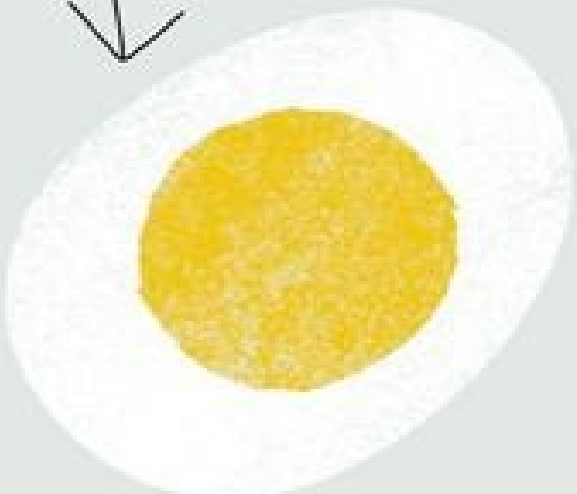
MICHAEL POLLAN



COZINHAR

UMA HISTÓRIA NATURAL DA TRANSFORMAÇÃO



intrínseca

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.site*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

M I C H A E L P O L L A N

COZINHAR

UMA HISTÓRIA
NATURAL DA
TRANSFORMAÇÃO

Tradução de
Cláudio Figueiredo



Copyright © Michael Pollan, 2013

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, digitalizada ou distribuída em formato impresso ou eletrônico sem a devida autorização. Por favor, não estimule ou participe de nenhuma edição não autorizada de materiais sob copyright que violem os direitos do autor. Adquira apenas edições autorizadas.

Parte do Capítulo 2 foi publicada originalmente com o título “Out of the kitchen, onto the couch”, na *The New York Times Magazine*, em 29 de julho de 2009.

TÍTULO ORIGINAL

Cooked: A Natural History of Transformation

PREPARAÇÃO

Julia Marinho

REVISÃO

Carolina Rodrigues

Taís Monteiro

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Julio Moreira

FOTO DO AUTOR

Fran Collin

REVISÃO DE EPUB

Fernanda Neves

GERAÇÃO DE EPUB

Intrínseca

E-ISBN

978-85-8057-580-4

Edição digital: 2014

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br


You
Tube

» » »


intrínseca

»

PARA JUDITH E ISAAC
E PARA WENDELL BERRY

SUMÁRIO

CAPA
FOLHA DE ROSTO
CRÉDITOS
MÍDIAS SOCIAIS
DEDICATÓRIA
INTRODUÇÃO: POR QUE COZINHAR?
PARTE I:
FOGO
CRIATURAS DA CHAMA
I. Ayden, Carolina do Norte
II. Cambridge, Massachussetts
III. Entreato: O ponto de vista de um porco
IV. Raleigh, Carolina do Norte
V. Wilson, Carolina do Norte
VI. Manhattan, Nova York
VII. Berkeley, California
VIII. Coda: Axpe, Espanha
PARTE II:
ÁGUA
UMA RECEITA EM SETE PASSOS
I. Primeiro passo: pique cebolas com primor
II. Segundo passo: cebolas refogadas e outras hortaliças aromáticas
III. Terceiro passo: salgue a carne para então dourá-la
IV. Quarto passo: coloque todos os ingredientes numa panela tampada
V. Quinto passo: derrame o líquido do assado nos ingredientes
VI. Sexto passo: cozinhe, em fogo brando, por muito tempo
VII. Sétimo passo: Tire a travessa do forno. Se necessário, remova a gordura e reduza o líquido. Leve à mesa e sirva
PARTE III:
AR
A FORMAÇÃO DE UM PADEIRO AMADOR
I. Um grande pão branco
II. Pensando como uma semente
III. Coda: conheça o seu trigo
PARTE IV:
TERRA
O FRIO CALOR DA FERMENTAÇÃO
Fermento I: Vegetal
Fermento II: Animal
Fermento III: Álcool
EPÍLOGO: O SABOR DAS MÃOS
ANEXO I
Quatro receitas

1. Fogo: Churrasco de paleta suína
2. Água: Sugo com carne e massa
3. Ar: Pão de campanha integral
4. Terra: Chucrute
ANEXO II
Pequena seleção de livros sobre culinária
AGRADECIMENTOS
BIBLIOGRAFIA SELECIONADA
SOBRE O AUTOR
CONHEÇA OS OUTROS LIVROS DO AUTOR

INTRODUÇÃO
POR QUE COZINHAR?

I.

A certa altura, já no fim da meia-idade, fiz uma descoberta inesperada, porém feliz: muitas das perguntas que mais me preocupavam tinham na realidade uma única resposta.

Cozinhar.

Algumas dessas questões eram de ordem pessoal. Por exemplo: qual a coisa mais importante que poderíamos fazer em família para melhorar nossa saúde e nosso bem-estar de modo geral? E qual seria uma boa maneira de estabelecer um vínculo com meu filho adolescente? (Mais tarde, acabou ficando claro que isso envolveria não apenas a culinária comum, mas também uma modalidade em particular: a da produção artesanal de cerveja.) Outras eram de natureza um pouco mais política. Fazia anos que eu vinha procurando determinar (pois sempre me cobram uma opinião) qual seria o gesto mais importante que uma pessoa comum poderia fazer para ajudar a mudar o sistema alimentar dos Estados Unidos, tornando-o mais saudável e mais sustentável. Outra pergunta relacionada a esse assunto era: de que forma pessoas que vivem numa economia de consumo altamente especializada podem reduzir sua dependência e alcançar uma maior autossuficiência? E havia também as questões de ordem mais filosófica, que eu vinha ruminando desde que comecei a escrever livros. Como, no nosso dia a dia, podemos ter uma compreensão mais profunda do mundo natural e do papel peculiar que nossa espécie desempenha nele? Para enfrentar essas perguntas sempre podemos nos embrenhar numa floresta, mas descobri que é possível obter respostas ainda mais interessantes simplesmente indo para a cozinha.

Como eu disse, nunca imaginei isso. Cozinhar sempre fez parte da minha vida, mais como algo que sempre esteve ali do que como objeto de estudo — e muito menos como uma paixão. Considero-me feliz por ter contado com uma mãe que adorava cozinhar e que quase toda noite preparava para nós uma refeição deliciosa. Quando fui para minha própria casa, não encontrei problemas para me virar na cozinha, resultado lógico depois de tantas horas em volta da minha mãe enquanto ela fazia o jantar. A partir do momento em que tive um lugar só meu, eu cozinhava sempre que surgia uma oportunidade, mas raramente *reservava um tempo* só para isso ou dava muita atenção ao assunto. Aos trinta

anos, minhas habilidades no fogão se encontravam meio congeladas no tempo e no espaço. Verdade seja dita: meus pratos de maior sucesso se apoiavam fortemente no talento culinário de outras pessoas, como quando eu salpicava meu fantástico molho de manteiga e sálvia em cima de um ravióli comprado no mercado. Às vezes eu dava uma olhada num livro de culinária ou recortava uma receita do jornal para adicionar um novo prato ao meu minguado repertório ou comprava um novo acessório para a cozinha, embora normalmente ele acabasse esquecido num armário.

Hoje, olhando para trás, fico surpreso com meu tímido apreço pelo ato de cozinhar, já que me interessava profundamente por todos os outros elos da cadeia alimentar. Desde os oito anos eu praticava jardinagem, cultivando sobretudo legumes e verduras, e sempre gostei de visitar fazendas e escrever sobre agricultura. Também escrevi muito acerca da outra ponta da cadeia alimentar — refiro-me ao ato de comer e aos efeitos da alimentação sobre nossa saúde. Porém, no que diz respeito aos estágios intermediários da cadeia alimentar, quando a matéria da natureza é transformada naquilo que comemos e bebemos, eu não tinha refletido muito.

Ou melhor, não até que comecei a tentar elucidar um curioso paradoxo que me chamara a atenção enquanto eu assistia à TV: por que justamente no momento da história em que os americanos estavam abandonando a cozinha e delegando à indústria de alimentos o preparo da maior parte das refeições começamos a passar tanto tempo pensando sobre comida e assistindo a outras pessoas cozinharem na TV? Parecia que, quanto menos cozinhávamos no nosso dia a dia, mais a comida e seu preparo por mãos alheias despertavam nosso fascínio.

Nossa cultura parece estar no mínimo indecisa em relação a esse assunto. Pesquisas de opinião confirmam que, a cada ano, cozinhamos menos e compramos mais refeições prontas. O tempo gasto com o preparo de refeições nos lares nos Estados Unidos caiu pela metade desde meados dos anos 1960, quando eu assistia à minha mãe fazer o jantar, e hoje é de apenas 27 minutos por dia. (Os americanos gastam menos tempo cozinhando do que qualquer outro povo do mundo, ainda que a queda seja uma tendência global.) Por outro lado, estamos *falando* mais sobre culinária — e assistindo a programas de culinária, lendo sobre o assunto e indo a restaurantes onde podemos observar o preparo da comida em tempo real. Vivemos numa era em que cozinheiros profissionais se tornaram celebridades, alguns deles tão famosos quanto atletas ou estrelas de cinema. A mesma atividade que muitas pessoas encaram como um trabalho enfadonho acabou sendo, de alguma forma, elevada à categoria de esporte popular com público próprio. Quando pensamos que 27 minutos é menos que o

tempo necessário para assistir a um único episódio de *Top Chef* ou *MasterChef*, percebemos que existem hoje milhões de pessoas que passam mais tempo vendo refeições serem preparadas na TV do que efetivamente cozinhando. Nem preciso dizer que a comida feita na TV não é aquela que acabamos comendo.

Isso é curioso. Afinal, não estamos vendo programas ou lendo livros sobre como costurar, remendar meias ou lavar o carro, tarefas domésticas das quais ficamos mais do que felizes de nos livrar — e que não hesitamos em eliminar da nossa consciência. Porém, por algum motivo, cozinhar é diferente. O trabalho, ou o processo, carrega uma força emocional ou psicológica da qual não podemos — ou não queremos — nos livrar. E, de fato, foi depois de um longo período assistindo a programas de culinária que comecei a ponderar se essa atividade à qual não tinha dado muita atenção não merecia ser levada um pouco mais a sério.

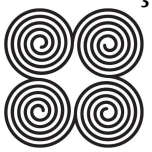


Desenvolvi algumas teorias para explicar o que chamei de Paradoxo do Cozinhar. A primeira e mais óbvia é a de que assistir a outras pessoas cozinhando não chega a ser exatamente um novo comportamento para os seres humanos. Mesmo na época em que “todos” ainda cozinhavam, muitos de nós se limitavam a observar: os homens, em sua maioria, e as crianças. Quase todo mundo conserva lembranças felizes de quando via a mãe na cozinha, fazendo proezas que às vezes mais pareciam feitiçaria e que costumavam resultar em iguarias saborosas. Na Grécia Antiga, a palavra para “cozinheiro”, “açougueiro” e “sacerdote” era a mesma — *mageiros*, cuja raiz é igual à de “magia”. Eu ficava olhando, encantado, enquanto minha mãe fazia surgir do nada pratos mágicos, como os pedaços fritos e firmemente selados do frango à Kiev, os quais, ao serem cortados, liberavam manteiga derretida e uma lufada de aroma de ervas. Mas ver ovos sendo mexidos numa frigideira no dia a dia vinha a ser um espetáculo quase tão fascinante, à medida que a substância viscosa e amarela saltava de repente, assumindo a forma de saborosas pepitas douradas. Mesmo o prato mais banal segue uma curva de transformação, tornando-se, num passe de mágica, mais do que a mera soma de suas partes. E em quase todos os pratos podemos encontrar, ao lado dos ingredientes, os elementos de uma história: um começo, um meio e um fim.

E há ainda os próprios cozinheiros, os heróis que conduzem esses pequenos espetáculos de transformação. Ainda que o hábito de cozinhar esteja desaparecendo de nossas vidas, nos sentimos atraídos pelos ritmos e pelas texturas do trabalho dos cozinheiros, que parece ser muito mais direto e

satisfatório do que as tarefas mais abstratas e amorfas que a maioria de nós desempenha nos nossos empregos atualmente. Cozinheiros precisam pôr a mão não apenas em teclados e telas, mas em coisas fundamentais, como plantas, animais e cogumelos. Também costumam trabalhar com os elementos primordiais, fogo e água, terra e ar, usando-os — dominando-os! — para realizar suas saborosas alquimias. Quantos de nós ainda nos dedicamos a um trabalho que nos leve a manter um diálogo com o mundo material e conduza — partindo do princípio que o frango à Kiev não vaze manteiga antes da hora ou que o suflê não murche — a uma sensação final tão gratificante e deliciosa?

Talvez o motivo de gostarmos de ver culinária na TV e de ler a esse respeito seja que cozinhar envolve coisas das quais sentimos muita falta. Podemos achar que não dispomos do tempo ou da energia (ou do conhecimento) para fazer aquilo pessoalmente todos os dias, mas não estamos preparados para ver isso desaparecer de vez das nossas vidas. Se cozinhar é, como dizem os antropólogos, uma atividade que nos define enquanto seres humanos — o ato com o qual, segundo o filósofo e antropólogo Claude Lévi-Strauss, a cultura surge —, então talvez não devêssemos nos surpreender com o fato de que assistir ao desenrolar desses processos desperte emoções tão profundas.



A ideia de que cozinhar é uma atividade que nos define enquanto seres humanos não é nova. Em 1773, o escritor escocês James Boswell, observando que “nenhum animal é um cozinheiro”, chamou o *Homo sapiens* de “o animal que cozinha”. (Ainda que talvez ele reconsiderasse essa definição caso visse as prateleiras de comida congelada no mercado.) Cinquenta anos mais tarde, em *A fisiologia do gosto*, o gastrônomo francês Jean Anthelme Brillat-Savarin alegou que cozinhar nos transformou no que somos; ao ensinar os homens a usar o fogo, essa atividade tinha “contribuído muito para o avanço da causa da civilização”. Mais recentemente, Lévi-Strauss, escrevendo *O cru e o cozido*, em 1964, registrou que muitas das culturas existentes no mundo nutriam uma visão semelhante e enxergavam no ato de cozinhar a atividade simbólica que “estabelece a diferença entre os animais e as pessoas”.

Para Lévi-Strauss, cozinhar servia como uma metáfora da transformação humana da natureza crua para a cultura cozida. Porém, passados muitos anos desde a publicação de *O cru e o cozido*, outros antropólogos começaram a considerar, no sentido literal, a ideia de que a invenção do ato de cozinhar poderia guardar o segredo da evolução para a nossa condição de seres humanos. Há poucos anos, o primatólogo e antropólogo de Harvard Richard Wrangham

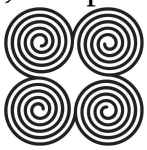
publicou um livro fascinante intitulado *Pegando fogo: como cozinhar nos tornou humanos*, no qual argumentava que foi essa descoberta dos nossos ancestrais remotos — e não a fabricação de ferramentas, a ingestão de carne ou mesmo a linguagem — que veio a nos diferenciar dos macacos e nos tornou humanos. De acordo com a "hipótese do cozimento", o advento da comida cozida alterou os rumos da evolução humana. Por proporcionar aos nossos ancestrais uma dieta com maior densidade energética e de fácil digestão, a nova prática permitiu que nossos cérebros crescessem (cérebros são notórios consumidores de energia) e os intestinos encolhessem. Ao que parece, a comida crua exige muito mais tempo e energia para ser mastigada e digerida, e por isso outros primatas do nosso tamanho têm aparelhos digestórios substancialmente maiores e — nas horas que passam acordados — gastam muito mais tempo mastigando: até seis horas por dia.

Cozinhar, na realidade, assumiu parte do trabalho de mastigar e digerir, que passou a ser realizado fora do nosso corpo, valendo-se de fontes de energia exteriores. Além disso, como o cozimento elimina substâncias tóxicas de muitas fontes potenciais de alimentos, a nova tecnologia nos deu acesso a uma preciosa reserva de calorias que não estava à disposição de outros animais. Uma vez livres da necessidade de passar os dias reunindo grandes quantidades de alimentos crus e em seguida mastigando-os (e mastigando-os de novo), os seres humanos poderiam agora empregar seu tempo e seus recursos metabólicos para outros propósitos, como criar uma cultura.

Cozinhar nos proporcionou não apenas a refeição, como também a ocasião: o costume de comermos juntos num momento e num lugar determinados. Isso representa um fenômeno novo, já que o homem que saía em busca de alimentos crus provavelmente se alimentava enquanto se deslocava e sozinho, como todos os outros animais. (Ou, se pararmos para pensar, como os comedores industriais em que nos transformamos recentemente, mordiscando qualquer coisa em postos de gasolina e comendo sozinhos não importa quando ou onde.) Porém, o ato de nos sentarmos para fazer uma refeição em comum, olhar nos olhos uns dos outros, compartilhar a comida e nos comportar com certo decoro, tudo isso serviu para que nos civilizássemos. "Ao redor do fogo", escreve Wrangham, "nos tornamos mais domesticados."

Portanto, cozinhar nos transformou, e não apenas por nos tornar mais sociáveis e corteses. Uma vez que o ato de cozinhar permitiu que expandíssemos nossas capacidades cognitivas à custa da capacidade digestiva, não havia mais como voltar atrás: nossos cérebros grandes e intestinos pequenos dependiam agora de uma dieta à base de alimentos cozidos. (Os adeptos dos alimentos crus devem tomar nota disso.) Isso quer dizer que cozinhar tornou-se compulsório —

está, por assim dizer, cozido na nossa biologia. O que Winston Churchill afirmou um dia a respeito da arquitetura (“Primeiro damos forma às nossas construções, e então elas dão forma a nós”) também poderia ser dito sobre o ato de cozinhar. Primeiro, cozinhamos nossa comida, e depois ela nos cozinhou.



Se cozinhar ocupa um lugar tão central na identidade, na biologia e na cultura do homem, como sugere Wrangham, seria de se esperar que o atual declínio desse hábito tivesse sérias consequências para a vida moderna, e foi o que aconteceu. Todas são ruins? De modo algum. A transferência de grande parte do trabalho do preparo de alimentos para empresas desobrigou as mulheres da tarefa de alimentar a família, que por tradição era exclusiva delas, possibilitando que trabalhassem fora de casa e tivessem suas próprias carreiras. Isso evitou muitas das discussões e dos conflitos domésticos que poderiam ser desencadeados por uma mudança tão drástica nos papéis das mulheres e dos homens, assim como na dinâmica das famílias. E aliviou também outros tipos de pressão sobre o lar, incluindo jornadas de trabalho mais longas e crianças com agendas cheias, proporcionando mais tempo livre para outras atividades. Também permitiu uma substancial diversificação de nossas dietas, fazendo com que mesmo pessoas sem habilidades culinárias e com pouco dinheiro pudessem desfrutar um tipo completamente diferente de culinária a cada noite. Tudo de que precisam é um micro-ondas.

Os benefícios não são poucos. Mas eles têm um preço que só agora começamos a avaliar. A comida industrializada está custando caro para a nossa saúde e o nosso bem-estar. As grandes empresas não cozinham como as pessoas (motivo pelo qual costumamos dizer que eles “processam alimentos”). Elas tendem a usar muito mais açúcar, gordura e sal do que nós usamos ao cozinhar; também dispõem de novos ingredientes químicos raramente encontrados nas despensas para fazer com que seus alimentos durem mais e pareçam mais frescos do que de fato são. Assim, não é surpresa alguma o declínio do hábito de cozinhar em casa coincidir com o aumento da incidência da obesidade e de todas as doenças crônicas associadas à alimentação.

A ascensão do fast-food e o declínio da comida caseira também abalaram a instituição da refeição compartilhada por nos estimularem a comer coisas diferentes, com pressa e, muitas vezes, sozinhos. Pesquisas dizem que estamos dedicando mais tempo à “alimentação secundária”, que é como denominamos esse costume meio constante de beliscar alimentos embalados, e menos tempo à “alimentação primária” — termo um tanto deprimente para a instituição outrora

respeitada e conhecida como refeição.

A refeição compartilhada não é algo insignificante. Trata-se de um dos fundamentos da vida em família, o lugar onde as crianças aprendem a arte da conversação e adquirem os hábitos que caracterizam a civilização: repartir, ouvir, ceder a vez, administrar diferenças, discutir sem ofender. O que tem sido chamado de “as contradições culturais do capitalismo” — sua tendência a minar as formas de estabilização social das quais ele depende — está hoje à mostra de forma gritante na mesa de jantar moderna, junto dos pacotes multicoloridos que a indústria de alimentos conseguiu plantar ali.

Essas são, eu sei, alegações muito ambiciosas a respeito da centralidade que o ato de cozinhar (e não cozinhar) ocupa em nossas vidas, e caberia fazer aqui uma ou outra ressalva. Para a maioria de nós hoje, a escolha não é nem de longe simplista como eu a defini, ou seja, comida caseira *versus* comida pronta feita por grandes empresas. Em geral, muitos de nós estamos em algum lugar entre esses dois polos distintos, que muda constantemente em função do dia da semana, da ocasião e da nossa disposição. Em determinada noite, podemos preparar uma refeição do zero, ou então decidir comer fora ou pedir comida, ou podemos “meio que” cozinhar. Essa última opção implica recorrer aos variados e muito úteis atalhos oferecidos por uma economia voltada para a comida industrializada: o pacote de espinafre congelado no freezer, a lata de salmão na despensa, a caixa de ravióli comprada na loja da esquina ou vinda do outro lado do mundo. O que chamamos de cozinhar pode se realizar dentro de uma multiplicidade, como de fato vem acontecendo há pelo menos um século, quando alimentos processados entraram pela primeira vez na cozinha e a definição do que seria “cozinhar do zero” começou a mudar. (E isso permite que eu considere meu ravióli do mercado com molho de manteiga e sálvia uma realização culinária.) No decorrer de uma semana, a maioria de nós passeia por toda essa multiplicidade. A novidade, contudo, está no grande número de indivíduos que agora passam muitas de suas noites num dos seus extremos, valendo-se em quase todas as refeições de uma indústria disposta a fazer por eles *tudo* que não seja esquentar e comer. “Depois de cem anos de alimentos embalados”, disse um consultor de marketing de alimentos, “agora teremos cem anos de refeições embaladas.”

Isso representa um problema — para a saúde de nossos corpos, nossas famílias, nossas comunidades e nossa terra, mas também para a nossa percepção de como o que comemos nos conecta com o mundo. A crescente distância que nos separa de qualquer envolvimento físico direto com o processo que transforma a matéria-prima extraída da natureza numa refeição preparada está mudando nossa compreensão do que vem a ser comida. De fato, a ideia de que a

comida possa ter *algum* vínculo com a natureza, com o trabalho humano ou com a imaginação não é nada óbvia quando ela chega inteira dentro de uma embalagem. Os alimentos se tornam apenas mais uma mercadoria, uma abstração. E, assim que isso acontece, viramos presas fáceis para corporações que vendem versões sintéticas da coisa verdadeira — o que chamo de substâncias comestíveis semelhantes a alimentos. Acabamos tentando nos nutrir de imagens.



Um homem que se atreve a criticar esses desdobramentos talvez irrite alguns leitores. Para certos ouvidos, quando um homem fala sobre a importância do ato de cozinhar, pode soar como se ele quisesse que a história retrocedesse e as mulheres voltassem para a cozinha. Mas essa não é, de forma alguma, a minha intenção. Cheguei à conclusão de que cozinhar é importante demais para ser deixado a cargo de um só gênero ou de um só integrante da família; os homens e as crianças também precisam ir para a cozinha, e não apenas por uma questão de justiça e igualdade, mas porque eles têm muito a ganhar com isso. Na verdade, em grande parte as corporações conseguiram se insinuar nessa esfera das nossas vidas porque durante muito tempo a culinária foi considerada "tarefa de mulher" e, assim, não era importante o suficiente para que homens e meninos aprendessem.

Entretanto, é difícil saber o que veio primeiro: a culinária doméstica foi depreciada por ser um trabalho feito em geral pelas mulheres ou será que as mulheres acabaram ficando com essa tarefa porque nossa cultura a menosprezava? A política de gênero no preparo de alimentos, que discuto com maior profundidade na Parte II, é bastante complexa e provavelmente sempre foi. Desde a Antiguidade, certos tipos especiais de culinária gozam de razoável prestígio: os guerreiros de Homero preparavam, eles mesmos, suas peças de carne sem prejuízo algum para sua condição de heróis ou sua masculinidade. E desde então tem sido socialmente aceitável que homens cozinhem em público e de forma profissional — mas por dinheiro (ainda que apenas há pouco tempo os chefs profissionais tenham passado a desfrutar do status de artistas). Porém, ao longo da maior parte da história a comida da humanidade tem sido majoritariamente preparada por mulheres, trabalhando longe da vista das pessoas e sem reconhecimento público. Exceto pelas raras ocasiões cerimoniais presididas por homens — os sacrifícios religiosos, o churrasco do fim de semana, o restaurante quatro estrelas —, cozinhar tem sido por tradição uma tarefa das mulheres, parte integrante do trabalho de cuidar da casa e das crianças

e, portanto, indigno de qualquer atenção séria — ou seja, masculina.

Pode haver ainda outra razão para a atividade de cozinhar não ter sido devidamente valorizada. Em seu livro *The Taste for Civilization* [O gosto pela civilização], Janet A. Flammang, uma pesquisadora e cientista política feminista que defende de forma eloquente a relevância social e política do trabalho associado à comida, sugere que o problema pode ter algo a ver com a própria comida, que por natureza está no lado errado — o lado feminino — do dualismo mente-corpo na cultura ocidental.

"A comida é apreendida por meio do tato, do olfato e do paladar", diz a autora, "que na hierarquia dos sentidos se encontram abaixo da visão e da audição, normalmente associadas ao acesso ao conhecimento. Na filosofia, na religião e na literatura, a comida é quase sempre vinculada ao corpo, ao animal, à fêmea e ao apetite, coisas que os homens civilizados procuraram superar por meio do conhecimento e da razão."

Eles saíram perdendo — e muito.

II.

A premissa deste livro é a de que cozinhar — compreendido aqui num sentido amplo que abrange toda a multiplicidade de técnicas concebidas pelas pessoas para transformar materiais crus extraídos da natureza em coisas nutritivas e atraentes para comermos e bebermos — é uma das atividades mais interessantes e recompensadoras que os seres humanos podem fazer. Isso não estava claro para mim antes de decidir aprender a cozinhar. Porém, depois de três anos me empenhando, sob as ordens de uma sucessão de talentosos professores, para dominar quatro das principais transformações que chamamos de cozinhar — grelhar no fogo, cozinhar com líquidos, assar pães e fermentar todo tipo de coisa —, acabei com uma bagagem de conhecimentos muito diferente daquela que eu procurava. Sim, ao fim da minha formação, tornei-me muito bom em preparar algumas coisas — me orgulho sobretudo dos meus pães e de alguns de meus assados de panela. Mas também fiz descobertas a respeito do mundo natural (e do nosso envolvimento nele) que não acredito que pudesse ter feito de qualquer outro modo. Aprendi muito mais do que jamais imaginei sobre a natureza do trabalho, o significado de saúde, sobre tradições e rituais, autoconfiança e comunidade, sobre os ritmos da vida cotidiana e a suprema satisfação de produzir algo que antes só conseguia me ver consumindo, de fazer isso por razões que nada têm a ver com dinheiro, por nenhum outro motivo que não seja amor.

Este livro é a história da minha educação na cozinha — e também na padaria, na leiteria, na cervejaria e na cozinha de um restaurante, alguns dos lugares que hoje são palco da culinária na nossa cultura. *Cozinhar* está dividido

em quatro partes, uma para cada grande transformação da natureza nessa cultura que chamamos de culinária. Cada uma delas — fiquei surpreso e feliz em descobrir — está intimamente ligada a um dos quatro elementos naturais: Fogo, Água, Ar e Terra.

Não sei dizer exatamente por que as coisas são assim. Porém, ao longo de milhares de anos e em muitas culturas diferentes, esses elementos foram considerados os quatro ingredientes irredutíveis e indestrutíveis que compõem o mundo natural. Sem dúvida, eles continuam a povoar a nossa imaginação. O fato de a ciência moderna ter descartado os elementos clássicos, reduzindo-os a substâncias e forças ainda mais elementares — como a água, a moléculas de hidrogênio e oxigênio, e o fogo, a um processo de rápida oxidação —, na realidade não mudou nossa experiência em relação à natureza do modo como a vivenciamos ou a imaginamos. A ciência pode ter substituído os quatro elementos primordiais por uma tabela periódica de 118 elementos e depois reduzido cada um deles a partículas ainda menores, mas essas novidades ainda não chegaram aos nossos sentidos e aos nossos sonhos.

Aprender a cozinhar significa adotar uma relação de intimidade com a física e a química, assim como com os fatos da biologia e da microbiologia. Apesar disso, descobri que os elementos mais antigos, pré-científicos, desempenham um grande papel — enorme, na verdade — na percepção das principais transformações que o ato de cozinhar abrange, cada um à sua própria maneira. Cada elemento propõe um conjunto distinto de técnicas para transformar a natureza, mas também uma postura diferente em relação ao mundo, um tipo diferente de trabalho e de estado de espírito.

Como o fogo é o primeiro elemento (pelo menos no ato de cozinhar), comecei minha educação por ele, explorando a mais antiga e mais básica modalidade de culinária: carne na grelha. Minha busca nesse esforço para aprender a arte de cozinhar com o fogo me levou para bem longe do churrasco no quintal, até as grandes churrasqueiras e os mestres dessa especialidade no leste do estado americano da Carolina do Norte, onde cozinhar carne ainda significa assar um porco inteiro sobre lenha em brasas. Foi ali, treinando sob a orientação de um churrasqueiro experiente e extravagante, que me familiarizei com a essência do ato de cozinhar — animal, madeira, fogo, tempo — e descobri um caminho bem demarcado na pré-história da culinária: o que levou nossos ancestrais proto-humanos a se reunirem em torno da fogueira onde cozinhavam e como essa experiência acabou por transformá-los. Matar e cozinhar um animal de grande porte sempre foi um esforço imbuído de forte carga emocional e espiritual. Desde o início, esse tipo de culinária foi marcado por rituais de sacrifício, e descobri que seus ecos continuam a ressoar mesmo hoje, no

churrasco do século XXI. A atmosfera que sempre predominou, e ainda predomina, entre os que cozinham no fogo é heroica, masculina, teatral, arrogante, avessa a qualquer ironia e ligeiramente (às vezes nem tão ligeiramente) ridícula.

