

Saborosos, saudáveis e digestivos: o discurso médico presente no consumo de frutos, conservas e compotas na América portuguesa do século XVI

Delicious, healthy, and good for digestion: medical discourse present in the consumption of fruit, preserves, and compotes in sixteenth-century Portuguese America

Christian Fausto Moraes dos Santos

Professor, Departamento de História/Universidade Estadual de Maringá.
Av. Colombo, 5.790, Jardim Universitário, bloco 4, sala 11
87020-900 – Maringá – PR – Brasil
chrfausto@gmail.com

Julianna Morcelli Oliveros

Doutoranda, Institución Milá y Fontanals; Membro, Laboratório de História, Ciências e Ambiente/Universidade Estadual de Maringá.
Carrer Egipcíaques, 15, sala 305
08001 – Barcelona – Catalunha – Espanha
juliannam.oliveros@gmail.com

Enviado para publicação em março de 2016.
Aprovado para publicação em agosto de 2016.

<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-59702017000500003>

SANTOS, Christian Fausto Moraes dos; OLIVEROS, Julianna Morcelli. Saborosos, saudáveis e digestivos: o discurso médico presente no consumo de frutos, conservas e compotas na América portuguesa do século XVI. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v.24, n.4, out.-dez. 2017, p.897-912.

Resumo

Um dos maiores desafios enfrentados pelos colonizadores europeus, na América portuguesa quinhentista, foi a adaptação ao novo ambiente, sobretudo, aos obstáculos nutricionais. Prover-se das calorias exigidas diariamente pelo corpo humano pode ter sido uma das tarefas mais extenuantes da dinâmica colonial. A alimentação era feita de acordo com a disponibilidade dos gêneros alimentícios ali existentes. Nesse contexto, os frutos nativos assumiram um papel importante na dieta alimentar daqueles homens, principalmente quando consumidos em forma de compotas e conservas. Temos, como objetivo, destacar a importância dos doces coloniais, bem como identificar de que maneira o seu consumo ocorria, sinalizando a relação dessa atividade com o discurso médico difundido na Europa do século XVI.

Palavras-chave: América portuguesa; flora tropical; conservas de frutos; nutrição humana; fisiologia.

Abstract

One of the major challenges the European colonizers faced in sixteenth-century Portuguese America was adaptation to their new environment, especially nutritional obstacles. Obtaining the human body's daily calorie requirements may have been one of the more strenuous tasks in colonial dynamics. Their diets were composed of what was available; in this context, native fruits took on an important role, especially when consumed in the form of compotes and preserves. Our goal is to highlight the importance of colonial sweets, identify how they were consumed, and show the relationship between this activity and the medical discourse which was present in sixteenth-century Europe.

Keywords: Portuguese America; tropical flora; fruit preserves; human nutrition; physiology.

O período compreendido pelo primeiro século após a chegada dos europeus no continente americano foi caracterizado pela aproximação destes com a natureza da nova colônia. Os primeiros contatos foram marcados por um intenso exercício de investigação, no qual se observaram, descreveram e classificaram a fauna e a flora locais. Os relatos produzidos acerca daquele novo ambiente revelam uma constante preocupação em reconhecer e identificar as espécies do novo território.

Ao ser “apresentados” à mata atlântica, colonizadores, jesuítas, cronistas e viajantes não demoraram a perceber que a floresta tropical impunha uma série de obstáculos a sua permanência. Esses obstáculos eram representados, em boa parte, pela diversidade da floresta tropical. As variações no clima e no relevo, bem como uma infinidade de plantas e animais, totalmente desconhecidos pelos europeus, foram prontamente sinalizadas como problemas a ser superados com urgência.

Ao contrário do que sugere uma historiografia tradicional do período (Freyre, 2006; Holanda, 2011), grande parte dos desafios com os quais os europeus se depararam estava relacionada ao reconhecimento e familiarização destes com o ambiente do Novo Mundo. Alguns problemas cruciais ocuparam o cotidiano dos novos moradores da colônia portuguesa durante o século XVI, entre eles o ato de se alimentar. A ingestão de calorias, uma ação essencial à sobrevivência de qualquer ser vivo, inicialmente se apresentou como uma incógnita, visto que a importação de gêneros alimentícios era inviável, por conta de toda uma logística que envolvia tanto o tempo quanto a conservação dos alimentos em estado consumível. Assim, a incorporação dos elementos da natureza tropical se mostrou uma alternativa fundamental na alimentação daqueles homens.

Das inúmeras novidades da natureza da nova colônia, os frutos da floresta tropical foram destaque dentre quase todos os cronistas e viajantes que aportavam nas praias da América portuguesa. Em seu *História da Província Santa Cruz*, publicado em 1576, em Portugal, o historiador e cronista português Pero de Magalhães Gândavo (1540-1580) narra a conquista e o estabelecimento de Portugal em terras americanas, onde permaneceu entre 1565 e 1570. Além de retratar os costumes dos nativos indígenas, destinou grande atenção tanto à fauna como à flora da colônia. Sobre os frutos tropicais, em obra de 1576, Gândavo (1963, p.110) afirmou que “de toda outra fruta da terra há sempre a mesma abundância”.

Por muito tempo circulou a equivocada concepção de que a mata atlântica fosse uma floresta abundante em plantas com potencial alimentício (Dean, 2010). Talvez essa teoria tenha sido creditada graças à exuberância da floresta tropical, bem como a sua biodiversidade (Puig, 2008; Ricklefs, 2013). Porém, o cotidiano colonial mostrou que isso era um pouco mais complexo, tendo em vista a área de frequência de cada espécie e a imensa extensão do território que compreendia a colônia portuguesa. Não tardou para que os cronistas, viajantes e jesuítas do século XVI detectassem que a obtenção de calorias seria uma árdua tarefa.

Conseguir alimentos estava, não raras vezes, relacionado à disponibilidade de víveres em determinada região. Dessa forma, os colonizadores se tornavam, de certo modo, dependentes de tais gêneros, limitando o acesso e escolha dos mantimentos a ser consumidos (Holanda, 1994). Esse escasso rol de variedades alimentícias era contemplado com os frutos nativos, como bem observou Gândavo (1963, p.110): “muitas frutas há nesta província de

diversas qualidades comuns a todos, e são tantas que já se acharam pela terra dentro algumas pessoas as quais se sustentavam com elas muitos dias sem outro mantimento algum”.

Nesse relato do cronista português, fica evidente que as várias espécies de frutos tropicais foram primordiais na dieta colonial. Quando analisamos as fontes documentais produzidas ao longo do século XVI, encontramos nas diversas descrições acerca da flora frutífera da colônia uma preocupação, por parte dos cronistas, em relacionar o consumo dos frutos tropicais ao discurso médico, amplamente difundido na Europa desse período, acerca dos fundamentos propostos por Hipócrates e por Galeno. Ainda que essa relação não seja literal nos relatos, possivelmente a ingestão dessas novas espécies era amparada pela matéria médica, e isso incluía características que iam desde as qualidades temperamentais até aquelas referentes ao paladar, bem como à digestão. Diante dessas prerrogativas, a questão central a ser discutida neste artigo é demonstrar que os frutos nativos da América portuguesa desempenharam papel fundamental naquilo que se mostrou um dos maiores obstáculos a ser enfrentados pelos colonizadores ao longo do século XVI, a insuficiência calórica.

