



## Dominando a própria carne: gula, temperança e boas maneiras à mesa nos manuais de civilidade (séculos XVI a XX)

<http://dx.doi.org/10.4025.dialogos.v22i1.35443>

Maria Cecília Barreto Amorim Pilla

Graduada em História pela Universidade Federal do Paraná, onde também obteve os graus de mestre e doutora em História. Atualmente é professora adjunta da Pontifícia Universidade Católica do Paraná onde leciona e é coordenadora do Programa de Mestrado Interdisciplinar em Direitos Humanos e Políticas Públicas, [ceciliapilla@gmail.com](mailto:ceciliapilla@gmail.com)

### Palavras Chave:

Gula; temperança; civilidades.

### Keywords:

Gluttony; temperance; civilities

### Palabras clave:

Gula; templanza; civilidades.

### Resumo

“Comer para viver e não viver para comer”, essa é uma máxima que parece ter percorrido a história do Ocidente. Desde o século XIII a moderação tornou-se um ideal e a renascença trouxe consigo a civilidade das maneiras, transformando a voracidade do comer em uma atitude animalésca. Utilizando como fontes, manuais de civilidade de diferentes épocas, pretende-se analisar preceitos neles contidos sobre ideais de comportamento social e moral diante da comida, e em que medida podemos perceber permanências e transformações de regras em relação ao comedimento e de rejeição da gula à mesa ainda no Brasil do século XX.

### Abstract

#### **Dominating its own flesh: gluttony, temperance and table manners in civility handbooks (sixteenth to twentieth centuries)**

“Eat to live and not live to eat”, this is maximum that seems to be traversed the West history. Since the thirteenth century moderation has become an ideal and the arrival of the renaissance brought with it the civility of manners, transforming the voracity of eating into an animalistic attitude. Using as sources, handbooks of civility from different epochs, we intend to know and analyze precepts contained in them about ideals of social and moral behavior in front of food, as well as to observe to what extent we can perceive permanences and transformations of rules in relation to restraint and rejection of gluttony at the table in twentieth-century Brazil.

### Resumen

#### **Dominando su propia carne: gula, templanza y maneras de mesa en los manuales de civilidad (siglos xvi a xx)**

“Comer para vivir y no vivir para comer”, esa es una máxima que parece haber recorrido la historia de Occidente. Desde el siglo XIII la moderación se ha convertido en un ideal y el renacimiento ha traído consigo la civilidad de las maneras, transformando la voracidad del comer en una actitud animal. Utilizando como fuentes, manuales de civilidad de diferentes épocas, se pretende analizar preceptos en ellos contenidos sobre ideales de comportamiento social y moral ante la comida, y en qué medida podemos percibir permanencias y transformaciones de reglas en relación al comedimento y de rechazo de la gula a la en el Brasil del siglo XX.

## Introdução

Os animais alimentam-se, o homem come; só o homem de espírito sabe comer.

**Fisiologia do gosto, Brillat-Savarin**

Falar sobre comida ao longo da história é sempre um convite ao mesmo tempo delicioso e desafiador. Delicioso porque é sempre uma oportunidade para explorar novas culturas e seus incríveis quitutes. Um desafio porque, como disse um dia Lévi-Strauss, a comida é boa para pensar e, dessa forma, o tema abre um leque enorme de reflexões. Dentre as possíveis abordagens sobre o tema está a gula, sua extensão e seus significados ao longo da história e as possibilidades de relacioná-la às civilidades.

Junto a outros vícios, a gula tornou-se um pecado para as sociedades cristãs e, dessa forma, qualquer excesso de comida era algo a ser evitado, pois podia levar o homem à sua queda e indicava falha de caráter. Por outro lado, a comida não era por todos e por todo tempo assim considerada, pois além de matar a fome do corpo, acalenta o espírito, é elemento de distinção social, indica desigualdades, pode levar ao Inferno, quando desenfreada, ou ao Paraíso, quando ingerida com moderação.

Dessa forma, como atender a uma necessidade fisiológica sem encontrar nela a perdição? Diante da gula o que fazer? Não há saída para vencê-la? De acordo com Drummond (2014, p.5), no início do século V, Aurélio Prudência<sup>1</sup>, em sua *Batalha da alma*, já descrevia este e outros conflitos como uma luta entre vícios e virtudes e propôs a temperança como remédio contra a gula. Tomás de Aquino entendeu o comer como algo inerente à natureza do homem, portanto, não é pecado ter apetite,

mas sim um apetite desenfreado. Ele condenava o exagero e não a fome.

A partir dessa premissa, apresenta-se uma discussão em torno desse ato tão natural do comer, necessidade biológica, mas também social, nutritiva, mas simbólica, necessária e conspícua, força e fraqueza. Nesse sentido, uma questão aparece: de que forma se dá a relação entre civilidade nos gestos e moderação no comer? Que preceitos aparecem nos manuais de civilidade de diferentes épocas sobre esta moderação? Em que medida podemos perceber permanências e transformações de preceitos em relação ao comedimento e de rejeição da gula à mesa ainda no Brasil do século XX? Na busca por responder estas e outras questões, tomaremos como fontes desse estudo alguns manuais de civilidade e etiqueta que circularam no Brasil entre 1900-1970.