Na verdade, isso vem a ser tudo o que cozinhar com água — o tema da Parte II — não é. Em termos históricos, cozinhar com água vem depois de cozinhar com fogo, já que foi necessário esperar pela invenção dos recipientes em que cozinhamos, um artefato da cultura humana surgido há apenas dez mil anos. A partir daí, a ato de cozinhar passa a ocorrer em ambientes fechados, no domínio doméstico, e nesse capítulo exploro a culinária do dia a dia, suas técnicas e as satisfações que proporcionam, assim como suas angústias. Como convém ao tema, essa seção assume a forma de uma única e longa receita, revelando, passo a passo, as técnicas antiquíssimas que nossas avós desenvolveram para extrair comidas deliciosas dos ingredientes mais banais: algumas plantas aromáticas, um pouco de gordura, algumas sobras de carne, uma longa tarde em casa. Também aqui me tornei aprendiz de uma profissional brilhante, porém ela e eu cozinhamos na minha cozinha quase todo o tempo, e muitas vezes como uma família — já que lar e família vêm a ser basicamente o tema dessa seção.

A Parte III aborda o elemento ar, que é tudo o que diferencia um pão fermentado com exuberância de um melancólico mingau de grãos pulverizados. Ao conceber uma maneira de levar o ar para a nossa comida, nós a elevamos e elevamos a nós mesmos, transcendendo e aprimorando muito o que a natureza nos ofertou na forma de um punhado de sementes. A história da civilização ocidental consiste em grande parte na história do pão, possivelmente a primeira tecnologia importante de “processamento” de alimentos (argumento contestado pelos produtores de cerveja, que talvez tenham sido os pioneiros). Essa seção, que se passa em diferentes padarias por todo o país (incluindo uma fábrica de pão de forma), é norteada por duas buscas pessoais: assar um pão perfeito, com o máximo de leveza e ao mesmo tempo saudável, e localizar em que momento na história o ato de cozinhar tomou, fatidicamente, um rumo errado — quando a civilização começou a processar alimentos de modo a torná-los menos nutritivos.

Por mais diferentes que sejam, todas essas três primeiras formas de cozinhar dependem do calor. O mesmo não pode ser dito da quarta. A exemplo da própria terra, as diversas artes associadas à fermentação dependem, ao contrário, da biologia para transformar matéria orgânica de um determinado estado em outro, mais interessante e nutritivo. Aqui encontrei a mais espantosa das alquimias: fungos e bactérias — muitos deles habitantes do próprio solo — criam para nós sabores fortes e evocativos e poderosas substâncias inebriantes

enquanto realizam seu trabalho invisível de destruição criativa. Essa seção se desdobra em três capítulos, abrangendo a fermentação de legumes e verduras (na forma de todos os tipos de conserva, como chucrute, *kimchi* e picles), leite (na forma de queijo) e álcool (na forma de hidromel e cerveja). Ao longo do caminho, uma sucessão de especialistas em fermentação me ensinou as técnicas para saber lidar com o processo de apodrecimento, com a loucura que é a atual guerra contra as bactérias, com o erotismo da repulsa e com a noção um tanto confusa de que, enquanto fermentávamos o álcool, o álcool também nos fermentava.

Tive sorte ao encontrar talento e generosidade nos professores que me aceitaram como pupilo — cozinheiros, padeiros, cervejeiros, produtores de picles e queijeiros que compartilharam comigo seu tempo, suas técnicas e suas receitas. Esse elenco acabou se revelando bem mais masculino do que eu imaginava, e alguns leitores podem concluir que incorri num infeliz erro de seleção. Porém, logo que decidi ser aprendiz de cozinheiros profissionais em vez de amadores — na esperança de adquirir o treinamento mais rigoroso possível —, tornou-se provavelmente inevitável que certos estereótipos acabassem sendo reforçados. Ocorre que os mestres do churrasco tradicional são quase todos homens, assim como cervejeiros e padeiros (exceto pelas confeiteiras). Por outro lado, um impressionante número de queijeiros é composto por mulheres. Para aprender receitas tradicionais feitas na panela, optei por trabalhar com uma chef; e, se ao fazer isso enfatizei o clichê segundo o qual a culinária doméstica é um trabalho de mulher, era essa a ideia: eu desejava explorar exatamente essa questão. Podemos esperar que logo todos os estereótipos de gênero associados à comida e ao ato de cozinhar sejam superados, mas achar que isso já aconteceu é enganar a si mesmo.



Visto como um todo, este é um livro do tipo “como fazer algo”, porém de uma maneira bastante peculiar. Cada seção gira em torno de uma única receita relacionada a um elemento — um churrasco, um assado de panela, um pão e um pequeno grupo de itens fermentados —, e ao final de tudo isso você deverá ser capaz de botá-las em prática. (As receitas são explicadas de modo mais conciso no Anexo I, caso você queira fazer alguma.) Ainda que todos os pratos que descrevo possam ser preparados numa cozinha doméstica, apenas uma parte do livro diz respeito ao tipo de trabalho que a maioria das pessoas considera “culinária doméstica”. Várias receitas aqui encontradas são para pratos que muitos leitores provavelmente jamais farão para si — por exemplo, cerveja,

queijo ou mesmo pão. Ainda assim espero que tentem, pois descobri que aprendemos muito ao experimentar, mesmo que uma única vez, essas formas mais ambiciosas e trabalhosas de culinária. São um conhecimento que, à primeira vista, pode não parecer muito útil, mas que, na realidade, muda completamente nossa relação com a comida e com o que é possível fazer na cozinha. Vou tentar explicar.

No fundo, o ato de cozinhar não se limita a um único processo: ao contrário, ele abrange um pequeno conjunto de tecnologias, entre elas algumas das mais importantes já concebidas pelos seres humanos, que nos mudaram como espécie e, em seguida, no plano do grupo, da família e do indivíduo. Essas tecnologias vão do uso controlado do fogo e da manipulação de micro-organismos específicos para transformar grãos em pão ou álcool ao forno micro-ondas — a mais recente das grandes inovações. Cozinhar é um processo contínuo, indo do simples até o complexo, e *Cozinhar* consiste, entre outras coisas, numa história natural e social dessas transformações, tanto das que ainda fazem parte das nossas vidas cotidianas quanto das que não fazem mais. Hoje tendemos a pensar em fazer queijo ou cerveja como formas "extremas" de culinária apenas porque poucos de nós chegaram a tentar praticá-las. É claro que, em certo momento, todas essas transformações aconteceram dentro das casas e todos possuíam um conhecimento, ainda que rudimentar, sobre como realizá-las. Nos nossos dias, apenas um pequeno punhado de tecnologias culinárias parece estar ao alcance da nossa competência. Isso representa não apenas uma perda de conhecimento como também a de um tipo de poder. E é bem possível que, no decorrer de mais uma geração, preparar uma refeição do zero venha a ser algo tão exótico e ambicioso — algo tão "extremo" — quanto produzir uma cerveja, assar um pão ou fazer chucrute pode parecer hoje.

Quando isso acontecer — quando já não dispusermos de nenhum conhecimento pessoal direto sobre como essas criações maravilhosas são feitas —, a comida ficará abstraída de seus vários contextos: do trabalho das mãos humanas, do mundo natural das plantas e animais, da imaginação, da cultura e da comunidade. E de fato a comida já está a caminho de se transformar nesse éter da abstração, em vias de se tornar mero combustível ou pura imagem. Então de que modo poderíamos começar a trazê-la de volta à Terra?

Minha aposta neste livro é que a melhor maneira de recuperar a realidade da comida, fazendo com que ela volte a ocupar o devido lugar em nossas vidas, seria tentar dominar os processos físicos pelos quais ela tradicionalmente é feita. A boa notícia é que isso ainda é possível, apesar da limitação dos nossos talentos na cozinha. Meu aprendizado exigia uma jornada que me levasse muito além da minha própria cozinha (e zona de conforto), até alguns dos recantos mais

remotos da culinária. Eu tinha a esperança de encontrar os fatos essenciais para esse tema e descobrir exatamente por que essas mudanças conseguiram nos transformar nisso que somos. Porém, talvez minha descoberta mais feliz tenha sido a de que os milagres da cozinha, mesmo nas suas manifestações mais ambiciosas, se apoiam numa mágica que permanece acessível a todos nós, em nossas casas.

Devo acrescentar que me diverti muito nessa jornada; acho que foi a maior diversão de que já desfrutei enquanto ainda estava aparentemente "trabalhando". O que é mais recompensador, afinal, do que descobrir que você é capaz de fazer algo delicioso (ou inebriante) que sempre acreditou ser preciso comprar no mercado? Ou se encontrar naquele ponto maravilhoso em que a fronteira entre trabalhar e brincar desaparece em meio a uma nuvem de farinha ou no vapor de uma chaleira fervendo com o mosto para a cerveja?

Mesmo no caso das aventuras mais impraticáveis, ao que tudo indica, no campo da culinária, aprendi coisas que revelaram ter uma inesperada utilidade prática. Depois de pôr à prova nossas habilidades ao fazer cervejas, preparar picles ou assar um porco inteiro na brasa, a cozinha do dia a dia passa a nos assustar muito menos e, de certa forma, se torna mais fácil. Meu churrasco no quintal acabou se sofisticando e se aprimorando graças às horas que passei ao lado de enormes churrasqueiras. Trabalhar com massa de pão me ensinou a confiar em minhas mãos e em meus sentidos na cozinha e a acreditar no que eles me diziam a ponto de me libertar das amarras das receitas e dos copos medidores. E, após passar algum tempo nas padarias artesanais e na fábrica de pão de forma, minha capacidade de definir o que vem a ser um bom pão tornou-se muito mais aguçada. O mesmo vale para uma fatia de queijo ou uma garrafa de cerveja: o que antes nunca tinha passado de mero produto, bom ou ruim, agora se revela bem mais do que isso — são realizações, expressões, relações. Só esse prazer maior proporcionado pela comida e pela bebida seria mais do que suficiente para justificar o suposto trabalho.

Mas talvez o que aprendi de mais importante tenha sido que cozinhar nos envolve em toda uma rede de relacionamentos sociais e ecológicos: com plantas e animais, com o solo, com os fazendeiros, com os micróbios dentro e fora dos nossos corpos e, é claro, com as pessoas que se nutrem e se deliciam com a nossa comida. Acima de tudo, o que descobri em frente ao fogão é que cozinhar faz com que estabeleçamos conexões.

Cozinhar — seja qual for sua modalidade, cotidiana ou exótica — nos situa num lugar muito particular, em que encaramos de um lado o mundo natural e de outro o social. O cozinheiro se encontra justamente entre a natureza e a cultura, conduzindo um processo de tradução e negociação. Tanto a natureza como a

cultura são transformadas pelo trabalho. E ao longo desse processo vi que o mesmo ocorre com o cozinheiro.

III.

À medida que fui me sentindo cada vez mais à vontade na cozinha, descobri que, a exemplo do que ocorre com a jardinagem, a culinária costuma ser agradável e cativante sem exigir demais do intelecto. Ela deixa muito espaço livre na nossa cabeça para ser ocupado por devaneios e reflexões. Uma das coisas sobre as quais refleti foi como lidar com um trabalho que hoje em dia se tornou a rigor opcional, e até mesmo desnecessário, para o qual não somos especialmente talhados ou qualificados, e no qual podemos jamais ficar bons de verdade. Esta é, no mundo moderno, a pergunta silenciosa que paira sobre toda a culinária: por que se preocupar?

Se formos avaliar de modo puramente racional, mesmo a culinária do dia a dia (para não falar em assar pão ou fermentar *kimchi*) talvez não represente um uso sensato do meu tempo. Recentemente, li um artigo na página de opinião do *Wall Street Journal* sobre o mercado dos restaurantes, escrito pelo casal responsável por editar a série *Zagat* de guias gastronômicos, que adota exatamente essa linha de pensamento. Em vez de chegar em casa depois do trabalho e cozinhar, sugeriam os Zagat, “as pessoas ganhariam mais se passassem uma hora extra no escritório fazendo aquilo que sabem fazer bem e deixassem que os restaurantes bons e baratos fizessem o que eles sabem fazer de melhor”.

Em poucas palavras, é o clássico argumento em favor da divisão do trabalho, que, como Adam Smith e inúmeros outros observaram, nos proporcionou muitas das bênçãos da civilização. É o que permite que eu ganhe a vida sentado aqui, escrevendo diante desse monitor, enquanto outros produzem minha comida, costuram minhas roupas e geram a energia que ilumina e aquece minha casa. Provavelmente posso ganhar mais em uma hora escrevendo ou mesmo dando aulas do que economizaria durante uma semana inteira cozinhando. É inegável que a especialização representa uma força poderosa, tanto em termos sociais como econômicos. Contudo, é também algo que nos deixa debilitados. Estimula o desamparo, a dependência e a ignorância, além de — em última instância — solapar qualquer senso de responsabilidade.

Nossa sociedade nos atribui um número bem pequeno de papéis: somos produtores de uma única coisa ao trabalharmos, consumidores de muitas coisas durante o resto do tempo, e então, mais ou menos uma vez por ano, assumimos temporariamente o papel de cidadãos e depositamos na urna nosso voto. Delegamos quase todos os nossos desejos e necessidades a especialistas de um ou outro tipo — nossas refeições à indústria de alimentos, nossa saúde aos

médicos, nosso lazer a Hollywood ou à mídia, a saúde mental aos terapeutas ou à indústria farmacêutica, o cuidado com a natureza aos ambientalistas, a atividade política aos políticos e assim por diante. Logo, fica difícil se imaginar fazendo qualquer coisa por conta própria — ou melhor, qualquer coisa que não seja o que fazemos para "ganhar a vida". Para tudo o mais, sentimos como se tivéssemos perdido a habilidade ou como se alguém pudesse fazer melhor. (Há pouco tempo ouvi falar numa entidade que envia alguém simpático para visitar os pais idosos de quem não encontra um tempo para fazer isso pessoalmente.) É como se fôssemos incapazes de imaginar nossas necessidades diárias sendo supridas ou nossos problemas sendo resolvidos por alguém que não seja um profissional, uma instituição ou um produto. Essa condição de impotência que aprendemos a assumir é, obviamente, muito vantajosa para as corporações ávidas por se colocar ao nosso dispor e fazer todo esse trabalho para nós.

Um dos problemas criados pela divisão do trabalho na nossa complexa economia é que ela obscurece a conexão — e, portanto, a responsabilidade — entre nossos atos do dia a dia e suas consequências no mundo real. Com a especialização, fica fácil nos esquecermos da poluição gerada pelas usinas termoelétricas que mantêm acesa a minha aparentemente imaculada tela do computador, ou do duro trabalho braçal necessário para colher os morangos que eu como com o meu cereal, ou do sofrimento do porco que viveu e morreu para que eu pudesse desfrutar do meu bacon. A especialização oculta de modo eficiente o nosso envolvimento em tudo o que é feito em nosso benefício por outros especialistas desconhecidos do outro lado do mundo.

Talvez o maior valor do ato de cozinhar seja o fato de oferecer um poderoso antídoto para essa maneira de estar no mundo — um antídoto ainda disponível para todos nós. Desossar uma paleta suína nos força a lembrar que aquilo é parte de um grande mamífero, formado por distintos conjuntos de músculos com um propósito muito diferente de simplesmente me alimentar. A tarefa me proporciona um interesse mais vivo a respeito do porco: de onde ele veio e como chegou até a minha cozinha. Em minhas mãos, sua carne dá a sensação de ser um produto mais da natureza do que da indústria; de fato, se parece menos com um produto. Da mesma forma, o ato de cultivar as verduras que serão servidas com esse porco — verduras que, ao fim da primavera, parecem brotar mais depressa do que eu sou capaz de colhê-las — funciona como um lembrete diário da abundância da natureza, o milagre cotidiano pelo qual fótons de luz são transformados em coisas deliciosas que podemos comer.

Manusear plantas e animais, retomar a produção e a preparação mesmo que seja de uma pequena parte de nossa comida, exerce o efeito salutar de tornar novamente visível muitas das linhas de conexão que o supermercado e a

“substituição da refeição caseira” conseguiram obscurecer com grande eficiência sem, contudo, nunca eliminá-las de fato. Fazer isso também significa assumir de novo parte da responsabilidade, tornar-se, no mínimo, um pouco menos simplista ao falar sobre essas questões.

Isso se aplica sobretudo àquilo que é dito a respeito do “meio ambiente”, que de repente começa a se situar um pouco menos “lá fora” e muito mais próximo de casa. Afinal, o que vem a ser a crise ambiental senão uma crise do modo como vivemos? O Grande Problema nada mais é do que a soma das inúmeras pequenas decisões do nosso dia a dia, a maioria tomada por nós (o consumo representa quase três quartos da economia americana) e o resto delas de responsabilidade de outros em nome dos nossos desejos e necessidades. Se a crise ambiental é, em última instância, uma crise de caráter, como disse o escritor Wendell Berry ainda nos anos 1970, então cedo ou tarde ela terá que ser enfrentada nesse nível — ou seja, em casa. Nos nossos quintais, nas nossas cozinhas e mentes.

Assim que enveredamos por essa linha de pensamento, vemos o espaço cotidiano da cozinha sob uma luz inteiramente nova. Começa a adquirir uma importância que nunca havíamos imaginado antes. O motivo não declarado que levou os reformadores políticos, de Vladimir Lenin a Betty Friedan, a tirarem as mulheres da cozinha foi que nada de fato importante — nada à altura dos talentos, da inteligência e das convicções delas — jamais aconteceu ali. Os únicos palcos de qualquer ação realmente relevante eram o local de trabalho ou a praça pública. No entanto, isso foi antes de a crise ambiental ganhar visibilidade, e antes que a industrialização da rotina alimentar gerasse uma crise na nossa saúde. Mudar o mundo sempre exigirá ação e participação na esfera pública, mas na época atual apenas isso não será mais suficiente. Também precisaremos mudar a maneira como vivemos. O que isso significa é que os locais onde interagimos com a natureza — cozinhas, jardins, casas, carros — terão importância para o destino do mundo de um modo como nunca ocorreu antes.

Cozinhar ou não cozinhar se torna, portanto, uma questão determinante, embora eu saiba que essa forma de pensar é um pouco simplista. O ato de cozinhar representa coisas diferentes em momentos diferentes para pessoas diferentes; raramente se trata de uma proposição do tipo tudo ou nada. Contudo, mesmo o fato de passar a cozinhar algumas noites a mais do que você já costuma fazer, dedicar um domingo preparando algumas refeições para a semana ou talvez tentar, de vez em quando, fazer algo que você se imaginava comprando — até mesmo essas ações modestas são uma espécie de voto. Um voto de quê, exatamente? Bem, num mundo em que tão poucos ainda são obrigados a cozinhar, optar por fazer isso é como protestar contra a especialização — contra

a racionalização total da vida. Contra a infiltração dos interesses comerciais nas esferas mais íntimas de nossas vidas. Cozinhar pelo simples prazer, dedicar a isso uma parte do nosso lazer, é declarar nossa independência dos grandes conglomerados que procuram organizar cada um dos momentos que passamos acordados e transformá-los em uma nova oportunidade para o consumo. (Se pararmos para pensar, também os momentos que passamos dormindo: alguém aí quer um remédio para insônia?) É rejeitar a noção empobrecedora de que, pelo menos enquanto estamos em casa, produção é um trabalho feito com mais eficiência por outra pessoa e que a única forma legítima de lazer é o consumo. A essa dependência os marqueteiros chamam de "liberdade".

O ato de cozinhar tem o poder de transformar mais do que plantas e animais: ele também nos transforma, de meros consumidores em produtores. Não completamente, nem o tempo todo, mas descobri que fazer a balança pesar mesmo que só um pouquinho a favor da produção é algo que proporciona satisfações profundas e inesperadas. *Cozinhar* é um convite a modificar, ainda que ligeiramente, a correlação entre produção e consumo na sua vida. O exercício frequente dessas habilidades simples para produzir algumas das necessidades da vida aumenta a autoconfiança e a liberdade, ao mesmo tempo que reduz nossa dependência em relação a corporações distantes de nós. Não só o nosso dinheiro, mas também o nosso poder passam para as mãos delas sempre que não podemos suprir sozinhos quaisquer necessidades e desejos diários. E ele começa a voltar para nós, e para nossa comunidade, assim que decidimos assumir alguma responsabilidade pela nossa alimentação. Essa foi uma lição logo aprendida pelo movimento que busca reconstruir as economias alimentares locais, um movimento cujo sucesso depende, em última instância, da nossa disposição em investir uma maior reflexão e mais esforço na tarefa de alimentar a nós mesmos. Não precisa ser todo dia, nem em todas as refeições — mas que seja com uma frequência maior do que a que temos adotado, sempre que pudermos.

Descobri que cozinhar nos proporciona a oportunidade — tão rara na vida moderna — de trabalharmos diretamente para a nossa própria subsistência e das pessoas que alimentamos. Se isso não é "ganhar a vida", então não sei o que mais poderia ser. Segundo um cálculo puramente econômico, fazer isso pode nem sempre ser o modo mais eficiente de um cozinheiro amador gastar seu tempo, mas, se o cálculo levar em conta a emoção humana, é algo maravilhoso. Existe atividade menos egoísta, trabalho menos alienado, tempo menos desperdiçado do que aquele gasto preparando algo delicioso e nutritivo para quem você ama?

Então vamos começar.

Pelo início, com o fogo.



PARTE I

FOGO

CRIATURAS DA CHAMA

“Assar é, ao mesmo tempo, nada e a imensidão.”

— *Marquês de Cussy,* L’Art culinaire

“Houve um tempo em que os homens incorriam nos hábitos perversos de canibais e em muitos outros vícios; então surgiu um homem de melhor índole, que foi o primeiro a sacrificar vítimas [animais] e assar sua carne. E, conforme a carne foi sendo preferida àquela do homem, eles deixaram de comer os homens...”

— *Ateneu de Náucratos,* Os deipnosofistas “Essa minha arte é um império de fumaça.”

— *Demétrio,* O areopagita

I.
AYDEN, CAROLINA DO NORTE

O aroma divino de madeira queimada e porco assado surge assim que fazemos a curva na rua Lee Sul, a artéria principal dessa inexpressiva cidadezinha, embora o GPS informe que a origem do cheiro ainda se encontra a quase um quilômetro de distância. Para uma tarde de quarta-feira de maio, é impressionante o número de adultos — alguns brancos, a maioria negros — à toa nas varandas ao longo da rua, bebericando líquidos cor de âmbar que bem poderiam ser chá. Não é difícil adivinhar por que Ayden ficou tão desolada. A cidade está a uma hora de distância da estrada interestadual, a meio caminho de lugar nenhum. As grandes redes comerciais instalaram suas lojas gigantes uns vinte quilômetros mais ao norte, em Greenville, drenando assim a vida econômica do centro de Ayden, cujos estabelecimentos permanecem, em grande parte, de portas arriadas. Houve uma época em que a cidade abrigava três churrascarias; agora resta apenas uma, ainda que sua fama tenha chegado longe o bastante para, todos os dias, atrair alguns viajantes famintos vindos da rodovia. A agricultura que alimentava a economia da cidade foi abalada tanto pela decadência do tabaco (apenas uma ou outra propriedade de terreno cor de esmeralda sobrevive em meio aos campos de milho de um colorido menos vívido) como pela ascensão das fazendas que seguem o sistema de manejo alimentar de animais em confinamento (em inglês, *concentrated animal feeding operation*, ou CAFO), que designa as unidades de criação intensiva de animais. A planície costeira da Carolina do Norte é uma das zonas de sacrifício que as grandes empresas dedicaram à produção em escala industrial de carne de porco, um negócio que fez minguar o número de fazendeiros na região, ainda que, ao mesmo tempo, tenha expandido drasticamente a população de suínos. Muito antes que eu registrasse a presença do feromônio de churrasco no ar, lufadas ocasionais de odores animais menos agradáveis assediavam minhas narinas enquanto eu rodava pelas estradas cinzentas que conduziam a Ayden.

Meu destino nessa luminosa tarde de maio é o Skylight Inn, o único remanescente dos antigos restaurantes especializados em churrasco de Ayden. Mesmo sem o perfume do carvalho e da nogueira, teria sido impossível que o lugar passasse despercebido. O Skylight Inn está instalado num edifício engraçado e espalhafatoso: um octaedro baixo feito de tijolos com um telhado de mansarda prateado que é coroado com uma réplica da rotunda do Capitólio. No

alto da cúpula tremula a bandeira americana. As proporções desse bolo de noiva prestes a desabar sugerem enfaticamente que, no lugar de um arquiteto, a realização do projeto contou com a participação de uma bebida forte e um guardanapo. A cúpula prateada foi erguida em 1984, poucos anos depois de a revista *National Geographic* ter proclamado o Skylight Inn "a capital mundial do churrasco". (Apesar de *skylight* ser "claraboia" em inglês, não existe nenhum teto de vidro no prédio, o que não deixa de ser estranho numa construção, sob tantos outros aspectos, tão literal.) Um imenso outdoor sobressai em meio ao estacionamento, exibindo um dos muitos lemas do restaurante ("Se não for assado com lenha, então não é churrasco") e um desenho retratando o falecido Pete Jones, o grande fundador do Skylight Inn. Jones acendeu suas churrasqueiras pela primeira vez em 1947. Porém, o cartaz nos informa que as raízes da família no mundo do churrasco vieram muito antes disso: "Mantendo uma tradição de família desde 1830." Segundo a lenda, um antepassado chamado Skilton Dennis fundou o primeiro empreendimento no ramo do churrasco da Carolina do Norte, e possivelmente do mundo, em 1830, quando começou a vender, numa carroça aberta não muito longe dali, carne de porco assada na churrasqueira e pães de milho. Sempre que Samuel Jones — neto de Pete e um dos três Jones que agora zelam pela tradição familiar — fala desses gigantes do churrasco eles os chama, sem nenhuma intenção de fazer trocadilhos, de "nossos pais fundadores".

Sei tudo isso (e muito mais) a respeito do Skylight Inn mesmo antes de pôr os pés nas suas instalações porque li pesquisas e assisti a documentários sobre o assunto. Nos dias de hoje são poucas as informações sobre o churrasco típico dos estados sulistas americanos que ainda não foram documentadas com cuidado e copiosamente celebradas; apesar de ser uma tradição culinária nativa um tanto sonolenta, o churrasco acabou se sobressaindo e adquiriu personalidade própria. Todo mestre churrasqueiro sulista que se valorize (e a maioria deles se valoriza, até demais) dispõe de seu próprio estoque de chavões, tão banais e surrados como os de qualquer político. Também não faltam oportunidades para usá-los, seja com jornalistas visitantes, em competições entre churrasqueiros ou em conferências acadêmicas organizadas pela Southern Foodways Alliance, entidade destinada a estudar a cultura culinária do Sul dos Estados Unidos.

O que eu buscava na Carolina do Norte não eram chavões, mas um sabor, um que eu nunca tivesse experimentado antes, e também uma ideia. Ela seguiria mais ou menos o seguinte raciocínio: se o fogo representa a primeira e mais básica forma de cozinhar — entre as poucas formas concebidas pelos seres humanos para transformar a matéria da natureza na matéria da nossa subsistência e do nosso prazer —, então, pelo menos para um americano, o porco inteiro

assado na brasa representa a mais pura e inalterada expressão dessa forma. Ao aprender tudo o que pudesse sobre como esse trabalho é realizado e como ele se adapta a uma comunidade e a uma cultura, eu esperava aprender algo a respeito do significado mais profundo dessa atividade curiosa, exclusivamente humana, que chamamos de cozinhar. Ao longo desse processo, eu mesmo pretendia me aprimorar na arte de cozinhar no fogo. Hoje cozinhar se tornou uma atividade tão impregnada de pretensões e equipamentos e modismos de marketing que o esforço para reduzi-la aos seus elementos mais básicos, de isolá-la num canto e encará-la, parecia uma boa maneira de voltar a dominá-la. Eu tinha motivos para acreditar que a churrasqueira da Skylight Inn poderia ser esse canto que eu procurava.

Sei que a busca pela autenticidade pode ser uma empreitada perturbadora e muitas vezes discutível, acima de tudo no Sul dos Estados Unidos nesta época marcada por uma intensa consciência gastronômica. Quando perguntei a uma amiga, chef em Chapel Hill, aonde ela gostava de ir para comer churrasco, quase deu para ouvi-la suspirar em seu e-mail: “Viajando de carro pela Carolina do Norte, sempre fico com a impressão de que vou encontrar a qualquer momento aquela churrascaria perfeita, como que saída de uma cápsula do tempo. Só que isso ainda não aconteceu.” Mas minha amiga ainda não tinha se aventurado até Ayden, então me permiti alimentar alguma esperança.

Se minha intenção fosse resolver a equação poderosa e elementar que envolve as variáveis porco-mais-lenha-mais-tempo, a grande churrasqueira nos fundos do Skylight Inn sem dúvida parecia o lugar que eu precisava conhecer. Os Jones eram “churrasqueiros fundamentalistas”, para usar a expressão de um historiador de churrasco (sim, o churrasco conta agora com historiadores), e por várias gerações se recusaram a mexer na equação básica: eles assam, exclusiva e lentamente, porcos inteiros na lenha extraída de carvalhos e nogueiras. Desprezam o carvão, para eles um indício da decadência dos dias atuais, e o molho, que consideram “um recurso para disfarçar comida mal preparada”. A julgar pelos aromas sedutores que emanam de suas chaminés, a fidelidade dos Jones à tradição vem se mostrando recompensadora para eles e os clientes. Ela também justifica o heroico esforço necessário para defender sua “arte em extinção” de várias forças que procuram eliminá-la: as inspeções das autoridades sanitárias e a paciência já combalida do corpo de bombeiros, a conveniência do gás natural e do aço inoxidável, a escassez de lenha, a onipresença do fast-food e o desejo do churrasqueiro por uma noite de sono decente, livre de sonhos povoados por grandes incêndios. Ou de sirenes de verdade. Pelo que eu soube, a cozinha do Skylight Inn enfrenta incêndios com certa regularidade e já foi completamente destruída pelas chamas mais de uma vez. A primeira coisa que

ouvimos de qualquer um que cozinhe com fogo a lenha se resume a uma palavra — “controle”. Porém, acaba ficando claro que isso é bem mais difícil de conseguir do que poderíamos imaginar, mesmo no século XXI.



O controle do fogo é tão antigo e representa um passo de tamanha importância na história humana que deu origem a inúmeros mitos e teorias destinados a explicar de que forma ele teria acontecido. Alguns são simplesmente loucos, e não apenas os da Antiguidade. Considere, por exemplo, a teoria de Sigmund Freud. Numa nota de pé de página em *O mal-estar na civilização*, ele traça a história do controle do fogo até o momento transcendente em que o homem — por “homem”, nesse caso, ele realmente quer dizer *homem* — pela primeira vez superou o impulso de apagar qualquer chama que visse urinando em cima dela. Durante muitos milênios esse impulso teria se revelado irresistível, para grande prejuízo da civilização, cuja ascensão precisou esperar a repressão desse instinto. Talvez devido ao fato de que apagar fogueiras com o jato da própria urina seja algo que as mulheres não consigam fazer muito bem, a atividade serviu como uma importante forma de competição masculina, que para Freud (nada de surpreendente aqui) seria de natureza homoerótica. Cozinhar no fogo continua sendo algo marcado pela competição masculina, e quem gosta dessa prática provavelmente deveria ficar feliz por Freud não estar por perto para oferecer sua análise sobre isso.