Nossa proposta é ressaltar de que maneira o consumo dessas espécies frutíferas, sobretudo quando imersas em caldas de açúcar, foi primordial para o fornecimento diário de calorias daqueles homens. Com isso, pretendemos classificar o consumo de conservas e doces de frutos como ação muito mais complexa e importante do que a historiografia costuma defender.

Seguidos por preceitos médicos, os cronistas, viajantes e jesuítas se empenharam em aproveitar os frutos de todas as maneiras possíveis. O fato de adicionar açúcar a esse alimento foi um ato profundamente enraizado em noções adaptativas àquele Éden hostil. Por essa razão, defendemos que a função destes dois elementos, frutos e açúcar, não deve ser entendida, única e exclusivamente, como viés cultural, de reproduzir saberes e técnicas de suas pátrias de origem. O universo cultural daqueles europeus incitou um consumo, mas as consequências desse consumo extrapolam essa visão.

Quando os frutos eram proibidos: consumo e recomendações dos dietistas

Não podemos esquecer que, assim como as carnes de caça e pesca e as raízes com sabores e texturas exóticos, os frutos da colônia também não correspondiam àqueles com os quais os colonizadores estavam secularmente habituados. Não bastasse este estranhamento inicial relativo ao paladar “destreinado”, os frutos possuíam restrições quanto ao seu consumo, e o universo gastronômico europeu era permeado por inúmeras recomendações médicas acerca de sua ingestão (Flandrin, 1998a). Para compreender a relação dos europeus com esse tipo de alimento, devemos adentrar-nos nas raízes de seus hábitos alimentares.

De princípio terapêutico, o reequilíbrio pelos contrários tornou-se, ao longo do século XVI, regra dietética. Isso significava que todos aqueles que não possuíam um temperamento sanguíneo, passaram a ser alvo dos físicos e cirurgiões, pois eram vistos como desequilibrados e doentes em potencial (Flandrin, 1998b). Até o século XVII, os manuais de medicina e livros de receita europeus recomendavam cautela no consumo de frutos (Platine..., 1505; Nostradamus, 2002). Os dietistas afirmavam que o consumo de limões, cidras, peras e, principalmente, melões tinha de ser feito com parcimônia. As propriedades úmidas e frias dos

frutos poderiam gerar um desequilíbrio humoral, o que levaria ao desenvolvimento de uma enfermidade (Flandrin, 1998b; Rodrigues, 2014).

Ainda no século XVI, os frutos não se enquadravam como gêneros fundamentais da dieta europeia, pois suas características naturais apresentavam elementos altamente condenados pelos físicos, cirurgiões e boticários. O consumo desses frutos era indicado na forma de compotas ou conservas, pois, quando associados ao açúcar, adquiriam caráter medicinal. Nesse período, o custo do açúcar ainda era considerável, o que fazia das conservas verdadeiras iguarias (Dias, 2006, p.46).

O consumo de frutos, portanto, era alvo de constantes ressalvas, existindo uma maneira certa de consumi-los sem colocar em risco a saúde do corpo. Uma das recomendações dos dietistas era relativa ao consumo naquele que consideravam o momento apropriado, ou seja, antes e depois das refeições principais. Não raras vezes, com relação a alguns frutos, era indicado o consumo associado ao açúcar, para evitar que apodrecessem no estômago, causando gases e refluxo. Tal medida reforçava a ideia de que o açúcar possuía propriedades medicinais podendo, até, neutralizar os efeitos humorais dos frutos (Flandrin, 1998a).

Dos frutos às caldas: do prazer gustativo à fonte de calorias

Boa parte das descrições coloniais dos frutos era acompanhada de seu emprego no preparo de conservas. Publicado em 1587, o *Tratado descritivo do Brasil*, escrito pelo nobre português Gabriel Soares de Sousa (?-1591), baseado nas memórias do período em que esteve na Bahia, como senhor de engenho, é um exemplo desses relatos sobre a flora tropical nos quais aparecem indicações dos frutos na alimentação colonial do século XVI. Ao informar sobre as virtudes do maracujá (*Passiflora spp.*), o cronista português ressalta que “esta fruta é fria de sua natureza e boa para doentes de febres, tem ponta de azedo e é mui desenfastiada; e enquanto é nova, faz-se dela boa conserva; e enquanto não é bem madura, é muito azeda” (Sousa, 1971, p.199). Ou, ainda, sobre os atributos da mangaba (*Hancornia spp.*): “quando estas mangabas não estão bem maduras, travam na boca como as sorvas verdes em Portugal, e quando estão inchadas são boas para conservas de açúcar, que é muito medicinal e gostosa” (p.190, 191).

O mesmo tipo de indicação pode ser encontrado no manuscrito português “Coisas notáveis do Brasil”, de 1590, um relato sobre a flora, a fauna e a geografia do Novo Mundo escrito pelo padre Francisco Soares, resultado de suas constantes itinerâncias por terras brasileiras durante o século XVI. Em seus apontamentos sobre o fruto araçá (*Psidium spp.*), ele afirma que “Araçá pitanga há em São Vicente, vermelhos e amarelos pelos campos e matos há muita dessa fruta. Fazem conservas deles para câmaras e também maduros servem para estancas e são muito apetitosos” (Soares, 1966, p.161).

Alguns autores afirmam que o consumo de doces na América portuguesa, ao longo do século XVI, era frequentemente justificado pela ideia de que o gosto por esse tipo de alimento, unido aos conhecimentos técnicos dos portugueses, foi adotado nessa nova realidade como uma tentativa de preservar seus saberes e suas tradições culinárias (Algranti, 2005; Freyre, 2007; Cascudo, 2011). Isso de fato pode ter ocorrido, pois sabemos que as populações humanas, ao se estabelecer em novos territórios, não se ajustam a eles com facilidade e, geralmente,

procuram recriar o ambiente de sua pátria. O transporte, a aclimação e a introdução de plantas e animais para as novas regiões habitadas fazem parte dessa tentativa de reconstruir o universo ao qual se estava familiarizado (Fernández-Armesto, 2009).

Não podemos ignorar essa característica humana, afinal os colonizadores também buscavam, sempre que possível, manter suas tradições alimentares, procurando relacionar os novos ingredientes aos sabores pátrios. O caso dos beijos ilustra bem esse esforço do colonizador: “Destes beijos são mui saborosos, sadios e de boa digestão, que é o mantimento que se usa entre gente de primor, o que foi inventado pelas mulheres portuguesas, que o gentio não usava delas” (Sousa, 1971, p.174) – descreveu o senhor de engenho.