## **Gula como vício, temperança como virtude, civilidade como caminho para a justa medida**

Derivada de “goela” em latim, a gula tornou-se um pecado para a Igreja cristã, diz Quellier (2011, p.17), principalmente a partir do século IV, quando o asceta cristão Evágrio do Ponto elencou oito vícios que levariam a humanidade à perdição, sendo a gula o primeiro deles.

Evágrio do Ponto, nascido em 345 d.C., em Iborá, no norte da Ásia Menor, território atual da Turquia, foi um monge pertencente a um movimento ascético-místico cujos membros eram conhecidos como Padres do Deserto – referência às áreas desérticas da Síria onde o movimento provavelmente nasceu, no século III. Por volta do ano 383, inicia seu retiro do mundo rumo ao deserto, onde permanece até a sua morte em 399. Nos 16 anos que passou no

1 Aurélio Prudêncio Clemente foi um poeta romano cristão que viveu no século IV e V. Sobre o assunto, indico a leitura do artigo: GONÇALVES, Ana Teresa Marques. Cânones retóricos cristãos e pagãos: Prudêncio e as batalhas entre vícios e virtudes na alma humana. *Revista Territórios e Fronteiras*. Cuiabá, v.6, n.1, jan.-jun. 2013. Disponível em: <http://www.ppghis.com/territorios&fronteiras/index.php/v03n02/article/view/189/143>. Acesso em: 07 de jan. 2017.

deserto escreveu três grandes obras: o *Prakticos* (Tratado prático), *Gnósticos* (O gnóstico) e o *Kephalia gnóstica* (Capítulos gnósticos). Tereza Messias (p.308-309) explica que a prática visa à purificação da parte apaixonada da alma e consiste no exercício das virtudes cristãs e na rejeição dos vícios, que seriam: gula, fornicação, avareza, tristeza, cólera/ira, acídia, vaidade/vã glória e orgulho.

O século IV, período em que nasceu e viveu Evágrio, é marcado pela teoria do desprezo ao mundo e da desvalorização do homem que influenciará todo o cristianismo ao longo da Idade Média – e mesmo depois dela. Essa doutrina, de que Jean Delumeau (2003, p.25) fala como o *contemptus mundi*, é dominada pelo “(...) conflito entre tempo e eternidade, multiplicidade e unidade, exterioridade e interioridade, vacuidade e verdade, terra e céu, corpo e alma, prazer e virtude, carne e espírito”. Pois o mundo é vão porque é passageiro. O autor remete-se ao Eclesiastes e à ideia de “vaidade, tudo vaidade”.

Influenciado por estas ideias, Gregório, o Grande, que antes de ser papa no século VI foi um monge e amante da vida contemplativa, reformou a lista da tradição monástica elencando sete pecados que, conforme Dias (2015, p.81), tornar-se-ão generalizados na tradição cultural ocidental cristã. Em sua lista, o orgulho ou soberba (que aqui englobaria a vaidade num sentido de amor exacerbado de si mesmo) toma o primeiro lugar, seguido pela inveja, ira, indolência/preguiça, avareza, gula e luxúria. A acídia, que tinha um significado mais monástico, pois se referia a uma espécie de sentimento de ócio despertado pela vida contemplativa, é então substituída pela preguiça ou indolência. E introduz a inveja, uma espécie de “(...) pecado alimentado pela percepção da diferença e da variedade entre os indivíduos” (DIAS, 2015, p.81).

Entendia-se a partir de então que, com a “barriga cheia”, o homem entrega-se mais facilmente ao pecado da luxúria. Ambos, gula e

luxúria, são reconhecidos como pecados da carne – ao contrário dos outros cinco, que seriam pecados contra o espírito –, estão sempre associados e devem ser combatidos veementemente. Excesso de comidas e bebidas picantes incitam o desejo sexual.

Conforme Quellier (2011, p.19), para Gregório, o Grande, o guloso é aquele que come fora das refeições ou antecipa o seu horário, come e bebe muito, come com avidez ou busca preparo sofisticado aos seus alimentos. Alegria animal, obscenidade, perda da pureza, enfraquecimento dos sentidos, são estes os filhos viciados desse pecado.

Ao longo de toda a Idade Média, a ideia dos sete pecados capitais permaneceu. Embalado pela reflexão da moral cristã, o exagero do comer e do beber continua a significar um grave perigo a colaborar para a queda do homem. Assim é que, para Quellier (2011, p.18), quando a confissão torna-se obrigatória pelo menos uma vez ao ano pelo Quarto Concílio de Latrão, em 1215, a lista de pecados capitais se torna sua baliza. Com a ordem de pecados alterada, a gula aparece em quinto lugar, depois do orgulho, da avareza, da luxúria, da ira e antes da inveja e da preguiça.

Na Idade Média, o glutão não é somente aquele que come demais, mas também sinônimo de depravado e de libertino. Em referência ao feminino, marca a sexualidade desenfreada. E de forma pedagógica são enumerados episódios bíblicos para ilustrar o pecado da gula e tudo aquilo que ele pode desencadear. Dessa maneira é que a arte e a literatura estão repletas de cenas religiosas como a cessão do direito de primogenitura de Esaú em troca de um prato de lentilhas, revelando seu apetite desenfreado. Ou a dança impudica de Noé, causada pelo excesso de bebidas. Ou ainda o comportamento incestuoso de Lot e a morte de Holofernes como consequência da embriaguez.