Os rumos da história humana deram uma guinada no fatídico dia em que algum sujeito, tomado por um grau incomum de autocontrole, se deu conta de que não *precisava* mijar no fogo e que podia, em vez disso, manter as chamas acesas e fazer bom uso delas: manter-se aquecido, digamos, ou preparar o jantar. Freud acreditava que esse avanço, como tantas outras coisas valiosas para a civilização, se devia à capacidade — única nos seres humanos — de dominar, ou reprimir, os anseios e os instintos mais íntimos, diante dos quais outros animais se mostram impotentes. (Não que se tenha notícia de muitos animais apagando fogueiras com urina.) Para Freud, o controle do nosso eu é a precondição para o controle do fogo e, por sua vez, para a civilização que se tornou possível graças a essa descoberta. “Essa grande conquista cultural foi, portanto, a recompensa pela renúncia ao instinto.”

Durante todas as horas que passei desde então na companhia desses churrasqueiros, matando o tempo diante da lenha fumegante, nenhuma vez sequer eu trouxe à tona a teoria de Freud a respeito do fogo. Não sei ao certo se pegaria muito bem. Numa ocasião, contudo, mencionei uma segunda teoria, que,

apesar de igualmente bizarra, contém uma pepita brilhante de verdade poética que costuma arrancar um sorriso do rosto tenso e suado do churrasqueiro.

Trata-se de uma teoria apresentada pelo escritor inglês Charles Lamb (1775-1834) em seu ensaio *A Dissertation upon Roast Pig* [Uma dissertação sobre porco assado]. Lamb alega que todas as carnes eram comidas cruas até que a arte de assar foi descoberta por acidente, na China, por um jovem chamado Bo-bo, o filho um tanto obtuso de um criador de porcos chamado Ho-ti. Certo dia, enquanto Ho-ti catava bolotas de carvalho para alimentar seus porcos, o filho — "um garoto preguiçoso" que gostava de brincar com fogo — sem querer incendiou a cabana da família, incinerando no processo uma ninhada de leitões. Enquanto revirava os destroços e pensava sobre o que diria ao pai, "chegou às suas narinas um odor diferente de qualquer aroma que tivesse sentido antes". Quando Bo-bo se abaixou buscando algum sinal de vida entre os porcos queimados, chamuscou de leve os dedos e, instintivamente, levou-os à língua.

"Alguns pedaços de pele tostada tinham grudado em seus dedos, e pela primeira vez na vida (na realidade na história do mundo, pois antes dele nenhum homem experimentara aquilo) ele saboreou... torresmo!"

O pai de Bo-bo voltou e encontrou a cabana em cinzas, os leitões mortos e o filho se banqueteando com os cadáveres. Ho-ti ficou nauseado com a cena daquela carnificina, até que o filho exclamou para ele que "os porcos queimados estavam muito gostosos". Então, enfeitiçado pelo aroma extraordinário, ele também provou um pedaço de torresmo e o achou irresistivelmente delicioso. Pai e filho decidiram manter em segredo sua descoberta e não revelar nada aos vizinhos, temendo que reprovassem a atitude; afinal, queimar uma das criaturas de Deus era dar a entender que, crua, ela não era assim tão perfeita. Porém, passado algum tempo: Histórias estranhas começaram a circular. Perceberam que a cabana de Ho-ti agora pegava fogo com grande frequência. Dali para a frente só aconteciam incêndios (...) Assim que a porca dava cria, era certo que a casa de Ho-ti arderia em chamas.

Seu segredo acabou vindo à tona; os vizinhos experimentaram a técnica, ficaram maravilhados com os resultados, e o costume pegou. Na verdade, o hábito de botar fogo nas casas para melhorar o sabor dos leitões se difundiu tanto que as pessoas começaram a temer que o mundo perdesse de vez a arte e a ciência da arquitetura. ("As pessoas erguiam construções cada vez mais frágeis", conta Lamb, "e agora só se viam incêndios por todos os lados.") Felizmente, alguém mais sábio se deu conta de que a carne dos porcos podia ser assada "sem a necessidade de se consumir uma casa inteira para isso". Logo se seguiram a invenção da grelha e do espeto. E assim a humanidade descobriu por acidente a arte de preparar a carne no fogo — ou melhor, para ser mais específico, num

fogo *controlado*.



“Bem-vindo à antessala do inferno.” Samuel Jones deu uma risadinha enquanto me guiava pelos fundos do Skylight Inn numa visita ao galpão da cozinha onde ficavam as churrasqueiras. Na realidade, eram dois galpões de bloco de concreto e do tamanho de chalés, erguidos numa posição um tanto aleatória em relação um ao outro e ao restaurante. (“Parece que o vovô contratou um bêbado para projetar tudo aqui”, explicou Samuel.) A maior das duas construções tinha sido refeita recentemente, depois que o fogo a destruiu por completo quando uma de suas lareiras de tijolos desabou certa noite. “Mantemos essas fogueiras acesas 24 horas por dia, sete dias por semana, e depois de alguns anos até mesmos os tijolos refratários com os quais fazemos o interior das chaminés acabam cedendo.” Ele deu de ombros. “Acho que esse galpão da churrasqueira já pegou fogo mais de dez vezes. Mas essas coisas acontecem quando se faz um porco na brasa do jeito certo.”

Às vezes é a gordura de porco acumulada no fundo da churrasqueira que pega fogo; em outras ocasiões, uma brasa é levada pela coluna de fumaça ao longo da chaminé e cai no telhado. Na noite em questão, por acaso Samuel estava passando de carro em frente ao restaurante poucas horas depois de ter fechado quando percebeu uma labareda saindo por baixo da porta do galpão da churrasqueira. “Dessa vez foi por pouco *mesmo*”, contou ele, sorrindo. (Uma câmera de vigilância revelou que o fogo começara apenas quatro minutos após o churrasqueiro ter encerrado o trabalho e ido embora.) Charles Lamb sem dúvida ficaria contente em saber que ainda há homens na Carolina do Norte mantendo viva a tradição de incendiar construções inteiras para melhorar o sabor dos leitões.

Samuel é um sujeito alegre, perto dos trinta anos, de rosto redondo e cavanhaque, que trabalha no negócio da família, entre idas e vindas, desde os nove anos. Tem enorme orgulho da instituição construída pelos Jones e se sente no dever de não apenas manter a tradição como também não deixar que ela seja contaminada por inovações modernas, mais conhecidas como “atalhos”. O churrasco sulista sempre olhou para o passado, mas com o tempo isso está se tornando cada vez mais difícil. “Nossa família não pode vender o negócio”, explica, talvez um pouco pesaroso, “porque temos o direito adquirido de não mudar nada. Quer dizer, com a vigilância sanitária. Se alguém que não seja um Jones comprasse a churrascaria, teria que enquadrar o lugar todo nas normas, e pronto: seria o fim disto aqui.”

Quando pisamos no novo galpão da churrasqueira, vi imediatamente o que ele quis dizer. Na realidade, de início não pude ver muita coisa: o lugar estava tomado por uma espessa neblina aromática que subia da madeira e, ainda que a largura do galpão não passasse de oito metros, eu mal conseguia distinguir a porta de aço na parede à minha frente. Ocupando o local de uma ponta a outra, há uma lareira de tijolos grande e profunda, na qual uma grelha monstruosa, confeccionada com eixos de automóveis, sustenta uma pilha de lenha em chamas. Fragmentos alaranjados de brasa caem entre os eixos, de onde são retirados com pás e jogados nas churrasqueiras. Elas se estendem ao longo das duas paredes: um sarcófago de tijolo com cerca de um metro de altura, com barras de ferro para sustentar os porcos e coberto por uma chapa de aço preto de 1,25 por 2,5 metros, suspensa por cabos, fixada por dobradiças e contrabalançadas com tijolos de concreto. As churrasqueiras podem abrigar de cada vez até uma dúzia de porcos de noventa quilos, e suas paredes internas são revestidas por uma fuligem preta e oleosa que certamente deixaria horrorizado qualquer fiscal sanitário, exceto talvez um fiscal da Carolina do Norte. Ao que parece, um código especial, mais condescendente, foi instituído para as churrascarias; isso, com o acordo informal de direito adquirido que Samuel mencionou, era tudo o que impedia um lugar como aquele de ser condenado pela vigilância sanitária.

“Sim, de vez em quando a gente limpa as churrasqueiras, dependendo”, admitiu Samuel quando levantei a questão das condições sanitárias. “Mas não seria uma boa ideia limpá-las por completo, porque assim perderíamos o ótimo isolamento que elas oferecem.”

O problema é que essa pasta de fuligem, que um químico provavelmente definiria como uma combinação em partes iguais de gordura de porco saturada e a matéria suspensa na fumaça que sai da lenha, é altamente inflamável. Ao que tudo indica, o mesmo acontece com a fumaça que estávamos inalando. Segundo Samuel, para o meu temor, ela poderia entrar em combustão de verdade caso ficasse espessa o suficiente e o ambiente se aquecesse demais. “É o que chamam de combustão súbita generalizada”, completou.

Samuel precisou se tornar um especialista quase completo em fogo. Ele mesmo me contou que acabou aderindo ao corpo de bombeiros voluntários de Ayden. Considerando as circunstâncias, parecia ser o gesto mais inteligente a fazer.



A antessala do inferno: a sala das churrasqueiras era de fato uma câmara

infernal, um lugar pouco apropriado para despertar em muitas pessoas o apetite por porco assado. Os vestígios de incêndios grandes e pequenos estavam em toda parte: nos tijolos escurecidos, no teto queimado, nas paredes de compensado enrugadas. Enquanto Samuel e eu conversávamos, vi por cima do seu ombro esquerdo uma presença espectral emergindo da fumaça: a figura de um homem negro ligeiramente encurvado empurrando devagar um carrinho de mão no qual, sobre uma placa de compensado, a carcaça rosada de um porco mal se equilibrava. Dava para ver a cabeça do animal sem os olhos, balançando de leve na beira do carrinho, e, à medida que se aproximava, o rosto do homem foi se tornando mais nítido aos poucos. Exibia rugas profundas, a pele curtida, e na boca faltavam vários dentes.

Samuel me apresentou a James Henry Howell, o antigo mestre churrasqueiro do Skylight Inn. Na mesma hora, Howell deixou claro que delegaria aos Jones toda a tarefa de falar. Tinha muito a fazer e, aparentemente, cabia a ele a maior parte do trabalho pesado realizado no restaurante — pôr os porcos para assar no fim da tarde, virá-los cedinho na manhã seguinte, carregá-los, já cortados em grandes pedaços, para a cozinha do restaurante a tempo da correria da hora do almoço e então picá-los e temperá-los sobre um grande bloco de madeira — tudo isso era o trabalho que James Henry Howell fazia sozinho, permitindo que os Jones falassem sem parar. Isso não era problema algum para mim a não ser pelo fato de que eu provavelmente não obteria nenhuma experiência prática nem instruções sobre como fazer churrasco em Ayden. Isso teria que esperar.

Indo de lá para cá na sala da churrasqueira, o sr. Howell empurrava seus porcos devagar e desaparecia em meio à névoa para buscar outra carcaça numa câmara refrigerada. Depois emergia de novo com sua carga, que depositava com cuidado sobre as grelhas de ferro. Howell trabalhava com calma e tranquilidade, e ao terminar de arrumar os porcos nas grelhas havia formado um quadro impressionante: uma fila de carcaças rosadas abertas, obscurecidas pela fumaça, encostadas umas nas outras como se dançassem a conga, com a superfície da pele à mostra e todas viradas para o mesmo lado. O interior do galpão agora parecia um dormitório, com os porcos mergulhados em seu sono, prontos para passar a noite. De todos os animais que comemos, nenhum se parece tanto conosco como o porco. Ele tem o tamanho de um homem adulto, a pela rosada e sem pelos, e sua boca aberta se assemelha muito a um sorriso malicioso. Aquela meia dúzia de porcos alinhados numa cripta enfumaçada me fez pensar em muitas coisas, mas decididamente não em almoçar ou jantar.

Era difícil ver aquele galpão, imundo e repleto de cinzas, como uma *cozinha*, mas era exatamente o que ele era, claro. E foi por esse motivo que as

autoridades da Carolina do Norte se viram obrigadas a optar entre a aplicação indiscriminada do seu código sanitário e a sobrevivência do churrasco com porcos inteiros. Como se trata de uma sagrada tradição local, o churrasco venceu, pelo menos até o momento. Contudo, trata-se de uma cozinha bastante incomum, em que os principais utensílios são carrinhos de mão e pás, e a despensa, se é que podemos chamá-la assim, contém apenas porcos, lenha e sal. Na verdade, a construção inteira vem a ser uma espécie de utensílio de cozinha, como explicou Samuel: estávamos no interior de um gigantesco forno de baixa temperatura feito para defumar os porcos delicadamente. Desde a eficiência com que se mantém aquele galpão fechado até mesmo o piche que veda o telhado, tudo afeta o modo como a carne é preparada.

Depois que os porcos são arrumados na grelha, Howell começa a jogar o carvão embaixo deles, transferindo as cinzas fumegantes, uma pá cheia de cada vez, das lareiras que agora irradiam um vermelho intenso até as churrasqueiras do outro lado do galpão. Derramando os pedaços de carvão incandescente com cuidado através das barras de ferro, ele dispõe o fogo contornando mais ou menos o perímetro de cada porco, de um jeito parecido com a linha de giz que contorna a silhueta dos cadáveres em uma cena de crime. Ele bota mais pedaços de carvão nas pontas do que no meio, para compensar o fato de que partes diferentes do porco cozinham em velocidades distintas. “Esse é apenas um dos desafios de se grelhar um porco inteiro”, explica Samuel. “Preparar apenas a paleta, como fazem em Lexington, é algo muito mais fácil de controlar.” Samuel pronuncia a expressão “paleta” bufando, com ar de deboche, como se assar essa parte do porco fosse o mesmo que jogar salsichas na grelha. “Claro que, para nós, isso não é churrasco.”

Após empilhar os pedaços de carvão do seu jeito, Howell borrifa água nas costas dos porcos e salpica sobre eles alguns punhados generosos de sal *kosher* — não para temperá-los, explica Samuel, mas para secar a pele e estimular o surgimento de bolhas, ajudando a promover sua transubstanciação em torresmo.

É uma forma demorada e trabalhosa de cozinhar. O sr. Howell derrama mais algumas pás de carvão em torno da silhueta de cada porco mais ou menos a cada meia hora até deixar seu posto às seis da tarde. Várias horas mais tarde, por volta da meia-noite, um dos donos do restaurante, Jeff Jones, que todos parecem chamar de tio Jeff, terá que voltar e dar uma passada lá para verificar se os porcos precisam de mais calor. A intenção por trás do contorno de fogo é construir uma fonte indireta e duradoura de calor, de modo que os porcos possam assar o mais lentamente possível a noite inteira. Ao mesmo tempo, o ideal é que o carvão fique bem perto das áreas de onde pinga a gordura do porco para que, quando a gordura das costas escorrer, uma parte caia em cima das pedras

incandescentes. O chiado desses pingos no carvão emite uma fumaça diferente, com cheiro de carne, que acrescenta ao porco uma nova camada de sabor. Também perfuma o ar de uma maneira que o fogo a lenha por si só não consegue fazer.

Foi esse o aroma que senti da estrada e que eu começava a perceber de novo. Mesmo ali, de pé no meio daquela câmara sepulcral um tanto sufocante pela falta de oxigênio, cercado pelas duas fileiras cerradas de porcos mortos, fiquei muito surpreso ao registrar, nas regiões mais profundas da minha barriga, os primeiros sinais de... apetite!



É bem poderoso o efeito exercido pelo aroma de carne tostando num fogo armado em local aberto, ou seja, o cheiro da fumaça de lenha combinado ao da gordura animal sendo queimada. Nós, humanos, sentimos uma forte atração por ele. Certa vez, ao assar uma paleta suína na churrasqueira do quintal de casa, os filhos do vizinho apareceram para “sentir o cheiro mais de perto”. Em outra ocasião, num jantar, um de meus convidados, de apenas seis anos, se posicionou na direção do vento, também quando eu grelhava um porco, abriu os braços como um maestro diante de uma orquestra e inalou profundamente o perfume de carne e lenha, uma, duas vezes, e então de repente parou, explicando: “Melhor eu não me entupir de fumaça!”

O mesmo perfume parece agradar igualmente aos deuses, para quem costumamos reservar, por tradição, não a carne dos animais que sacrificamos, mas sua fumaça. Há dois bons motivos para isso. Seres humanos precisam comer para sobreviver, mas os deuses, sendo imortais, não sentem essas necessidades de natureza animal. (Se sentissem, precisariam também digeri-los e depois, bem, eliminá-los, o que não parece algo muito divino.) Não, a *ideia* da carne, o vestígio etéreo e fumegante da carne animal subindo aos céus, é isso que os deuses querem de nós. Eles podem e de fato se enchem de fumaça. Além disso, se os deuses realmente exigissem pedaços, como conseguiríamos entregar a eles a sua porção de carne? A coluna aromática de fumaça, simbolizando o vínculo entre o céu e a terra, é o único meio concebível de contato, e também de comunicação, entre os humanos e seus deuses. Logo, dizer que esse aroma é divino não é apenas uma expressão vazia.



As pessoas sabem pelo menos desde a época do Gênese que a fumaça

exalada pela carne tostando agrada aos deuses; vários sacrifícios memoráveis alteraram desde então a relação entre o homem e Deus, revelando as preferências divinas. O primeiro na realidade foi um sacrifício duplo: as oferendas feitas por Caim e Abel. Caim, que cultivava a terra, sacrificou parte de sua colheita a Jeová, e Abel, um pastor, um animal escolhido de seu rebanho — e Deus deixou claro que preferia o sacrifício de quadrúpedes domésticos.[1] O sacrifício memorável seguinte se deu depois que refluíram as águas do Dilúvio, quando Noé, finalmente de volta a terra firme, recorreu às chamas para fazer uma oferenda a Jeová. Nesse tipo de sacrifício um animal inteiro é queimado até torrar — ou seja, até virar fumaça — e então é oferecido a Deus. "O Senhor sentiu o aroma agradável e disse a si mesmo: nunca mais amaldiçoarei a terra por causa do homem (...) e nunca mais destruirei todos os seres vivos como fiz desta vez" (Gênesis 8:21). Se houve alguma vez uma dúvida sobre a eficácia do sacrifício animal (para não falar do poder exercido pelo aroma), a experiência de Noé deveria ter dado a palavra final sobre esse assunto: o aroma da carne queimada agrada tanto a Deus que aplacou Sua ira e fez com que Ele descartasse para todo o sempre a ideia de submeter o mundo inteiro à condenação.

É extraordinário constatar quantas culturas diferentes em tantas épocas distintas praticaram alguma forma de sacrifício animal que envolvia o ato de assar carne no fogo e quantos desses rituais consideravam a fumaça exalada pela fogueira um meio de comunicação entre seres humanos e deuses. Os antropólogos dizem que essa prática é quase universal nas culturas tradicionais; na realidade, podemos dizer que é a *ausência* de um ritual assim que provavelmente constitui uma anomalia. Mas talvez os traços já desbotados desses rituais ainda possam ser vislumbrados num churrasco em que se assam porcos inteiros.

Contudo, o destaque conferido à fumaça em rituais com sacrifícios de animais sugere que precisamos acrescentar à nossa já respeitável pilha outro mito para a origem do ato de cozinhar: talvez a culinária comece com o sacrifício ritual, já que pôr a carne numa fogueira é a solução para entregar os animais sacrificados a seus destinatários celestiais.



Com o passar do tempo, o que os deuses nos pediam em sacrifício tornou-se cada vez menos oneroso. Dessa forma, aquilo que começou como um ritual solene e traumático do ponto de vista psicológico acabou evoluindo até se tornar um banquete cerimonial. O sacrifício humano deu lugar ao sacrifício animal, que, por sua vez, cedeu lugar ao sacrifício animal parcial. E este, numa feliz

sequência de desvirtuamentos, culminou (ou se dissipou) no churrasco moderno feito no quintal, com o elemento religioso, senão de todo ausente, no mínimo bastante amortecido. Não seria um grande salto conceitual passar da observação de que os deuses parecem perfeitamente felizes com uma refeição feita de fumaça para a compreensão de que talvez não tenhamos que incinerar o animal *inteiro* numa fogueira para satisfazê-los. Os deuses podem desfrutar da fumaça do animal assado, e nós podemos desfrutar da carne. Bastante conveniente, não?

Entretanto, guardar os melhores pedaços dos animais sacrificados para o consumo humano é uma inovação conquistada a duras penas, pelo menos na mitologia clássica, e o personagem responsável por isso pagou um alto preço. A lenda de Prometeu costuma ser tomada como uma história sobre a arrogância do homem ao desafiar os deuses, o roubo do fogo representando a reivindicação pelos seres humanos de uma prerrogativa divina — um grande avanço para a civilização, embora tenha custado caro. Tudo isso não deixa de ser verdade, porém, na versão original, de acordo com Hesíodo, a história é um pouco diferente. Aqui, a questão tem a ver com o roubo tanto da carne quanto do fogo.

Na *Teogonia* de Hesíodo, Prometeu atrai a ira de Zeus pela primeira vez ao se valer de um artifício durante o sacrifício ritual de um boi em Mecone. Ele esconde os melhores cortes de carne dentro do estômago de um boi de aparência repulsiva e depois envolve os ossos que restaram numa atraente camada de gordura. Então mostra a Zeus as duas oferendas, e o deus maior do Olimpo, iludido pela “gordura reluzente”, escolhe os ossos, deixando, portanto, os cortes de carne saborosos para os mortais. Isso abre um novo precedente para sacrifícios de animais — a partir daí, os homens guardariam os melhores pedaços para si mesmos e queimariam a gordura e os ossos para os deuses. Observamos esse costume sendo praticado ao longo de toda a *Odisseia* (que o escritor inglês Henry Fielding chamava de “aquele maravilhoso livro de Homero sobre comida”).

Furioso, Zeus vinga-se e esconde dos homens o fogo, tornando difícil, senão impossível, que saboreassem a carne. E, de fato, sem o fogo os seres humanos não se mostram melhores do que os animais, já que são obrigados a comê-los crus.[2] Prometeu parte, então, para roubar o fogo de volta e esconde as chamas no caule de um funcho gigantesco. Em represália, Zeus mantém Prometeu eternamente acorrentado a uma rocha (onde seu fígado vira o interminável banquete — a carne crua — de outra criatura) e envia aos homens mortais uma fonte de problemas, na forma de Pandora, a primeira mulher.

Na versão de Hesíodo, a história de Prometeu torna-se um mito para a origem do ato de cozinhar, um relato sobre como o sacrifício animal evoluiu para se transformar numa espécie de banquete graças à ousada redivisão do animal

sacrificado promovida por Prometeu de modo a favorecer o homem. Trata-se também de uma história sobre a identidade humana — sobre como a posse do fogo permitiu que nos distinguíssemos dos animais. Porém, o fogo em questão — aquele que nos eleva acima dos animais — é específico para cozinhar, e o que tinha sido uma regra estritamente religiosa — uma oferenda aos deuses na forma de um animal inteiro queimado nas chamas como um gesto de subserviência — se torna um ritual muito diferente, que detém o poder de manter unida a comunidade humana para compartilhar uma refeição saborosa.



O salão do Skylight Inn não podia ser menos cerimonioso: mesas de fórmica imitando madeira espalhadas sob lâmpadas fluorescentes; uma placa sobre o balcão com letras de plástico antiquadas listando as opções do cardápio; e, decorando as paredes, recortes desbotados de jornais e revistas com artigos sobre o restaurante, além de retratos de antepassados. Perto da porta, uma vitrine exibe orgulhosamente o prêmio James Beard — o "oscar da comida" — recebido pelo restaurante em 2003.

Mas o lugar tem *um* detalhe com um quê de ritual: atrás do balcão onde o cliente deixa o seu pedido está um enorme cepo de madeira, uma espécie de altar do churrasco onde um dos Jones, ou um de seus auxiliares, celebra seu ofício no almoço e no jantar, cortando com um pesado cutelo carcaças inteiras de porco na frente dos comensais ali reunidos. O bloco de nogueira tem quase quinze centímetros de espessura, mas apenas nas bordas. Tantos porcos já foram retalhados ali que o centro da tábua desgastou-se até uma espessura de apenas quatro ou cinco centímetros.

"A cada um ou dois anos, passamos a usar o outro lado e, quando ele também se gasta, arranjamos um cepo novo", contou Samuel, com um olhar que aprendi a reconhecer como um sinal de que lá vinha mais um clichê sobre um bom churrasco. "Alguns de nossos fregueses veem o nosso cepo e dizem: 'Ei, não deve faltar madeira no seu churrasco!' E nós retrucamos: 'Pode apostar, e a nossa madeira é melhor que a de muitos desses outros churrascos por aí!'"

O ritmo monótono do toque-toque do cutelo batendo na madeira é a trilha sonora constante do salão do Skylight Inn. ("Assim as pessoas sabem que estão comendo um churrasco fresquinho", diz o tio Jeff). Logo em cima do homem que trabalha com o cutelo, o letreiro com o cardápio exibe uma sintética lista de opções: sanduíche de churrasco (2,75 dólares); churrasco na bandeja (pequena, média e grande, de 4,50 a 5,50 dólares) e churrasco a quilo (9,50 dólares). No fim da lista, a promessa de entregar "todos os pedidos com salada de repolho e

pão de milho”. Mais algumas bebidas não alcoólicas e isso é tudo. A única coisa que mudou no cardápio de 1947 foram os preços, e nem aumentaram tanto assim (um sanduíche de churrasco no Skylight Inn é mais barato que um Big Mac no McDonald’s de Ayden, um dos poucos exemplos em que o *slow food* vence o fast-food no quesito preço). O próximo clichê do Skylight Inn diz mais ou menos o seguinte: “Temos churrasco, salada de repolho e pão de milho, e nada mais”, recita Samuel. “Para quem vem aqui, não se trata *do que* você quer, mas de quanto você precisa.”

Enquanto esperava no balcão para fazer meu pedido (um sanduíche de churrasco e um chá gelado), fiquei vendo Jeff cortar as peças e temperar o churrasco. O tempero consistia em sal e pimenta, uma dose generosa de vinagre de sidra de maçã e algumas pitadas de Texas Pete, um molho picante que, curiosamente, é produzido na Carolina do Norte. (Acho que chamam de “Texas” porque passa a ideia de que é forte e autêntico.) Manejando um cutelo em cada mão, Jeff corta grandes nacos de carne de diferentes partes do porco. É isso que torna especial o churrasco com porco inteiro. “Você ganha o pernil, que é uma carne magra, mas um pouco seca, e também a paleta, que é mais gordurosa, porém mais tenra e úmida. E há, é claro, a carne da barriga, provavelmente o corte mais suculento. É claro que sempre aparece uma casca gostosa aqui e ali.” “Casca”, na terminologia churrasqueira, são as bordas tostadas da carne. “E tem a pele, que dá aquele toque crocante e salgado. Corte isso tudo junto, mas não *muito* fino, jogue um tempero por cima, misture bem e pronto: aí está o churrasco de porco inteiro.”

O tio Jeff insistiu que eu também pegasse uma bandeja de churrasco não temperado para que pudesse comprovar que no Skylight Inn, de nenhuma maneira, jamais e em nenhuma circunstância, o sabor e a qualidade dependem de algum tipo de “molho”. Ele pronunciou essa palavra com os lábios ligeiramente encurvados e um sorriso de escárnio, sugerindo que o uso de molho de churrasco era, na melhor das hipóteses, uma muleta culinária digna de pena, e na pior, uma falha moral.

Primeiro provei o churrasco sem tempero e foi uma revelação: tenro e natural, com um toque inconfundível, embora de forma alguma excessivo, de fumaça. Na realidade, a carne tinha um sabor muito mais sutil do que jamais imaginei ver saindo daquele inferno enfumaçado formado por lenha e porcos lá nos fundos. A variedade das texturas — pernil, paleta, barriga, “casca” — mostrou-se especialmente agradável, mas era o ocasional torresmo recendendo a mogno, disperso em toda aquela mistura, que tornava o prato extraordinário: um composto perfeito e quebradiço formado por sal, gordura e o aroma de lenha. (Bacon dá uma ideia do que isso pode ser, mas apenas uma ideia.) Compreendi

na hora, de uma forma profunda, exatamente o que deixara o jovem Bo-bo tão entusiasmado ao tocar aquela substância irresistível com a língua: *existe* no torresmo algo capaz de mudar a nossa vida.

Entretanto, acho que gostei ainda mais do sanduíche de churrasco. A acidez do vinagre de sidra de maçã proporciona a contrapartida perfeita para a suave untuosidade da gordura, que em grande parte havia derretido bem na carne, e também serve como contrapeso ao forte sabor da lenha. Juntas, a pimenta e a acidez deram vivacidade e elevaram um prato que, não fosse isso, talvez parecesse um pouco simples *demais*.

Então isso era churrasco. Na mesma hora me dei conta de que nunca antes tinha provado sua versão autêntica e me converti. Aquela foi, sem sombra de dúvida, uma das refeições mais suculentas que já experimentei e, com certeza, os 2,75 dólares mais bem investidos num sanduíche em toda a minha vida. *Churrasco*: a primeira mordida me fez entender, com grande angústia, que, sendo um homem do Norte dos Estados Unidos, eu já tinha passado mais da metade da minha vida maltratando compulsivamente essa palavra peculiar, ou seja, torrando de forma indevida, no meu quintal, filés e pedaços de carne de porco em fogo alto demais — sobre *chamas!* — e com uma vergonhosa dependência de molhos. Antes mesmo de ter acabado meu sanduíche, decidi encontrar um meio de fazer um churrasco como aquele e tentar me redimir com aquela palavra nobre em casa.

Havia tanta coisa acontecendo naquele sanduíche... Não eram apenas todos os diferentes cortes de carne de porco que tornavam tudo interessante a cada mordida, mas também a lenha, o tempo e a tradição. Aquela era a maneira como o churrasco era preparado havia gerações no leste da Carolina do Norte, e, tendo lido a respeito da história do churrasco, eu conseguia compreender a perfeição com que aquele sanduíche oferecia a essência daquele lugar e do seu passado. Se pudéssemos dizer que um sanduíche tem *terroir*, a qualidade de um lugar que os franceses acreditam marcar de algum modo os melhores vinhos e queijos, então aquele sanduíche tinha. Era um sentido de lugar e história capaz de ser saboreado.

Desde que os europeus puseram os pés pela primeira vez nestas terras, o porco tem sido a principal carne a ser consumida nessa região dos Estados Unidos. E, de fato, as palavras “carne” e “porco” têm sido sinônimos durante a maior parte da história sulista americana. O conquistador espanhol Hernando de Soto trouxe os primeiros porcos para o Sul dos Estados Unidos nos anos 1530.