O termo beiju tem origem no tupi *mbe'yu* (bolo de mandioca). O beiju consumido na colônia seria equivalente ao filhó (ou beilhó), um tradicional bolinho português, feito com farinha e ovos (Cunha, 1999, p.69, 70; Ribeiro, 1997, p.68; Rego, 2010, p.164; Lody, 2011, p.117). A semelhança do beiju ao filhó parecia ser tão explícita, aos olhos de Sousa, que ele parece justificar tal aproximação com a afirmação de que se trata de uma invenção portuguesa. Sousa não foi o único a associar o indígena beiju ao português filhó. Gândavo (1963, p.59) afirmou que os beijos, quando estendidos, eram “... da feição de filhós”.

Fernão Cardim (1540-1625), missionário jesuíta português, escreveu diversos textos ao longo de sua primeira estada no Brasil, entre 1583 e 1601, nos quais dá grande importância à descrição da paisagem e dos animais americanos, assim como às atividades comerciais das capitâneas compreendidas entre Pernambuco e São Vicente. Apenas em 1925, esses textos foram reunidos e publicados sob o título de *Tratados da terra e gente do Brasil*. Ao presenciar o beneficiamento da mandioca (*Manihot utilissima*), observou que “se faz também farinha, e uns certos beijos como filhós” (Cardim, 1980, p.41). O próprio Sousa (1971, p.157, 158) descreveu que a massa de mandioca “depois de espremida, umas filhós, a que chamam beijos, estendendo-a no alguidar sobre o fogo, de maneira que ficam tão delgadas como filhós mouriscas”. Porém, uma análise mais detida dos relatos, crônicas e descrições demonstra que o doce, na colônia, extrapolava a função social de preservar costumes.

O acréscimo de caldas também pode ser interpretado como uma alternativa para se transformar a ingestão desses frutos em algo mais prazeroso. Para Sousa, por exemplo, a satisfação ao saborear um guti (*Licania salzmannii*) aumentava conforme novos e doces ingredientes fossem adicionados ao preparo desse fruto típico da mata atlântica: “Pela terra adentro há outra árvore, a que chamam guti ... e o que se lhe come se tira em talhadas ..., e é muito saboroso; e lançadas essas talhadas em vinho não tem preço. Faz-se desta fruta marmelada muito gostosa” (Sousa, 1971, p.194). Ou seja, quanto mais adocicado, melhor e mais prazerosa era sua ingestão.

Considerando o estranhamento inicial causado pelo que é novo, os frutos nem sempre agradavam ao paladar europeu. Pelo menos, não em todos os estágios de maturação. O frade franciscano e cosmógrafo francês André Thevet (1502-1590) veio ao Brasil no primeiro século da conquista europeia, no curto intervalo de tempo entre 1555 e 1557, publicou um testemunho de sua viagem ao continente americano, para onde viajou com a expedição de Nicolas Villegagnon, que tentava efetivar uma colonização francesa no Brasil. Intitulada *As Singularidades da França Antártica*, é uma obra na qual descreve as peculiaridades do Novo Mundo, abordando desde os costumes dos nativos até a diversidade da fauna e

da flora americanas. Ao descrever as particularidades dos frutos tropicais, Thevet (1978, p.152), por exemplo, recomendava atenção no momento da colheita do abacaxi (*Ananas comosus*), pois se não estivesse bem maduro “esta fruta é péssima, tão ácida que fere a boca”. Os frutos figuram como elementos indispensáveis nas refeições dos colonizadores, sobretudo por ser, praticamente, os únicos víveres disponíveis que forneciam as quantidades de frutose, minerais e vitaminas tão essenciais para o organismo em um cotidiano colonial, inquestionavelmente, extenuante.

Ao se fixar perto das plantações e engenhos de cana-de-açúcar, esses homens tinham à disposição uma considerável oferta de sacarose. A disponibilidade tanto de frutos nativos quanto de açúcar corroborou para uma duradoura união entre esses dois ingredientes. Não podemos nos esquecer, contudo, de que nos casarões, casas e taperas da colônia permanecia o paradigma que estabelecia comida, mezinha e botica como elementos muito próximos (Algranti, 2012). Ao descrever o tratamento dispensado a um padre visitador na colônia, o jesuíta Cardim, em 1583, nos fornece uma importante indicação do lugar ocupado pelos doces no cotidiano colonial: “Estava um cubículo enramado e bem concertado para o padre visitador, no qual foi curado com grande caridade, não faltando médico, e muitos diligentes enfermeiros, com os mais mimos de todas as conservas, e cousas necessárias a sua saúde” (Cardim, 1980, p.143).

Certamente, a demanda dos colonizadores pelo sabor adocicado não se restringia a uma necessidade medicinal. A predileção, ou seja, o prazer em ingerir doces está presente nos relatos, crônicas e tratados de todo aquele que se dedicou a descrever a flora da América portuguesa no século XVI (Algranti, 2005, p.36). É importante observar que a adoção da técnica culinária das caldas e compotas, além de realçar o sabor, também permitia o consumo de um alimento energético do ponto de vista nutricional (Tabela..., 2011, p.58). Não menos importante era a conservação promovida por tal procedimento (Gava, 2008, p.367). Em um ambiente de clima quente, rico em uma microfauna especializada em colonizar frutos maduros, o uso de quantidades generosas de açúcar também se mostrava oportuno. Tal percepção pode ser observada na descrição que Thevet fez do abacaxi em 1577: “é impossível trazê-la para a França, a não ser em forma de compota, pois ela, quando madura, não se conserva incorrupta por muito tempo” (Thevet, 1978, p.152). Podemos imaginar a facilidade logística que os frutos conservados em açúcar representavam no dia a dia desses colonizadores. Mergulhar frutos em caldas se mostrou uma técnica eficaz, já que respondeu bem às demandas técnicas suscitadas por um ambiente tropical úmido.

As caldas e compotas, ao possibilitar um processo de conservação, desempenharam um importante papel no cotidiano colonizador. O estoque de tais alimentos propiciou maior dinâmica nos trabalhos executados por aqueles homens, o que diminuiu as horas despendidas na busca de comida. As conservas de frutos tornaram-se disponíveis não somente nas cozinhas ou despensas daqueles que ficavam em suas casas, mas também nos embornais e alforjes dos que circulavam e trabalhavam nos carregadores, matas e plantações da colônia (Silva, 2005, p.47).

Ainda com relação às propriedades gustativas das conservas, é possível considerá-las, também, uma fonte de prazer gastronômico. Além disso, como já apontado, as conservas revelaram-se importantes fornecedoras de calorias e energia, vitais à saúde daqueles que

estavam expostos a uma rotina desgastante. As conservas de frutos promoviam outros benefícios à saúde, pois eram ricas em sacarose e frutose, substâncias que são rapidamente absorvidas pelo organismo, metabolizadas em moléculas de glicose e prontamente convertidas em energia, gerando um estímulo ao cérebro e ocasionando uma sensação de bem-estar e disposição (Mintz, 2010, p.121).