Na primeira parte de sua *Divina comédia*, “Inferno”, Dante Alighieri (1265-1321) coloca a

gula na sexta casa, que junto com a luxúria, a avareza, a ira e a heresia representa os pecados da incontidência. Os gulosos devem ficar prostrados sobre a lama enquanto, vigiados por Cérbero, são flagelados por uma chuva de granizo e neve. A cena permite entrever o pavor de uma sociedade assombrada pelo pecado e pela obsessão da danação, como escreve Delumeau (2003, p.12), que dava mais importância ao “amanhã e o além da morte” do que à vida terrena.

A partir do século XIII, segundo Quellier (2011, p.35), “o ideal da moderação suplantou o da privação alimentar” dos antigos ascetas. À mesa não se concretizam somente desejos abjetos, mas sobretudo se deve convertê-la num lugar de partilha. Cristo assim o fez na Sua “Última Ceia”. Também no século XIII, São Luís, modelo perfeito de virtudes, impôs a si mesmo uma dieta rigorosa. Diluía seu vinho em água, acrescentava água aos molhos dos assados e sopas e à mesa só admitia conversas edificantes. Seu contemporâneo, São Tomás de Aquino insistia apenas na moderação, considerando que aquele que não alimenta suficientemente seu corpo peca tanto quanto aquele que deseja comer demais.

Carneiro (2010, p.60) traz, nesse sentido, uma importante discussão sobre a moderação e recorda que Platão, já em *Filebo*, expôs uma teoria do prazer: “Os verdadeiros e virtuosos prazeres seriam os espirituais, que nos aproximam dos deuses. Os carnis igualam-se aos animais”. Assim, os prazeres da carne como o apetite, a fome ou o sexo, como são advindos do corpo, são propensos aos exageros e são eles que partilhamos com os animais. O que nos distingue como homens é justamente a capacidade de controle desses impulsos.

Em Aristóteles, de acordo com Guitton (2003, p.204), a virtude da temperança proporciona ao homem a justa medida, “(...) não busca as volúpias proibidas, só deseja com moderação, sem excesso e nunca fora de propósito, as satisfações agradáveis e suscetíveis

de propiciar a saúde. Comporta-se segunda a razão visando ao bem”. E dessa forma representa uma saída para o vício da gula.

Para Van Hooft (2013, p.52), quando Aristóteles discute o papel da razão em relação aos prazeres da carne, oferece a alternativa do controle, o que teria herdado de Platão, “(...) segundo o qual a parte racional da alma deve controlar a parte desiderativa ou apetitiva. A razão deve controlar o desejo”. Influenciando sobremaneira o pensamento de Tomás de Aquino, contribui para que este santo entenda a temperança como o atendimento dos desejos naturais dos indivíduos (comer e beber) e da espécie (sexo), que por serem naturais seriam tão difíceis de governar. Estes são prazeres do corpo e não da mente. E sendo, pois, desejos a dominar, uma espécie de esforço de se portar bem, convertem-se em virtude. Dessa forma, não se trata de suprimir as vontades, mas de controlá-las, e isso se faz a partir de regras. É o controle de nossas paixões. É um poder sobre si mesmo. Para Tomás de Aquino, o comer é inerente à natureza, não é pecado ter apetite, mas sim ter um apetite desenfreado. Ele condena o exagero, o descontrole.

Nos séculos XII e XIII, cresce o diferencial social em relação à comida, a quantidade é cada vez mais suplantada pela qualidade. As iguarias exigem refinamentos. É nesse período que surgem na literatura europeia os primeiros exemplares de livros culinários, como afirma Montanari (2003, p.79), bem como os primeiros exemplos de compilação de regras de civilidade. E em todos eles a moderação aparece como um ideal a seguir.

Em seus estudos sobre o gordo e a gordura, Vigarello (2010) expõe a contradição sobre a imagem e o padrão histórico e cultural do “ser gordo” no Ocidente, entre a Idade Média e o século XX. Reforçando a complexidade em definir com precisão o que é “ser gordo” e o que é “ser magro”, parece trazer à tona mais uma vez a questão do bom senso, da justa medida – outro conceito tão ou mais impreciso em seus limites

de significado. O apetite do rei pode ser voraz, mas não exagerado. Como explicar isso? Provavelmente na opacidade do que se considera “ser gordo”. É preciso satisfazer o desejo com moderação. No final da Idade Média, considera-se que o peso é excessivo e por consequência condenável, não pela estética, mas por ser um empecilho de agilidade. “Le gros pourrait être apprécié, le très gros condamné” (VIGARELLO, 2010, p.28). Mais uma vez, o que se condena é o excesso.