Durante séculos, os descendentes desses animais perambularam livremente pelas Carolinas, alimentando-se das bolotas produzidas com fartura pela floresta de carvalhos e nogueiras. Isso significa que, pelo menos antes de os porcos serem confinados em fazendas, os sabores das florestas do leste, com árvores de madeira de lei, encontraram um meio de deixar sua marca na carne deles por pelo menos dois caminhos: primeiro, pelos frutos das nogueiras e dos carvalhos e, depois, pelo cheiro da lenha. (Três caminhos, na verdade, se contarmos a madeira utilizada no cepo em que a carne é cortada.) Esses animais que viviam em estado selvagem eram caçados quando necessário, ou arrebanhados no outono por caubóis especializados em suínos. Porcos eram tão abundantes que mesmo os escravos podiam apreciá-los de tempos em tempos. E, como um único animal produzia muita carne, "cozinhar um porco" no Sul sempre significou uma ocasião especial, uma reunião da comunidade.

A prática de grelhar porcos inteiros sobre fogueiras chegou ao Sul com os escravos, muitos dos quais passaram pelo Caribe, onde observaram índios cozinhando animais inteiros rasgados ao meio e dispostos por cima de ramos de árvores, sobre fogueiras acesas em covas. Além dessa técnica, chamada pelos índios de *barbacoa* (ou pelo menos era assim que soava aos ouvidos africanos e europeus), os escravos trouxeram das ilhas sementes de pimenta chili, que veio a se tornar um ingrediente-chave no tempero do churrasco.

Nas Carolinas, a tradição de assar um porco inteiro no fogo está há muito associada ao calendário da colheita do tabaco, que, a cada outono, fazia com que a comunidade inteira fosse recrutada para a tarefa durante um período de poucas semanas cruciais. Depois que os homens carregavam o tabaco para os abrigos onde ocorreria sua maturação, as mulheres separavam e arrumavam as grandes folhas sobre armações, e fogueiras com lenha de carvalho queimavam a noite toda para secá-las lentamente. Extrair das fogueiras as pedras de carvão incandescente e lançá-las com uma pá dentro de um buraco no chão no qual um porco inteiro era assado tornou-se uma tradição típica do outono, uma forma de celebrar a conclusão da colheita e agradecer aos trabalhadores pelo esforço. A paciência exigida pelo processo de pendurar e secar o tabaco condizia perfeitamente com o ritmo lento do processo de assar um porco sobre carvão vegetal. Conheci mestres churrasqueiros negros na Carolina do Norte cujas reminiscências da infância a respeito de churrascos estão estreitamente associadas à colheita do tabaco no outono, uma das raras ocasiões em que negros e brancos trabalhavam e comiam lado a lado.

Ainda que o churrasco seja, em grande medida, uma contribuição negra à cultura americana, sempre foi valorizado pelos brancos sulistas, e a maioria deles admite de bom grado que os melhores mestres churrasqueiros sempre

foram negros (e costumavam ser chamados de “garotos da cova” até uma data constrangedoramente recente). O esquema em funcionamento no Skylight Inn — um negócio pertencente a brancos com um churrasqueiro negro nos bastidores — não é raro. Entretanto, definir o que vem a ser “um bom churrasco” sempre foi um tema a respeito do qual negros e brancos do Sul podiam concordar, como comprovava a composição heterogênea da clientela presente no Skylight Inn. Até nos dias mais sombrios da segregação, negros e brancos frequentavam as mesmas churrascarias, apesar de, antes da aprovação da Lei dos Direitos Civis, em 1964, não poderem ficar nos mesmos salões. Se a melhor churrascaria da cidade calhasse de ser um estabelecimento cujo proprietário fosse negro, os brancos faziam fila na janela para levar o prato para comer em casa; se fosse um estabelecimento branco, então seriam os negros a pegar sua comida para viagem. Nos dias de hoje, as churrascarias são, nas palavras de John Shelton Reed e Dale Voldberg Reed (os mais destacados historiadores do churrasco da Carolina do Norte), “lugares onde se pode ver um ambiente de integração bem maior do que o encontrado na maior parte dos locais de culto religioso”.

Era uma carga de significados densa demais para ser suportada por qualquer prato de comida, mas, de qualquer forma, estava tudo lá: o porco adorado, os vestígios da floresta local em forma de fumaça, os ritmos aleatórios do trabalho e da vida do Sul e os nós intrincados da questão racial — tudo isso, e talvez outras coisas que eu não sabia, temperava o mais delicioso e democrático dos sanduíches, aquele pelo qual qualquer pessoa podia pagar.



Mas existe um porém. Sinto informar que nem tudo era doce no Skylight Inn. Bem, doce talvez: a salada de repolhos, bem preparada e de uma brancura de neve, era muito doce; o mesmo valia para o chá. O pão de milho, encharcado em gordura, era um tanto pesado, ainda que saboroso (o motivo é a banha de porco). Outra coisa projetava uma sombra sobre a minha refeição, por mais saborosa que fosse — algo que fui obrigado a perceber quando Jeff Jones me contou uma historinha sobre a banha de porco presente no pão de milho. Ao ouvi-lo, dei-me conta de que o esforço que os Jones, com tanto orgulho, haviam feito para resistir à modernidade fora em vão: eles fracassaram num aspecto importante. Uma coisa tinha mudado desde 1947 e, ainda que não fosse tão fácil de ver, não poderia ser ignorada.

Enquanto estávamos no galpão onde funcionava a churrasqueira, Jeff tinha mencionado que, nos velhos tempos, ele costumava deixar uma frigideira debaixo da barriga de um porco que estava sendo tostado e, pela manhã, teria

recolhido toda a banha necessária para fazer seu pão de milho. Agora já não era assim. Agora os porcos tinham tão pouca gordura que o restaurante era obrigado a comprar a banha para fazer seu pão de milho. Ele queria chamar a atenção para o fato de que, nos últimos anos, o porco fora submetido a um processo de reengenharia com o objetivo de torná-lo um animal menos gordo e acelerar seu crescimento. Graças à genética, às rações e aos medicamentos modernos, ele fica pronto para ser morto muitos meses antes de completar seu primeiro aniversário. Jeff não gostava muito dos porcos modernos — não eram tão saborosos como aqueles de que se lembrava —, mas se convencera de que estávamos condenados a aceitá-los.

"Os porcos hoje passam suas vidas inteiras em ambientes fechados, sobre chão de concreto, e só se alimentam do que lhes dão para comer. Não é de admirar que não tenham o sabor de antes." Samuel concordou: "Eles também são inchados com esteroides" — os hormônios usados pelos fazendeiros para acelerar o crescimento.

Os Jones pareciam saber tudo a respeito da brutal eficiência da produção de suínos em escala industrial; seria difícil ignorar, já que moravam nas planícies costeiras da Carolina do Norte. Nas CAFOs que surgiram ao redor de Ayden, centenas de milhares de porcos passaram suas vidas aceleradas amontoados uns sobre os outros, confinados em cercados de aço, suspensos sobre pocilgas onde caem seus dejetos — animais, convém não esquecer, que se equiparam aos cães em inteligência e sensibilidade. Para facilitar sua inseminação, as porcas passam a vida em engradados de metal tão pequenos que elas sequer conseguem se virar. Seguindo uma prática padronizada nessa indústria, os criadores cortam os rabos dos leitões — com alicates — para criar cotos tão sensíveis que essas criaturas desamparadas são levadas a reagir quando outros porcos, enlouquecidos pelo estresse provocado pelo confinamento, tentam canibalizá-los. Visitei certa vez uma dessas CAFOs — na realidade uma que não ficava muito longe dali —, e era um lugar que não vou esquecer facilmente: um círculo profundo de um inferno suíno, cujos guinchos estridentes e cujo fedor permanecem ainda bem vívidos na minha memória.

Suponho que seja um tributo aos Jones, e a todos os significantes associados a uma época passada que eles souberam preservar de forma tão amorosa, o fato de eu ter conseguido suprimir esses pensamentos e suas imagens por tempo bastante para saborear meu sanduíche de churrasco. Nós, os modernos, temos uma grande capacidade de compartimentar as coisas, sobretudo quando estamos famintos. No entanto, lá estava a questão que eu mais queria evitar desde que soube que o Skylight Inn estava servindo aquele porco-*commodity*: até que ponto um "churrasco autêntico poderia ser considerado de

fato autêntico” se o objeto de todos os seus cuidados era agora um animal brutalizado, submetido à reengenharia — uma moderna criação da ciência, indústria e desumanidade? Será que todo o elaborado fetichismo do Skylight Inn em torno de uma tradição — a lenha incandescente queimando durante a noite, as pedras de carvão fumegante tão bem dispostas nas churrasqueiras, o antigo churrasqueiro cuidando meticulosamente dos porcos — se transformara numa fachada para algo muito diferente, o equivalente moral e estético do molho de churrasco?

Os Jones não acreditavam que pudessem fazer muita coisa a respeito do porco moderno e ecoam a corrente de opiniões predominante entre os churrasqueiros de hoje: atualmente o “porco-*commodity*” é a regra no churrasco sulista, e aqueles velhos o bastante para se lembrar de tempos melhores — pessoas como Jeff Jones — são poucos e moram distantes uns dos outros. É claro que ainda existe um punhado de produtores na Carolina do Norte que criam porcos à moda antiga, ao ar livre, e — como eu viria a descobrir — sua carne é superior em todos os aspectos (inclusive no rendimento de banha). Mas era simplesmente impossível para um restaurante bancar esse tipo de porco e ainda assim cobrar 2,75 dólares pelo sanduíche de churrasco. Hoje, o mais democrático dos sanduíches está comprometido pela mais brutal forma de criação de animais.



Contudo, acho que, com fumaça, tempo e talvez um pouco de molho de churrasco, podemos redimir qualquer tipo de carne de porco — ou pelo menos é o que parece, pois aquele sanduíche tinha um sabor fantástico. Uma maneira de pensarmos no ato de cozinhar, ou pelo menos de cozinhar a carne, é que estamos sempre realizando uma transformação, psicológica e química, que nos ajuda (ou pelo menos à maioria de nós) a desfrutar de algo que não seríamos capazes de engolir, fosse no sentido literal ou figurado. Ao cozinharmos, criamos vários tipos de distância entre fatos brutais (*animais mortos para o jantar*) e a mesa posta, com suas toalhas impecáveis e a prata polida. Nesse aspecto, a carne proveniente das CAFOs pode ser apenas um exemplo extremo de um problema geral, que nunca foi nem um pouco bonito. “Acabamos de jantar”, escreveu o filósofo Ralph Waldo Emerson certa vez, “e, por mais que a carnificina esteja cuidadosamente escondida à virtuosa distância de alguns quilômetros, lá está a cumplicidade.”

O problema não é novo, e nos gabamos de ser o primeiro povo a sentir escrúpulos morais ou espirituais a respeito de matar animais para o almoço. A

antiga e disseminada prática dos rituais em que animais eram sacrificados sugere que esses escrúpulos têm afligido os seres humanos há muito, muito tempo. Antes de levar a faca à garganta, os sacerdotes gregos costumavam borrifar com água a fronte do animal, fazendo com que este sacudisse a cabeça num gesto que eles preferiam interpretar como um sinal de consentimento. E realmente, vistos sob uma luz menos sentimental, muitos dos elementos do sacrifício ritual começam a parecer uma série de racionalizações convenientes para fazermos algo incômodo que precisamos ou queremos fazer mesmo assim. O ritual nos dá a chance de dizermos a nós mesmos que matamos animais não em troca de um jantar prazeroso, mas porque Deus assim o quer; que cozinhamos a carne deles no fogo não para torná-la mais saborosa, mas porque a fumaça dela leva uma oferenda aos céus; e que comemos os melhores cortes não porque sejam os mais suculentos, mas porque o que Deus realmente quer é a fumaça.

Únicos entre os animais, nós, seres humanos, insistimos que nossa comida não seja apenas “boa para comer” — saborosa, segura e nutritiva —, mas também, nas palavras de Claude Lévi-Strauss, “boa para pensar”, pois, entre tudo o que comemos, também comemos ideias. O sacrifício de animais foi uma maneira de tornar a carne animal “boa para pensar” — de ajudar as pessoas a se sentirem melhor a respeito do ato de matar, cozinhar e comer animais, uma ocasião que nunca deixou de ser crucial, espiritualmente carregada e profundamente ambivalente. Isso pode explicar o fato de, seja em Homero ou no Levítico, as funções de abater, esquartejar e cozinhar serem desempenhadas por um sacerdote, já que todas essas ações eram igualmente solenes. Hoje pensamos no sacrifício como um rito primitivo e rimos com desdém das racionalizações subjacentes ao ato; porém, as culturas que praticaram rituais como esses antes de comer estavam pelo menos reconhecendo que algo de importante estava acontecendo e exigia total concentração. O fato de não prestarmos mais tanta atenção ao comermos carne não significa que algo de crucial — na realidade, uma espécie de sacrifício — não esteja acontecendo. Precisamos nos perguntar: quem realmente é a figura mais “primitiva”? Quando deixamos de dar a devida importância aos processos que colocam comida nos nossos pratos, nós, modernos, comemos mais como os animais do que faziam os antigos.

Isso nos leva a outra coisa que o sacrifício ritual proporcionava às pessoas: traçava uma clara linha divisória entre seres humanos e animais e entre seres humanos e deuses. Outros animais não fazem do ato de matar e comer um ritual, nem cozinham sua comida sobre fogueiras que eles controlam. Quando as pessoas participam de um sacrifício ritual, estão se situando no cosmos num preciso ponto intermediário entre os deuses, cujo poder sobre eles os humanos reconhecem ao fazerem uma oferenda sagrada, e os animais, sobre os quais o

assassinato cerimonial demonstra seus poderes divinos. A receita do ritual nos diz exatamente onde nos encontramos.



Uma maneira de abordarmos o ato de cozinhar em qualquer de suas vertentes é vê-lo como uma versão secular e desbotada de si mesmo, o que nos ajuda a encontrar nosso lugar na natureza e a lidar com nossa ambivalência a respeito de comer outros seres. Como o próprio fogo, que destrói o que a fotossíntese criou, o ato de cozinhar começa com pequenos ou grandes atos de destruição: matar, cortar, fatiar, triturar. Nesse sentido, sua própria essência consiste num sacrifício. Porém, cozinhar também nos ajuda a pôr a "virtuosa distância de alguns quilômetros" citada por Emerson — ou o tempo, a fumaça, o tempero, o corte, o molho — entre os que comem e o que é comido. Suas muitas transformações nos ajudam a esquecer ou a suprimir a violência oculta nessa transação. Ao mesmo tempo, as alquimias maravilhosamente refinadas ocorridas na cozinha demonstram quão longe fomos enquanto espécie, afirmando que de fato nos erguemos a partir da natureza com garras e dentes manchados de vermelho, que conseguimos realizar uma espécie de transcendência. Cozinhar nos diferencia, nos ajuda a demarcar e patrulhar as fronteiras entre nós e outras criaturas da natureza — nenhuma das quais é capaz de cozinhar.

"Minha definição do homem é que se trata de 'um animal que cozinha'", escreveu James Boswell. "As bestas têm memória, discernimento e todas as faculdades e paixões da nossa mente." Segundo Lévi-Strauss, a distinção entre "o cru" e "o cozido" serviu a muitas culturas como a grande alegoria para se estabelecer a diferença entre animais e pessoas. Em *O cru e o cozido*, ele escreveu: "Cozinhar não apenas marca a transição da natureza para a cultura, mas, por meio dessa ação e com a sua ajuda, a condição humana pode ser definida com todos os seus atributos." Cozinhar transforma a natureza e, ao fazer isso, nos eleva acima desse estado, tornando-nos humanos.

Se o empreendimento humano implica a transformação do cru da natureza no cozido da cultura, cada uma das diferentes técnicas que concebemos para realizar essa transformação representa uma postura diferente, tanto em relação à natureza, de um lado, quanto à cultura, de outro. Depois de estudar os hábitos relativos à alimentação de centenas de povos em todo o mundo, Lévi-Strauss (que, ao que parece, jamais viu um dualismo de que não gostasse) distinguiu dois métodos básicos para transformar uma matéria-prima da natureza em algo que fosse não apenas mais saboroso e digestivo, como também mais humano (ou seja, bom também para pensar): cozinhar direto no fogo ou cozinhar num

recipiente com um líquido.

Fazer um churrasco ou assar numa panela? Assar no forno ou ferver? Essa, aparentemente, é a questão, e muito — sobre quem nós acreditamos ser — depende da resposta. Comparado com cozinhar sobre o fogo, assar numa panela ou fazer um ensopado sugere uma abordagem mais civilizada da transformação da natureza. Ao assarmos numa panela ou recorrermos à fervura, já que nesse processo a carne é completamente cozida, alcançamos uma transcendência mais completa do animal, e talvez do animal que existe em nós, enquanto o ato de grelhar algo no fogo deixa seu objeto parcial ou inteiramente intacto, revelando às vezes um rastro de sangue — um lembrete visível, em outras palavras, de que estamos nos banqueteando com algo que já foi uma criatura viva. No entanto, esse indício remanescente de selvageria não representa necessariamente demérito para o fogo. Ao contrário, alguns acreditam que um pedaço sangrento de bife aumenta a força daquele que come. "Quem quer que partilhe dele", escreveu o sociólogo e filósofo Roland Barthes em *Mitologias*, "assimila a força de um touro." Comparado a isso, o assado ou o ensopado — e em particular aquele em que a carne tenha sido cortada em cubos perfeitos e tornado mais tenro pelas longas horas na panela — representam uma sublimação mais profunda, ou o esquecimento, da realidade brutal dessa transação particular entre espécies.

Sem dúvida, esse tipo de entorpecimento tem suas vantagens, sobretudo no dia a dia em que cozinhar em panelas é a norma. Quem deseja ser confrontado com questões existenciais de vida e morte e identidade humana todos os dias? E, no entanto, há ocasiões em que é exatamente isso que buscamos, quando *queremos* ser lembrados, ainda que seja só um pouco, do que de fato está se passando abaixo da fina camada de civilidade. Esse é, talvez, o mesmo impulso que leva algumas pessoas a se submeterem ao desconforto de dormir ao ar livre na floresta, ou de incorrerem no esforço desnecessário de caçar sua própria comida ou cultivar seus próprios tomates. Todas essas atividades são formas de brincadeiras adotadas pelos adultos que também servem de atos cerimoniais para que nos lembremos de quem somos, de onde viemos, de como a natureza funciona (e, talvez, para que nos lembremos de um tempo em que os homens ainda eram indispensáveis). Cozinhar carne sobre uma fogueira — sejam alguns poucos bifes atirados na grelha de um churrasco de quintal ou, de modo mais espetacular, um animal inteiro assado durante toda a noite num fogo a lenha — é um dos mais estimulantes desses rituais, em geral realizado ao ar livre, em ocasiões especiais, em público, e por homens. E o que exatamente está sendo celebrado por essa maneira de cozinhar? Com certeza muitas coisas, inclusive o poder masculino (pois nele não encontramos, pelo menos de forma implícita, o

triunfo da caça?) e o sacrifício ritual (pois o ato de cozinhar atinge aqui a condição de espetáculo, exercendo o tipo de força gravitacional que atrai as pessoas, fazendo com que saiam de casa para olhar). Porém, suspeito que, tanto quanto qualquer outra coisa, grelhar carne num fogo a lenha hoje em dia celebre o poder transformador do próprio ato de cozinhar, que nunca aparece aos nossos olhos de forma tão vívida ou explícita como quando madeira, fogo e carne são reunidos sob o império aromático da fumaça.

---

1 Embora, mais tarde, em Levítico, as regras que regem o sacrifício de grãos tenham sido esclarecidas em detalhes; os comentários sugerem que rituais como esses permitiam que mesmo pessoas sem recursos para sacrificar um animal pudessem fazer uma oferenda aceitável.

2 Para o pensamento grego, que se preocupa obsessivamente com as distinções entre humanos e animais, “comedor de alimentos crus” (*omophagos*) é uma alcunha mordaz, impregnada de conotações de selvageria. Um ciclope comete um duplo ultraje contra a civilização ao comer os marinheiros de Ulisses sem antes cozinhá-los.

II.
CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS

"*O* Homo sapiens *é o único animal que...*"

Quantas orações lisonjeiras os filósofos já não usaram para complementar essas estimadas palavras, apenas para acabar por vê-las transformar-se em pó? Uma a uma, as faculdades nas quais julgávamos ter plantado a bandeira da nossa singularidade foram sendo detectadas pela ciência também em outros animais. O sofrimento? A razão? A linguagem? A capacidade de contar? O riso? A consciência de si mesmo? Todas elas foram consideradas monopólios humanos, e todas ruíram conforme a ciência aprofundava seu conhecimento a respeito do cérebro e do comportamento dos animais. A ideia de James Boswell de que a capacidade de cozinhar seria o que nos define enquanto espécie parece ter mais chances de durar, mas talvez uma candidata ainda mais forte fosse que "a espécie humana é a única que se sente obrigada a identificar capacidades que só ela possui".

Em um aspecto, porém, a atividade de cozinhar apresenta uma chance acima da média de sobreviver nessa disputa boba: só o controle do fogo e a consequente invenção da culinária podem explicar a evolução de cérebros grandes e conscientes o bastante para construir frases como "o *Homo sapiens* é a única espécie que...".

Essa, pelo menos, é a novidade relevante da "hipótese do cozimento", uma recente contribuição à teoria da evolução que promove uma reviravolta maravilhosamente irônica na essência do que pensamos de nós mesmos. De acordo com essa hipótese, o ato de cozinhar não é mera metáfora para a criação da cultura, como propôs Lévi-Strauss, mas um pré-requisito evolutivo e um fundamento biológico. Se nossos ancestrais proto-humanos não tivessem controlado o fogo e o utilizado para preparar sua comida, jamais teriam evoluído até chegar à condição de *Homo sapiens*. Pensamos no ato de cozinhar como uma inovação cultural que nos eleva a um plano acima da natureza, como uma manifestação de transcendência humana. Porém a realidade é muito mais interessante: a capacidade de cozinhar está agora, de certa forma, fundida na nossa biologia, e não temos outra opção a não ser usá-la se quisermos alimentar nossos cérebros grandes, ávidos por energia. Para a nossa espécie, cozinhar não significa se afastar da natureza — é parte da nossa natureza, e a esta altura é algo tão inevitável quanto o impulso que os pássaros têm de construir ninhos.

A primeira vez que tomei conhecimento da hipótese do cozimento foi num artigo publicado em 1999 na revista *Current Anthropology* intitulado “The Raw and the Stolen: Cooking and the Ecology of Human Origins” [O cru e o roubado: a culinária e a origem da ecologia humana], escrito por Richard Wrangham, um antropólogo e primatólogo de Harvard, e quatro de seus colegas. Mais tarde Wrangham aperfeiçoou a teoria num livro fascinante, publicado em 2009 — *Pegando fogo: como cozinhar nos tornou humanos.* Assim que a obra foi lançada, começamos a trocar e-mails e acabamos nos conhecendo num almoço (de saladas cruas) no Harvard Faculty Club.

A hipótese é uma tentativa de explicar a drástica mudança na fisiologia dos primatas ocorrida na África entre 1,9 milhão e 1,8 milhão de anos atrás, com o surgimento do *Homo erectus*, nosso predecessor evolutivo. Comparado ao simiesco *Homo habilis*, do qual ele evoluiu, o *Homo erectus* já dispunha de mandíbula menor, dentes menores e intestinos menores — e de um cérebro consideravelmente maior. Com uma postura ereta e vivendo no chão, o *Homo erectus* foi o primeiro primata a se assemelhar mais aos seres humanos do que aos macacos.

Há muito os antropólogos teorizam que o advento do hábito de comer carne poderia explicar o crescimento do cérebro dos primatas, já que a carne dos animais contém mais energia do que a matéria vegetal. Entretanto, como observa Wrangham, o aparelho digestório do *Homo erectus* é pouco adaptado para uma dieta à base de carne crua e ainda menos para alimentos preparados com plantas cruas, que continuariam sendo parte importante de sua dieta, pois um primata não pode viver apenas de carne. A mastigação e a digestão de comida crua de todo tipo exigem um intestino longo e dentes e mandíbulas grandes e fortes — recursos que nossos ancestrais tinham perdido à época em que ganharam cérebros maiores.

Wrangham afirma que o controle do fogo e a descoberta da possibilidade de cozinhar são as melhores explicações que temos para esses desdobramentos. Cozinhar faz com que a comida fique muito mais fácil de mastigar e digerir, dispensando a necessidade de mandíbulas fortes e intestinos grandes. A digestão é uma operação que exige muito do metabolismo e em muitas espécies consome tanta energia quanto a locomoção. O corpo precisa trabalhar de modo particularmente intenso para processar alimentos crus, nos quais as resistentes fibras musculares e os tendões presentes na carne e a dura celulose das paredes celulares das plantas precisam ser desintegrados antes de o intestino delgado absorver os aminoácidos, lipídios e açúcares desses alimentos. Na realidade, cozinhar adianta grande parte do trabalho da digestão, só que fora do corpo, usando (parcialmente) a energia do fogo no lugar da energia dos nossos corpos

para quebrar cadeias de carboidratos complexos e tornar as proteínas mais digeríveis.

Submeter o alimento ao calor do fogo o transforma de várias maneiras — algumas de natureza química, outras de natureza física —, mas todas com o mesmo resultado: disponibilizar mais energia para as criaturas que o ingerem. A exposição ao calor desnatura as proteínas — desdobrando suas estruturas em forma de origami de modo a expor uma maior área à ação de nossas enzimas digestivas. Com tempo, o calor também transforma o resistente colágeno dos tecidos conjuntivos dos músculos numa gelatina macia, facilmente digerível. No caso dos alimentos de origem vegetal, o fogo gelatiniza os amidos, primeiro passo para quebrá-los em açúcares simples. Muitas plantas que são tóxicas quando ingeridas cruas, incluindo tubérculos como a mandioca, tornam-se inofensivas e mais nutritivas se submetidas ao calor. Outros alimentos são purificados no cozimento pelo fogo, que queima bactérias e parasitas; ele também retarda a deterioração da carne. Cozinhar melhora tanto a textura como o sabor, deixando alguns alimentos mais tenros, outros mais doces ou menos amargos. É difícil dizer o que veio antes: o gosto inato pela comida cozida ou os quase dois milhões de anos de familiaridade que temos com ela.

É verdade que cozinhar também pode exercer alguns efeitos negativos, aparentemente provocados por problemas de adaptação. O calor alto produz compostos carcinogênicos em alguns alimentos, porém o perigo dessas toxinas é compensado pelo aumento da energia que o cozimento proporciona — e, no fim das contas, a vida se resume a uma disputa por energia. Visto como um todo, o costume de cozinhar abriu, para nossos ancestrais, um leque imensamente vasto de opções de alimentos, dando a eles uma importante vantagem em relação às outras espécies e, o mais importante, deixando-nos com mais tempo para fazer outras coisas além de procurar comida e mastigar.

Não é pouca coisa. Tomando como base a observação de outros primatas de tamanho comparável, Wrangham estima que, antes de aprenderem a preparar sua comida, nossos ancestrais tinham que dedicar metade do período de vigília à atividade de mastigar. Chimpanzés gostam de comer carne e podem caçar, mas precisam gastar tanto tempo mastigando que sobram apenas dezoito minutos por dia para caçar — nem de longe o suficiente para fazer da carne a base de sua dieta. Wrangham estima que cozinhar a comida proporciona à nossa espécie um tempo extra de quatro horas por dia (o que vem a ser mais ou menos o mesmo tempo que agora dedicamos a ver televisão).

“Animais vorazes (...) tanto se alimentam quanto excretam de forma contínua”, observou o médico romano Galeno de Pérgamo, “levando uma vida efetivamente hostil à filosofia e à música, como disse Platão, enquanto animais

mais nobres nem comem nem excretam de forma contínua.” Ao nos livrarmos da necessidade de alimentação constante, o ato de cozinhar nos tornou mais nobres e nos colocou no rumo da filosofia e da música. Todos esses mitos que ligam os poderes sublimes da mente humana a uma dádiva divina ou ao roubo do fogo podem conter uma dose maior de verdade do que jamais nos demos conta.

E, contudo, após atravessar esse rubicão, trocando um intestino grande por um cérebro grande, não podemos retroceder, por mais que assim o desejem os adeptos da moda da comida crua. Wrangham menciona vários estudos indicando que os seres humanos na realidade não se dão bem com alimentos crus: estes não conseguem manter o peso do nosso corpo, e metade das mulheres que adotam uma dieta de alimentos crus para de menstruar. Os adeptos da comida crua recorrem muito aos trituradores e liquidificadores, pois, se não o fizessem, teriam que gastar tanto tempo mastigando quanto os chimpanzés. É difícil, senão impossível, extrair energia suficiente da matéria vegetal não processada para abastecer um corpo com um cérebro tão grande e faminto. (Nossos cérebros constituem apenas 2,5% do nosso peso, porém consomem 20% da nossa energia quando estamos descansando.) A esta altura, “os seres humanos estão adaptados para comer alimentos cozidos da mesma maneira essencial como as vacas estão adaptadas para comer capim”, afirma Wrangham. “Estamos presos à nossa dieta de comida cozida, e os resultados permeiam as nossas vidas, desde os nossos corpos até as nossas mentes. Nós, seres humanos, somos os macacos que cozinham, criaturas das chamas.”

Como podemos saber se a hipótese do cozimento é verdadeira? Não podemos. É apenas uma hipótese, e não muito fácil de ser comprovada. Ainda não foram encontrados em fósseis indícios de que os seres humanos cozinhavam na época em que o *Homo erectus* andava pela Terra, embora recentemente os vestígios tenham se tornado mais fortes. Quando Wrangham publicou suas ideias pela primeira vez, o mais antigo fóssil conhecido situava a data do controle do fogo em cerca de 790.000 a.C., mas a hipótese de Wrangham sugere que a atividade de cozinhar deve ter começado pelo menos um milhão de anos antes. Em sua defesa, Wrangham observou que seria improvável que indícios tão antigos de fogo sobrevivessem. Além disso, cozinhar carne não deixa para trás, necessariamente, ossos carbonizados. Porém, há pouco tempo arqueólogos encontraram uma lareira numa caverna na África do Sul que empurrava a data provável do advento do cozimento para um período bem mais remoto[3] — para um milhão de anos atrás, e segue em curso a busca por resquícios de fogueiras ainda mais antigas.

Pelo menos até agora, os argumentos mais convincentes de Wrangham são de caráter dedutivo. Algum fator novo relativo à seleção natural mudou o rumo

da evolução dos primatas há cerca de dois milhões de anos, levando ao aumento do cérebro e à diminuição do intestino; o candidato mais plausível para essa nova pressão seletiva é a disponibilidade de um cardápio novo e melhor. Carne, por si só, não poderia ter proporcionado essa dieta. Os primatas, ao contrário dos cachorros, não digerem a carne crua com eficiência o bastante para que vicejem com ela. A única dieta que pode ter garantido um aumento tão drástico de energia é a comida cozida. “Nós somos”, conclui Wrangham, “mais cozinheiros do que carnívoros.”