A manutenção de tradições e hábitos encontra-se, também, na caracterização e classificação médica que os colonizadores faziam dos alimentos na era Moderna. Esse tipo de critério pode ser evidenciado em quase todas as descrições de plantas comestíveis feitas no século XVI. Cardim (1980, p.54), ao descrever a flora do Novo Mundo, o fez elencando as qualidades hipocráticas (frio, quente, seco, úmido), como é o caso dos pinhões (*Araucaria angustifolia*), que, segundo ele, “não são tão quentes, mas de bom temperamento e saudáveis”. Além de ressaltar a natureza dos frutos, o cronista português muitas vezes indica seu emprego na cura de determinadas enfermidades, assim como faz com as pacobas (bananas): “a fruta se põe a madurar e fica muito amarela, gostosa e sadia, máxime para enfermos de febres ... e assadas são gostosas e saudáveis” (p.63). Tais percepções também podem ser encontradas no manuscrito português *Coisas notáveis do Brasil*, escrito pelo jesuíta Francisco Soares em 1590. Ao descrever os usos e indicações da árvore jaracatiá (*Jacaratia spp.*), Soares (1966, p.161) frisa que “tem boa fruta também para câmaras de sangue”. Ou, ainda, os perigos do consumo de alguns frutos, como o umbu (*Spondias spp.*), que “são muito gostosos, mas ruins para os dentes pois o tempo os faz cair. A outra casta dos menores são como ameixas e não fazem mal” (p.163). Quanto ao fruto da árvore caroba (*Jacaranda spp.*), “há muita e de muitas castas, para feridas é boa e fazem dela um unguento, da flor fazem conserva e se a bebem, é boa para corrimentos e para boubas” (p.181).

Doces mezinhas: o equilíbrio dos humores em uma compota de frutos

É possível afirmar que os colonizadores mantinham, de maneira muito clara, a percepção de que os alimentos possuíam uma relação íntima com as boticas e mezinhas (Algranti, 2012). Vale ressaltar que tais princípios, por vezes, impeliam a adoção de condutas quando do consumo dos frutos encontrados na colônia, sobretudo os frescos, *in natura*. Tais cuidados alimentares se justificavam pelo fato de que, dentro dos princípios hipocrático-galênicos, o consumo desregrado de alimentos com determinadas qualidades poderia gerar um desequilíbrio humoral. A ingestão exagerada de um fruto classificado como “frio” poderia causar um excesso de fleuma, algo que, obviamente, era compreendido como um processo de adoecimento (Flandrin, 2009; Tempass, 2010).

A imersão dos frutos em caldas de açúcar mostrava-se uma estratégia oportuna para driblar os efeitos colaterais humorais que poderiam resultar de seu consumo *in natura*. Ao mesmo tempo, a adição de açúcar colaboraria para o equilíbrio dos humores corporais em um ambiente tropical, já que era considerado alimento e mezinha, repleto de propriedades terapêuticas (Algranti, 2005; Franco, 2004). Para além dos paradigmas que guiaram o consumo frequente de conservas de frutos na América portuguesa do século XVI, é relevante notarmos que a ingestão desses alimentos ricos em calorias foi fundamental na superação da insuficiência calórica, um percalço nutricional comum nessas situações.

As conservas, nesse caso, possibilitavam que os frutos fossem ingeridos com mais praticidade e eficiência logística. Associado a isso, há o fato de que muitas espécies, quando ainda se encontram verdes, ou seja, imaturas, revelam sabores desagradáveis tais como amargo, ácido e azedo, decorrentes da alta concentração de alcaloides presente nos frutos verdes ou venenosos (Tonhasca Jr., 2005; Mintz, 2010). O ser humano tem uma repulsão inata ao que é amargo. A explicação fisiológica (e evolutiva) para esse fato é que o sabor amargo suscita uma reação que envolve produção excessiva de saliva. Tal estímulo ocorre porque o cérebro humano detecta a acidez como característico de algo venenoso, criando uma resposta involuntária para que o alimento seja descartado (Le Couteur, Bureson, 2006).

Havia a preocupação em se estabelecer uma escala de azedume para quase todo fruto que fosse encontrado nas florestas da América portuguesa. Os colonizadores, entretanto, sabiam que nem tudo que fosse amargo ou azedo era necessariamente venenoso. De fato, algumas descrições deixam claro que um pouco de azedo era algo até mesmo desejável. “Tem ponta de azedo”, narrou um entusiasmado Cardim (1980, p.289) ao fazer a descrição do maracujá. Gândavo (1963, p.37) achou a casca do caju “amargosa ao extremo”, opinião compartilhada por Thevet (1978, p.200): “é de gosto muito ácido”. Ao elencar as qualidades do jaracatiá (*Jaracatia spinosa*), Sousa (1971, p.190) afirmou que seu sabor “toca de azedo”. Soares (1966, p.161) ressaltou que os frutos do araçá eram “um tanto azedos”. Ao descrever o araticum (*Annona sp.*), o mesmo Soares (p.171) chega a afirmar que “tem um azedo bom”.

Quando o azedo era demasiado, suficiente para incomodar até o paladar menos exigente, uma das conclusões a que o colonizador chegaria era de que isso poderia fazer mal a ponto de causar algum desequilíbrio humoral. Essa característica, como afirmado anteriormente, era observada em frutos que ainda não haviam completado seu ciclo de maturação. Entretanto, nem sempre era possível esperar pelo fruto maduro. Havia, por exemplo, a competição com insetos, morcegos frugívoros, bandos de primatas e também outros seres humanos.

A disponibilidade de alimentos silvestres estava, portanto, submetida a algumas variáveis, o que levava os colonizadores, não raramente, a tentar consumir frutos imaturos, como podemos evidenciar na experiência malsucedida, conduzida por Sousa, ao provar caju silvestres (*Anacardium spp.*) verdes. Após a primeira mordida, o senhor de engenho português descobriu que estes “travam junto do olho que se lhes bota fora” (Sousa, 1971, p.166). “Travar” e “amarrar” são termos coloquiais até hoje muito utilizados para descrever o sabor pouco agradável de frutos muito imaturos.

Ao encontrar, durante uma incursão pela mata, uma frondosa trepadeira de maracujá repleta de frutos verdes, os colonizadores, provavelmente, viam-se diante de um pequeno dilema. Se consumissem o fruto *in natura*, naquele estágio, além de saborear algo com gosto ruim, poderiam, dentro daquilo que preconizava o paradigma hipocrático-galênico, correr o risco de ficar enfermos. Se esperassem pela maturação, o risco era não ter nada para comer. Sousa exprime bem essa situação ao alertar que a fruta do maracujá: “enquanto não é bem madura, é muito azeda” (Sousa, 1971, p.199). Entretanto, na mesma linha em que alerta para o sabor azedo do maracujá verde, Souza sinaliza com uma solução tática: “e enquanto é nova, faz-se dela boa conserva” (p.199).

Essas questões eram consideravelmente importantes, principalmente se levarmos em conta o fato de que tais homens se encontravam em um ambiente onde o desperdício de

alimentos era algo impensável. Todas as alternativas deveriam, de alguma maneira, ser consideradas. Ademais, era primordial a obtenção de calorias e nutrientes em um ambiente que os colonizadores ainda estavam aprendendo a explorar.

Ao observar essas considerações e táticas, concluímos que seria inadequado pensar o consumo de doces, na América portuguesa do século XVI, como guloseima ou passatempo, conforme sugeriram Cascudo (2011) e Freyre (2007). Longe de ser meras distrações gastronômicas, os doces tinham, para os colonizadores, propriedades medicinais fundamentais. Cardim (1980) chega a afirmar que, na colônia, fazia-se o açúcar rosado de Alexandria, um açúcar específico para o uso em mezinhas.