E assim se dá com a chegada do Renascimento e o mundo da corte, onde o princípio do comedimento dá o tom. O considerado gordo é aquele que tem dificuldade em transitar nos meios da civilidade, é amostra de exagero, de descontrole de si. O excesso de peso não combina com os novos espaços e modelos. A literatura aponta e condena a indolência e a apatia do glutão. Ainda que isso se faça mais por uma questão religiosa, e até mesmo moral, o gordo pode ser considerado não somente um pecador, mas sobretudo um mal-educado, um inadequado para os espaços citadinos, um incivil. Se na Idade Média a gordura era mais uma questão de atentado à moral, a partir do Renascimento passa a ser um impedimento às plenas funções da corte. Se as preocupações medievais recaíam muito mais sobre o caráter pecaminoso dos excessos alimentares, o Renascimento traz uma preocupação maior com seu caráter pesado, impeditivo para o bom desempenho das boas maneiras. Junto à rejeição dos excessos, o modelo esbelto e magro se impõe como referência social. Para Vigarello (2010, p.64), há um crescimento da desconfiança em relação à gordura, mesmo que seus limites sejam dificilmente evocados. Cresce a obrigação do equilíbrio.

Ainda que sob o libelo do papa

Inocência III contra a vaidade humana<sup>2</sup>, a mesa torna-se pouco a pouco para as cortes um importante espaço de convivialidade, de partilha, de comunhão, e não de excesso. Assim, na passagem da Idade Média para a Idade Moderna, a codificação das maneiras à mesa, balizada pela moderação, pelo ideal da justa medida, torna-se uma arma contra a gula e a favor da temperança. O homem civilizado é moderado, não exagera, é comedido. Como orienta Erasmo (1978, p. 90) em sua *Civilidade pueril* de 1530,

Há pessoas que mal se sentam (à mesa) levam logo a mão às travessas. Fazê-lo é parecer-se demais com os lobos ou esses glutões que tiram a carne da marmitta e a devoram, como diz o provérbio, antes de terem sido feitas as libações aos deuses. Não sejas o primeiro a tocar na travessa servida; isso é prova de glotonice, além de ser também perigoso – porque se metermos inadvertidamente na boca alimentos demasiado quentes vemo-nos obrigados a cuspi-los ou então a queimar a garganta, o que tanto num caso como no outro é ridículo e humilhante.

Sugere-se então toda uma sorte de atitudes diante dos alimentos, que não só distinguem socialmente, mas também revelam a virtude da temperança. O espaço da mesa exige disciplina, atenção e comedimento. Em relação ao vinho, Erasmo (1978, p.90) já dizia: “(...) qual a fortuna dos que têm a paixão do vinho: dentes negros, bochechas pendentes, olhos remelosos, o embotamento da inteligência e uma velhice prematura”.

Da mesma forma, Baltasar Castiglione, em seu *O cortesão*, de 1528 (1997, p.126), alerta que não se deve “(...) ostentar ser um grande comilão, nem beberrão, nem dissoluto em algum mau costume, nem sujo e desordenado no viver,

2 O papa Inocência III (1198-1216) foi um dos mais importantes pontífices da História da Igreja Católica. Foi ele que recebeu São Francisco de Assis e que convocou o IV Concílio de Latrão, em abril de 1215. Segundo Montanari (2003, p.80), este papa escreveu um libelo contra a vaidade humana em que não poupou o pecado da gula.

com certos hábitos de camponês”. É assim também que Giovanni Della Casa, em *Galateo*, de 1558 (1999, p.13), condena aqueles que se comportam “(...) à maneira dos porcos inteiramente entregues com o focinho na sopa, sem nunca levantar o rosto e nunca tirar os olhos e muito menos as mãos dos alimentos, com ambas as faces inchadas, como se soassem uma trompa ou assoprassem o fogo, não a comer mas devorar”.

Na esteira do mesmo pensamento tomista sobre o comedimento frente às tentações da comida, no século XVII, Baltasar Gracián (s.d.) escreveu em seu *A arte da sabedoria mundana*, no aforismo 299, que ele chama de “Deixar com fome”:

Deixe um resto de néctar nos lábios. O apreço se mede com o desejo. Assim como a sede, é bom mitigá-lo, mas não saciá-lo. O bom, se pouco, é duplamente bom. As coisas caem com brusquidão da segunda vez. As barrigas cheias de prazer são perigosas: fazem com que a superioridade mais eterna seja desdenhada. A regra única para agradar: aguce o apetite pela fome que ficou. A impaciência do desejo fará mais do que o tédio da fruição, e a espera intensifica o prazer.

Em resumo, tal como preceituou Tomás de Aquino, resistir à gula não consiste em nada comer, mas em comer pouco. O problema não está em ter apetite, em comer o primeiro bocado, mas em não resistir ao segundo, ao terceiro. É preciso deixar que a vontade não passe por completo.

A partir do século XVIII, em um mundo em transição entre o Antigo Regime e o período revolucionário, o grande desafio é prescrever regras de convívio social, entre elas, estar à mesa. É preciso encontrar um modelo válido para todos e enfrentar as críticas a uma sociedade “mascarada”, que praticava a virtude tão somente com objetivos utilitários, para ganho

social. É preciso não ser afetado pelo engano. A prática do bem deve vir do coração e ser cultivada a todo momento. Em que medida essa prática reflete e é refletida pelo “bom gosto”?

