

BEM VIVER



MAL DA ESTAÇÃO

Água tratada evita doenças como a hepatite A

PÁGINA 6

O paladar desperta sensações armazenadas na memória afetiva de cada um, trazendo à tona momentos marcantes da infância ou despertando desejos e emoções

Alimento da alma

DÉA JANUZZI

Um menu de recordações que tem início na infância e ficam guardadas, para sempre, na memória afetiva. De repente, você sente o cheiro de uma comida que o transporta para uma outra época, uma viagem em algum lugar ou um momento especial da vida. São sensações que entram pela boca, pelo nariz, pelos olhos e ouvidos e ficam impregnadas na história de cada um. Angu, por exemplo, é a comida da alma da consultora gastronômica Vânia Amaral, de Ouro Preto, que vai longe quando degusta esse prato com ora-pro-nóbis. "É como sexo. Certas comidas despertam os nossos desejos, mexem com a gente. É tesão mesmo, uma coisa anímica do ser humano." Ela lembra que Kako Nabuco, seu marido, é carioca e não deixa de frequentar os botecos de Ouro Preto, para comer tira-gostos de feijoada e rabada que o remetem ao Rio de Janeiro, sua terra natal.

Os americanos chamam os pratos da cozinha caseira, aqueles que acompanharam a infância de cada um, de *soul food* ou *comfort food*. Para Ruth Reichl, autora do livro *Conforte-me com maçãs - amor, aventura e os prazeres da mesa*, lançado pela Editora Objetiva, "tudo é comida da alma e tudo o que é bom tem o dom de confortar". A autora invoca o princípio de que todo prazer vale a pena e tem o poder de aquecer e enriquecer a alma. Não é à toa que o nome do livro toma emprestado um verso do *Cântico dos cânticos*, de Salomão: "Sustente-me com passas, conforte-me com maçãs, porque desfaleço de amor".

A herborista Magdala Fernandes Guedes, a Magui, (foto) confirma que o fogão é o coração da casa. Na Serra da Moeda, onde tem o Sítio Sertãozinho, uma espécie de spa espiritual, o fogão fica no meio da sala. E o alimento da alma de Magui é o pão. "O cheiro do pão me leva de volta para a casa de minha avó, em Lagoa Santa. Para mim, pão é acolhimento, reunião, aconchego. O cheiro me traz de volta à mesa simples da minha avó, mas sempre muito limpa e arrumada, com um cesto de pães quentinhos, cobertos por uma toalha branca bordada."

No livro *Afrodite, contos, receitas e outros afrodisíacos*, da Editora Bertrand Brasil, a escritora chilena Isabel Allende conta que, certa vez, num restaurante em Madri, pediu quatro pratos de arroz-doce e comeu todos sem piscar. A esperança era de que aquela sobremesa da sua infância ajudasse a suportar a dor de ver a filha muito doente. "Nem minha alma nem minha filha se aliviaram, mas o arroz-doce ficou associado na minha memória a consolo espiritual", escreveu Isabel no livro.

Quem quiser degustar esse cardápio de emoções, não deve deixar de assistir a alguns filmes: *A festa de Babette*, de 1987; *Tomates verdes fritos*, de 1991; *O cheiro de papaia verde*, de 1993; e *Chocolate*, de 2000, entre outros. Imperdível também *Como água para chocolate*, de 1992, mostra que a relação entre comida e paixão é visceral. As alegrias, tristezas e frustrações amorosas são divididas entre Tita e suas receitas, onde cada prato tem, literalmente, os sentimentos mais íntimos da protagonista.

LEIA MAIS SOBRE ALIMENTO DA ALMA
PÁGINAS 3 E 4

BETO NOVAES