Para demonstrar de que forma o advento do cozimento pode ter proporcionado um benefício em termos de calorias suficientes para alterar o rumo da nossa evolução, Wrangham cita vários estudos sobre a alimentação de animais comparando o efeito de comida crua e cozida ou processada de outra forma. Quando pesquisadores mudaram a dieta de um píton, substituindo carne bovina crua por hambúrguer cozido, constataram que o “custo metabólico da digestão” da cobra foi reduzido em quase 25%, o que deixou para o animal o mesmo percentual de energia para ser gasto com outros fins. Camundongos crescem mais rápido e ficam mais gordos com uma dieta de carne cozida do que ingerindo o mesmo tipo de carne crua.[4] Isso pode explicar por que nossos bichos de estimação tendem à obesidade, já que a maior parte das rações modernas é cozida.

Ao que tudo indica, nem todas as calorias nascem iguais, ou, como afirma Jean Anthelme Brillat-Savarin numa citação feita em *A fisiologia do gosto*, “um homem não vive do que come, diz um antigo provérbio, mas do que digere”. Cozinhar nos permite digerir uma parte maior daquilo que comemos e usar menos energia nesse processo.[5] O curioso é que os animais parecem saber disso por instinto: quando podem escolher, muitos optam pelo alimento cozido em detrimento do cru. Não deveríamos nos surpreender: “Comida cozida é melhor do que crua”, diz Wrangham, “pois a vida prioriza a energia” — e comida cozida garante mais energia.

É bem possível que os animais sejam “pré-adaptados” para preferir os cheiros, os gostos e as texturas da comida cozida e tenham desenvolvido vários mecanismos sensórios que os guiam até as fontes mais ricas em energia. Qualidades que atraem, como doçura, maciez, suavidade e oleosidade, significam calorias abundantes e fáceis de digerir. Uma preferência inata por uma alimentação altamente energética explicaria por que nossos ancestrais na escala evolutiva teriam apreciado alimentos cozidos. Especulando a respeito da forma exata como os primeiros seres humanos teriam descoberto todos os benefícios que o fogo traz à comida, Wrangham observa que muitos animais

buscam alimentos em paisagens queimadas, apreciando especialmente sementes e roedores tostados. Ele cita o exemplo dos chimpanzés do Senegal, que só comem as sementes de afzélia depois que um fogo na mata atinge a área e as torra. Parece provável que nossos ancestrais também tenham vasculhado alimentos entre os restos de um incêndio na floresta, em busca de petiscos saborosos e talvez, de vez em quando, tendo a sorte de desfrutar da mesma experiência transformadora que viveu Bo-bo, o filho do criador de porcos da história de Charles Lamb, ao passar a língua num pedaço de torresmo pela primeira vez.

Como ocorre com qualquer teoria desse tipo — tal qual a própria evolução —, a hipótese do cozimento não pode ser provada cientificamente. Por isso, decerto alguns irão descartá-la por ser apenas mais uma dessas hipóteses *ad hoc*, uma versão modernizada e científica de Prometeu. Mas será que poderíamos esperar mais do que isso ao tentarmos explicar algo como o surgimento de nós mesmos? O que a hipótese do cozimento nos dá é um mito moderno persuasivo — forjado na linguagem não da religião, mas da biologia evolutiva — que situa as origens da nossa espécie na descoberta do ato de cozinhar com o fogo. Chamá-lo de mito não significa menosprezá-lo. Como qualquer outra história do tipo, ela serve para explicar como o que existe veio a existir usando o vocabulário mais poderoso de que dispomos, o qual, no nosso caso, é o da biologia evolutiva. O que é notável nesse exemplo é que tanto a mitologia clássica quanto a teoria evolutiva moderna voltaram seu olhar para as chamas do fogo que usamos para cozinhar e lá encontraram a mesma coisa: as origens da nossa humanidade. Talvez essa coincidência seja a única confirmação que podemos esperar.

---

3 Berna, Francesca *et al.* “Microstratigraphic Evidence of In Situ Fire in the Acheulean Strata of Wonderwerk Cave, Northern Cape Province, South Africa”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109, n.20, 15 mai. 2012, p.E1215-E1220.

4 Carmody, Rachel N. *et al.* “Energetic Consequences of Thermal and Nonthermal Food Processing”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, n. 48, nov. 2011, p.19199-19203.

5 Cerca de 90% de um ovo cozido é digerido enquanto isso acontece com apenas 65% de um ovo cru. Do mesmo modo, quanto mais malpassada a carne, ou mais *al dente* a massa, menos elas serão absorvidas. Atenção, fanáticos por dietas.

III.
ENTREATO:
O PONTO DE VISTA DE UM PORCO

Pela minha experiência pessoal, posso afirmar que, a exemplo dos seres humanos e dos deuses, os animais também sentem atração pelo aroma da comida preparada no fogo, incluindo — e talvez acima de tudo — o churrasco. Essa história é difícil de acreditar, mas verdadeira em todos os detalhes. O primeiro deles é que, durante um curto período na adolescência, eu fui dono de um suíno: uma jovem porquinha branca chamada Kosher. Meu pai me deu a porca e também a batizou com esse nome maldoso. Até hoje não tenho certeza do motivo pelo qual ele me presenteou com uma porca. Morávamos em Manhattan, num apartamento no décimo primeiro andar, e eu certamente não tinha pedido uma. No entanto, depois de ler *A teia de Charlotte* eu tinha passado a gostar desses animais e colecionava livros de histórias sobre eles, porquinhos de brinquedo e coisas assim. Como às vezes acontece com nossas preferências, mesmo as não muito sérias como essa, outras pessoas podem acabar levando-as muito mais a sério do que nós. Não demorou muito para que meu quarto fosse tomado por uma parafernália de temática suína, em relação à qual eu, pelo menos quando tinha uns dezesseis anos, era meio indiferente.

Meu pai metera na cabeça que o que eu mais desejava era um porco de verdade. Pediu para sua secretária localizar uma leitoa numa fazenda de Nova Jersey e certa noite a levou para casa dentro de uma caixa de sapatos. Não se tratava de uma porca vietnamita, nem nenhum tipo de porca em miniatura. Não, Kosher era da raça yorkshire, fadada a crescer até atingir um quarto de tonelada ou mais se nada a detivesse. Na época, morávamos num edifício tradicional com porteiro no Upper East Side; o condomínio permitia animais de estimação, mas eu tinha quase certeza de que um porco adulto seria vetado.

Felizmente, a maior parte do tempo que Kosher passou comigo coincidiu com o verão, e ficamos num chalé de frente para a praia. A casa ficava sobre estacas plantadas na areia, e Kosher morava embaixo da varanda. Porcos são muito suscetíveis a queimaduras de sol (um dos motivos de eles gostarem tanto de lama), por isso montei uma cerca em torno da área com sombra onde ela ficava debaixo da casa. Quando a ganhei, Kosher era do tamanho de uma bola de futebol; cabia numa caixa de sapatos. Mas isso não durou muito. Parafraseando Galeno de Pérgamo, ela era um animal voraz e se alimentava e excretava de

forma contínua. Muitas vezes, no meio da noite, Kosher esvaziava sua tigela de comida, virava-a de cabeça para baixo fazendo bastante barulho e então começava a emitir uma série de grunhidos profundos e roucos para me avisar da sua fome. Quando isso não fazia com que surgisse no seu portão um bípede munido de um balde de comida, Kosher dava cabeçadas nos pilares de madeira com seu poderoso focinho até que o abalo sísmico provocado no chalé me acordasse. Certas noites, quando a comida de porco acabava, eu era obrigado a esvaziar todo o conteúdo da geladeira na tigela — não apenas frutas, legumes e restos de comida, mas tudo: ovos, leite, refrigerante, picles, ketchup, maionese e frios, e numa ocasião (tenho vergonha de admitir) até algumas fatias de presunto cru. Kosher comia tudo, com uma satisfação que sempre me impressionou. Ela comia como uma porca.

Mas a história não é essa. A história tem a ver com a noite em que o apetite voraz de Kosher nos meteu numa encrenca com os vizinhos. De vez em quando, ao sentir muita fome ou farejar alguma coisa gostosa, ela tentava chegar até o quitute desejado de qualquer jeito, forçando o focinho por baixo da cerca e espremendo seu corpo musculoso pelo vão entre as tábuas. Em geral, ela partia na direção da primeira lata de lixo, revirava-a e se banqueteava com o conteúdo. Os vizinhos estavam se acostumando com esse tipo de coisa, e eu estava me acostumando a pedir desculpas, limpar a sujeira e então enxotá-la de volta para dentro do cercado com a promessa de uma guloseima. Porém, naquela tarde de verão em particular, pouco antes do entardecer, Kosher deve ter erguido o focinho em meio à brisa e detectado algumas moléculas de algo ainda melhor do que lixo: o cheiro de carne assando na grelha. Ela fugiu e avançou ao longo dos chalés alinhados na praia até localizar a origem do aroma.

Fiquei sabendo do que aconteceu a seguir graças justamente a esse vizinho, poucos minutos depois de ele receber a visita de Kosher. Ele estava sentado em sua varanda, bebericando gim-tônica e admirando as últimas cores sutis de um dia de verão enquanto seu jantar crepitava na grelha. Como quase todo mundo na nossa faixa de praia, o homem era um próspero morador de Nova York ou Boston, talvez um advogado ou homem de negócios, provavelmente com pouca experiência com porcos, exceto, talvez, na forma de presuntos, costeletas e tiras de bacon. Ao ouvir o barulho das patas sobre a madeira, ele despertou do seu devaneio de verão, ergueu os olhos e deu de cara com aquela criatura meio rosa, meio branca, do tamanho de um cachorro labrador de pernas muito curtas, saltando pelos degraus da escada e grunhindo furiosamente. Não era um cachorro. Evidentemente, Kosher tinha sido fisgada pelo cheiro da carne na grelha e, ao chegar à fonte do aroma, agiu com a eficiência e a velocidade de um pelotão de elite, derrubou a churrasqueira e deu o fora com o bife do sujeito.

Poucos minutos antes, eu havia saído para alimentá-la e descobri que ela tinha sumido. Segui seu rastro pela praia — os vizinhos, em sua maioria, estavam em suas varandas e a viram indo na direção norte — e cheguei à cena do crime apenas alguns minutos depois que minha porca fugira em disparada com um bife parcialmente grelhado preso entre as mandíbulas. Para minha sorte, ou a vítima de Kosher tinha muito senso de humor ou estava particularmente alegre pelo efeito do gim-tônica, pois ele se contorceu de rir ao me contar o que ela acabara de fazer. Desculpei-me várias vezes, me ofereci para ir até a cidade e trazer um novo jantar, mas ele me mandou deixar para lá, afirmando que aquela história valia mais do que qualquer bife. O homem ainda gargalhava quando saí de lá para perseguir minha porca fugitiva.

Isso aconteceu há muito tempo: a Vingança do Porco contra o Churrasco. Sou obrigado a pensar que, se os porcos possuem sua própria mitologia, na qual passam adiante, de geração a geração, histórias de heroísmo, a ousada façanha da minha porca ganharia um lugar de destaque: Kosher, a Prometeu suína.

IV.
RALEIGH, CAROLINA DO NORTE

Para um homem do Sul dos Estados Unidos, é claro, o roubo praticado por Kosher não era o roubo de um *churrasco* de verdade. Não mesmo: só um iludido do Norte poderia se referir a um bife grelhado ao ar livre como um "churrasco". Os sulistas são capazes de se engajar numa discussão interminável sobre o exato significado dessa palavra — e a verdade é que qualquer definição abrangente de churrasco teria que incluir o fato de que a definição está sempre sendo contestada —, mas para merecer esse nome um prato precisa incluir no mínimo carne, lenha, fogo e tempo. Além disso, a definição de churrasco muda de estado para estado, e até mesmo de distrito para distrito. Na minha mesa de trabalho, tenho um mapa chamado "Os Bálcãs do churrasco". Ele se propõe a descrever as diferentes regiões das Carolinas famosas pelo churrasco, e sobrepostos a um mapa dos dois estados estão os limites de cinco cantões diferentes com tradição em churrasco: aqui, o porco inteiro; ali, a paleta suína; além daquela linha, só com vinagre; com molho de tomate no oeste; com molho de mostarda no sul e no leste.

E isso é apenas nas Carolinas. O mapa termina antes de chegarmos perto das costelas do Tennessee ou dos peitos fumegantes do Texas, os quais, como se tratam de carne *bovina*, jamais seriam chamados de churrasco por nenhum habitante das Carolinas. Cada uma dessas nações do churrasco considera as práticas dos vizinhos uma abominação. Como seria de se esperar, as provocações trocadas pelos mestres churrasqueiros são de uma criatividade infinita. Uma das estratégias retóricas é usar elogios vagos para, na verdade, falar mal do outro. Certa vez, quando pedi a um sujeito do Texas para avaliar a qualidade de um peito preparado no fogo a lenha por outro texano, ele se permitiu, numa fala arrastada, dizer que aquele peito estava "bom, mas não a ponto de dar vontade de se jogar no chão".

Talvez a mais generosa definição de churrasco que já encontrei seja uma que procura erguer pontes entre todas essas diferenças regionais. Anunciada por Sy Erskine, um mestre churrasqueiro negro do Alabama, essa definição contorna de forma diplomática a polêmica questão do molho; também sugere a importância da qualidade cerimoniosa do prato. O churrasco, disse Erskine a um escritor, é "a comunhão mística entre fogo, fumaça e carne na total ausência de água".[6] Desconfio que a maior parte dos sulistas aceitaria essa bandeira mais

abrangente. Mas no que mais poderiam concordar? Que a minha concepção nortista de churrasco — que sequer deixava claro se a palavra se referia à preparação, ao equipamento usado no processo, à comida resultante ou ao molho que a acompanhava — estava simplesmente *errada*. Eu havia passado tempo suficiente na Carolina do Norte para saber pelo menos isto: "churrasco" é um substantivo que se refere tanto ao evento social quanto ao tipo de comida que é preparada e servida nele.

Até aquele ponto, minha experiência com o churrasco sulista se limitara ao papel de observador e consumidor. Mesmo já tendo provado a comida, eu ainda não havia comparecido a um churrasco de verdade. Então saí de Ayden com um objetivo: procurar aprender pelo menos alguns dos segredos do churrasco, servindo como aprendiz junto a um de seus mestres, e não numa cozinha, mas ao ar livre. Não queria ver alguém fazer. Queria eu mesmo fazer.

Antes de vir para a Carolina do Norte, eu pensava que já *havia* feito churrasco e que entendia alguma coisa do assunto — vivo fazendo churrasco lá em casa. No que diz respeito ao homem americano, o ato de preparar carne ao ar livre constitui uma de suas atribuições domésticas mais reverenciadas. E, como a maioria dos homens americanos, sou bom em mistificar algo que, no fundo, não passa de um processo bastante simples. Na verdade, sou tão bom nisso que minha esposa, Judith, está hoje convencida de que grelhar um bife é um procedimento tão intimidador quanto trocar a correia do motor do carro.

De fato, seja no Norte *ou* no Sul, é impressionante a quantidade de bobagens que parecem se acumular quando o assunto é churrasco. Nesse aspecto, nenhuma outra modalidade culinária chega nem perto. Não sei dizer ao certo por que isso acontece, mas pode ser que o ato de cozinhar no fogo seja algo tão simples que as pessoas sentem necessidade de acrescentar ao processo grossas camadas de complicações e mitos. Isso pode se dever também ao fato de o churrasco ganhar uma dimensão desproporcional ao ser realizado por homens que gostam de se vangloriar. Eu mesmo costumava exaltar meu grande talento em determinar o ponto certo da carne na grelha, o que consistia em tocar a carne e então, com o mesmo dedo, tocar vários pontos do meu rosto. Se a carne reagir à pressão da mesma forma que a minha bochecha, significa que está malpassada; se a reação for parecida com a do meu queixo, está ao ponto; se for como a da minha testa, então está bem passada. Eu tinha visto um chef demonstrar essa técnica na TV, e parecia funcionar, não apenas como uma forma prática de avaliar a carne, mas, muito mais importante, como outro recurso para aumentar a mistificação. Judith chegou a questionar se o método também funcionaria com o rosto dela.

Era um artifício muito bom. Ou pelo menos era o que eu achava até alguém

me confidenciar que várias mulheres fingem não entender nada sobre o fogo só para que os homens assumam ao menos *parte* do trabalho de cozinhar.

Entretanto, aquele sanduíche de churrasco do Skylight Inn me convencera de que minha definição de churrasco deixava a desejar e que havia muito mais para aprender sobre o ato de cozinhar com fogo do que aquilo que eu já sabia — que se limitava, basicamente, a jogar um pedaço de carne na grelha estupidamente quente e, depois de um tempo, cutucá-la repetidas vezes com ares de grande especialista. Eu precisava era de um mestre churrasqueiro que me deixasse trabalhar na condição de *sous chef*, ou seja lá qual fosse o termo usado para essa função no preparo do churrasco. James Howell era claramente taciturno e inacessível demais para exercer o papel de mentor, e os Jones não pareciam inclinados a me deixar sujar (ou queimar) as mãos no seu galpão de churrasco.

Na realidade, o mestre churrasqueiro que eu procurava entrou na minha vida no dia seguinte. Eu havia marcado uma entrevista com um homem célebre nos círculos do churrasco na Carolina do Norte, dono de um restaurante em Raleigh chamado The Pit. Seu nome era Ed Mitchell, e eu tinha ouvido muitas histórias a seu respeito antes de tomar o avião para a Carolina do Norte — na verdade eu tinha visto sua foto na primeira página do *New York Times*, depois de ele ter empolgado uma multidão com o churrasco de porco inteiro que preparou na primeira edição da Big Apple Barbecue Block Party, em 2003, em Nova York. Ed Mitchell já era famoso em todo o país, tinha aparecido várias vezes na televisão, sua história já havia sido registrada pela Southern Foodways Alliance, entre outras entidades, e ao longo dos anos seu perfil fora traçado em artigos de várias revistas de circulação nacional, como a *Gourmet*.

Contudo, nada disso dava a entender que seria possível arrancar mais do que algumas frases de efeito elaboradas do sujeito, que nas fotos parecia um *showman*: um grande Papai Noel negro vestido com um macacão jeans e um boné de beisebol. Também era preocupante o fato de sua churrascaria servir vinho e oferecer serviço de manobrista — e de eu ter visto um gaiato, num blog sobre restaurantes, chamar o lugar de “um zoológico do churrasco”. Mas eu ficara sabendo que no fim de semana seguinte Mitchell assaria um porco num churrasco beneficente em Wilson, sua cidade natal, não muito longe do suposto zoológico, em Raleigh. Decidi, então, que ligaria para Mitchell; se ele se mostrasse mesmo que remotamente receptivo, eu perguntaria se podia dar uma de penetra e ajudar.

Ed Mitchell bem poderia vir a ser o primeiro mestre churrasqueiro da história a contar com assessores. Antes de conseguir falar com ele, precisei passar pelo pessoal do Empire Eats, a rede de restaurantes de Raleigh que era dona do The Pit, ou pelo menos de 51% dele. A história por trás daquela situação, logo descobri, era complicada. Ed Mitchell havia perdido seu restaurante original, o Mitchell's Ribs, Chicken & Barbecue, em Wilson, após uma disputa nos tribunais com um banco e o estado da Carolina do Norte, que no ano de 2005 o acusara de sonegar vários impostos estaduais. (Mais tarde, eu ouviria Mitchell se referir às suas dificuldades jurídicas e financeiras como um caso de "turbulência orquestrada".) As acusações contra ele acabaram se reduzindo a fraude fiscal; contudo, Mitchell teve que passar um tempo na cadeia e o banco tomou seu restaurante. Depois de libertado, ele foi procurado por Greg Hatem, um jovem empresário local do ramo imobiliário que ganhara reputação por revitalizar o até então decadente centro de Raleigh. O segredo para atrair as pessoas de volta ao centro, concluiu Hatem, era abrir bons restaurantes na área. E ele reconhecera na figura de Ed Mitchell uma rara oportunidade: um dos mais famosos churrasqueiros do país enfrentava uma maré de azar e não tinha um palco para atuar. Hatem propôs uma sociedade em que ele teria 51% e o churrasqueiro, 49%. Ed cuidaria das churrasqueiras e do salão do restaurante, deixando para a equipe de Greg a parte administrativa do negócio — claramente o calcanhar de aquiles de Ed. O The Pit estava destinado a ser um novo tipo de churrascaria, voltada para um público mais sofisticado, com boa iluminação, uma carta de vinhos e serviço de manobrista.

Para muita gente do mundo do churrasco, isso era um conceito no mínimo discutível, e a crítica mais devastadora foi aquela que eu havia lido sugerindo que o maior mestre churrasqueiro do Sul havia sido engaiolado numa espécie de zoológico do churrasco. Outra pessoa disse que Ed Mitchell havia se tornado o Coronel Sanders do churrasco — aquele velhinho dos baldes de frango do KFC. O The Pit parecia pôr em dúvida, como nunca antes, toda a questão da autenticidade, tema delicado e sempre aventado quando o assunto era churrasco. Entretanto, não havia como negar que a ideia discutível estava funcionando. O restaurante vivia lotado no almoço e no jantar, e a barreira dos sanduíches de churrasco a 10 dólares havia sido rompida com sucesso.[7]

Quando finalmente consegui falar com Ed ao telefone, tive a sensação que sempre experimento ao conversar com um churrasqueiro experiente — a de que eu havia aberto uma torneira de conversa-fiada sobre churrasco. E essa jorrava aos borbotões. Mitchell mostrou-se fervoroso quanto ao churrasco de porco inteiro e bastante conservador em sua concepção. Deixava escapar a palavra "autêntico" a cada três ou quatro frases, algo a que eu já estava me acostumando

na Carolina do Norte, mas que suscitava uma questão constrangedora: pode a autenticidade ter consciência de si mesma enquanto tal e ainda assim ser autêntica?

Eu começava a suspeitar que o churrasco se transformara em algo parecido com uma sala cheia de espelhos. O próprio Mitchell parecia encarnar a cultura do churrasco sulista do modo como ela era representada quando celebrada por autores do Norte que escreviam sobre culinária, por professores de estudos culturais e pela Southern Foodways Alliance, que dera total apoio a Ed Mitchell. Isso talvez explicasse seu hábito de falar de si mesmo na terceira pessoa ("E foi nesse ponto que a história do velho Ed Mitchell entrou numa espiral ascendente, subindo cada vez mais..."). Mitchell falava do The Pit como seu novo "palco" e que ele e Greg Hatem estavam levando o churrasco de porco inteiro a um público mais sofisticado, tornando-o um pouco mais "moderno", mas ao mesmo tempo "genuíno". O restaurante contava com um chef executivo, e fiquei com a impressão de que Ed falava muito mais do que cozinhava.

Desfiando seu jargão profissional, ele transmitia animação naquele modo automático de vendedor ou pregador evangélico. Contudo, ainda detectei uma autêntica ternura no sujeito, uma paixão por cozinhar para os outros, e em algum lugar, bem lá no seu íntimo, debaixo de toda aquela conversa sobre autenticidade, o cerne de algo que se parecia bastante com... autenticidade.

Perguntei a Ed sobre o evento em Wilson, ao qual algumas das pessoas do setor de relações públicas da rede de restaurantes tinham me desaconselhado a ir. Talvez acabasse sendo tedioso como falaram que seria ("Preciso avisar, vai ser um dia longo e quente num estacionamento com uma porção de gente sentada") ou talvez eles só estivessem tentando prender minha atenção no restaurante, mas para mim aquilo parecia perfeito. Ed prepararia um ou dois porcos na sua cidade natal e seria auxiliado por Aubrey, seu irmão mais novo. Ele planejara começar a assar os porcos na churrasqueira do seu antigo restaurante na sexta à noite e então terminar no estacionamento, no sábado, usando fogões portáteis. Perguntei se poderia ajudá-lo.

"Não vejo por que não. Apareça por lá. Vamos botar você para trabalhar e mostraremos como o velho Ed Mitchell prepara um churrasco de porco inteiro."



Quando apareci no The Pit, na tarde de sexta-feira, para me encontrar com Ed Mitchell e viajarmos até Wilson, o mestre churrasqueiro não estava na cozinha. Ele tinha ido ao salão do restaurante tirar uma foto com um cliente, algo que, claro, acontecia a toda hora. Ed é um tipo grandalhão, de movimentos

lentos e com o porte de um jogador de futebol americano (na realidade, ele frequentou a Universidade Estadual de Fayetteville graças a uma bolsa de estudos para jogadores), porém com 63 anos e uma barriga respeitável. A pele era escura como carvão, e uma barba que mais parecia feita de nuvens brancas emoldurava seu rosto de lua cheia. Ed vestia a roupa que era sua marca registrada — macacão jeans e boné — e, depois de se despedir do cliente, pediu a um dos garçons que tirasse uma foto de nós dois, abraçados, como se fôssemos velhos amigos.

Durante a viagem para Wilson, numa das vans do The Pit, fui contemplado com "a história de Ed Mitchell", com título e tudo. Ao ouvi-lo contar a própria vida, fui tomado pela sensação de *déjà-vu*. Mais de uma vez fiquei com a impressão de que podia jurar ter ouvido exatamente a mesma coisa antes. E tinha — em geral numa das histórias que eu havia lido antes de ir para a Carolina do Norte. A versão de "a história de Ed Mitchell" que vem a seguir foi extraída tanto dessas histórias (sobretudo a contada pela Southern Foodways Alliance) como das minhas próprias entrevistas com Ed.

Fazer churrascos nunca fizera parte dos planos de Ed, ainda que, por ele ser o mais velho de três irmãos, sua mãe, Doretha, tenha insistido para que aprendesse a cozinhar. Ela trabalhava fora, primeiro em uma empresa de fumo e depois como empregada doméstica de um dos executivos da companhia, dono de uma das casas imponentes no lado oeste de Wilson. "Eu ficava em casa cozinhando para os meus irmãos e odiava aquilo. Odiava! Cozinhar não era coisa de menino. Mas eu era muito ligado à minha mãe, sempre fui, e ela insistia que eu cozinhasse."

No entanto, com churrasco era outra história. Era algo que os homens faziam em ocasiões especiais: na época do Natal, em outros feriados e nas reuniões de família. Ed se lembra de ter preparado seu primeiro porco aos catorze anos e de como apreciou o privilégio de passar longas horas na churrasqueira com os homens da família. "O uísque clandestino sempre foi uma parte importante do churrasco, porque, você sabe, os homens não podiam beber dentro de casa. Então toda essa história de preparar um porco inteiro, algo que precisava ser feito ao ar livre e ia até de madrugada, era a ocasião perfeita para se encher a cara!"

Para Ed, o grande atrativo em cozinhar um porco inteiro não estava tanto na refeição em si, mas na oportunidade de ficar um tempo junto do fogo em meio a conversa e camaradagem. A comida era quase secundária em relação ao ritual da preparação.

Após alguns anos jogando futebol americano pela faculdade, Ed foi convocado para servir no Vietnã, onde passou dezoito meses angustiantes. Ao

voltar para casa, conseguiu seu diploma, graduando-se em 1972, e acabou sendo chamado pela Ford Motor Company para se juntar a um programa de formação de vendedores voltado para minorias. Depois de um treinamento em Michigan, a Ford mandou-o para Waltham, Massachusetts, onde ele trabalhou como gerente regional no serviço de atendimento a clientes por doze anos, até saber que seu pai estava doente. Ed decidiu, então, voltar a Wilson para cuidar dos pais.

Na época, eles tinham uma pequena mercearia na parte leste da cidade, mas depois que o pai morreu, em 1990, os negócios desandaram. Todos os dias Ed acompanhava a mãe até a loja e de lá para casa, e ele se lembra de uma tarde em que ela se mostrou abatida. Ele perguntou o motivo. “Bem, fiquei aqui o dia todo”, respondeu ela, “e tudo o que consegui foram 17 dólares, sendo que, desses, 12 foram em cupons.”

“Eu queria animá-la, então perguntei o que ela gostaria de comer. Ela pensou e disse: ‘Estou com vontade de comer um daqueles sanduíches de churrasco à moda antiga.’ Bem, eu sabia o que ela queria dizer com isso, então fui até o mercado e comprei um porquinho, de talvez uns quinze quilos, e 5 dólares em lenha de carvalho para garantir o sabor que eu queria. Fui ao galpão buscar o tambor onde fazíamos o churrasco, pus o porco ali e deixei umas três horas grelhando. Quando ficou pronto, eu o cortei, mamãe o temperou, e nós dois nos sentamos nos fundos da loja para um almoço tardio.

“Enquanto saboreávamos nosso churrasco, alguém apareceu na mercearia querendo uns cachorros-quentes, algo que meus pais vendiam. Mas, quando o sujeito viu o tambor com o churrasco, perguntou: ‘A senhora também tem churrasco?’ Mamãe olhou para mim. Eu estava de boca cheia, então não podia responder, mas confirmei com a cabeça. Se o que ela precisava era ganhar algum dinheiro, então, ora, íamos vender churrasco para o sujeito! Ela fez uns sanduíches para o cara e ele foi embora.

“Quando voltei naquela noite para acompanhar mamãe até em casa, ela estava feliz da vida, contente como eu não via desde a morte do meu pai. Perguntei por que seu ânimo tinha mudado. ‘Ganhei algum dinheiro hoje’, respondeu. ‘Vendi todo aquele churrasco.’ Sem brincadeira! Parece que o sujeito tinha saído por aí com os sanduíches e contado a alguém, e esse alguém contou a outro alguém, e a notícia correu como um rastilho de pólvora, até que todo o churrasco foi vendido.

“Mas, enfim, quando estávamos fechando a loja, apareceu um desconhecido na entrada perguntando: ‘Sr. Mitchell?’ Pensei que podia ser um assaltante e engrossei a voz ao responder: ‘Sou eu mesmo, quem é você?’ O homem disse: ‘Ah, só queria saber se vocês ainda têm um pouco daquele churrasco.’ ‘Não, por hoje acabou, mas vamos ter mais amanhã.’ E foi assim que Ed Mitchell entrou

no ramo do churrasco. O Senhor havia me conduzido de volta direitinho até onde eu tinha começado, cozinhando para a mamãe."

Passados alguns meses, eles foram abandonando aos poucos o negócio da mercearia e construindo churrasqueiras. Ed convenceu James Kirby, um experiente mestre churrasqueiro da cidade, a deixar de lado a aposentadoria para ajudar a operar as churrasqueiras e ensinar a ele as velhas técnicas. "Lá pelo fim dos anos 1990 era impossível encontrar o tipo de churrasco tradicional que queríamos fazer. Ele havia desaparecido quando todo mundo trocou a lenha pelo fogão a gás. Só que o churrasco preparado com lenha ou carvão e aquele feito com fogo a gás são duas coisas completamente distintas. Dá para sentir a diferença no sabor." O sr. Kirby era um purista da velha guarda, comprometido com o fogo a lenha, e podia ensinar alguns truques a Ed, inclusive a técnica que ele chamava de "empilhamento".