É no interstício entre o “bom gosto” e a gula que, no mesmo século XVIII, a palavra *gourmet* surge inicialmente para designar aquele que sabe apreciar bons vinhos e, mais tarde, como sinônimo do *friend*, ou seja, aquele que tem amor a pratos finos. Nessa mesma época, de acordo com Flandrin (1991), a palavra “gosto” passa a ser aplicada tanto em relação ao campo literário quanto ao domínio da comida. Interessante notar que, a partir de então, áreas que até então eram consideradas distintas como o paladar, por ser oriundo do biológico, e o literário, relacionado às artes, dividem um mesmo conceito, tal como a comida – unindo-se, assim, natureza e cultura. Surge, então, o *gourmet* como aquele que reconhece e consagra a qualidade em detrimento da quantidade, tendo a gula permanecido como algo a ser rejeitado, ainda que cada vez menos por razões religiosas e mais e mais por motivos sociais.

Para Flandrin (1991, p.267-268), desde a Idade Média os manuais de cortesia “(...) condenavam as manifestações de gula, assim como a sujeira e a falta de consideração entre os convivas”. Com a aproximação da Idade Moderna, a qualidade suplanta a quantidade e isso coincide com a chegada da dominância do gosto, da escolha das carnes, do requinte das preparações e apresentações dos pratos, do cuidado com as maneiras. É assim que, para este autor, dar-se-á o surgimento de novas e/ou antigas palavras como é o caso do glutão.

Ora, glutão, guloso e *gourmand* permanecem como sinônimos de comer com avidez e em excesso nos séculos XVII e XVIII. Atitudes a serem repelidas. Na *Encyclopédie*, diz Flandrin (1991, p.292), *gourmandise* é o “amor refinado e incontrolado à boa mesa”. Seus autores apresentam esse conceito como algo que decorre do luxo e acarreta a decadência dos impérios. Sendo assim, converte-se em uma

“denúncia aos refinados *gourmands* da Antiguidade”, como se fosse uma advertência à sociedade do Antigo Regime.

No mesmo período pré-revolucionário, também se considerava *gourmandise* o ato de comer com avidez ou excesso. Quem se alimentava com refinamento era chamado de *friand*, ou seja, aquele que tem amor a pratos finos. Em ambos os casos, tais comportamentos diante dos alimentos ainda inquietavam os moralistas, o que revela a permanência do entendimento de que o desfrute do alimento como exagero pode levar ao vício.

Flandrin (1991, p.293-294) escreve que, para os jesuítas do período, a *friandise* não passava de um defeito, ainda que não tão vergonhoso do que a *gourmandise*, pois o primeiro come por puro prazer e, assim como não controla seus instintos naturais ao se alimentar, provavelmente também faz sexo por prazer e não por procriação. Dessa forma, podemos reconhecer a permanência da relação entre o comer e o sexo, dois vícios oriundos do mesmo pecado da intemperança.

Assim é que se chega às balizas alimentares dos séculos XIX e XX, quando se consagra a relação entre o gosto e a distinção social. Dessa forma, a qualidade **do que** se desfruta vale mais do que um prato cheio sem refinamento, sem requinte. E a qualidade **de quem** ingere é reconhecida pela sua capacidade de desfrutar. Pois, como bem prevê Comte-Sponville (2000, p.47), a temperança pertence “(...) à arte de desfrutar; é um trabalho do desejo sobre si mesmo. Ela não visa superar nossos limites, mas respeitá-los”.

Brillat-Savarin (2010, p.40), em seu *Fisiologia do gosto*, escrito dois meses antes de sua morte em 1826, considera que o gosto é o sentido “(...) pelo qual apreciamos tudo que é sápido ou suculento”. Ao buscar conceituar a gastronomia, logo trata de diferenciá-la da gula. Para ele, aquela não tem o mesmo significado desta, pois a gastronomia reúne “(...) a elegância

ateniense, o luxo romano e a delicadeza francesa, prepara com finura, manda executar com sabedoria, saboreia com energia e ajuíza com profundidade”. E quando transformada “(...) em gula, voracidade, devassidão, então perde o direito ao seu nome e à sua superioridade, escapa às nossas atribuições e passa a fazer parte da área dos moralistas (...)” (BRILLAT-SAVARIN, 2010, p.107-11).

No Brasil da primeira metade do século XIX, surge aquele que é considerado o primeiro tratado de culinária brasileiro, o *Cozinheiro imperial*, publicado pela primeira vez em 1840 e reeditado inúmeras vezes. Assinado por um certo R.C.M, suposto cozinheiro de Dom Pedro II, o livro fez muito sucesso em sua época e ainda hoje desperta curiosidade. Ao final, em texto que o autor chamou de um “adendo às boas maneiras”, vemos logo na primeira oração o conselho sobre o comedimento que se deve ter à mesa. Para ele (1996, p.183-184), “(...) é na mesa que se vê a torpeza e a má educação do homem que não é bom gastrônomo”, pois ele faz ruído, bate os dentes, causa nojo aos demais e bebe apressado. O guloso para este autor desconhecido é aquele que tem os “(...) olhos ávidos sobre os manjares, mãos em constante movimento e dedos sempre molhados”. Como sinal indicativo de que o comedimento nas maneiras é algo a ser cultivado e praticado, o autor ressalta que não se deve nem comer apressadamente – o que poderia demonstrar miséria, fome, gula –, nem comer vagorosamente – o que pode indicar que não se gosta da comida oferecida. Apresenta-se, mais uma vez, o ideal da justa medida.