Para além dos paradigmas que guiavam o consumo de doces, estes também se mostravam uma importante fonte nutricional. Limitar a história do consumo de alimentos preparados com açúcar aos aspectos culturais incide em ignorar sua importância para a nutrição humana, sobretudo se considerarmos a rotina de trabalho extenuante a que homens e mulheres da colônia estavam expostos.

Durante os primeiros decênios de colonização, o processo de obtenção de alimentos deve ter consistido em uma tarefa complexa e que, não raramente, demandava grandes esforços. Os saberes primordiais a um processo de estabelecimento humano ainda estavam sendo construídos. Era necessário tempo para aprender a discernir o alimento do veneno. Um cauteloso Jean de Léry (1534-1611), missionário e cronista francês que esteve no Brasil entre 1557 e 1558, alertava em seu livro *Viagem à terra do Brasil*, publicado em 1578, por exemplo, que “nas praias, principalmente, crescem arbustos que dão frutos semelhantes às nossas nêspas, porém perigosos de comer” (Léry, 2007, p.172). O missionário calvinista deixava claro que a similaridade com a comestível nêspa (uma árvore frutífera de origem asiática) se limitava ao formato dos frutos. Era um aviso importante, pois a semelhança física poderia induzir colonizadores inexperientes a um erro que poderia ser fatal. Léry lembrava, ainda, as sábias palavras ditas pelos indígenas, quando flagravam algum colonizador desavisado colhendo os frutos do perigoso arbusto: “ypahí, isto é, ‘não é bom’” (p.172).

Há mais de uma maneira de interpretar o que levou frutos, raízes e açúcar a ocupar o mesmo tacho nas cozinhas da América portuguesa. Afinal, o açúcar pode ser interpretado como um alimento estratégico sob diversos aspectos. Não somente por ter um grande poder de conservação, mas também porque pode tornar as refeições mais agradáveis, principalmente se levarmos em conta o poder de sedução que o sabor adocicado tem para o paladar humano. O simples fato de tornar as refeições mais agradáveis, ou seja, essa capacidade de o açúcar estimular a produção de moléculas e ativar neurotransmissores, pode ser elencado como um dos motivos para se justificar, ainda que não deliberadamente, seu emprego nas mais diversas refeições coloniais.

A disseminação do consumo de açúcar na colônia se dava, por um lado, graças a uma importante cultura gastronômica e médica europeia. Afinal, o próprio ciclo da cana-de-açúcar nos deixa clara a preciosidade de tal produto no século XVI. Por outro lado, devemos nos lembrar de que a dependência da substância sacarose não é algo muito difícil de desenvolver. O relativo sucesso e prestígio que o açúcar teve, entre os primeiros colonizadores, não se deu somente por conta dos fatores mercantis. O prazer do consumo, bem como suas propriedades energéticas e conservantes, certamente contribuiu para um uso considerável desse alimento

no cotidiano colonial. De fato, o tema gosto, nesse contexto, se configura como um fator relevante, conforme bem lembrou Léry (2007, p.172): “embora essa terra do Brasil produza grande quantidade de excelentes frutos, muitos a pesar de belíssimos, são inaceitáveis ao paladar”. O realçar dos sabores, como no caso dos frutos considerados insossos ao paladar europeu, ou mesmo a intenção de atenuar determinadas propriedades, por vezes, consideradas desagradáveis, como o amargor de alguns frutos, gerava o que Sidney Mintz (2010, p.123) chamou de “sensações na boca”. Um processo que, na perspectiva do colonizador, tornava frutos desconhecidos em alimentos mais saborosos e de ingestão mais agradável.

A escolha de determinados alimentos não estava relacionada, exclusivamente, a seus valores terapêuticos, mas também a seu gosto. Essa busca de um sabor mais gostoso era, também, uma das orientações ressaltadas pelos dietistas. Na perspectiva hipocrático-galênica, o sabor dos alimentos influenciava diretamente o processo digestivo. Aquilo que se comia com prazer, portanto, era digerido com mais facilidade. A percepção era a de que se a pessoa gostava de determinada comida, essa preferência indicava o que era melhor para seu temperamento (Flandrin, 1998a, p.486).

Essa tradição presumia que a diversidade dos apetites estava baseada em fundamentos naturais. As preferências eram concebidas de acordo com as simpatias que a natureza de cada um mantinha com certos alimentos, enquanto as aversões eram justificadas pelo sentimento contrário, ou seja, por antipatias fisiológicas (Rebollo, 2006; 2003; Diniz, 2006; Cairus, Alsina, 2007). Efeitos simpáticos, ou antipáticos, estavam diretamente relacionados à natureza dos alimentos e, conseqüentemente, ao humor de quem os consumia. Um enfermo com febres altas necessitaria de um alimento antipático, ou seja, de natureza fria.

Nesse aspecto, o caju, aos olhos dos colonizadores, era de uma complexidade tal que conseguia ter tanto uma natureza fria quanto quente. “Tem muito sumo, e come-se pela calma para refrescar, porque é ela de sua natureza muito fria”, notou Gândavo (1963, p.37) ao experimentar a polpa do caju. Imaginemos a admiração do cronista português ao constatar que, em outra parte do mesmo fruto, uma natureza totalmente oposta poderia ser encontrada: “Na ponta de cada pomo destes se cria um caroço tamanho como castanha, da feição de fava, a qual nasce primeiro, e vem diante da mesma fruta como flor; ... assado é muito quente de sua propriedade e mais gostoso que a amêndoa” (p.37).

Simpatias e antipatias podiam ser efeitos do costume, provenientes de experiências gustativas. O hábito de classificar os alimentos em simpáticos e antipáticos era, geralmente, baseado em seu sabor. Frutos cítricos eram frios, e castanhas oleaginosas, quentes. Algo que, gastronomicamente falando, podia interferir na definição do que era bom e ruim. O sabor era, portanto, um assunto de primeira importância na ordem médica, não podendo ser reduzido a mero caráter gustativo (Flandrin, 1998b, p.669).

Em relação às transformações detectadas no paladar europeu desse período, podemos destacar, além do uso do açúcar e das especiarias de maneira geral, a preferência por alimentos cozidos. No final da Idade Média, o alimento cru já passava a adquirir características negativas, sendo considerado alimento de eremitas, loucos ou de pessoas não civilizadas. Já que consideravam que a digestão agia como um segundo cozimento, os médicos desaconselhavam formalmente o consumo de frutas cruas, pepinos e verduras em saladas, todos eles reputados

como alimentos extremamente frios e úmidos, sendo permitidos apenas aos doentes que sofriam de febres altíssimas e desidratantes (Laurioux, 1998; Silva, 2005; Lévi-Strauss, 2004).

O temor em relação a ingerir alimentos crus era tamanho, e a popularidade dos doces era tal, que mesmo verduras como a alface não estavam isentas de ir para o tacho: “não faltam regalos que se fazem de açúcar, que há muito, e assim fazem ... talos de alface e outras conservas”, confidenciou o jesuíta português Ruy Pereira (1931, p.428), enquanto catequizava na capitania de Pernambuco em 1561.

