



## **Prazer e razão**

Ao longo de muitos milénios, sofridos e vitoriosos, aprendemos a distinguir o comestível e a preferir o que é que faz bem. Somos essa comida que diariamente incorporamos em nós próprios; por isso, a escolhemos, desejamos e respeitamos – somos o que comemos.

Tudo o que percebemos ser bom (favorável) retivemo-lo como bom (gostoso e apetecível) por ser útil. Assim, ao longo da História, criamos preferências e consolidámo-las; colecionámos ressonâncias de comida e circunstâncias: refeições, ambientes, estados de alma, convivências...

A prática alimentar repete-se como hábito; o hábito estrutura-se como marca cultural. Nasce assim a cultura alimentar, soma de tradição e inovação.

A cultura alimentar, complexo de processos psíquicos estreitamente ligados à vida social que determina a escolha de normas mais ou menos duradouras no que respeita a comidas e modos de comer, semelha a linguagem porque tem valor caracterizante de um grupo de pessoas e revela como ele nasce, se desenvolve e afirma.

Cada povo é identificável pela sua culinária e pela sua língua. Povo que esquece a língua é aglutinado por um outro (mas, entretanto, começa por deixar de saber criar neologismos e subverte-se aos estrangeirismos). Povo que as suas culinárias – a de dias comuns e a de dias festivos – descultura-se e perde identidade (mas, antes do fim da memória, perturba-se com comestíveis e bebestíveis forasteiros).

Toda a comida, por mais simples que seja, deve proporcionar prazer. O acto alimentar tem que gerar gozo para que os fenómenos nutricionais decorrentes e as funcionalidades orgânicas desencadeadas sejam geradores de bem-estar. Comer é das festas da vida.

É altura para recordar a quem prescrever dietas necessárias que as pense gostosas, cheirosas, bonitas e de acordo com preferências “aceitáveis”. Dietas deliciosas são mais vezes compridas.

Na tradição, bom e desejável é sadio. Sujeitar-se a regras compreendidas e automáticas, é, pois, consensual.

Actualmente, com o apelo (nem sempre cuidadoso, embora bem intencionado) ao “tradicional” pode fazer-se renascer o que não se compreende e não se tem de cor, e assim essa culinária recuperada perde em genuidade e torna-se folclore.

Todo o discurso actual da alimentação sadia é, no essencial, um apelo para reformular os comeres tradicionais, padronizados, testados e inovadores ao longo de milénios, em comeres de igual qualidade elaborados por métodos adaptados aos víveres de hoje com os alimentos disponíveis (e é ainda possível encontrar muitos de boa qualidade).

Emílio Peres