O comportamento à mesa não só distingue socialmente como edifica e revela racionalidade. Sobriedade, modéstia e caridade é o que espera o Padre Theophilo Dutra (1926, p.156). Bem como a Condessa de Gencé, no início do século XX, que dizia (1909, p.246) que não se deve comer depressa e muito menos falar com a boca cheia. “Bebe-se como se come, com sobriedade e sem ruído”.

É interessante perceber que não só as mesmas orientações sobre o comedimento estão presentes nos manuais de civilidade e etiqueta ao longo do tempo, mas que sobretudo termos muito parecidos referentes ao tema se repetem ainda ao longo do século XX. É o caso do manual dos anos 1940 *Boas maneiras*, de Carmem D'Ávila (1946, p.99-100), que, além de manter a máxima da qualidade em detrimento da quantidade oferecida, recomenda servir em ocasiões menos formais poucos pratos, mas muito bem planejados – “além da sopa, dois pratos apenas” –, o que indica elegância. Dessa maneira, tal como Castiglione e Della Casa já indicavam, “(...) bebe-se e come-se moderadamente, de forma a conservar o espírito leve, a face não congestionada e o corpo livre”. E completa, “(...) o apressado lembra um esfaimado que não percebe o sabor do jantar, pois o provérbio diz: bocado engolido, paladar perdido”. Como vício, aponta, “(...) a glotonaria e o fastio são fraquezas” que não devemos mostrar aos outros sob pena de “não acompanhar o movimento geral”, ou seja, sob pena de exclusão. Quem é que gosta do exagero?

Jaqueline Autant (1960, p.38), condenou os afoitos ao dizer que “não é de bom tom ir logo pegando o pão, arrancando pedaço, passando manteiga e levando à boca, lgo seguido de uma azeitona e dar uma mordida no rabanete. Isso daria idéia de estar esfomeado”. O conselho é sempre no sentido de não se mostrar exasperado, comedimento à mesa é o tom. “Não vá logo virando os pratos e empunhando os talheres, pronto para o ataque”, diz o autor de um outro manual de 1970. (VOCÊ E OS OUTROS, 1970, p.66). Delicadeza, suavidade, controle parecem ser as balizas de uma refeição agradável.

Os gestos exagerados demonstram ausência de controle, e isso à mesa é definitivamente algo a se evitar. Assim é que Judith Pacheco (1960, p.14), em seu *Sempre as boas maneiras*, alerta que “(...) os gestos refletem nossos sentimentos e nossa realidade interior;

portanto devem ser dosados, a fim de que não disponham contra nossa pessoa”. Para Léa Silva (1965, p.250), é “grosseiro e antiestético” comportar-se com sofreguidão ou impaciência à mesa. Uma pessoa polida “come moderadamente”, o que faz bem à saúde e é distinto.

Essa ideia entre comer muito e adoecer não é assim tão nova. Desde a Antiguidade a teoria dos humores pregava a busca do equilíbrio pela moderação. A partir do século XIII, as autoridades eclesásticas alertam sobre os riscos fisiológicos que a gula pode trazer à saúde. Comer e beber em excesso causa morte prematura. E se o pior vício do guloso talvez fosse atentar contra si próprio? questiona-se Quellier (2011, p.41). O discurso médico da Idade Média combinava com essas pregações da Igreja, ou seja, ter apetite é importante, exceder na comida, não. A antiga dietética continuou a influenciar as práticas alimentares no início da Idade Moderna.

No século XVII, os tratados *Le Thresor de santé*, de 1607, e o próprio *Le cuisinier français* de 1651, trazem influências da antiga ciência da dietética. Estava em voga “temperamentos diversos, pratos diversos”, ou seja, os paladares devem ser atendidos e não contrariados, pois as preferências alimentares eram explicadas a partir do entendimento de que as aversões alimentares eram antipatias fisiológicas, como escreve Flandrin (1998, p.669), relacionadas aos temperamentos humorais: sangue, cólera, fleuma e melancolia. Já que os temperamentos não poderiam ser modificados, as preferências gustativas deveriam ser atendidas. Mas há resistências por parte dos médicos, que continuam a prescrever dietas complexas e severas, especialmente no que diz respeito aos grandes reis.

No século XVIII, segundo Flandrin (1998, p.676), as orientações médicas incluem dietas do “equilíbrio dos contrários”, ou seja, para os de humor melancólico (seco e frio), alimentos de qualidade úmida e quente, como

recomenda *Le Thresor de santé*. Na Idade Média já havia prescrições desse tipo, mas eram dirigidas aos doentes. A dietética se expande, ao mesmo tempo que é absorvida pela própria gula, que deixa de ser tão somente relacionada à quantidade e passa cada vez mais a ser relacionada à qualidade, à possibilidade de desfrutar, mesmo que sob os auspícios da moderação e da civilidade.

É no século XVIII que se consagra o conceito de bom gosto, esse sentido por tanto tempo menosprezado por razões morais, por se relacionar aos sentidos corporais muito mais do que às artes ou à cultura. Por outro lado, Flandrin (1998, p.684), citando César Rochefort, autor do *Dictionnaire general et curieux*, de 1685, considera que, “(...) embora o gosto não seja o mais nobre de todos os sentidos, é, todavia, o mais necessário”.

