

Nobres acompanhantes da longa jornada humana As frutas secas ao longo da história da humanidade

Amêndoas, amendoim, avelã, castanha do Pará, caju, castanha, noz-pecan, pinhão, pistaches e as tradicionais nozes são variedades muito comuns à mesa das famílias brasileiras nas festas de final de ano. Constituem o grupo das chamadas frutas secas as quais podemos adicionar os mais diversos tipos de frutas carnosas e úmidas desidratadas e conservadas por períodos de tempo mais longos para degustação durante estações em que não são comumente ofertadas em nossas feiras e mercados.

Mas, o que são as chamadas frutas secas?

De acordo com o Pequeno Dicionário da Gula, de autoria de Márcia Algranti, essas frutas podem ser definidas da seguinte forma:

Alimentos ricos em nutrientes, por conservarem grande parte do valor nutritivo dos produtos quando frescos. As frutas secas não só se prestam para o consumo ao natural, como também enobrecem doces, bolos, recheios, petit-fours e saladas. As mais utilizadas são o damasco, ameixa, passas de uva, abacaxi, maçã, pêra, etc.

A explicação dada por Algranti em sua obra não considera os frutos naturalmente secos e oleaginosos como as nozes, castanhas, amêndoas e demais variedades mencionadas no início desse artigo como constantes do grupamento das frutas secas. No entanto, é parte integrante da cultura popular a concepção desses alimentos como tal. Muitas vezes, inclusive, há o desconhecimento pela grande maioria da população brasileira, da existência de iguarias como maçãs, abacaxis, ameixas, mangas, papaias e tantos outros alimentos transformados em frutas secas.

Historicamente o consumo desses alimentos revela-se tão antigo quanto à própria humanidade. Catherine Perlés menciona em seu artigo *"As estratégias alimentares nos tempos pré-históricos"* que a busca por alimentos no período Mesolítico ocasionou o surgimento de uma alimentação mais diversificada porque os homínídeos se dispunham a procurar alimentos que complementassem ou abastecessem suas necessidades paralelamente às pequenas produções de subsistência que realizavam ou ainda a pesca e caça desenvolvidas pelos homens da coletividade. Nesse sentido as mulheres ficavam com o encargo de procurar alimentos ofertados pela própria natureza e coletá-los. Entre esses alimentos são mencionadas as frutas, os legumes e as nozes...

Um pouco além no tempo, já na Antiguidade, resgatamos registros que demonstram que o consumo de frutas secas como as passas também passaram a fazer parte do cotidiano das comunidades humanas. De acordo com Antonella Spanò Giammellaro, em seu texto *"Os Fenícios e os Cartagineses"*, que aborda especificamente os hábitos alimentares desses dois importantes povos da Antiguidade:

A uva era consumida fresca, seca ou em forma de bebida. As uvas secas serviam como ingredientes para os bolos doces desde o segundo milênio, como mostram os textos reais de Ugarit.

Os Helenos (ou gregos) eram também apreciadores da boa gastronomia e prezavam a diversidade alimentar. Nesse sentido é justo notar que fazem parte do cardápio grego alimentos de várias espécies como as carnes (consumidas esporadicamente e associadas a ritos sagrados), os peixes do mar e de água doce, cereais, queijos, hortaliças, vinhos e frutas (frescas e secas). Variados tipos de alimentos frutíferos eram transformados em frutas secas como as maçãs, peras, figos, uvas, marmelos. Também era regular o consumo de amêndoas e nozes (importadas do Oriente e posteriormente plantadas em solo grego em virtude da influência dos romanos).

Em tempo, é sempre bom lembrar que foram os romanos que iniciaram o plantio das nozes no Velho Continente, por volta do século IV. Acreditavam os descendentes de Júlio César que as nogueiras eram árvores sagradas.

Segundo a Enciclopédia Visual dos Alimentos, as nozes são originárias do nordeste da Índia e do Mar Cáspio.

Na Roma antiga as frutas secas como as passas e as nozes faziam parte do ritual da Cena, refeição que regala e que cultiva o prazer e o supérfluo. Esse banquete romano, caracterizado a partir de três etapas (gustatio, cena e secundae mensae), onde se oferecem os mais diversos e ricos alimentos (como pães, ovos, vinhos, ostras, carnes,...) terminava com frutas frescas ou secas. Isso pode ser auferido a partir do seguinte trecho de Florence Dupont em seu texto *“Gramática da alimentação e das refeições romanas”*:

A refeição termina com os secundae mensae (ou “segundo serviço”), nos quais os alimentos mais comuns são as frutas (pomum). Frescas ou não – nozes, figos secos, uvas em conserva – essas frutas são os alimentos mais civilizados do banquete e os mais doces.

Já entre os árabes, que ascenderam com vigor como importante civilização a partir da Idade Média, eram igualmente presentes pratos consumidos de forma regular em que se utilizavam frutas secas (como alguns doces). É o que percebemos quando entre miúdos, mocotós, carnes assadas em manteiga ou óleo, patês, geléias e guisados surgem menções a “sobremesas açucaradas (que) eram à base de nozes e amêndoas moídas” como destaca o autor Bernard Rosenberger, em seu texto *“A Cozinha árabe e sua contribuição à cozinha européia”*.

Rosenberger vai além ao afirmar a importância desse grupo de alimentos para a gastronomia árabe do período ao deixar claro que, de acordo com o pensamento árabe do medievo, as frutas secas seriam o segundo ingrediente mais marcante no que tange a modificar o sabor e as propriedades dos alimentos dando maior destaque e personalidade aos acepipes produzidos.