Na primeira vez que ele e o sr. Kirby puseram um porco grande para assar, Ed tinha entendido que passariam a noite toda cuidando do fogo e providenciou um estoque de sanduíches e café. "Mas, depois que botamos o porco na grelha e eu estava me preparando para passar a noite, o sr. Kirby se levantou, foi até a porta e pôs seu chapéu. Perguntei aonde ele ia. 'Você pode ficar aqui a noite toda se quiser, mas eu vou para casa.' Ele me explicou que, se empilhássemos as brasas direito, colocando-as estrategicamente ao largo da churrasqueira, e depois vedássemos todas as correntes de ar, aquele porco ficaria quietinho ali tostando a noite toda, sem que precisássemos repor o carvão.

"Bem, não consegui pregar o olho naquela noite porque tinha certeza de que o porco iria queimar e levaria a loja junto. Porém, quando voltei para dar uma olhada, lá pelas quatro da manhã, e abri a churrasqueira, não consegui acreditar no que vi. Era o porco mais lindo que eu tinha visto na vida! Tinha aquela cor de mel maravilhosa, e a carne estava tão assada que quase se soltava dos ossos."

O sr. Kirby ensinou a Ed os passos mais importantes do empilhamento de carvões; também mostrou como tostar a pele do porco até ela virar torresmo.

Não demorou muito para que o restaurante Mitchell's Ribs, Chicken & Barbecue ganhasse fama e os jornalistas especializados em culinária e mais tarde os acadêmicos tomassem o caminho de Wilson, uma cidade de cinquenta mil habitantes na rodovia I-95, "a meio caminho entre Nova York e Miami", como gosta de observar a central de informações turísticas da cidade. Toda aquela atenção exerceu um efeito curioso sobre Mitchell, alterando sua percepção de quem ele era e do que fazia, de um modo que talvez só fosse possível com uma nova perspectiva apresentada por alguém de fora. O momento da virada ocorreu em 2001, quando Ed leu um texto — sobre Ed Mitchell — colhido por um

historiador chamado David Cecelski. Era a história do próprio Ed — Cecelski apresentara uma primeira versão da narrativa que acabei de reproduzir —, mas lê-la ajudou Ed a enxergar sua história sob um novo ângulo.

"Eu não compreendia exatamente a dimensão do que eu estava fazendo. Para mim, era apenas churrasco à moda antiga, parte de nossas vidas, mas nada muito especial. Na verdade, era parte da história dos afro-americanos, da nossa contribuição. E aquilo fez com que eu me sentisse muito bem."

O churrasco de Ed Mitchell estava ficando consciente da sua própria importância, um processo que se aprofundou em 2002, quando a Southern Foodways Alliance reconheceu Mitchell como um dos principais mestres churrasqueiros no leste da Carolina do Norte na tradição dos porcos inteiros grelhados e convidou-o para cozinhar num simpósio sobre churrasco. A Alliance é um programa mantido pela Universidade do Mississippi, criado em 1999 e dirigido pelo historiador John T. Edge para registrar, celebrar e, assim, ajudar a preservar as tradições culinárias do Sul. Edge havia descoberto que falar sobre comida — um assunto sobre o qual os sulistas sempre podiam falar (e discutir) mesmo quando era constrangedor demais falar (e discutir) sobre qualquer outra coisa — era uma boa maneira de abordar alguns dos temas mais difíceis da história do Sul. "A comida é uma das formas que o Sul encontrou para lidar com suas questões raciais mais delicadas", explicou Egde.

Edge convidou Mitchell para o simpósio sobre churrasco realizado na universidade em outubro de 2002. "Então, lá fomos nós para Oxford, Mississippi, e aquilo me abriu os olhos", contou Mitchell. Havia mestres churrasqueiros de todos os lugares, de todas as tradições, assim como estudiosos e jornalistas em mesas-redondas sobre história, técnicas e variações regionais de churrasco. "Para mim, o simpósio foi muito informativo. Compreendi que isso era algo muito mais amplo do que apenas Wilson, na Carolina do Norte. Havia um movimento nacional em prol do churrasco, algo que eu jamais tinha me dado ao trabalho de imaginar. Lá aprendi como aquilo que eu fazia se encaixava num panorama maior, que o churrasco era uma contribuição afro-americana e que eu era parte dessa tradição. Tudo isso me deixou muito entusiasmado. Fiquei extremamente orgulhoso."

A Southern Foodways queria contar a história do churrasco como uma importante contribuição afro-americana à cultura dos Estados Unidos. O único problema era que a maior parte dos rostos associados ao churrasco sulista era de brancos, como os Jones em Ayden, mesmo quando um mestre churrasqueiro negro como James Howell trabalhava nos fundos. Ed era uma exceção: um homem negro que era proprietário das churrasqueiras em que cozinhava (ou pelo menos era, antes de virem os problemas). Portanto, Ed Mitchell era tão

importante para a Southern Foodways Alliance quanto a Foodways Alliance era para Ed Mitchell.

Como parte do simpósio, os mestres churrasqueiros tradicionais foram convidados a preparar suas especialidades e submetê-las ao crivo de jornalistas especializados; os concursos de culinária haviam se tornado um elemento importante na cultura do churrasco nos últimos anos. Ed conta uma história de como um caminhão que trazia suas costelas pegou o caminho errado em Tupelo e chegou algumas horas atrasado: “Todos os outros já estavam com seus equipamentos chiques montados. Um monte de toldos e móveis laqueados. Alguns caras tinham investido centenas de milhares de dólares naquilo! Portanto, todos estavam de olho para ver que tipo de equipamento Ed Mitchell levaria, só que nada tinha aparecido ainda. Até que finalmente o caminhão chegou, uma carreta enorme, e todo mundo ficou esperando aparecer alguma coisa pretensiosa quando abríssemos as portas. E então saí com meu equipamento: três churrasqueiras de tambor velhas e enferrujadas e mais nada! Todo mundo começou a rir.

“Mas, sabe, nunca precisei de nada além daquilo. Então preparei meu porco, um pouco mais rapidamente do que costumava fazer, pois tinha começado com muito atraso, e quando ficou pronto tirei a carne toda, cortei em pedaços e temperei. Botei a pele de volta no fogo para ficar crocante e a fatiei em pedaços bem finos mesmo para misturar tudo. E eis que, quando o pessoal começou a comer, o boca a boca começou e literalmente todo mundo correu para provar meu churrasco. Foi um ataque! Todos acharam que nós arrebentamos. Nosso equipamento podia não ser o mais bacana, mas no fim o nosso produto era o mais saboroso. A partir daí, a história do velho Ed Mitchell foi a de um sucesso atrás do outro.”

Ed saiu do simpósio em Oxford como o mais famoso mestre churrasqueiro dos Estados Unidos.



Na época, a exemplo dos Jones, Ed utilizava porcos criados em escala industrial, mas agora ele havia ingressado num mundo em que a proveniência da carne de porco tinha grande importância. Um dos autores especializados em culinária que ele conhecera no simpósio era Peter Kaminsky, que na época pesquisava para um livro sobre antigas raças de porco que viria a ser publicado alguns anos mais tarde com o título de *Pig Perfect* [O porco perfeito]. Kaminsky, que é do Brooklyn, com todo o tato chamou a atenção de Ed Mitchell para o fato de que seu churrasco não era tão autêntico quanto poderia ser.

“Peter Kaminsky disse que meu restaurante, o Mitchell’s Ribs, Chicken & Barbecue, possuía apenas duas das três coisas importantes que as pessoas buscavam num churrasco autêntico: culinária tradicional, um proprietário negro e porcos tradicionais.” Kaminsky ajudou Ed a conseguir um porco de uma raça mais antiga, que tivesse sido criado ao ar livre. “Fui conquistado na primeira mordida. Aquele era o sabor que eu me lembrava de sentir na minha infância, delicioso, suculento e bom demais, mesmo sem qualquer tempero.”

Kaminsky apresentou Mitchell a algumas pessoas na Universidade A&T da Carolina do Norte, em Greensboro, que estavam organizando um grupo de fazendeiros negros, muitos deles antigos plantadores de tabaco. A ideia era promover um retorno à criação de raças mais antigas de suínos, tratando-os de forma menos cruel, no pasto e sem recorrer a hormônios ou antibióticos. Uma visita a uma das unidades de criação intensiva, onde porcos viviam confinados, exerceu sobre Mitchell um efeito revelador, consolidando seu compromisso com o apoio a essa nova/antiga forma de criação de porcos na Carolina do Norte. O mesmo se passou num evento onde foram comparados os sabores do porco criado em escala industrial e daquele criado no pasto, em Oxford, no qual John T. Edge providenciou para que ele cozinhasse. Ed se deu conta de que, se pudesse promover esses porcos em seu restaurante e conseguisse fazer com que outros estabelecimentos se unissem a ele, talvez ajudasse de alguma forma os pequenos criadores do estado, que lutavam para sobreviver com algum tipo de negócio depois da decadência do tabaco.

“Peter me pôs nesse caminho”, disse Ed. Mais uma vez, as tradições culinárias se retroalimentavam, agora com um escritor judeu do Brooklyn ajudando a restabelecer a autenticidade do churrasco sulista. Àquela altura, Ed havia assumido a paternidade do projeto e se mostrava eloquente a esse respeito: “Essa maneira de cozinhar, na verdade, tem tudo a ver com interdependência e comunidade, e isso se estende aos fazendeiros que produzem a comida e aos pequenos matadouros, que dependem de nós. Foi essa noção de interdependência que perdemos.”

Estávamos falando sobre matadouros porque tínhamos saído da estrada em Sims para pegar nossos porcos numa pequena fábrica de processamento de carne, o abatedouro George Flowers. Ao chegarmos de carro, vimos o próprio sr. Flowers sentado sob uma árvore na entrada fumando um cigarro. Era um homem branco e idoso, com os pelos do rosto distribuídos da forma mais estranha que já vi. Se é que *se tratava* de pelos do rosto, porque a coisa não era tão simples assim. As fartas suíças do sr. Flowers, que já haviam sido brancas, mas hoje estão amareladas pela fumaça do tabaco, de algum modo tinham conseguido se confundir com os igualmente fartos tufos de cabelos grisalhos amarelados que

brotavam do seu peito. Eu não queria parecer embasbacado, mas eles pareciam formar um conjunto único e integrado e, se fosse esse o caso, representavam um avanço ousado em termos de embelezamento humano.

O sr. Flowers saudou Ed de modo efusivo, brincando com ele a respeito de uma recente aparição na TV em que Mitchell derrotara por completo o chef Bobby Flay num confronto culinário no programa *Throwdown*. (Fiquei surpreso ao ver que até nos grotões do leste da Carolina do Norte tinham chegado as notícias sobre esse embate épico.) Pouco depois, Flowers nos mostrou as instalações, não muito maiores do que um posto de gasolina antigo com oficina. Um cartaz afixado na plataforma onde os caminhões eram carregados informava os serviços e os preços: 100 dólares para cortar um veado; 150 para separar os pedaços de uma vaca; e 18 para preparar um porco para churrasco. Lá dentro os filhos de Flowers faziam a limpeza. Não havia mais nenhum animal para ser morto naquele dia; com vassouras, eles empurravam o sangue para os ralos. Várias cabeças cortadas de diferentes espécies — porco, ovelha, vaca — estavam empilhadas num tonel junto da porta. Os filhos de Flowers puseram nas costas os nossos porcos cortados ao meio, levaram-nos para fora e jogaram na traseira da van.

Quando exatamente começa o processo de cozinhar alguma coisa? É uma pergunta que me faço às vezes. Começa quando a gente tira da geladeira os ingredientes e se põe a cortar as coisas? Ou antes disso, quando vamos comprar os ingredientes? Ou seria mais cedo ainda, quando a carne da nossa refeição está sendo criada e levada para o matadouro? Na Grécia Antiga, o homem encarregado do cozinhar, abater e retalhar era chamado pelo mesmo nome — o *mageiros* —, já que todas essas ações eram etapas de um mesmo processo ritual. Ed Mitchell havia decidido, claramente, que sua maneira de cozinhar a partir de agora teria um novo ponto de partida, lá na fazenda. Para que um churrasco fosse realmente autêntico, ele dizia, a atenção dada aos porcos deveria ser no mínimo a mesma dada ao tempero ou ao molho.

---

6 Não sei ao certo por que ele fala em água — talvez porque ela é a inimiga do fogo? Ou talvez por ser um princípio feminino enquanto o churrasco é um domínio masculino?

7 Em 2011, Ed Mitchell deixou o The Pit, num rompimento com a rede de restaurantes de Greg Hatem que a imprensa descreveu como amigável. Porém, Ed me contou sobre conflitos que envolviam princípios filosóficos e econômicos e que ele “não podia mais usar o rosto e a reputação de Ed Mitchell em algo sobre o qual não exercia o menor controle”. Seus planos incluem abrir uma nova churrascaria em Durham, na Carolina do Norte.

V.
WILSON, CAROLINA DO NORTE

Ao pararmos nos fundos do restaurante antes conhecido como Mitchell's Ribs, Chicken & Barbecue,[8] na esquina da rua Singletary com a autoestrada 301 Sul, na parte de Wilson onde a população é predominantemente negra, Aubrey, o irmão mais novo de Ed, estava lá de pé esperando por nós, já impaciente. "Aubrey está sempre chegando cedo demais onde quer que seja", explicou Ed, "mas para ele cedo quer dizer apenas na hora certa." Eu iria descobrir isso por conta própria na manhã seguinte, quando Aubrey combinou de me pegar às seis da manhã no hotel; encontrei-o irrequieto, no saguão, às cinco horas. Aubrey era um sujeito intenso, mais ou menos dez anos mais novo que Ed, e com um porte mais robusto, o que fazia com que o reluzente crucifixo de ouro que ele usava se destacasse no seu peito. Ed me apresentou o irmão como seu indispensável braço direito, "o homem por trás do homem, o vice-presidente de operações. O Aubrey aqui é o meu Scottie Pippen" — ou seja, a metade indispensável de Michael Jordan. Não era a primeira vez que Aubrey ouvira aqueles elogios, e ele parecia encará-los com naturalidade.

Estava na hora de começar a cozinhar. Enquanto Ed supervisionava, Aubrey e eu levantamos as carcaças dos porcos cortados ao meio e as colocamos em cima de grandes bandejas de metal, carregando-as como se fossem macas para dentro da cozinha. O tanque era grande o bastante para receber um porco inteiro de cada vez, e começamos a lavá-los, eliminando pedaços de gordura e qualquer traço de sangue. ("Jamais comemos sangue", explicou Ed. É uma determinação bíblica: o sangue representa a alma do animal, e ela pertence exclusivamente a Deus.) Os porcos eram pesados — quase 35 quilos cada metade — e extremamente escorregadios quando molhados. Na primeira vez que tentei levantar meu pedaço do tanque após lavá-lo, deixei-o escapar. O porco caiu no chão e precisou ser lavado de novo, um começo humilhante para a minha carreira de churrasqueiro.

As quatro churrasqueiras, que tomavam uma longa parede da cozinha, tinham sido construídas com tijolos e lembravam as de Ayden, exceto pelo fato de serem cobertas com lustrosas placas de aço inoxidável e por contarem com um sofisticado sistema de exaustão. Ed tinha muito orgulho do projeto da cozinha, que incluía um segundo sistema de ventilação e *sprinklers*. Isso permitiu, de forma segura e de acordo com a legislação, a instalação de

churrasqueiras a lenha dentro da cozinha de um restaurante — a primeira vez, segundo ele, que alguém fazia aquilo na Carolina do Norte.

Ed parecia satisfeito em dar ordens e me deixar trabalhar. Na verdade, nunca descobri se ele achava que eu tinha algum potencial como churrasqueiro ou se apenas estava feliz por ter arrumado alguém para fazer o trabalho pesado. Ele me passou uma pá e pediu que eu retirasse as cinzas do fundo das churrasqueiras, que deviam estar ali desde o último churrasco preparado por Ed antes que o restaurante fosse fechado, em 2004. O que ele me mandou fazer em seguida foi uma surpresa — e me deixou um tanto desiludido. Ed pediu que eu esvaziasse dois sacos com nove quilos de carvão no centro de cada churrasqueira. Ele cozinhava com Kingsford! — pequenos quadradinhos de carvão prensado feitos com serragem e sabe-se lá mais o quê. O que há de autêntico *nisso*? Ed explicou que o carvão Kingsford proporcionava um processo longo e lento de combustão e com isso ele podia ter "algumas horas de sono à noite". Mas aquilo não garantia nenhum sabor! E a fumaça da lenha? "Na hora você vai ver."

Depois que amontoei aqueles briquetes no centro de cada churrasqueira, Aubrey derramou uma grande quantidade de querosene em cima deles, esperou por um momento até que tudo ficasse encharcado e jogou um fósforo, o que fez com que se acendesse uma respeitável fogueira na mesma hora. Aquele não era exatamente o fogo primordial que eu buscava. Estava mais para as labaredas do churrasco de fundo de quintal da minha juventude. Parece que todo mundo faz suas próprias concessões, seja pela conveniência ou pelo custo, porém as concessões dos outros são sempre abominações. Embora eu tenha descoberto que o respeito entre os Jones e os Mitchell é bem grande, os Jones consideram o carvão usado por Mitchell o retrato da decadência, e os Mitchell sentem o mesmo em relação aos porcos de criação extensiva utilizados pelos Jones. ("Eu diria que eles estão uns 80% no caminho certo", falou Ed.) Enquanto esperávamos que os briquetes queimassem e se transformassem em brasas, Ed me levou para dar uma olhada no lugar, e certas partes tinham sido alugadas para uma mulher que abriu no espaço um restaurante self-service. A estrutura consistia num confuso aglomerado de salas que tinham sido acrescentadas aos poucos, uma a uma, à antiga mercearia da família. A loja original sobrevive no núcleo relativamente pequeno e sem janelas no meio de uma construção gigantesca de concreto. Com orgulho, Ed me mostrou a sala de conferências no segundo andar, onde ele tinha planejado dar início a uma escola de churrasco voltada para aspirantes a mestres churrasqueiros; o *pig bar*, onde os fregueses poderiam tomar um drinque enquanto assistiam a Ed ou Aubrey cortarem as peças para o churrasco; e o salão, com suas paredes cobertas por um

impressionante mural que descrevia o papel do churrasco na história do Sul. Era um projeto ambicioso de arte popular, com pelo menos quinze metros de comprimento, que foi pintado ao longo de alguns anos por um homem autista que trabalhava na cozinha como lavador de pratos. (Levei um bom tempo para entender que Ed não estava dizendo “artista”, o que parecia óbvio.) “Ele se ofereceu para fazer tudo isso por dez dólares”, contou Ed. “Não pareceu justo, então dei a ele vinte dólares e comprei a tinta.”

Ed fez questão de me mostrar cada um dos ambientes em detalhes. O mural descrevia um mito sobre a origem do churrasco na tradição da colheita do tabaco. Seu tema era a comunidade: carroças carregadas de tabaco; homens tirando as grandes folhas, mulheres polindo-as e então passando aos homens as longas varas nas quais as folhas eram penduradas no celeiro; fogueiras acesas nos celeiros para curar o tabaco; do lado de fora, homens matando porcos e pendurando suas carcaças nas árvores; mulheres preparando linguiças e sabão com a gordura; homens cavando buracos para fazer o churrasco — que pareciam sepulturas recém-abertas — e passando de mão em mão potes com bebidas clandestinas. E havia o clímax da cena: num amplo quintal, diante de uma grande mansão branca, uma mesa incrivelmente longa se estendia sob a sombra de um grande carvalho. Esse é o palco do banquete que marcava o fim da colheita.

“Agora, olhe as caras das pessoas na mesa: brancos e negros. *Juntos*. Essa era praticamente a única ocasião em que algo assim acontecia naquela época. Nós precisávamos uns dos outros e todos sabiam disso, mesmo que ao sair de lá voltássemos para as nossas vidas separadas. Mas não importava se você estivesse colhendo algodão ou trabalhando com o tabaco: todos trabalhavam juntos e depois se banqueteavam juntos no churrasco.”

Ed falava da colheita do tabaco como se aquilo tivesse feito parte da sua própria infância, porém a nostalgia que ele sentia era por um mundo que já se dissipava, envolto numa áurea mítica, na época em que ele era um garoto. (Seus pais deixaram o campo em 1946, o ano em que ele nasceu.) Mesmo assim, memórias como aquelas não precisam ser vividas na primeira pessoa para moldar nossas vidas. Para Ed, o mural enfatizava o que havia de mais relevante no churrasco: a união entre as pessoas de uma mesma comunidade, e isso, ainda que temporariamente, transcendia a questão da raça — e seus efeitos são sentidos até hoje.

“Há algo no ato de cozinhar um animal inteiro que faz com que as pessoas fiquem felizes. Costuma ser uma ocasião especial, um tipo de celebração, e esse sentimento sempre existe. Churrascos fazem com que as pessoas se juntem; sempre foi assim e sempre será. Mesmo nos anos 1960, durante os movimentos

raciais, o churrasco era uma das coisas que ajudavam a diminuir a tensão. Num churrasco, não importava quem você era.

"Pela minha experiência, só duas coisas tiveram essa capacidade de transcender a questão racial: o Vietnã e o churrasco. Não existe outro tipo de comida com esse poder. E não me pergunte o motivo, porque eu não sei."

Ed parecia ficar mais melancólico à medida que ia me mostrando a construção, e a maior parte parecia ter sido abandonada às pressas. Pedi que ele me contasse como veio a perder o Mitchell's Ribs, Chicken & Barbecue.

Ainda que não pudesse provar, ele estava convencido de que o fato de falar abertamente sua opinião sobre a criação de porcos em escala industrial foi o que causou seus problemas.

"Promovemos uma coletiva de imprensa aqui em Wilson em 2004, e John T. veio e falou. Anunciamos o projeto da A&T com os fazendeiros e também meus planos de reintroduzir no churrasco os porcos criados de forma natural. Na época não dei importância, mas dois homens que eu não conhecia se levantaram e me perguntaram, com cara de poucos amigos: 'Está querendo começar alguma coisa?' 'Não, não estou tentando começar nada', respondi. E os homens retrucaram: 'Ah, está sim. Está começando a dizer às pessoas que não comprem o meu produto, e isso não é bom.'"

Assim teve início um período que Ed chama de "turbulência orquestrada". Ele alega que, poucas semanas após a coletiva de imprensa, as autoridades estaduais deram início a uma vistoria na sua contabilidade, o que logo levou a uma investigação. Então, de repente, o banco o notificou que estava executando sua hipoteca. Em seguida ele foi indiciado pelas autoridades por sonegação. É verdade que Ed estava atrasado nos pagamentos, tanto ao banco como ao estado, mas a rapidez e a severidade das ações dirigidas contra ele lhe pareceram suspeitas.

"Menos de trinta dias depois da minha coletiva de imprensa, tive meu negócio fechado e me vi indiciado por fraude. A acusação foi divulgada de forma espalhafatosa nos jornais e na TV. Só posso acreditar que se tratou de um esforço orquestrado para arruinar a reputação de Ed Mitchell, porque eu havia me tornado um porta-voz promissor para um tipo de produto alternativo." Ed se tornara uma ameaça para uma das indústrias mais poderosas do estado — a criação extensiva de porcos — e vinha fazendo questionamentos incômodos (ligados à autenticidade) sobre uma das tradições mais valorizadas de lá: o churrasco de porco inteiro.

Mas será que foi mesmo isso o que aconteceu? Em Raleigh, falei com pessoas que não se deixaram convencer pela versão de Ed e acreditam que os problemas decorreram das limitações dele como administrador, nada mais do

que isso. Outros não têm tanta certeza. John T. Edge, por exemplo, considera plenamente possível que Ed tenha sido vítima de uma campanha para desacreditá-lo. “Um homem negro na Carolina do Norte estava dizendo às pessoas que fazia o melhor churrasco do estado e promovendo uma alternativa à indústria da criação comercial de suínos. Tenho certeza de que há gente na Carolina do Norte convencida de que ele estava indo longe demais e que precisava ser posto no devido lugar.”

Desde a época em que começaram seus problemas, Ed tem se esforçado para atenuar sua retórica a respeito da criação industrial de porcos. Ele fala mais do “gosto pessoal do chef” em matéria de carne de porco e menos dos males do agronegócio. Porém, em parte, ele também obteve justiça: um juiz emitiu uma sentença afirmando que o banco agiu de forma irregular ao executar a hipoteca de Mitchell e também não tinha “as mãos limpas”. Contudo, a sentença chegou tarde demais para Ed. O restaurante Mitchell’s Ribs, Chicken & Barbecue não existe mais, e pode ser que seus esforços acabem sendo a exceção à simpática regra de que o churrasco nunca deixa de unir as pessoas.

Ao voltarmos à cozinha, as brasas estavam prontas, incandescentes, vermelhas e cobertas por uma cinza branca. Ed me passou a pá outra vez e explicou como arrumar o carvão de maneira adequada: é preciso dispô-lo mais ou menos ao longo da silhueta do seu porco, uma linha com cerca de quinze centímetros de espessura desenhada pelas pedras incandescentes em torno dele todo, menos nas duas extremidades, debaixo da parte de trás e da paleta, partes que, por serem mais espessas, precisam de mais fogo. Nessas áreas é mais indicado deixar a espessura da trilha formada pelo carvão em brasa com trinta centímetros. Ed então apanhou um pedaço de carvalho mergulhado em vinagre e atirou-o no meio das brasas do carvão. Essa única acha iria fornecer toda a fumaça de que o porco necessitava. Em seguida, Aubrey e eu apanhamos as grandes grelhas, segurando pelas pontas, e as colocamos sobre as churrasqueiras. Arrumamos nelas os porcos cortados ao meio, com a pele virada para cima; na manhã seguinte, iríamos virá-los do outro lado. Comecei a baixar as tampas sobre os porcos, mas Ed segurou minha mão.

“Este é o momento em que gosto de fazer uma pausa e saudar os porcos. Eles são submetidos ao sacrifício final para que as pessoas possam comer, e deveríamos pelo menos reconhecer isso.” Ele deu em cada um deles um tapinha no traseiro, do tipo que atletas dão uns nos outros de maneira afetuosa. Então abaixou as tampas de metal sobre os porcos, fechou as saídas de ar e pronto. Tínhamos terminado o trabalho por aquela noite.

Ao longo das nossas conversas, Ed volta e meia tinha feito alusões às relativas dificuldades e aos mistérios da sua arte. Mais de uma vez mencionara

os “segredos do ofício” meio que para provocar, mas em outras ocasiões ele negava que existisse qualquer coisa parecida. Aquele era um desses momentos. “É muito trabalho, mas na verdade não há nada de tão complicado em fazer um bom churrasco.” Esse talvez seja o mais profundo e mais sombrio segredo de todos.



Quando nós três nos reencontramos na cozinha às sete horas na manhã seguinte, dava para perceber imediatamente que algo havia mudado. O cheiro químico de querosene desaparecera e fora substituído pelos aromas sedutores da carne que assava. Algo de muito bom estava acontecendo debaixo daquelas tampas de aço inoxidável que cobriam as churrasqueiras. Levantei uma delas e fiquei maravilhado com a transformação: o que antes era uma carcaça flácida e esbranquiçada tornara-se uma peça de carne de porco consideravelmente menor, com um colorido belo e marcante e uma aparência mais firme. A pele estava fantástica: de um marrom laqueado, cor de chá forte. Ao toque, o animal ainda exibia o couro da sua superfície, embora agora mostrasse certa resistência, como carne cozida. Mesmo ainda não estando no ponto, eu mal via a hora de prová-la.

Então o que exatamente havia acontecido durante a noite para transformar aqueles nacos de porco mais ou menos inodoros e flácidos numa carne que exibia uma aparência maravilhosa e exalava um cheiro delicioso? Como alguns blocos de carvão em brasa e uma única acha de carvalho poderiam ter transformado aquilo que você jamais pensaria em comer — um porco morto — em algo que mal podia esperar para provar?

Na realidade, muitas coisas tinham acontecido durante a noite, transformações tanto físicas quanto químicas. O calor fizera evaporar a maior parte da água que havia na carne, alterando sua textura e concentrando seus sabores, assim como reduzira muito da camada substancial de gordura que se encontrava diretamente sob a pele. Parte dessa gordura havia pingado no carvão em brasa e virado fumaça, transmitindo toda uma série de compostos aromáticos que aderiram à superfície da carne e acrescentaram a ela novas camadas de sabor. Porém, como a carne de porco estava sendo assada a uma temperatura muito baixa, grande parte da gordura das costas havia derretido e aos poucos se infiltrado no interior da carne, contribuindo para que não ficasse ressecada e acrescentando seu próprio sabor ao músculo, o qual, sem a gordura, não tem um gosto muito marcante. As próprias fibras dos músculos tinham passado por uma transformação, pois o calor desintegrara o colágeno que as mantinha unidas, o que fez com que virassem uma gelatina e deixou a carne mais tenra e ainda mais

úmida.

Em termos químicos, o fogo tornara complexo o que antes era simples. De acordo com um químico especializado em sabor que consultei, a exposição de proteínas, açúcares e gorduras existentes na carne à fumaça e ao fogo cria em torno de três mil ou quatro mil novos compostos químicos, moléculas complexas e muitas vezes aromáticas forjadas a partir da simples formação de blocos de açúcar e aminoácidos. “E esses são apenas os compostos para os quais temos nomes; existem provavelmente centenas de outros que não identificamos”, explicou. Nesse aspecto, cozinhar, embora seja um processo que começa desintegrando coisas, é o oposto da entropia, pois constrói novas estruturas moleculares mais complexas a partir de formas mais simples.

Várias reações químicas diferentes são responsáveis por essas criações, mas uma das mais importantes é a que tem o nome do médico francês que a identificou em 1912: Louis-Camille Maillard. Maillard descobriu que, quando aminoácidos são aquecidos com açúcar, a reação produz centenas de novas moléculas que conferem à comida preparada com calor sua cor característica e grande parte do cheiro. A reação de Maillard é responsável pelos sabores do café torrado, da crosta do pão, do chocolate, da cerveja, do molho de soja e das carnes fritas — gerando uma enorme variedade em termos de complexidade química (sem falar de prazeres) criada a partir de um punhado de aminoácidos e um pouco de açúcar.

A segunda reação importante que atuou sobre os nossos porcos durante a noite foi a caramelização. O aquecimento da sacarose inodora até que ela adquira uma tonalidade castanha gera mais de cem outros compostos, com traços de sabor reminiscentes não apenas de caramelo, mas também de castanhas, frutas, álcool, folhas verdes, xerez e vinagre.