Atender ao apetite ou às orientações da medicina dietética? Esta é uma questão que parece pairar sobre as questões alimentares ainda hoje em dia. Durante muito tempo, a cozinha foi dependente da medicina, libertando-se dela de maneira muito lenta, até que em meados do século XVIII eleva-se cada vez mais à categoria de arte, não a serviço da gula, mas a serviço do bom gosto.

Aos poucos, as relações entre diversidade de iguarias e variedades de temperamento vão sendo esquecidas. No início do século XIX, o grande sortimento de pratos justificava-se pela ostentação da gula. Escreve Flandrin (1998, p.669): “Grimod de La Reynière também se referiu à dietética para justificar – no terceiro ano de seu *Almanach des Gourmands* – o costume de servir, no início da refeição, figos, melão e amoras. Parece ter esquecido que esse lugar, tradicional há muitos séculos, lhes tinha sido prescrito pela antiga medicina”.

Um exemplo disso é a utilização do açúcar, que há algum tempo havia deixado de ser um produto farmacêutico para estar presente nas iguarias mais deliciosas para os apetites de

peessoas sãs.

Comer apressadamente, com avidez, ser impaciente, remexer no prato, tudo isso, além de dar amostras de incivilidade, de glotonaria, de irracionalidade, pode também fazer mal à saúde. As novas descobertas da ciência trazem novas preocupações, inclusive, com o excesso de peso, que se transforma em uma questão de saúde. O corpo obeso é um corpo suscetível a doenças. Essa ideia coincide com o nascimento da gastronomia, que exalta e coroa o alimento como arte e, ao mesmo tempo, chama a atenção sobre as regras do comer. Esse é o cenário do século XX, em que o conceito de quantidade perde espaço definitivamente para o de qualidade. O glutão é aquele que come demais, o *gourmet* aquele que come o suficiente, e por isso desfruta, pois respeita os limites do corpo. O *gourmet* é prudente, moderado, bem-educado, civil. O glutão é esfaimado, desesperado, voraz, desmedido, incivil. O *gourmet* cultiva assim a temperança; o glutão, a gula.

Ainda que em pequeno número, alguns manuais do século XX trazem advertências sobre comer demais e os males que isso pode trazer à saúde do comilão. Léa Silva (1965, p.251), nos lembretes que traz sobre estar à mesa, aconselha: “Come moderadamente. Faz bem à saúde e é distinto”. O *compêndio de civilidade* (1962, p.51) também alerta sobre comer às pressas e o mal que isso faz à saúde. E segue: “(...) quem come até se empanzinhar ou bebe até ficar alterado é indigno de sentar-se à mesa com pessoas educadas”. O Bispo do Pará, D. Antônio de Macedo Costa (1941, p.51-56), também adverte: “(...) convém comer, quanto possível a horas certas e determinadas, que assim o exigem a saúde e a temperança”. Completando, na sequência, que não se deve “(...) encher em demasia a boca, a ponto de mal poder respirar, o que é sinal de glotonaria, grande incivilidade, e além d’isso um perigo, pelos acidentes que d’ahi podem provir”.

## Considerações finais

No mundo antigo grego e romano os alimentos estavam relacionados à religião, no entanto, em nenhuma das duas culturas aparecem tentativas de se controlar quando, quanto ou o que as pessoas comiam, afirma Roy Strong (2004, p.48). No entanto, se gregos e romanos não tinham regras de jejum e abstinência, possuíam a moderação como ideal supremo. Para Montanari (2003, p.35-36), consideravam educado “(...) aproximar-se do alimento com prazer mas sem voracidade, oferecê-lo generosamente mas sem ostentação”. Os excessos eram relatados com desprezo ou suspeita e, ao contrário, as atitudes moderadas eram elementos distintivos de personagens admirados por todos. De acordo com o autor, Xenofonte definia a sobriedade em relação aos alimentos como um dos pontos mais importantes na educação de homens e mulheres.

Por outro lado, a cultura bárbara, celta e germânica considerava como qualidade ser “um grande comedor”. Em alguns casos, um apetite gigantesco podia indicar bravura e força. Comer muito podia ser um ato de heroísmo. Assim é que Fernández-Armesto (2004, p.163) conta que Carlos Magno tinha grande dificuldade de comer pouco.

É do mundo hebraico que o cristianismo herdou a prática de regular tudo o que diz respeito à ingestão de alimentos. O jejum aparece como algo importante para os cristãos a partir do final do século III, como uma forma de protesto às perseguições. É uma forma de negar o mundo, de desprezar tudo que pode macular a alma e levar ao pecado e à perdição. A recusa da carne constituía um seguro caminho para a salvação.

Em busca da felicidade, o homem deveria seguir o caminho das virtudes, que seriam a expressão do bem. Conforme Carneiro (2010, p.69), em Platão, “(...) as virtudes seriam assim referentes a cada uma das esferas da alma: para a esfera apetitiva, a temperança; para a

afetiva, a coragem; para a intelectual, a prudência; e, para equilibrar todas, a justiça”.

A temperança, portanto, governa as vontades em relação aos prazeres corporais, tato, olfato, visão e paladar. E estes são os mais propensos a excessos como a gula. Quem não controla estes excessos se iguala aos animais. Já vimos que em Sponville (2000) a virtude pode ser ensinada e, sobretudo, aprendida. Ele conta que, para Aristóteles, a virtude seria uma inclinação em fazer o bem, e acrescenta: não fazer o bem em si mesmo, mas se esforçar em se portar bem. E é justamente a partir da soma dessas ideias que se dá a civilidade, tanto no sentido moral, de fazer o bem, mas também no sentido de uma moral social, ou seja, comportar-se bem em relação a si e aos outros.