Tâmaras, uvas passas, amêndoas, nozes, avelãs, pinhões e pistaches somente seriam superados nesse quesito pelos aromatizantes almíscar e âmbar, caríssimos tanto então quanto agora...

Entre os europeus da Idade Média, por sua vez, a constatação de uso de alimentos como as nozes relaciona-se menos ao luxo e ao regalo que a necessidade e a pobreza. Fechados em seus feudos durante boa parte dessa longa noite de mil anos chamada medievo, os europeus viviam de forma singela, modorrenta e corriqueira em todos os sentidos, mesmo no alimentar.

Isso se dava, principalmente entre os servos, já que diferentemente deles tanto os nobres quanto os religiosos tinham possibilidades muito melhores. As nozes eram utilizadas pelos camponeses como base de produção dos óleos que se utilizavam então na confecção de suas insossas rações alimentares diárias.

O enriquecimento material e cultural da Europa percebido com o advento do Renascimento Cultural, na transição das “trevas” medievais para a efervescente Modernidade que se seguiu não registrou o abandono dessas raízes alimentares percebidas nas frutas secas. Pelo contrário, os europeus não abriram mão das nozes, amêndoas e afins apesar do mundo que se agigantava ao seu redor e que lhes trazia novas referências gustativas.

Respaldados pela guarida dos novos tempos, em que o dinheiro da ascendente burguesia financiava os primeiros banquetes reais e estimulava a nobreza em sua busca por refinamento, vemos as frutas secas serem colocadas nas listas de frutas que deveriam ser consumidas dentro de uma ordem e de uma hierarquia, tudo

condizente com as próprias condicionantes sociais ou até mesmo com as primeiras noções de ciência então em elaboração. Sobre isso nos esclarece Jean-Louis Flandrin em seu artigo “Tempero, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI”:

Serviam-se sistematicamente como entrada as frutas “leves” como os damascos, as cerejas, os pêssegos, as ameixas; as amêndoas, ao contrário, assim como as avelãs, pinhões e outras frutas secas eram servidas na sobremesa...

Essa relação de mão dupla entre a Europa e as nozes (e demais frutas naturalmente secas e oleaginosas), com esses produtos sendo valorizados em determinados períodos e contextos enquanto em outros momentos há um claro desprestígio se mantém ainda na transição para a contemporaneidade, em pleno momento pré-revolucionário francês como podemos perceber pelas observações de um personagem destacado daquela época, o escritor Rétif de la Bretonne:

Eu vou vos dizer algumas palavras sobre nossa alimentação, isto é, sobre o modo de vida do camponês rico. Para os que não o são, pão de cevada ou de centeio, uma sopa com óleo de nozes ou mesmo de cânhamo, uma bebida ruim (...) Mas em casa de nosso senhor tínhamos (...) no outono, no tempo da semeadura do trigo, e na primavera (...) pão, algumas nozes ou um pedaço de queijo branco para comer...

O consumo mundial de frutas secas foi enriquecido a partir da participação brasileira efetivada em virtude da chegada dos portugueses por essas bandas a partir do século XVI. Contribuição de inestimável valor, a Castanha-do-Pará passou a ser mundialmente conhecida como Brazil nuts e é originária da região amazônica onde surge como fruto da castanheira-do-pará, árvore que pode atingir até 50 metros de altura e que é encontrada em toda a Amazônia.

Não bastasse a Castanha-do-Pará, o Brasil também contribuiu para o enriquecimento na oferta de frutas secas com a castanha de caju, considerada como o verdadeiro fruto do cajueiro e que tem grande valor econômico.

Câmara Cascudo destaca o caju como “a mais popular das frutas brasileiras”, destaca seu consumo pelos índios e também pelos viajantes e cronistas que passaram pelo país entre os séculos XVI e XVII. É do Brasil que o caju e suas deliciosas castanhas ganharam o mundo e passaram a ser produzidas na África e na Ásia.

Atualmente, mais do que enfeitando mesas de Natal ou ainda como ingredientes em pães e bolos (como os panetones), as frutas secas se tornaram requintados acompanhamentos para molhos, aperitivos que estimulam animadas conversas entre amigos ou ainda nobres e saborosos adereços em belas saladas. Firmaram seu status e são, indiscutivelmente, muito mais nobres do que simples acompanhamentos...

João Luís Almeida Machado

Editor do Portal Planeta Educação; Doutorando Educação pela PUC-SP;

Mestre em Educação, Arte e História da Cultura pela Universidade Presbiteriana Mackenzie-SP;

Professor e Pesquisador em História da Gastronomia; Autor do livro “Na Sala de Aula com a Sétima Arte”

Referências:

ALGRANDI, Márcia. *Pequeno Dicionário da Gula*. Rio de Janeiro: Record, 2000.

AMOURETTI, Marie-Claire. Cidades e campos gregos. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*. 2ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

CASCUDO, Luís da Câmara. *História da Alimentação no Brasil*. 3ª ed. São Paulo: Global, 2004.

DUPONT, Florence. Gramática da alimentação e das refeições romanas. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*. 2ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FLANDRIN, Jean-Louis. Tempero, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*. 2ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

GIAMMELLARO, Antonella Spanò. Os Fenícios e os Cartagineses. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*. 2ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

PERLÉS, Catherine. As estratégias alimentares nos tempos pré-históricos. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*. 2ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

ROSENBERGER, Bernard. A cozinha árabe e sua contribuição à cozinha européia. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*. 2ª ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

THE VISUAL Food Encyclopedia. Montreal, Canadá: Les Éditions Québec/Amérique inc., 1996.