O discurso dos dietistas apoiava-se, como já visto, na noção do equilíbrio, da moderação e da imutabilidade social definidas para cada indivíduo. Existia, portanto, um inegável parentesco entre esse discurso e aquele sustentado pela Igreja. Para conservar uma boa saúde, era aconselhado não comer nem muito nem pouco e, sobretudo, não ingerir novos alimentos enquanto a digestão da refeição não estivesse finalizada, a fim de evitar graves problemas digestivos (Rodrigues, 2014; Flandrin, 1998a).

O critério do quanto deveria ser ingerido se dava em função da idade, sexo, temperamento e profissão do indivíduo, de sua forma de vida e de seu nível social, contudo, apesar de decididamente hostil à gula, o discurso medieval estava longe de ser desfavorável à satisfação proporcionada pela boa comida. Muito pelo contrário, o prazer gustativo ajudava os doentes, as mulheres grávidas e aqueles de temperamento melancólico a comer, facilitando a digestão (Lima, 2012; Garine, 2000).

Tais percepções permaneceram, sobretudo, naquelas que norteavam o universo culinário europeu. A preocupação com uma boa digestão, bem como suas qualidades na cura de enfermidades, se fez presente em muitas das descrições de frutos realizadas na América portuguesa do século XVI. A fim de ressaltar as ameaças de alguns frutos encontrados no Novo Mundo, Gândavo apontou que a banana (*Musa paradisiaca*) “faz dano à saúde e causa febre a quem se desmanda nela” (Gândavo, 1963, p.36, 37). Sousa (1971, p.184) também advertiu sobre os perigos de se consumir muito amendoim (*Arachis spp.*), pois é “fruta muito quente em demasia, e causam dor de cabeça, a quem come muitos, se é doente dela”. E quanto ao cajá (*Spondias mombin*), o mesmo autor diz que “o sabor é precioso, com ponta de azedo, cuja natureza é fria e sadia; dão esta fruta aos doentes de febres, por ser fria e apetitosa” (p.191). A fruta-do-conde (*Annonaceae spp.*), chamada por ele de “araticu” é “por natureza frio e sadio ... tem muito bom sabor com ponta de azedo, a qual fruta é para a calma mui desenfasiada” (p.199). Cardim, por exemplo, advertiu sobre os perigos do araticu (*Annona sp.*), revelando que “tem arrazoado gosto e é fruta desenfasiada ... Destas árvores há muitas castas, e uma delas chamada araticu-paná; se comem muito da fruta fica em fina peçonha, e faz muito mal” (Cardim, 1980, p.54). Já as mangabas (*Hancornia speciosa*) eram de “tão bom gosto, sadias e tão leves que por mais que comam, parece que não se comem frutas” (p.51). As mangabas eram tão gostosas, sadias e leves que não pareciam frutas. Essa curiosa conclusão, a que chega Cardim, sintetiza bem a concepção do quanto os frutos poderiam ser prejudiciais, segundo os preceitos médicos da época.

O consumo de frutos era permeado de desconfianças e ressalvas. Os doces, ao contrário, beneficiaram-se de um discurso médico altamente favorável. Considerado um facilitador da digestão dos alimentos, o açúcar era adicionado a molhos de carnes, peixes e legumes.

Da mesma maneira, as compotas teriam a propriedade de “selar” o estômago após uma refeição e, assim, permitir uma boa digestão. É de costume pensar no ato de se alimentar como algo relativamente simples, que não demandaria grandes esforços. Comer, ou melhor, ingerir qualquer tipo de alimento, é uma tarefa complexa, um mecanismo que passa por diversas etapas e que depende do trabalho de vários órgãos presentes no corpo. Como bem lembrou Brillat-Savarin (1995, p.185) no século XVIII, não se vive do que se come, mas do que se digere. Assim, sugeriu que devemos conhecer a digestão em seu conjunto, ligá-la a seus antecedentes e a suas consequências. O apetite, a fome e a sede nos advertem de que nosso organismo tem necessidade de algo, e, assim, se não atendermos a suas demandas, passaremos a conviver com a dor.

Na América portuguesa, a digestão foi motivo de atenção entre vários cronistas. Em 1590, Soares (1966, p.159) descreve as mangabas (*Hancornia speciosa*) com “gosto bom e sabor e boa digestão”. Sousa (1971, p.174), em 1587, descreveu os beijos doces como “mui saborosos, sadios e de boa digestão”. O senhor de engenho encontrou as mesmas qualidades no caju, pois: “muitas pessoas lhes tomam o sumo pelas manhãs em jejum, para conservação do estômago, ... e são de tal digestão que em dois credos se esmoem” (p.186-187). O mesmo valendo para a mangaba: “é de boa digestão e faz bom estômago” (p.190- 191).

Os cronistas eram atentos aos frutos que poderiam gerar tal estímulo. Não porque estivessem preocupados, única e exclusivamente, em cometer um dos sete pecados capitais. Suas preocupações, ao que parece, eram mais pragmáticas. Quando descreveu as mangabas, Soares (1966, p.159) notou que “por muitas que comam não empacham e nem enfastiam”. A vantagem das mangabas estaria, justamente, no fato de que elas subvertiam aquilo que levaria à gula e a um desequilíbrio dos humores, ou seja, à sensação de satisfação extrema. A preocupação de Gândavo (1963) era bem diferente. Ao discorrer sobre as bananas que frutificavam na Colônia, advertiu que seu consumo excessivo poderia trazer “... dano à saúde e ... febre a quem se desmanda nela” (p.36, 37).

Mas não era somente o perigo da gula que preocupava os colonizadores. Fatores como parasitoses, viroses ou mesmo o ataque de algum animal peçonhento poderia levar a vítima a ter grande dificuldade em se alimentar. Esses casos eram, no século XVI, quase sempre diagnosticados como “fastio”, ou seja, falta de apetite. A solução poderia ser a indicação de um punhado de araçás, pois “é a fruta muito boa para fastio” (Soares, 1966, p.161). Os cajus também eram indicados para tais casos, posto que “são medicinais para doentes de febres, e para quem tem fastio” (Sousa, 1971, p.186, 187). Para além dos araçás, Sousa também indicava o apé (*Brosimum spp.*), um fruto de cor branca que, em muito, lembrava a amora. Este teria “bom sabor, com ponta de azedo, muito apetitoso para quem tem fastio” (p.196).

A função estratégica de frutos, compotas e doces no cotidiano nutricional do colonizador

Ao observar a história dos hábitos alimentares dos colonizadores europeus em sua terra de origem, não é difícil detectar certa disparidade em relação ao consumo de frutos e das conservas feitas com eles na Europa e América portuguesa. De acordo com o folclorista e autor do primeiro livro brasileiro dedicado exclusivamente à alimentação no Brasil,

Luís da Câmara Cascudo (2011, p.241), os doces de frutos não podem ser considerados alimentos na colônia, e sim gulodices ou meros auxiliares da digestão. Essa percepção, contudo, é confrontada quando analisamos as descrições dos colonizadores sobre sua rotina alimentar no território americano. As conservas de frutos são frequentemente citadas, figurando sempre ao lado de gêneros considerados essenciais para sua subsistência, como a mandioca, as farinhas advindas dessa raiz, e os peixes moqueados. O que nos leva a entender que, assim como carnes e farinhas, doces também eram considerados, durante as refeições coloniais, itens primordiais.

