muita gente uma experiência gastronômica só é completa se for fotografada e postada. A ideia é fazer de cada prato uma obra de

arte instagramável. Comer é uma experiência sensorial completa, capaz de despertar todos os nossos sentidos.

Só consigo pensar em outra atividade capaz de oferecer prazer, alegria e recrutar todos os nossos sentidos assim como a comida faz: o sexo. Não é à toa que o vocabulário gastronômico se mistura com o amoroso-sexual de várias maneiras. Falamos que uma mulher é gostosa e um homem é gostoso querendo dizer que são atraentes. O verbo comer tem duplo sentido: se alimentar e transar. Casais criam rituais para apimentar a relação. São muitos os exemplos em que a comida é uma metáfora para sexo e sedução.

Comida e sexo têm muito em comum. Ambos são necessidades básicas das quais depende nossa sobrevivência. São experiências de conexão com o outro, celebradas e ritualizadas de muitas maneiras, em diversas culturas. Em excesso, porém, podem chegar ao patamar de dependência e ser prejudiciais à saúde e à felicidade, em vez de benéficas.

Assim como a culinária explora uma variedade de ingredientes, sabores e texturas, o sexo também é diversificado, com posições e formas de intimidade para todos os gostos. “Apetite e sexo são os grandes motores da história, preservam e propagam a espécie, provocam guerra e canções, influenciam religiões, leis e arte”, define a escritora chilena Isabel Allende, em *Afrodite: Receitas, contos e outros afrodisíacos*. No mesmo livro, ela faz uma linda comparação entre um jantar e uma noite de sexo:

Um jantar bem pensado é um crescendo que começa com as notas suaves da sopa, passa pelos arpejos delica-

dos da entrada, culmina com a fanfarra do prato principal, seguido finalmente dos doces acordes da sobremesa. O processo é comparável ao de fazer amor com estilo, começando com insinuações, saboreando os jogos eróticos, chegando ao clímax com o estrondo habitual e por fim deslizando em um afável e merecido repouso. A pressa no amor deixa irritação na alma e a pressa na comida altera os humores fundamentais da digestão. As papilas gustativas, assim como os órgãos maiores e outros nem tanto, também se cansam.

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