Juntas, essas duas reações produzem uma vasta enciclopédia de aromas e sabores. A questão que se coloca é: por que deveríamos preferir essa complexidade ao sabor bem mais monocromático da carne não cozida? Richard Wrangham diria que a evolução selecionou seres humanos que, por acaso, apreciavam os sabores complexos oferecidos pelos alimentos cozidos; eles consumiam mais alimentos e se reproduziam mais. Harold McGee, o autor de livros sobre a ciência da culinária, propõe outra intrigante teoria em seu livro de 1990, *The Curious Cook* [O cozinheiro curioso]. Ele observa que muitos compostos aromáticos gerados pelas duas reações que dão à comida aquele tom marrom são semelhantes ou idênticos a compostos encontrados no mundo das plantas, como as notas de sabor que para nós são de nozes, verdes, terrosas, vegetais, florais e frutadas. Seria de se esperar que caramelizar açúcares produzisse alguns dos mesmos compostos encontrados nas frutas maduras, já

que elas contêm açúcares; contudo, é curioso ver tantos fitoquímicos — compostos químicos produzidos por plantas — aparecerem em algo como carne assada.

"A mistura do animal com o vegetal, do cru com o cozido, pode parecer uma coincidência notável", escreve McGee, e de fato é. Porém, faz sentido nos sentirmos atraídos por esse conjunto particular de aromas, já que é o mesmo que encontramos todos os dias no mundo das plantas comestíveis, muito antes que tivéssemos descoberto como cozinhar. No ambiente da comida crua, esse grupo de compostos aromáticos em particular chega a ser uma espécie de linguagem universal entre as espécies, um dos principais sistemas de comunicação entre as plantas e os animais. Esses aromas e sabores de plantas, com os quais já estávamos familiarizados, eram precisamente aqueles aos quais deveríamos estar atentos, já que poderiam nos conduzir às coisas boas para comer e nos afastar das ruins.

As plantas se tornaram, por necessidade, as grandes mestras da bioquímica na natureza. Enraizadas num determinado lugar, elas desenvolveram pela evolução a capacidade de produzir esses compostos aromáticos porque a química pode fazer pelas plantas o que a locomoção, a vocalização e a consciência fazem pelos animais. Desse modo, as plantas produzem moléculas que avisam, repelem e envenenam algumas criaturas e outras que as atraem, sejam insetos polinizadores para ajudá-las na reprodução ou mamíferos e pássaros para transportar suas sementes a grandes distâncias. Quando suas sementes estão prontas para serem levadas, as plantas convocam os animais graças a seus fortes aromas e sabores de fruta madura. Essa é uma linguagem sensorial à qual nos tornamos especialmente sensíveis, pois ela nos alerta para a presença de energia em forma de alimento — açúcares — e outros produtos químicos encontrados em plantas dos quais necessitamos, como vitamina C. Porém, todos os animais aprendem a operar em meio ao ambiente químico rico em informações criado pelas plantas. Adquirir fluência na linguagem molecular das plantas teria sido particularmente importante para os seres humanos antes que o advento da agricultura viesse a reduzir nossa dieta a uma pequena quantidade de espécies domesticadas. Quando ainda comíamos centenas de espécies diferentes de plantas, recorríamos aos nossos sentidos — olfato e paladar — para transitar em meio a uma paisagem alimentar bem mais complicada.

Logo, não é de espantar que essas formas de cozinhar, como assar a carne no fogo, que geram aromas e sabores que foram emprestados do extenso vocabulário químico do mundo das plantas (e talvez sobretudo do rico vocabulário das frutas maduras), nos estimulassem dessa maneira. Elas evocam em nós uma época anterior à agricultura, quando nossa dieta era muito mais

variada, para não dizer mais interessante e saudável.

"Nossa reação intensa a [esses] odores pode ser em parte um legado da sua importância pré-histórica para os animais, que os usavam para lembrar e aprender a partir das suas experiências", escreve McGee. Não é um mero acaso o fato de esses aromas e sabores nos parecerem atraentes. A comida processada em nossas cozinhas, sugere ele, nos remete às madeleines citadas por Proust em *Em busca do tempo perdido*, proporcionando uma coleção de evocações sensoriais que nos levam a cruzar a fronteira do presente e nos jogam de volta no passado — o nosso próprio ou talvez o da nossa espécie. "Num gole de café ou num pedaço de torresmo há ecos de flores e folhas, de fruta e de terra, uma recapitulação de momentos do longo diálogo entre animais e plantas." O fato de sermos onívoros, criaturas que precisam consumir muitas substâncias diferentes para se manterem saudáveis, pode também nos tornar predispostos à complexidade no que diz respeito aos aromas e sabores de nossa comida. Indica diversidade bioquímica.

Também pode ser que, apesar das referências específicas que uma comida possa fazer à outra, seja a própria capacidade de evocar muitas coisas o que nos atrai na comida cozida, assim como o que ocorre na poesia, na música ou nas artes visuais. Parece que temos uma tendência a gravitar na direção da complexidade e da metáfora, e submeter a comida ao fogo, ou fermentar frutas e grãos, nos dá as duas coisas: um volume maior de pura informação sensorial e, sobretudo, uma informação sensorial que, como uma metáfora, nos leva a olhar para além do aqui e agora. Essa metáfora sensorial — *isso representa aquilo* — é uma das mais importantes transformações da natureza proporcionadas pelo ato de cozinhar. Assim, um pedaço de pele de porco crocante se torna um poema densamente carregado de alusões a sabores: café e chocolate, fumaça e uísque, frutas maduras e, também, o sabor a um só tempo doce e salgado e silvestre do xarope de bordo derramado sobre o bacon que eu adorava quando criança. A exemplo do que acontece com tantas outras coisas, parece que nós, seres humanos, gostamos de pluralidade de sentidos quando o assunto é comida.



Contudo, aqueles porcos em particular não haviam atingido esse nível. O plano era terminar de prepará-los no churrasco, que estava sendo feito num estacionamento no centro da cidade, em frente a um antigo teatro de vaudevile para o qual o evento estava levantando fundos. Aubrey e eu rolamos os porcos para os tabuleiros — bem mais leves agora, depois de a água ter evaporado e de eles terem perdido a gordura — e os levamos para fora, colocando-os na

caçamba de um caminhão aberto. Presos por correntes à carroceria do caminhão estavam três grandes tambores de fazer churrasco, do tipo que havia arrancado risos de zombaria dos mestres churrasqueiros reunidos em Oxford, Mississippi. Esses eram simples tambores de gasolina de mil litros que tinham sido deitados, cortados ao meio e munidos de dobradiças. Havia uma pequena chaminé em cima do negócio; um eixo com duas rodas tinha sido soldado numa das extremidades e um gancho fora preso na outra ponta, de modo que a churrasqueira portátil pudesse ser rebocada.

O centro financeiro de Wilson consiste num pequeno conjunto de vias elegantes, dispostas numa malha de ruas paralelas, dominado por alguns edifícios restaurados em estilo *beaux-arts*. Esses bancos e edifícios de escritórios com suas pedras de calcário de aparência sólida foram construídos nas primeiras décadas do século XX, a época áurea da cidade. Durante certo tempo, Wilson foi um dos maiores mercados de tabaco na região, porém atualmente a área do centro parecia subutilizada, pelo menos num sábado, e nosso churrasco não incomodava ninguém. Uma grande tenda branca havia sido erguida no meio do estacionamento vazio; tiramos a carga do caminhão e arrumamos os tambores ao longo de um dos lados do estacionamento.

Fiquei surpreso ao ver tanques de propano acoplados às churrasqueiras. Ed os acendeu, e colocamos os porcos lá para acabar de prepará-los. Tudo indica que, do dia para a noite, o propano havia passado de elemento condenável nos churrascos à condição de recurso prático e conveniente. Quando questionei Ed sobre isso, ele explicou, numa postura um tanto defensiva, que não estava usando o gás para cozinhar os porcos, apenas para mantê-los quentes.

Algumas horas ainda nos separavam do churrasco, mas a visão das grandes churrasqueiras e os aromas agradáveis que já emanavam delas começaram a atrair quase na mesma hora pessoas surgidas não se sabe de onde. Parecia óbvio que a mera imagem do velho Ed na companhia de um daqueles tambores fumegantes bastava para deixar o pessoal de Wilson excepcionalmente bem-humorado. Era sábado e ia ter churrasco.

Na realidade, aconteceriam dois churrascos: um almoço e um jantar. Por 15 dólares, você tinha direito a churrasco, salada de repolho, pãezinhos e chá gelado. Por volta de meio-dia, uma multidão de mais ou menos duzentas pessoas se concentrava à espera do primeiro turno. Quando uma massa razoável de clientes já havia se formado, Aubrey e eu abrimos as churrasqueiras e, usando pesadas luvas pretas à prova de fogo, levantamos o primeiro porco da grelha e o levamos para a tábua onde ele seria cortado. Ed batia papo com a multidão que havia se reunido à nossa volta. Íamos cozinhar diante do público.

Aubrey deixou que eu trabalhasse na metade dianteira do animal enquanto

ele se ocupava com a parte de trás. O primeiro a fazer era separar toda a carne da pele, a qual nós poríamos mais tarde de volta na churrasqueira para deixá-la crocante. Os dedos gordos da luva só permitiam as operações manuais mais básicas: arrancar grandes nacos de carne de porco, separando-os dos ossos e das omoplatas, arrancar pedaços de cartilagem, extrair as costelas e remover várias estruturas tubulares e outras anomalias anatômicas presentes na carne. Mesmo através das luvas grandes e grossas, o calor que emanava da carne fumegante era quase insuportável e de vez em quando eu me via obrigado a parar e tirar as luvas para que minhas mãos se refrescassem. Na maior parte do tempo, a carne se desgrudava dos ossos com facilidade, e não demorou muito para que tivéssemos à nossa frente uma grande pilha com diferentes pedaços de carne de porco — pernis, lombos, paletas, toucinhos.

Era hora de Aubrey começar a cortar a carne. A visão do homem empunhando um grande cutelo em cada mão e o toque-toque metálico contra a tábua atraiu mais pessoas para nos ver em ação. Quando a pilha de carne que ele estava cortando parecia seca demais, ele me pedia que atirasse ali alguma outra paleta ou um toucinho e, quando parecia gordurosa demais, ele pedia mais pernis ou lombos, até que a mistura voltasse a ficar equilibrada. O passo seguinte era o tempero. Aubrey continuou a misturar os pedaços de carne com suas mãos enluvadas enquanto eu acrescentava qualquer ingrediente que ele pedisse: quase quatro litros de vinagre de sidra de maçã, acompanhados de generosos punhados de açúcar, sal, pimentão e pimenta-do-reino. Salpiquei os ingredientes secos sobre a carne de porco com um movimento de pulso rápido e constante que Ed me ensinara: exatamente como se estivesse plantando sementes. Aubrey amassou o tempero dentro daquela massa de carne, puxando-a para trás e depois a dobrando para a frente, repetidas vezes, até fazer um sinal para mim pedindo que eu provasse. Achei que estava um pouco insípido, o que significava que faltava vinagre. Derramei cerca de mais um litro e outro punhado de flocos de pimentão, o que — pensei — não podia atrapalhar, já que Ed gostava de seu churrasco bem temperado. Isso fazia a diferença.

Depois Ed me mostrou como deixar a pele crocante, pois ela estava com um atraente tom de caramelo de um lado, mas ainda esbranquiçada e borrachenta, com nódulos de gordura, do outro. Joguei vários punhados de sal do lado gorduroso e lancei a pele na grelha enquanto Ed aumentava o calor. “Não deixe de virar a pele, senão ela pode queimar”, avisou ele. “Quando parar de entortar ou começar a criar bolhas, quer dizer que está pronta.” Usando uma longa tenaz, virei a pele como uma folha, ora de um lado, ora de outro. Levou algum tempo, e o calor — do dia, que estava quente, mas sobretudo das emanações infernais que atingiam em cheio a minha cara cada vez que eu erguia a tampa de uma das

churrasqueiras — estava se tornando violento. E então, de repente, a pele perdeu maleabilidade e como que se transformou em vidro. Torresmo!

Passei a pele para a tábua e, depois de dar um tempo para que esfriasse, peguei um cutelo para picá-la. As pessoas se empurravam à nossa volta — elas conheciam o torresmo e mal podiam esperar a hora em que seria servido. *Posso ficar com um pouquinho dessa pele?* se tornou a pergunta da vez; ouviríamos aquilo mais umas cem vezes até que tudo tivesse acabado. "Está saindo, não se preocupe, está saindo." O torresmo se partia ao mero toque do cutelo. Acrescentei à carne punhados de pedaços quebradiços. Provei novamente: perfeito! Aubrey concordou. O churrasco estava pronto.

Àquela altura, eu estava encharcado de suor. Na verdade, eu me esforçava para evitar que o suor que escorria da testa pingasse sobre a comida, mas aquilo era divertido — uma dose de adrenalina. Aquelas pessoas tratavam a nós três — e não apenas Ed — como se fôssemos astros do rock. Elas adoravam *mesmo* churrasco, tínhamos porcos perfeitamente assados para servir (além da preciosa pele) e podíamos oferecer aquilo pelo qual elas tanto ansiavam. O homem que serve de mediador entre o fogo e o animal, e entre o animal e os que comem os animais, se vê investido de certo poder primordial: isso era antropologia básica, mas naquele momento eu experimentava esse poder, e a sensação era fantástica.



Na noite anterior, no meu quarto do Holiday Inn, eu tinha adormecido lendo um livro chamado *The Cuisine of Sacrifice among the Greeks* [A culinária do sacrifício entre os gregos], escrito por um francês e um belga, ambos especialistas em Antiguidade clássica. A palavra "churrasco" não aparece uma vez sequer no livro, mas, quanto mais eu lia a respeito do papel desempenhado pelo festim com sacrifício na Grécia Antiga, mais parecia ficar claro o que Ed chamava de "o poder desse prato". Convenci-me de que, mesmo hoje, fiapos de fumaça remanescentes do ritual do sacrifício pairam sobre o churrasco — na realidade, projetam sobre nós sua sombra, mesmo que de forma sutil, sempre que um pedaço de carne é assado no fogo.

Não sei de vocês, mas sempre pulei os trechos de Homero em que são descritos banquetes. Nunca me perguntei por que existiam tantas dessas cenas, ou por que ele se deu ao trabalho de enumerar tantos detalhes aparentemente triviais: todas as etapas ao se desmembrar um animal ("Eles arrancaram a pele da carcaça... e a dividiram em peças"), o manejo do fogo ("Quando as chamas se apagaram, [Pátroclo] espalhou as brasas e colocou os espetos sobre elas"), a divisão das porções ("Aquiles serviu a carne"), os modos à mesa ("Cara a cara

com seu nobre convidado Odisseu... ele disse para o amigo fazer o sacrifício aos deuses") e assim por diante. Porém, de acordo com *The Cuisine of Sacrifice among the Greeks*, havia um bom motivo para que ele se demorasse nos pormenores sobre essas refeições rituais. O ato de compartilhar a carne cozida era *o* ato comunal entre os gregos antigos, assim como num grande número de outras culturas antes e depois deles. E fazer isso da forma correta exigia algum cuidado. Além do significado espiritual, o sacrifício ritual apresentava três outros propósitos mundanos, que soarão familiares a qualquer um que tenha feito um churrasco: Incutir ordem na atividade potencialmente selvagem que é comer carne,
Reunir as pessoas numa comunidade,
Conferir apoio e prestígio à classe dos sacerdotes que dele se encarregavam.

Comer animais, pelo menos para os seres humanos, raramente não é considerado uma grande ocasião. Sendo a um só tempo algo desejável e difícil de se obter, a carne está associada a questões de status e prestígio, e, como envolve o ato de matar, comer é uma atividade impregnada de certa ambiguidade moral e ética. Cozinhar a carne só faz aumentar essa complexidade. Antes do advento do costume de cozinhar com o fogo, o que consideramos "refeição" provavelmente ainda não existia, pois o ser humano que saía em busca de alimentos crus se alimentava ao sabor de suas andanças e sozinho — ou sozinha — de forma bem semelhante à dos animais. Os alimentos excedentes deviam ser compartilhados, mas o que você encontrava era seu, e você comia aquilo quando estivesse com fome. No entanto, a possibilidade de cozinhar com fogo mudaria tudo isso.

"O ato culinário é, desde o começo, um projeto", de acordo com a arqueóloga francesa Catherine Perlès: "Cozinhar implica o fim da autossuficiência individual." Os que dão início ao processo têm necessidade de colaboradores, no mínimo para impedir que o fogo se apague. O próprio fogo com que se cozinha acaba fazendo com que as pessoas se aproximem umas das outras e abre espaço para a complexidade social e política da refeição compartilhada, que exige um grau inédito de autocontrole: paciência enquanto a carne está sendo preparada e cooperação quando está pronta para ser dividida. A competição pela carne cozida precisa ser regulamentada com atenção.

Isso pode explicar por que, tanto na Grécia quanto no Antigo Testamento, o *único* momento em que se come carne é como parte de uma determinação religiosa, obedecida rigorosamente. A opção era: ou um sacrifício ritual ou mais nozes e amoras para o jantar. E, ainda que as regras que regem esse ritual variem de cultura para cultura, e até mesmo de ocasião para ocasião, uma delas é universal. E é, simplesmente, a que determina que devem *existir* regras para

cozinhar e comer carne — de preferência, um monte de regras. Regras, como o sal, são um acompanhamento adequado para a carne, pois, como uma sombra, paira sempre sobre o ato de comer carne a imagem terrível de animais comendo animais: a inexistência de leis, a ganância desmedida, a selvageria e, o mais aterrorizante de tudo, o canibalismo.

Escrevendo sobre o *kashrut*, ou regras *kosher*, o médico e filósofo Leon R. Kass observa que, "ainda que nem toda carne seja proibida, tudo o que é proibido é carne". As regras explicitam quais tipos de animais não devem ser comidos, quais partes dos animais permitidos não podem ser comidas e quais alimentos não podem ser comidos com as partes autorizadas. Sim, há regras *kosher* que regem o consumo de alimentos de origem vegetal, mas nenhuma chega a constituir uma proibição categórica. Do mesmo modo, os gregos também obedeciam a uma série de leis quando se tratava de comer carne: apenas espécies domésticas podiam ser sacrificadas, era proibido o consumo de sangue (como ocorre no *kashrut*), e protocolos complexos determinavam a distribuição dos diferentes pedaços.

Além de evitar várias formas de selvageria, as regras que regem o sacrifício ritual são concebidas para promover o sentido de comunidade. *The Cuisine of Sacrifice among the Greeks* descreve o ritual grego como um ato de "comunhão alimentar". Comer do mesmo animal, preparado segundo as regras acordadas no interior da comunidade, fortalece os vínculos que mantêm o grupo unido.[9] O ato de compartilhar está no próprio cerne da noção de sacrifício ritual, como acontece, na verdade, com a maioria das formas de cozinhar.

Muitos, se não a maior parte, dos estudiosos modernos do Antigo Testamento consideram as regras específicas que constituem o *kashrut* como mais ou menos arbitrárias; a mesma opinião é sustentada pelos antropólogos. Contrariando o que me ensinaram quando criança, a carne de porco não apresenta mais perigo para os que a comem do qualquer outro tipo de carne. Mesmo assim, por mais arbitrárias que sejam essas proibições, elas detêm o poder de nos manter juntos, de ajudar a forjar uma unidade coletiva: *nós somos o povo que não come carne de porco*. Muitas das regras que regulam o sacrifício no Levítico não fazem muito sentido a não ser quando vistas sob esse ângulo — como formas de aglutinação social. Num tipo de sacrifício, por exemplo, é especificado que toda a carne deve ser comida antes que se passe um segundo dia, uma imposição que garante que será partilhada entre um grupo, em vez de ser apossada por qualquer indivíduo.

Talvez seja esse o ângulo mais apropriado para vermos sentido na interminável e intrincada rede de regulamentos das várias linhas em que se divide o churrasco sulista: as regras que regem "atos de comunhão alimentar" e

ajudam a definir e fortalecer a comunidade. Churrascos de porcos inteiros se destacam como uma forma particularmente poderosa de comunhão, na qual a carne é dividida entre os comensais de acordo com um protocolo sem dúvida democrático. Todos podem provar de todas as partes daquele animal, tanto das mais quanto das menos procuradas. Porém, no fundo, todas as regras do churrasco que especificam o que é ou não aceitável, em termos de espécie do animal, partes do animal, molho, combustível e fogo, são tão arbitrárias como o *kashrut*, consistindo em regras aleatórias e sem qualquer outro propósito racional além do de definir uma comunidade ao enfatizar suas diferenças em relação às outras. *Nós somos o povo que só assa paleta suína sobre fogo ateado em lenha de nogueira e que bota mostarda no molho do churrasco*. As proibições se multiplicam como ervas daninhas. *Nada de propano, nada de carvão, nada de tomate, nada de costelas, nada de frango, nada de carne bovina*.

"Então quer dizer que churrasco é basicamente algo como *kashrut* para góis", resumiu um amigo quando tentei lhe explicar as sutis diferenças entre as várias denominações do churrasco sulista. A frase que mais escutei dos mestres churrasqueiros que entrevistei, das Carolinas ao Texas e ao Tennessee, era a que sempre usavam quando se referiam aos ritos culinários de qualquer outra tribo: "Ok, mas isso não é churrasco." Seja lá o que fosse a comida em questão, ela não se enquadrava nas regras tradicionais daquele grupo. Não era *kosher*.

A terceira função do sacrifício ritual é elevar e apoiar a classe de sacerdotes ou nobres que o realizam. Nesse aspecto, o ritual não é diferente de qualquer outra instituição política. Diz respeito, antes de mais nada, à perpetuação do próprio poder. Um grande prestígio é concedido ao homem que celebra o sacrifício ritual, mata o animal, retalha-o, cozinha-o e reparte a carne. Na Grécia Antiga, mulheres e escravos se encarregavam da maior parte do trabalho de cozinhar no dia a dia. Quando a ocasião exigia uma refeição ritual, fosse para marcar o início ou a conclusão de uma campanha militar, a chegada de um convidado ilustre ou um dia que adquiriu importância histórica, cabia aos homens fazer as honras da comunidade. Odisseu, Pátroclo e mesmo Aquiles se ocupam pessoalmente do fogo, sem que seu prestígio seja diminuído; ao contrário, ele é fortalecido por esse tipo de banquete festivo. Todas as regras no Levítico servem para enfatizar a autoridade do sacerdote que realiza o sacrifício, tendo o cuidado particular de especificar precisamente quais porções do animal deveriam caber ao sacerdote. Os estudiosos sugerem que a exigência de que todo banquete com carne fosse acompanhado de um ritual era, entre outras coisas, um modo de se certificar de que a comunidade apoiava sua classe de sacerdotes — alimentando-a.

O mestre churrasqueiro que tempera seu churrasco no altar da tábua — na

verdade, até mesmo o marido que opera sua grelha no quintal — se vale do que quer que tenha sobrado desse capital cultural milenar. Parece-me ao mesmo tempo maravilhoso e ligeiramente absurdo que ainda tenha restado tamanho patrimônio depois de mais de dois milênios. E é por essa razão que temos de delegá-lo a esses modernos mestres do fogo, da fumaça, da carne e da comunidade. Os homens do churrasco fizeram um trabalho magnífico ao manterem a máxima de que o antigo espetáculo não pode parar.



Minha atuação solo no palco do churrasco aconteceu naquela noite, durante o segundo turno em Wilson. Aubrey, ao que parece, só estava sendo pago por um turno de doze horas de trabalho, então às seis da tarde ele simplesmente desapareceu. Nem cheguei a me despedir dele. Como parte dos eventos consistia numa demonstração e palestra a respeito de churrasco dada pelo herói local Ed Mitchell, isso significava que eu ficaria sozinho na tábua enquanto ele estivesse ao microfone. Para minha surpresa, Ed não ficou nem um pouco preocupado com os rumos que os acontecimentos tomavam, e, como ninguém havia me avisado que o turno de Aubrey acabara, mal tive tempo para ficar nervoso.

Tenho a impressão de que o autêntico churrasco de porco inteiro (se é que posso usar essa expressão) não é uma tarefa que se queira delegar a alguém que recebe por hora. Na verdade, é difícil imaginar que esse método culinário, que exige muito mais tempo do que esforço, tivesse algum dia criado raízes numa sociedade em que a norma é o trabalho assalariado. Os ritmos do churrasco são muito mais adequados à economia pré-moderna do arrendamento de terras ou da escravidão. Uma economia desse tipo, combinada ao calor, ajudou a fazer com que uma certa lentidão — assim como a carne de porco ou a lenha — se tornasse um ingrediente vital da culinária sulista, e da cultura sulista de um modo geral. “Sulistas são conhecidos por serem tradicionalmente lentos para fazer certas coisas”, disse Sy Erskine, o mestre churrasqueiro do Alabama, a um jornalista. “Isso se transmite para a preparação da comida. As pessoas se sentam e deixam que a carne asse, em vez de correrem de um lado para o outro, indo e voltando do fogo. É uma tradição associada apenas ao Sul.”

Agora eu sabia exatamente do que ele estava falando. Ed e eu tínhamos passado uma das tardes mais preguiçosas e menos atarefadas de que eu me lembro, de pé ou sentados perto das churrasqueiras, fazendo o mínimo possível ou quase nada, enquanto oficialmente “cozinhávamos”, devagar e sempre. Não havia muito a fazer à medida que a coisa acontecia.

Mas agora que os convidados tinham chegado e Ed havia assumido o palco,

o ritmo das coisas começava a acelerar e se tornou até um pouco frenético, na verdade. Na minha frente, sobre a tábua, havia um porco cortado ao meio ainda fumegante. Enquanto Ed explicava o processo à plateia, temperando sua conversa com pitadas de histórias sobre o chef da TV Bobby Flay e programas culinários, peguei as costelas e outros ossos com meus dedos grossos de borracha preta e arranquei a carne grudada na carapaça formada pela pele de porco. Depois, empunhando um cutelo em cada mão, comecei a trabalhar naquele amontoado de partes do porco, reduzindo-o a uma massa de carne cortada de forma um tanto grosseira, e reservei um pouco da carne da barriga para que mais tarde pudesse fazer o ajuste entre gordura e umidade. Os cutelos eram mais pesados do que pareciam, e os movimentos repetidos logo deixaram doloridos os músculos dos meus antebraços. As carnes cortadas por Aubrey eram uniformes e atraentes. Decidi tentar algo um pouco menos caprichado, em parte porque gostava mais da textura e também porque meus braços estavam a ponto de cair. Enquanto Ed descrevia o que eu estava fazendo, eu temperava aquele monte de carne de porco. Primeiro os quatro litros de vinagre, depois punhados de açúcar, sal, pimentão e pimenta-do-reino, tudo lançado tal qual sementes sobre a pilha esparramada de carne.

Uma voz se fez ouvir em meio à multidão: “Não vai se esquecer da pele!” E então outra: “É isso aí, arruma um torresmo gostoso para a gente!” Por sorte, Ed havia tostado um bom pedaço de pele antes de assumir o palco, porque, pelo jeito, aquela multidão faminta não ia esperar que eu ainda preparasse o torresmo. Despedacei a pele quebradiça com meu cutelo e espalhei vários punhados de torresmo por cima da montanha de carne de porco. O restante empilhei nas bandejas que circulavam com os garçons, já que a multidão parecia estar louca por aquilo, com suas energias menos concentradas na cerveja e no vinho que agora fluíam do que nas lascas cor de mogno de pele de porco. Não quero pensar no que teria acontecido se eu tivesse me esquecido do torresmo ou — Deus me livre! — se ele queimasse e passasse do ponto.

---

8 O significado do nome por si só [Costelas, Frangos e Churrasco do Mitchell] gera uma pequena polêmica em torno do que é e não é um churrasco. Que a palavra *barbecue* [churrasco] está reservada à carne de porco nos Estados Unidos, isso não se discute; portanto, esse termo *não* pode ser empregado pelos americanos para se referir a costelas ou frango — eles podem ser qualquer coisa, menos churrasco. Pelo menos não na Carolina do Norte, a leste de Lexington.

9 Em grande medida, o mesmo pode ser dito a respeito da eucaristia cristã, na qual a comunidade simbolicamente come o corpo e bebe o sangue de Cristo.

VI.
MANHATTAN, NOVA YORK

Poucas semanas depois de minha experiência de astro em Wilson, tive a oportunidade de me juntar à turnê do churrasco uma última vez, mas agora num palco bem maior. Ed, Aubrey e sua equipe do restaurante The Pit foram de carro até Manhattan para participar da oitava edição da Big Apple Barbecue Block Party, e Ed me convidou para ir até Nova York e dar uma mãozinha. Depois de Wilson, na Carolina do Norte, aquilo parecia ser uma estreia na Broadway.

Manhattan nunca foi uma cidade famosa pelo churrasco, e o *restaurateur* Danny Meyer se deu conta disso pouco depois de acrescentar uma churrascaria sofisticada chamada Blue Smoke à sua lista de restaurantes bem-sucedidos de Manhattan. Os nova-iorquinos simplesmente não se deixaram fisgar, e aqueles que de fato entendiam alguma coisa de churrasco demonstraram ceticismo, duvidando que um lugar como aquele pudesse ser autêntico. Então Meyer e o chef executivo do Blue Smoke, Kenny Callaghan, tiveram a ideia de levar para Nova York os melhores mestres churrasqueiros do país por um fim de semana no mês de junho. O evento prometia ensinar um pouco a respeito do "churrasco autêntico" aos nova-iorquinos, que devem deter a marca de menor número *per capita* de grelhas nos Estados Unidos. Seria, ao mesmo tempo, uma oportunidade para exibir o próprio mestre churrasqueiro do Blue Smoke ao lado de sumidades do churrasco como Chris Lilly (Decatur, Alabama); Jimmy Hagood (Charleston, Carolina do Sul); Joe Duncan (Dallas, Texas); Skip Steele (St. Louis, Missouri); e Ed Mitchell (Raleigh, Carolina do Norte). A ideia era fazer com que a autenticidade desses churrasqueiros de algum modo fosse associada ao Blue Smoke. Em troca, os churrasqueiros visitantes venderiam uma tonelada de churrasco e ganhariam espaço na mídia nacional. Passados sete anos, Nova York evidentemente descobriu seu gosto pelo churrasco. Cerca de 125 mil pessoas eram esperadas no evento daquele ano, no Madison Square Park, para passear entre as churrasqueiras e provar as carnes por dois dias ao preço de 8 dólares o sanduíche.

Quando apareci bem cedo na manhã de sábado, Ed e sua equipe já haviam armado suas tendas, suas churrasqueiras e suas tábuas na extremidade sul da rua 26, perto da Quinta Avenida. Estacionada na esquina, ocupando quase metade de um quarteirão, estava uma carreta com a imagem de um Ed Mitchell sorridente do tamanho de um outdoor na lateral. Na noite anterior, a carreta havia

despejado oito churrasqueiras, dezesseis porcos, várias mesas e tábuas, cutelos, pás, sacos e mais sacos de carvão Kingsford e inúmeros galões de molho de churrasco (preparado antecipadamente). Ed e Aubrey tinham posto os porcos para grelhar às seis da tarde do dia anterior, e dois rapazes do restaurante permaneceram de vigília a noite toda tomando conta. Nunca antes um cheiro tão bom havia pairado sobre o Madison Square Garden, a fumaça de quinze churrasqueiras se misturando ao ar ameno de um dia de quase verão.