Reconhecer as espécies frutíferas e saber diferenciar um fruto venenoso de um fruto comestível foram um grande passo na árdua tarefa que é se alimentar em um ambiente desconhecido. Esse aprendizado foi ainda um pouco mais complexo, já que os frutos constituíam a escassa variedade de gêneros alimentícios da colônia portuguesa. Escassa do ponto de vista de sua composição nutricional. Afinal, os legumes e as verduras, tão presentes na dieta europeia, praticamente inexistiam na América. Assim, as cargas de vitaminas e minerais essenciais para o bom funcionamento do corpo humano advinham, praticamente, dos frutos.

Ao levar em consideração as atividades orgânicas do corpo humano, é plausível ressaltar que um homem mal alimentado é incapaz de suportar, por muito tempo, as fadigas de um trabalho prolongado. Seu corpo sucumbe às deficiências energéticas decorrentes de uma alimentação insuficiente. Suas forças o abandonam, o que torna qualquer atividade física muito mais difícil e pesada. Do mesmo modo, o esforço mental também é prejudicado, visto que atividades mentais como ideias e raciocínio carecem de precisão, bem como de reflexão, capacidade de julgamento e análise. O cérebro se esgota ao mínimo estímulo e acaba por dar cabo das atividades que lhes são impostas (Guyton, 2006, p.555-584).

Ao se considerar o açúcar um mero entretenimento culinário, ou um simples prazer gustativo, ignora-se a função primordial que esse alimento desempenha na dieta humana. Uma história da alimentação que analise o açúcar, única e exclusivamente, em um contexto cultural e que desconsidere as funções nutricionais, metabólicas e sinápticas desse alimento corre o risco de subestimar o papel estratégico que frutos, doces e compotas desempenharam no primeiro século de colonização da América portuguesa.

O corpo humano depende de um conjunto de elementos para seu bom funcionamento. O cérebro, responsável por todas as atividades fisiológicas dos seres vivos, necessita da sacarose para executar suas funções. Apesar de sua função vital, o sistema nervoso precisa que todos os outros órgãos estejam em perfeito estado (Guyton, 2006, p.555). Assim, do mesmo modo que o açúcar, os frutos consumidos pelos colonizadores também foram de extrema importância.

A água e os sais minerais existentes nos frutos são excelentes fontes naturais de hidratação, e muitas vezes, essa era a única alternativa que os colonizadores possuíam quando eram aterrorizados pela sede, como nos mostra Cardim (1980, p.52) ao fazer suas observações acerca do consumo do umbu, o qual “aos que vão para o sertão serve de água quando não tem outra”.

Pensando por esse viés fisiológico e nutricional, é possível sublinhar a importância do consumo de frutos, açúcar e dos pratos feitos à base desses dois elementos, como as conservas de frutos. Conforme apontado, o cotidiano vivido pelos primeiros habitantes europeus do Novo Mundo não se traduzia em abundância. A fome, uma possibilidade cotidiana, não raramente os acometia.

Embora o novo contexto vivido por aqueles homens fosse muito diferente da realidade de sua terra natal, é arriscado dizer que tenham abandonado completamente seus hábitos em decorrência de uma imposição ambiental. Sabemos que situações mais graves, como a fome, são capazes de interferir em uma dieta construída durante tempos remotos, porém devemos levar em conta que, quando falamos de século XVI, estamos resumindo o desenvolvimento de uma centena de anos. Ou seja, tempo suficiente para que novos hábitos se constituam, ainda que a origem esteja enraizada em uma cultura anterior.

Conhecer a alimentação dos europeus em sua terra pátria é essencial para abordar sua alimentação fora de casa. Quando esses homens atravessaram o oceano, trouxeram consigo todo seu universo intelectual. Se não considerarmos as “regras” que regiam a sociedade europeia do século XVI, não poderemos entender o consumo de frutos na porção sul da colônia americana. A matéria médica, tão viva na vida cotidiana da Europa quinhentista, também viveu na América. Entretanto, assim como seus propagadores tiveram de se adaptar à nova realidade, essas regras também passaram por adaptações.

Se não considerarmos essas variáveis, não conseguiremos dar aos frutos nativos o mérito que conquistaram entre os colonizadores. Afinal, graças às inúmeras receitas adaptadas, como conservas e compotas, muitas calorias foram obtidas e muitos corpos alimentados. A combinação dos frutos com açúcar é antiga e previa muitas consequências para quem as desconsiderava. Essa tradição foi reproduzida nas cozinhas da América portuguesa e alcançou um patamar na escala de importância muito mais alto, já que o corpo correspondia ao alimento ingerido. Considerando a rotina colonial, não é difícil entender o porquê de esses doces terem sido tão consumidos, afinal, um corpo esgotado por um dia de trabalho pesado reage de maneira diferente quando alimentado com doses generosas de açúcar. É provável que, naquele contexto, o açúcar e os frutos, juntos, tenham ganhado uma relevância antes inexistente, ou seja, deixaram de ser apenas uma iguaria e passaram a ser também uma necessidade fisiológica.

Inicialmente os frutos tropicais eram os principais provedores de compostos vitamínicos. A combinação da necessidade com a tradição fez com que fossem consumidos de outras maneiras, que não *in natura*. A glicose advinda do açúcar de cana, bem como as vitaminas, os minerais e a água presentes nos frutos, contabilizou não apenas as calorias necessárias para a manutenção de um corpo, mas também proporcionou refeições relativamente ricas do ponto de vista nutricional. Podemos afirmar que frutos, doces e compotas cumpriram um papel para além de hábitos alimentares e do paladar, uma saudade gustativa. Foram alimentos funcionais e essenciais na manutenção e fixação dos colonizadores europeus na América portuguesa do século XVI. Além, é claro, de se encaixarem em todo o complexo e rico universo previsto pela medicina hipocrático-galênica do período. Fosse o maracujá de natureza fria, ou a semente de caju de temperamento quente, sempre havia uma boa justificativa para levá-los à boca.