Assim é que podemos perceber nos preceitos dos manuais analisados uma certa permanência dos sentidos na busca do equilíbrio e da relação entre civilidade e pecado, ainda que este seja agora muito mais um pecado social do que moral. No universo restrito da mesa todos os exageros devem ser banidos. Para Pilla (2011, p.124), com a intenção de domesticar os instintos naturais, a literatura das civilidades tinha em mente uma melhor utilização social dos gestos à mesa, especialmente no que diz respeito ao controle do corpo como requisito fundamental para o sucesso das relações sociais. Bebe-se e come-se moderadamente, essa é a máxima presente em todos os manuais consultados. Ou seja, privilegia-se a qualidade e não a quantidade. É como bem diz o *Compêndio de civilidade* (1962, p.45):

À mesa, mais do que em qualquer outro lugar, conhece-se uma pessoa bem-educada, porque, sendo o comer e o beber ações de todo materiais, assemelhar-nos-emos aos brutos se não usarmos os devidos cuidados.

Na verdade, que se há-de dizer dos que se curvam sôbre o prato, e inquietos lançam

olhares ávidos para esta ou aquela comida ou bebida, devoram, numa palavra, com a bôca, com os olhos e com as mãos? Não se podem comparar senão aos irracionais.

## Referências

BRILLAT-SAVARIN. **Fisiologia do gosto**. Leitura de Roland Barthes. Lisboa: Relógio D'Água, 2010.

COMTE-SPONVILLE, André. **Pequeno tratado das grandes virtudes**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

DELUMEAU, Jean. **O pecado e o medo**. A culpabilização no Ocidente (séculos 13 a 18). Bauru: Edusc, 2003. v.1.

DIAS, Paula Barata. De Spiritu Gastrimargiae – distopia alimentar e gula na representação do inferno na tradição moral ocidental. In: SOARES, Carmen (Org.). **Ensaio sobre património alimentar luso-brasileiro**. Coimbra: Universidade de Coimbra, 2014, p.71-88.

DRUMOND, Albert. As constituintes da moral medieval católica: como os vícios humanos se tornaram os sete pecados capitais. **Revista Mundo Antigo**, v. 3, n. 5, p.41-62, 2014.

GRACIÁN, Baltasar. **A arte da sabedoria mundana: um oráculo de bolso**. São Paulo: Best Seller, 3.ed., s.d.

GUITTON, Jean; ANTIER, Jean-Jacques. **O livro da sabedoria e das virtudes redescobertas**. Rio de Janeiro: FGV, 2003.

MESSIAS, Tereza. Evágrio Pôntico: introdução à vida, obra e teologia espiritual. **Atualidade Teológica**, ano XVII, n.44, mai./ago. 2013. Disponível em: <http://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/22738/22738.PDFXXvmi>; Acesso em: 28 de dez. 2016.

MONTANARI, Massimo. **A fome e a abundância: história da alimentação na Europa**. Bauru: Edusc, 2003.

PILLA, Maria Cecília Barreto Amorim. **A arte de receber: distinção e poder à boa mesa. 1900-1970**. Curitiba: Instituto Memória, 2011.

QUELLIER, Floren. **Gula: história de um pecado capital**. São Paulo: Senac, 2011.

ROSSI, Paolo. **Comer. Necessidade. Desejo. Obsessão**. São Paulo: Unesp, 2014.

ROTTERDAM, Erasmo de. **A civilidade pueril**. Lisboa: Estampa, 1978.

VAN HOOFT, Stan. **Ética da virtude**. Petrópolis: Vozes, 2013.

VIGARELLO, Georges. **Les metamorfoses du gras**. Histoire de l'obésité. Paris: Éditions du Seuil, 2010.

## Fontes

AUTANT, Jaqueline **Não faça isso! código de boas maneiras**. Rio de Janeiro : Irmãos di Giorgio & Cia. Ltda, 1960.

CASA, Giovanni della. **Galateo ou dos costumes**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

CASTIGLIONE, Baltazar. **O cortesão**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

COMPÊNDIO DE CIVILIDADE: para uso das famílias e colégios. São Paulo: Livraria Editora Salesiana, 1962.

COSTA, Antônio de Macedo. **Compendio de civilidade cristã: oferecido às famílias e às escolas brasileiras**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1941.

D'ÁVILA, Carmem. **Boas maneiras**. Rio de Janeiro: Brasiliense, 1946.

DUTRA, Theophilo B. **Uma xícara de chá**. Rio de Janeiro: Fides Brasiliae, 1926. v1.

GENCÉ, Condessa de. **Tratado de civilidade e etiqueta**. Lisboa: Guimarães, 1909.

PACHECO, Judith. **Sempre as boas maneiras**. São Paulo: Intelectus, 1960.

R.C.M. **O cozinheiro imperial**. São Paulo: Best Seller, 1996.

SILVA, Léa. **Em sociedade: etiqueta social através da história**. São Paulo: Freitas Bastos, 1965.