



COMER COMO E PARA QUÊ?

“Diz-me o que comes, dir-te-ei quem és”

Jean Anthelme Brillat-Savarin

Numa análise e visão biológica, fisiológica, funcional, estética, cultural, sociológica, espiritual do processo de comer podemos entender que comer não é “encher a mula”, é algo de muito mais complexo, que devia ser objecto de algo mais que a gula ou o simples prazer de saborear um momento com os amigos ou de forma “solitária”.

Comer até morrer de excesso, ou de fraqueza, é próprio de sociedades onde desequilíbrios sociais acentuados se agudizam. Hoje parte da humanidade, nomeadamente os jovens (por puro acaso ...?) sofrem de obesidade enquanto em certas zonas do planeta a quem morra de fome para que países possam destruir alimentos porque tem excesso de produção das “quotas” que lhe são atribuídas. Qualquer pessoa que pare um pouco de ouvir os disparates que propagandas apregoam compreenderá que o comer é uma arma de dois gumes, usada de forma irracional, obscena e muitas das vezes de forma ignorante tanto pelo ser humano, tanto individualmente como colectivamente.

Comer é alimentar uma máquina que não é igual às outras, embora haja elementos comuns, e que portanto não pode ser sujeita a fórmulas milagrosas, estandardizadas já que cada um de nós é uma realidade única, a diversos níveis, e a forma equilibrada de encontrar uma solução que nos alimente tem de reflectir essa complexidade.

Os desequilíbrios psicológicos, que vão da bulimia à anorexia permite entender que comer é um acto de grande importância psicológica e que os comportamentos desequilibrados vão ter reflexo na forma como agimos com um dos actos básicos para que possamos existir a nível biológico, comer. O outro é o respirar.

O pecado da gula representa uma visão de um desenvolvimento psicológico e espiritual em que o sofredor desta disfunção, ou anomalia, se torna incapaz de saciar algo em si e acaba por tentar através da comida satisfazer algo que está para além dela, acabando frequentemente por cometer outros comportamentos que o vão penalizar a si e a outros, como a raiva, o ciúme, a avareza, etc.

A ignorância sobre os efeitos de cada componente, de forma solitária ou em conjunto, daquilo que chamamos refeição é outro elemento hoje muito comum. Entendamos que ninguém deve misturar gasolina com gasóleo no carro ... o carro acabará por parar e ter consequências para o “motor” ... será? Então se o nosso corpo é também uma máquina, será que qualquer mistura, por saborosa que seja, é adequada ao nosso funcionamento? Experimente comer uma faustosa carne de porco à alentejana (perdoem-me mas não resisto a pensar nela ...) e logo a seguir ir para cima de um tatami fazer quedas e placagens ... Lembro um praticante de Kendo que após o almoço vomitou dentro do Men (elmo) porque ... porque não sabia entender que o momento devia ter sido de uma escolha adequada (mais olhos que barriga).

REFLEXÃO: COMOER COMO E PARA QUÊ?



Uma perspectiva menos materialista, mais espiritual, faz-nos entender que a comida também é uma elemento de transcendência que tanto se apresenta como uma forma de satisfazer o corpo como a alma, aliás não é por acaso que a parcimónia, a partilha e o respeito pelo que nos rodeia e que usamos como alimento é uma parte importante de todas as culturas que se aproximam da dimensão do homem. É típico dos místicos a capacidade de se alimentarem de pequenas quantidades, com gafanhotos do deserto ou então de fezes de pássaro e gotas de água da chuva (querem saber quem eram as personagens que tinham estas dietas? Procurem ...).

O processo de autocontrolo que se deve criar de forma a definir aquilo que são os alimentos mais indicados para cada biotipo, para cada momento do dia e suas necessidades e para os diversos tipos de sangue permite definir uma dieta adequada a um funcionamento saudável e produtivo, daí que a alimentação seja uma disciplina importante de se estudar dentro do contexto também das Artes Marciais.

A alimentação também pode ser vista como um momento estético, de alto valor artístico, onde a degustação, e todos os sentidos devem estar presentes, aliás é como dizer que os olhos também comem se bem que a frase possa ser redutora. O ambiente, a forma de apresentar a comida, a forma de a servir, a música ou o silêncio, todos eles devem fazer parte do momento de “saborear” a comida e transformar aquilo que inicialmente é uma necessidade biológica em um processo artístico e meditativo.

O momento de convívio, ou de discutir assuntos sérios, é também um momento em que a refeição serve de elemento de ligação ritual entre as partes envolvidas através de elementos subteis do comportamento e das relações que se estabelecem, permitindo encontrar igualdades ou hierarquias.

Doenças como artroses que em alguns casos têm uma certa hereditariedade, podem ser combatidas com bastante exercício físico mas também com uma alimentação pouco rica em carnes vermelhas, ricas em toxinas. Lembro os disparates que se dizem sobre o leite ... mamar é coisa de criança pequena ... façam exercício.

O entendimento de quem somos através de um processo de auto-observação e dos efeitos positivos, ou nefastos, de alguns alimentos, suas quantidades e dos momentos que antecedem e precedem a refeições são determinantes para um funcionamento adequado do organismo e para uma manutenção da saúde a longo prazo, evitando doenças que são frequentemente maus hábitos alimentares e para de estabeleça uma relação adequada entre a pessoa e as dependências do exterior.

A manipulação de que somos alvos, de forma a consumirmos não o que necessitamos mas aquilo que querem que consumamos, por razões que não iremos aqui analisar, é uma das formas de controlo que as nossas sociedades hoje nos impõem usando meios de comunicação que antigamente não existiam, fazendo esquecer uma cultura e um acumular de conhecimentos de que hoje nos rimos, ignorantemente, e que os mais velhos possuíam.



Como se vê ... ser bom garfo é saber deixar o garfo de lado, como o Mestre Arqueiro que se esqueceu para que servia aquele utensílio (o arco), e apreciar a comida como algo muito mais complexo e belo que um simples engolir de comida, e claramente que o prazer que efectivamente tiramos desse momento cultural é algo que se aprende como uma das grandes artes da vida. E como de tudo na vida há que saber não “abusar” nem pelo excesso nem pela falta.

“Diz-me o que comes, dir-te-ei o que és. O carácter de uma raça pode ser deduzido simplesmente do seu método de assar a carne. Um lombo de vaca preparado em Portugal, em França, ou Inglaterra, faz compreender talvez melhor as diferenças intelectuais destes três povos do que o estudo das suas literaturas.”

Eça de Queiroz

Lisboa, 11 de Maio de 2014