REFERÊNCIAS

- ALGRANTI, Leila Mezan. Saberes culinários e a botica doméstica: beberagens, elixires e mezinhas no império português (séculos XVI-XVIII). *Saeculum: Revista de História*, n.27, p.13-30. 2012.
- ALGRANTI, Leila Mezan. Alimentação, saúde e sociabilidade: a arte de conservar e confeitar os frutos (séculos XV-XVIII). *História: Questões & Debates*, n.42, p.33-52. 2005.
- BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme. *A fisiologia do gosto*. São Paulo: Companhia das Letras. 1995.
- CAIRUS, Henrique F.; ALSINA, Julieta. A alimentação na dieta hipocrática. *Classica* (Brasil), v.20, n.2, p.212-238. 2007.
- CARDIM, Fernão. *Tratados da terra e gente do Brasil*. Belo Horizonte: Itatiaia; São Paulo: Edusp. 1980.
- CASCUDO, Luís da Câmara. *História da alimentação no Brasil*. São Paulo: Global. 2011.
- CUNHA, Antônio Geraldo da. *Dicionário histórico das palavras portuguesas de origem tupi*. São Paulo: Companhia Melhoramentos; Brasília: Universidade de Brasília. 1999.
- DEAN, Warren. *A ferro e fogo: a história e a devastação da Mata Atlântica brasileira*. São Paulo: Companhia das Letras. 2010.
- DIAS, José Pedro Sousa. *A farmácia e a história: uma introdução à história da farmácia, da farmacologia e da terapêutica*. Lisboa: Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa. 2006.
- DINIZ, Denise Scofano. *A "Ciência das doenças" e a "Arte de curar": trajetórias da medicina hipocrática*. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Instituto de Medicina Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. 2006.
- FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. *Os desbravadores: uma história mundial da exploração da Terra*. São Paulo: Companhia das Letras. 2009.
- FLANDRIN, Jean-Louis. A distinção pelo gosto. In: Ariès, Philippe; Duby, Georges. *História da vida privada*. v.3: da Renascença ao século das luzes. São Paulo: Companhia das Letras. p.263-304. 2009.
- FLANDRIN, Jean-Louis. Tempero, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI. In: Flandrin, Jean-Louis; Montanari, Massimo (Dir.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade. p.478-495. 1998a.
- FLANDRIN, Jean-Louis. Da dietética à gastronomia, ou a libertação da gula. In: Flandrin, Jean-Louis; Montanari, Massimo (Dir.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade. p.667-688. 1998b.
- FRANCO, Ariovaldo. *De caçador a gourmet: uma história da gastronomia*. São Paulo: Editora Senac São Paulo. 2004.
- FREYRE, Gilberto. *Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil*. São Paulo: Global. 2007.
- FREYRE, Gilberto. *Casa-grande e senzala: formação da família brasileira sob o regime da economia patriarcal*. São Paulo: Global. 2006.
- GÂNDAVO, Pero de Magalhães. *História da Província Santa Cruz*. Rio de Janeiro: Obelisco. 1963.
- GARINE, Igor de. As modas alimentares; história da alimentação e dos modos de comer. In: Poirier, Jean (Dir.). *História dos costumes*. v.4: o homem e o seu meio natural. Lisboa: Editorial Estampa. p.121-234. 2000.
- GAVA, Altanir Jaime. *Tecnologia de alimentos: princípios e aplicações*. São Paulo: Nobel. 2008.
- GUYTON, Arthur Clifton. O sistema nervoso: princípios gerais e fisiologia sensorial. In: Guyton, Arthur C.; Hall, John E. *Tratado da fisiologia médica*. Rio de Janeiro: Elsevier. p.571-630. 2006.
- HOLANDA, Sérgio Buarque de. *Raízes do Brasil*. São Paulo: Companhia das Letras. 2011.
- HOLANDA, Sérgio Buarque de. *Caminhos e fronteiras*. São Paulo: Companhia das Letras. 1994.
- LAURIOUX, Bruno. Cozinhas medievais (séculos XIV e XV). In: Flandrin, Jean-Louis; Montanari, Massimo (Dir.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade. p.447-465. 1998.

- LE COUTEUR, Penny; BURRESON, Jay.
Os botões de Napoleão: as 17 moléculas que mudaram a história. Rio de Janeiro: Zahar. 2006.
- LÉRY, Jean de.
Viagem à terra do Brasil. Belo Horizonte: Itatiaia; São Paulo: Edusp. 2007.
- LÉVI-STRAUSS, Claude.
O cru e o cozido. São Paulo: Cosac Naify. 2004.
- LIMA, Ana Alexandra Macedo.
La melancolia en la primera y segunda centúrias de curas medicinais de Amato Lusitano. *Cauriensia*, v.7, p.89-99. 2012.
- LODY, Raul.
Vocabulário do açúcar: histórias, cultura e gastronomia da cana sacarina no Brasil. São Paulo: Editora Senac São Paulo. 2011.
- MINTZ, Sidney Winfred.
O poder do doce e a doçura do poder. In: Mintz, Sidney Winfred. *O poder amargo do açúcar: produtores escravizados, consumidores proletarizados.* Org. e trad. Christine Rufino Dabat. Recife: Ed. Universitária da UFPE. p.109-137. 2010.
- NOSTRADAMUS, Michel.
Tratado da maneira de fazer doces de frutos. Sintra: Colares. 2002.
- PEREIRA, Ruy.
Carta de Pernambuco. In: *Cartas avulsas: 1550-1568.* Rio de Janeiro: Oficina Industrial Gráfica [Editora Nacional]. 1931.
- PLATINE...
Platine en françoys. Disponível em: <http://www.oldcook.com/doc/platine.pdf>. Acesso em: 17 jul. 2012. 1505.
- PUIG, Henri.
A floresta tropical úmida. São Paulo: Editora Unesp/Imprensa Oficial do Estado de São Paulo; Marseille: Institut de Recherche pour le Developpement. 2008.
- REBOLLO, Regina Andrés.
O legado hipocrático e sua fortuna no período greco-romano: de Cós a Galeno. *Scientiæ Zudia*, v.4, n.1, p.45-82. 2006.
- REBOLLO, Regina Andrés.
Considerações sobre o estabelecimento da medicina no tratado hipocrático "Sobre a Arte Médica". *Scientiæ Zudia*, v.1, n.3, p.275-297. 2003.
- REGO, Antonio José de Souza.
Dicionário do doceiro brasileiro. São Paulo: Editora Senac São Paulo. 2010.
- RIBEIRO, Emanuel.
O doce nunca amargou...: doçaria portuguesa, história, decoração, receituário. Sintra: Colares. 1997.
- RICKLEFS, Robert E.
Economia da natureza. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2013.
- RODRIGUES, Eugénia.
Discurso médico e práticas alimentares no Hospital Real de Moçambique no início do século XIX. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, v.21, n.2, p.609-627. 2014.
- SILVA, Paula Pinto e.
Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial. São Paulo: Editora Senac São Paulo. 2005.
- SOARES, Francisco.
Coisas notáveis do Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Nacional do Livro. 1966.
- SOUSA, Gabriel Soares de.
Tratado descritivo do Brasil. São Paulo: Companhia Editora Nacional. 1971.
- TABELA...
Tabela brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: Nepa/Unicamp. 2011.
- TEMPASS, Mártin César.
Quanto mais doce, melhor: um estudo antropológico das práticas alimentares da doce sociedade Mbyá-Guarani. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/24852/000748441.pdf?sequence=1>. Acesso em: 30 jun. 2012. 2010.
- THEVET, André.
As singularidades da França Antártica. Belo Horizonte: Itatiaia; São Paulo: Edusp. 1978.
- TONHASCA JR., Athayde.
Ecologia e história natural da Mata Atlântica. Rio de Janeiro: Interciência. 2005.