Os rapazes operavam duas tábuas ao mesmo tempo, e Aubrey me convidou a assumir o comando de uma delas, trabalhando ao lado do filho mais velho de Ed, Ryan. Não passava de onze da manhã, mas uma multidão já havia começado a se concentrar, atraída tanto pelo aroma promissor como pela reputação de Ed. Desde a primeira Big Apple Barbecue Block Party, realizada em 2003, Ed Mitchell era a maior atração. Ele é o único a fazer o churrasco de porco inteiro, e também o único mestre churrasqueiro negro do evento. Quase dava para ver, flutuando acima da multidão que se formava em torno do canto do Madison Park ocupado por Mitchell, um balão de histórias em quadrinhos com a palavra "autenticidade".

Àquela altura eu já estava mais do que treinado, ou pensava que estava, e logo comecei a trabalhar, puxando um naco de carne de um porco cortado pela metade, lindamente corada, que Aubrey havia colocado na minha tábua. Havia algo de inesperado e intenso na visão de um porco inteiro sendo assado nas ruas de Manhattan, uma colisão de domínios e épocas. No entanto, não há nada que Manhattan seja incapaz de absorver, e a cena não demorou para parecer absolutamente normal. Tive a soberba de achar que sabia o que estava fazendo, mas logo ficou claro que eu não me encontrava mais em Wilson, Carolina do Norte — na realidade, eu estava em apuros. Às onze da manhã em ponto, a equipe do The Pit tinha começado a vender sanduíches. A primeira leva saiu tão rápido que o grupo encarregado de prepará-los começou a pedir, com insistência cada vez maior, por mais carne. Eu cortava o mais depressa que podia, mas havia um limite. Não apenas os meus braços começavam a ficar mais pesados, como eu queria ter certeza de que não deixara passar lascas de ossos ou cartilagem na carne antes de liberar outra remessa para a pilha de churrasco servida pelos garçons. E se alguém engasgasse com um pedaço de osso que eu não tivesse visto? Manhattan podia ter o menor número de churrasqueiras *per capita*, porém sem dúvida tinha o maior número de advogados. E o clamor da equipe do sanduíche não diminuía. "Mais carne de porco, por favor! Precisamos de mais carne aqui!" Eu cortava a carne na maior velocidade que meus braços permitiam e depois, enquanto derramava molho em cima da pilha, inspecionava o monte de carne em busca de fragmentos brancos de aspecto suspeito. Assim que eu

passava uma bandeja com o churrasco à equipe dos sanduíches, Aubrey depositava outro porco fumegante na minha tábua e todo o processo recomeçava.

(E o torresmo? Você não devia ter perguntado. Nossa linha de montagem agora era tão rápida que já não havia tempo para tostar a pele e acrescentá-la ao churrasco. Mas, para nossa sorte, poucas pessoas naquela multidão entendiam o suficiente de churrasco para pedir torresmo, e mesmo elas não queriam esperar. Então: nada de torresmo naquele dia.)

Nos poucos momentos em que consegui levantar os olhos da tábua, vi de relance a grande cabeça preta e branca de Ed Mitchell confraternizando com a multidão, que me parecia feliz, mas, ao mesmo tempo, coletivamente insaciável. Por trás do cordão de veludo vermelho que serpenteava ao longo da rua 26 devia haver milhares de pessoas esperando por seus sanduíches de churrasco, mais gente do que jamais poderíamos alimentar. Redobrei a velocidade com que cortava a carne, trabalhando agora num ritmo frenético que (entre outros problemas relacionados ao controle de qualidade) sujou toda a minha roupa de gordura quente. E então, de repente, percebi que meus pés, justamente meus pés, pareciam a um só tempo úmidos e em chamas. Olhei para baixo e vi que o sumo escaldante dos porcos que escorria da tábua encharcava meus tênis. Por isso, foi um alívio quando Aubrey se ofereceu para me substituir.

Agradecido, afastei-me do calor intenso das churrasqueiras, deixando algum ar fresco passar entre mim e a fumaça e os respingos dos porcos retalhados, e também me afastei da fome da multidão e do clamor dos que preparavam os sanduíches. (“Mais churrasco! Precisamos de mais churrasco aqui!”) Eu podia ver Ed se deslocando tranquilo em meio ao mar de nova-iorquinos, dando entrevistas, mas não conseguia chegar perto o bastante para me despedir. Ele enfeitiçava aquela congregação com seus truques, que nunca brilharam de forma tão intensa quanto em Manhattan. Era evidente que Ed estava adorando desempenhar o papel de astro do churrasco em Nova York, porém achei toda aquela cena um pouco angustiante. Era óbvio que não haveria churrasco para satisfazer a todos, e fiquei imaginando como a multidão reagiria quando viesse a decepção.

Mais tarde fiquei sabendo que o estoque se esgotou por volta de uma da tarde: oito porcos inteiros e dois mil sanduíches devorados em menos de duas horas. Ed provavelmente prometeu à multidão que haveria mais churrasco no dia seguinte, mais oito porcos, e as pessoas devem ter procurado outros estandes, outros sanduíches. Porém, a essa altura eu já tinha ido embora havia muito tempo, ansioso para me afastar da multidão e do calor.

Circulei sem pressa pelo resto do Madison Square Park, dando uma olhada em outras churrasqueiras e outros mestres do ofício. Era uma espécie de Nações

Unidas do churrasco, onde todas as denominações importantes estavam representadas: a Carolina do Sul, com seu excêntrico molho de mostarda; Memphis, com suas costelas; as linguiças e os peitos defumados do Texas. Todos os mestres churrasqueiros eram homens, todos exibiam uma tagarelice brilhante, e muitos deles tinham equipamentos igualmente reluzentes. Porém, de longe, o melhor equipamento era a churrascaria vermelha de dois andares sobre rodas de Jimmy Hagood, vinda diretamente de Charleston: uma cozinha completa com meia dúzia de grelhas para porcos instaladas no primeiro andar e uma escada de caracol que conduzia a uma plataforma com mesas na parte de cima. Numa conversa com Jimmy, fiquei sabendo que ele foi corretor de seguros em Charleston. Ficou entediado com a vida que levava até descobrir o mestre churrasqueiro que havia dentro de si. Tive a impressão de que ele ainda não expurgara totalmente o espírito de ambientes fechados — até mesmo do escritório. “Nós precisamos elaborar nossa *persona*”, explicou ele. “Isso é marketing.”

Da plataforma, por cima das copas das árvores, tinha-se uma vista de todo o festival. Sentei-me ali durante alguns minutos para tomar uma bebida gelada e recuperar o fôlego. Só havia churrasco, churrasco até onde a vista alcançava, dezenas de milhares de pessoas avançando em meio às espirais de fumaça que emanavam das achas de nogueira e carregando bandejas de papel com costelas de porco e sanduíches de churrasco. Há quantos anos Manhattan não via tantos porcos — eu calculava que mais de trezentos tinham sido sacrificados para alimentar a multidão daquele fim de semana — ou tantas fogueiras?

Manhattan é hoje uma capital mundial da gastronomia, mas a aparência daqueles homens não podia ser mais diferente daquela do típico chef nova-iorquino. Num lugar em que os chefs veem a si mesmos como artistas, e os clientes dos restaurantes valorizam novos sabores e experiências únicas, o mundo do churrasqueiro tradicional tem algo de pré-moderno, quase épico, na sua maneira direta, na sua falta de nuances e de ironia. Fazer direito é mais importante do que inovar, uma noção totalmente estranha àqueles homens. Como seria possível aprimorar um churrasco? O universo deles era ao ar livre, puramente externo por natureza, tudo era iluminado demais e aparecia em primeiro plano, com muita fumaça, claro, mas sem nenhuma sombra — nada de sutilezas ou tons de cinza. Os mestres churrasqueiros trabalhavam exclusivamente com o essencial da culinária — madeira, fogo, fumaça e carne — e não se esforçavam para buscar a originalidade ou mesmo se aprimorar; perseguiam, isso sim, a fidelidade.

Comparados à figura do chef contemporâneo, os churrasqueiros se apresentam menos como artistas do que como sacerdotes, cada um com sua

própria congregação e liturgia, trabalhando meticulosamente em formas que não são inventadas, mas transmitidas. Que chef iria se gabar, como Samuel Jones fez comigo, em Ayden, ao proferir um de seus clichês preferidos, “nosso churrasco é como a Bíblia”? Em seu trabalho e em sua comida, tanto quanto em sua tagarelice, os mestres churrasqueiros são tão apegados às fórmulas como Homero. Eles se apresentam como personagens grandiosos, heroicos, mas cheios de si, tal qual os heróis épicos — mais fanfarrões do que meramente egocêntricos. Eles se sentem autorizados a contar vantagem porque falam não em seu nome, mas em nome de um ideal ou, melhor ainda, de uma tribo — a comunidade definida por seu estilo de churrasco. “Sou o antigo guardião da chama”, disse Ed Mitchell à Southern Foodways Alliance. “E quero que sempre lembrem que não fizemos linguiças com esse porco. Ninguém pôs essas linguiças na grelha e as chamou de churrasco. Ninguém tirou as costelas desse porco e as chamou de churrasco, ou tirou a paleta do porco e disse que era churrasco. Um dia, o porco foi cozido inteiro e tudo o mais derivou disso, do fato de o porco ter sido assado inteiro.”

É quase como se esses homens tivessem consolidado suas *personae* numa época anterior àquela em que os romances foram inventados. Existiria melhor palco para personagens delineados de forma tão vívida, ou para o drama primordial representado pelo encontro entre o porco, a lenha e o tempo, do que a Manhattan do século XXI? Do meu posto de observação, no alto da vermelha e reluzente churrascaria ambulante de Jimmy Hagood, olhei pelo Madison Square Park e vislumbrei de relance, pela última vez, Ed Mitchell, com sua grande cabeça redonda se destacando no meio da multidão, como uma lua preta e branca iluminando todo um mar de nova-iorquinos.

VII.

BERKELEY, CALIFÓRNIA Não percebi quanto eu tinha aprendido na Carolina do Norte sobre como cozinhar no fogo até voltar para casa e fazer algumas experiências. Encomendei uma paleta suína inteira de um criador de Iowa que eu conhecia, chamado Jude Becker. Jude cria raças tradicionais ao ar livre e alimenta seus animais com bolotas de carvalho no outono. Também comprei um lote de lenha — de carvalho e amendoeira — e comecei a cozinhar o porco no meu quintal. Na verdade, comecei queimando uma quantidade vergonhosamente grande de madeira, porque passei a compreender que não era com o fogo, mas com os resquícios dele, as brasas ardentes, que eu deveria cozinhar (não obstante Ed Mitchell e seus sacos de carvão Kingsford). Eu provavelmente teria conseguido curar um celeiro inteiro cheio de folhas de tabaco com toda a madeira que queimei antes de ter colocado sequer um pedaço de carne para assar. O que eu tinha aprendido — não só com os mestres churrasqueiros do Sul, mas também com todos os outros tipos de churrasqueiros que eu conhecera em minhas viagens, de culturas e regiões distantes como a Patagônia e o País Basco — era simples: é preciso cozinhar a madeira antes de cozinhar a carne.

A paleta do porco chegou numa embalagem surpreendentemente grande e não era nada parecida com o que eu esperava. Se disser “paleta suína” a um

açougueiro, ele vai embrulhar para você uma peça de carne de dois ou três quilos, uma pá suína, ou a parte de cima da perna dianteira, chamada às vezes de pernil. Só que, aparentemente, o mesmo pedido no mercado do atacado significa a perna dianteira completa de um porco, com o couro e o casco, e foi exatamente isso que encontrei ao abrir a caixa. Suponho que eu poderia ter assado a peça inteira, mas a falta de coragem (e a escassez de bocas para comer) fez com que, em vez disso, eu telefonasse para uma chef amiga minha e pedisse ajuda para cortar aquilo. Ela me mostrou como desossar e cortar a peça em três partes manejáveis. O aspecto positivo de se trabalhar com a perna inteira é que podíamos dividi-la de modo que cada seção conservasse a pele, o que significava que eu poderia tentar fazer torresmo. Cortamos a pele grossa com uma faca afiada, seguindo um padrão de jogo da velha; isso ajudaria a gordura a sair e a pele ficaria mais crocante.

Minha churrasqueira era uma velha tigela rasa de ferro batido com pouco mais de um metro de diâmetro; o sujeito que a vendeu para mim disse que a encontrara na Índia, onde era usada para preparar comida na rua. Ela é larga o bastante para fazer o fogo de um lado e então passar o carvão em brasa para o outro, embaixo de uma grelha. Contudo, grelhar pedaços grandes é problemático. Até agora, a melhor solução já encontrada não é muito elegante: entorte alguns vergalhões no formato de um iglu e cubra essa estrutura com uma manta isolante laminada. O resultado final mais parece a nave espacial de um marciano caipira, mas dá conta do recado quando se trata de grelhar um pedaço grande de carne.

Preparar um churrasco no quintal demanda tempo para observar o fogo. É necessário perceber o momento em que as labaredas diminuem e a madeira se desfaz em carvão em brasa, que precisa ser empurrado para debaixo da carne. Há algo de hipnótico em olhar para as labaredas de uma fogueira; as chamas parecem tomar conta dos nossos pensamentos, desviando-os de qualquer percurso linear. Gaston Bachelard, o idiossincrático filósofo francês, alega que a própria filosofia teve início diante de uma fogueira, fluindo do peculiar devaneio inspirado pelo fogo.

Bachelard não oferece nenhuma evidência para a sua alegação, mas há nela alguma verdade poética, e verdade poética é a única coisa que o interessa. Em 1938, ele escreveu um livro pequeno e estranhamente vago intitulado *A psicanálise do fogo*, concebido para protestar contra a visão reducionista com que a ciência moderna procura compreender as chamas.[10] O fogo já foi obsessão tanto do cientista quanto do poeta — parecia ser a chave de todas as transformações. Porém, isso não acontece mais. Aquilo em que os homens acreditavam, desde o início das crenças — que o fogo é algo vital e de grande

poder, um dos elementos constitutivos da realidade —, a ciência agora nos diz se tratar meramente de um epifenômeno: o vestígio visível de um simples processo químico, também conhecido como “oxidação rápida”.

Contudo, apesar de o fogo “não ser mais uma realidade para a ciência”, na experiência proporcionada pelo nosso dia a dia, assim como na nossa imaginação, ele continua a ser o que era para Empédocles, que há mais de dois mil anos considerou-o, juntamente com a terra, o ar e a água, um dos elementos: as quatro substâncias primárias e indestrutíveis das quais o mundo é constituído. Há muito a ciência moderna substituiu o clássico quarteto por uma tabela periódica com 118 elementos; porém, como escreve o crítico Northrop Frye no prefácio ao livro de Bachelard, “para o poeta, os elementos serão sempre a terra, o ar, o fogo e a água”.

Mas seja ou não o fogo um elemento constitutivo da realidade física, podemos dizer — e a ciência agora parece preparada para aceitar — que o controle do fogo é parte constitutiva de nós, da nossa humanidade. “Animais precisam de comida, água e abrigo”, escreve Richard Wrangham em *Pegando fogo*: “Nós, humanos, precisamos de todas essas coisas, mas precisamos também do fogo.” Somos a única espécie que depende do fogo para manter o corpo aquecido e a única espécie que não pode passar sem cozinhar sua comida. A esta altura, o controle do fogo já está inscrito nos nossos genes, uma questão não mais associada apenas à cultura humana, mas sim à nossa biologia. Se estiver correta a hipótese relativa à importância do ato de cozinhar, foi o fogo — liberando mais da energia encerrada na comida e, em parte, exteriorizando a digestão humana — que sustentou o espetacular crescimento do cérebro humano. Portanto, pelo menos nesse sentido, Bachelard acertou ao dar ao fogo o crédito pela invenção da filosofia. Ele poderia ter incluído também a música, a poesia, a matemática e até livros a respeito do fogo.

Sobretudo o fogo que usamos para cozinhar, como o que vigio na churrasqueira no meu quintal, também ajudou a nos formar como seres sociais. “A força do magnetismo social exercido pelo fogo”, como diz o historiador Felipe Fernández-Armesto, é o que nos mantém juntos, e ao fazer isso ele provavelmente mudou o curso da evolução humana. O fogo usado para cozinhar promoveu a seleção de indivíduos capazes de tolerar outros indivíduos — fazer contato visual, cooperar e compartilhar. “Quando o fogo se combinou à comida”, escreveu Fernández-Armesto, “um foco quase irresistível foi criado para a vida comunal” (na verdade, “foco” vem da palavra latina *focus* para lareira, braseiro, chama). A força da gravidade social exercida pelo fogo não parece ter diminuído, como sou lembrado cada vez que vejo meus convidados observando, ao ar livre, seu jantar chiar e dourar sobre a grelha ou quando os filhos dos

vizinhos entram no meu quintal para descobrir o que cheira tão bem.

Como a presença do fogo no nosso cotidiano tem diminuído, o magnetismo social da chama usada para cozinhar parece ter se tornado mais poderoso. A história da culinária pode ser contada como o processo da domesticação do fogo para cozinhar e seu gradual desaparecimento de nossas vidas. Contido em lareiras de pedra e trazido para o interior das casas, ele foi depois alojado em ferro e aço e, em nossa época, completamente substituído por correntes elétricas e ondas de rádio invisíveis, confinado a uma caixa de vidro e plástico. O forno de micro-ondas, que se situa no exato oposto do espectro culinário (e criativo) em relação ao fogo, exerce uma espécie de *anti*gravidade — seu calor frio, sem chamas, sem fumaça e sem a própria sensação do calor, inspira certo estranhamento. O forno de micro-ondas é antissocial na mesma medida em que o fogo de cozinha é comunal. Quem se juntaria em torno da lareira da Panasonic? Que devaneios pode inspirar seu rodopio mecânico? O que há ali para se olhar através do vidro duplo antirradiação, exceto a preguiçosa rotação da "porção individual" para um comensal solitário? Do jeito que tem ocorrido um ressurgimento do cozimento com fogo nos últimos anos, talvez tenhamos que agradecer ao micro-ondas por nos conduzir de volta ao ar livre, ao redor da fogueira e, mais uma vez, à companhia uns dos outros...



Mas voltemos a esse fogo em particular, o que está ardendo no meu quintal.

Tenho que esperar que as chamas diminuam e que a lenha desmorone antes de pensar em pôr a carne. Esse princípio vale tanto para grelhar ao ar livre quanto para o churrasco cozido lentamente numa área fechada. A fumaça da madeira carbonizada é muito mais suave do que a exalada pela madeira em chamas. Quase invisível, essa fumaça "secundária", como costumo chamá-la, nada tem de alcatrão, os compostos acres liberados pela combustão inicial da madeira, e por isso transmite um conjunto mais sutil de sabores.

Para o churrasco, o procedimento que parece funcionar melhor é incinerar a madeira num buraco e depois transferir o carvão em brasa para a tradicional churrasqueira americana, com tampa. Na minha churrasqueira improvisada, mantenho as entradas de ar quase completamente vedadas, tentando fazer com que a temperatura permaneça entre 120ºC e 150ºC — mais quente, a carne ficará ressecada; mais frio, não cozinhará por inteiro. O ideal seria manter a fogueira sempre acesa, para a eventualidade de ter que adicionar mais brasas depois. Antes de botar a carne no fogo, abro um espaço no meio do carvão e ali ponho uma bandeja de papel laminado descartável, com dois dedos de água, para

recolher a gordura que pinga. A água evita que a gordura pegue fogo e ajuda a manter a umidade.

Chega então a hora — e não faltarão momentos como esse — de não fazer nada a não ser ficar de olho no churrasco (e é por esse motivo que você não pode ir embora). Caso esteja sozinho, você se entrega aos seus devaneios ou, se estiver na companhia de amigos, bate papo e bebe alguma coisa. Em algum momento da tarde — é inevitável —, o fogo estará forte ou fraco demais. O segredo, como todos os mestres churrasqueiros com quem conversei já me disseram, está no controle, mas o controle é mais fácil de se conseguir do que de se manter ao longo de um determinado período de tempo. Abrir ou fechar as saídas para ventilação pode surtir o efeito desejado, mas, se isso não acontecer, será preciso acrescentar ou remover alguns pedaços do carvão em brasa, o que pode vir a ser uma tarefa complicada e perigosa.

É nesse ponto que será avaliada a condescendência em relação aos que usam gás ou carvão.

Na verdade, confesso que meus melhores resultados aconteceram graças ao gás. Uma paleta suína precisa de pelo menos seis horas — o ideal seria um pouco mais — para atingir a perfeição, e é difícil fazer uma churrasqueira fumegar suavemente durante tanto tempo. Então, em vez de manter uma fogueira ao lado queimando continuamente para produzir novas brasas, e ainda ter que levantar uma grelha quente para acrescentar uma nova leva de brasas incandescentes, retiro a carne da churrasqueira assim que a temperatura da grelha cai abaixo de mais ou menos 110ºC. A essa altura, concluo que o churrasco já se valeu da maior parte dos benefícios proporcionados pelo calor da lenha, cujo sabor, de qualquer modo, a carne cozida já não pode mais absorver. Agora, tudo de que a carne necessita é calor e tempo: mais algumas poucas horas a uma temperatura entre 120ºC e 150ºC. Além do mais, a essa altura já adquiri, graças a Ed Mitchell e seus colegas, uma noção de autenticidade muito mais flexível e tolerante.

Ao transferir a paleta suína para a grelha a gás, sua temperatura interna gira em torno de 70ºC, e a pele, que está se desprendendo em pequenos cubos, exibe um belo tom amadeirado, embora sua consistência ainda se revele um tanto borrachenta. A essa temperatura, a carne está completamente cozida, porém ressecada e dura. Se tirar a peça agora, não terei um churrasco, mas apenas carne de porco que passou do ponto.

Porém, uma transformação milagrosa ocorre assim que a temperatura interna da carne alcança os 90ºC. Se você cutucou seu churrasco ao longo desse processo, terá percebido a mudança. Os músculos, que antes pareciam retesados, de repente ficam relaxados. O calor constante acabou por dissolver o colágeno,

transformando-o numa gelatina úmida e liberando as fibras dos músculos, que agora se separaram em filetes tenros, suculentos, soltos. E, se tudo correu de acordo com o plano, a essa altura a pele se tornou quebradiça, liberando preciosos cubinhos de torresmo.

E aí está, só falta temperar e cortar em pedaços: um churrasco razoavelmente autêntico. É verdade que não se trata de um porco inteiro, mas da paleta (alguns grupos diferentes de músculos e muita gordura), o que vem a ser a melhor alternativa. Da primeira vez em que consegui obter um resultado delicioso e quase autêntico (incluindo o torresmo), quis ligar para Ed Mitchell para dar a notícia e me gabar um pouco — como, de fato, estou fazendo agora — e pensei seriamente em participar de alguma competição. Porém, acabei moderando minhas expectativas. Convidei alguns amigos para um jantar improvisado e, juntos, degustamos os mais saborosos sanduíches que já fiz, e sem dúvida aqueles de que mais me orgulhei.

---

10 Na introdução, Bachelard, procurando ser prestativo, nos adverte: “Quando nosso leitor tiver concluído a leitura desta obra, em nada terá ampliado seus conhecimentos.”

VIII.

CODA: AXPE, ESPANHA Preciso falar também de outra experiência culinária envolvendo fogo, uma que me fez pensar que, mesmo depois de mais de dois milhões de anos de prática, as possibilidades abertas pelo ato de cozinhar com o fogo podem ainda não ter se esgotado. Encontrei esse fogo no microscópico vilarejo de Axpe, no País Basco, Espanha, no alto dos morros rochosos entre as cidades de San Sebastián e Bilbao. É ali, numa casa de pedra de aparência comum, porém bem antiga, na praça da cidade, que um chef autodidata com cerca de cinquenta anos chamado Bittor Arguinzoniz, ex-lenhador e eletricista, vem discreta e obstinadamente reinventando o que significa cozinhar com fogo no século XXI.

Estive com Arguinzoniz menos de 24 horas depois de ter cozinhado com Ed Mitchell, em Manhattan, e o contraste entre os dois homens e seus mundos não poderia ser maior. Bittor não gosta de dar entrevistas, ou mesmo de falar muito, pelo menos não enquanto está cozinhando, um processo que exige tamanha concentração que um visitante na sua cozinha tem, a princípio, a impressão de ser um intruso e, em seguida, de ser completamente invisível. Ele é um homem modesto e ascético, alto, quase esguio — tem uma pança compacta — e com os cabelos grisalhos como fumaça. Bittor gosta de trabalhar de forma solitária, raramente sai de Axpe (onde cresceu numa casa sem água encanada ou eletricidade; sua mãe só cozinhava e esquentava a água com lenha) e não é dado a dar declarações, exceto talvez uma única: “*Carbón es el enemigo*” (“Carvão é o inimigo”). Ele acredita que cozinhar tem tudo a ver com sacrifício, ainda que logo eu tenha compreendido que se referia ao sacrifício do próprio chef, não das criaturas que ele prepara.

A cozinha no Asador Etxebarri (que no idioma basco significa “Casa Nova”) combina a geometria reluzente e contida do aço inoxidável — seis

grelhas projetadas pelo próprio Bittor alinhadas numa das paredes — com a força bruta da lenha em chamas. Na parede do lado oposto, a 1,5 metro do chão, dois fornos abertos exibem em seu interior pilhas de achas de madeira queimando. Todas as manhãs, Bittor e seu *sous-chef*, um australiano falante chamado Lennox Hastie, começam o dia queimando uma grande quantidade de achas de carvalhos, ciprestes, oliveiras e parreiras da região nos dois fornos para produzir carvão vegetal, o único que o chef basco usa para cozinhar.

Bittor tempera toda a sua comida com madeira — espécies e até mesmo tipos diferentes de brasa (vermelho incandescente ou branco acinzentado, mais intenso ou descolorido) para cada prato. A madeira das parreiras, que queima de forma intensa e aromática, ele combina com carne de vaca enquanto uma única brasa de carvalho, já quase apagada, será usada para ressaltar sutilmente o sabor de um prato de vieiras. Um fole preto em destaque na parede acima de um dos fornos permite que ele controle de forma precisa a quantidade de oxigênio que alimenta o fogo e, portanto, a temperatura e a duração do carvão produzido.

Através da tela da porta da cozinha, vê-se um pequeno abrigo do lado de fora, no qual estão empilhadas cuidadosamente pequenas achas de diferentes espécies de madeira e, por cima delas, engradados com produtos — tomate, alho-poró, cebola, vagem e alcachofra. A maior parte foi colhida a uma distância de poucos quilômetros morro acima, num terreno cultivado pelo pai de Bittor, Angel, de 89 anos, basicamente porque ele não conseguia encontrar no mercado nada que valesse a pena cozinhar. (“Tudo foi degradado”, ele me diz, fazendo uma careta de repugnância. “Com produtos químicos.”) A maioria dos frutos do mar que ele cozinha — lagostas, enguias, pepinos-do-mar, ostras, mariscos, peixes de vários tipos — é mantida viva em tanques de água salgada (o que representa um desafio naquelas montanhas) num aposento contíguo à cozinha até o momento em que o fogo esteja pronto, quando a criatura é então retirada da água para ser cozida.

Na tarde que passei em sua cozinha, Bittor vestia uma camiseta preta e calça cinza. Não usava avental, mas permanecia imaculado: líquidos raramente são usados em seus pratos. Eu tinha planejado perguntar se poderia dar uma de ajudante, como fizera na Carolina do Norte, mas logo compreendi que, ali, seria algo parecido com perguntar a um neurocirurgião se poderia dar uma mãozinha. Lennox deixou claro que eu deveria me considerar um cara de sorte só por ter sido admitido na cozinha.

Absolutamente tudo no Etxebarri só é cozinhado depois de ter sido pedido por um cliente, nem um momento antes. Ao chegar a primeira comanda, vi Bittor usar uma pequena colher de aço inoxidável para pegar um punhado de brasas de carvalho, com os quais iria cozinhar um pepino-do-mar. Os pepinos-

do-mar são criaturas marinhas brancas, estriadas e ligeiramente borrachudas, que lembram as lulas e vivem no fundo do mar. Eles exigem uma breve porém intensa exposição ao calor para que sua pele grossa se parta. Antes de colocar um deles na grelha, Bittor observa com grande concentração as brasas, esperando pacientemente que atinjam o ponto adequado. Uma roda de aço inoxidável acima de cada grelha, ligada a ela por um sistema de cabos e contrapesos, permite que ele faça microajustes na distância entre o alimento e o fogo. Quando Bittor conclui que o carvão está pronto — só de olhar; em nenhum momento eu o vi aproximar a mão para aferir o calor —, ele coloca o pepino-do-mar na grelha. Depois o borrifa com uma fina névoa de azeite, que acredita poder ajudar a comida a absorver melhor os compostos aromáticos presentes na madeira. E então espera silenciosamente, olhando para o pepino-do-mar como se estivesse em meio a um transe. Ele procura a menor sugestão de marcas da grelha através das estrias do animal antes de virá-lo, uma única vez.

Em seguida observei Bittor “cozinhar” uma ostra, processo que envolveu escolher uma única brasa perfeita e colocá-la sob o ovoide cinza e roliço com um fórceps — só isso. No mesmo instante me lembrei de James Howell, em Ayden, ajustando o carvão debaixo do porco com uma pá. Ali estava a mesma operação básica e, contudo, parecia impossível aquela culinária ser mais diferente. Fogo, ao que parece, é algo em constante transformação; fumaça, também. Na realidade, Bittor não queria cozinhar sua ostra, mas apenas aquecê-la ao mais sutil aroma da lenha de uma laranjeira, um processo que exigiu menos de trinta segundos. Só posso deduzir — já que ele não falaria, e não chegou a tocar na ostra — que tentava perceber uma mudança no reflexo da sua superfície, certa alteração na qualidade do seu brilho, que indicaria se ela estava no ponto, ou melhor, pronta para ir à mesa. Ele então passou a ostra a Lennox, que, delicadamente, a pôs de volta na sua concha. Bittor se abaixou e salpicou sobre ela alguns grãos de sal marinho e depois uma colher de uma espuma esbranquiçada que Lennox produzira ao bater o líquido deixado pela ostra quando ela fora retirada da concha momentos antes.

Provei doze refeições preparadas por Bittor, e todas elas, incluindo a manteiga e as sobremesas, tinham de um modo ou de outro sido tocadas — umas mais, outras menos — pela fumaça produzida pela lenha. Isso provavelmente soa como uma receita para a monotonia. O fato de nada estar mais longe da verdade permanece sendo um mistério para mim. Aquela ostra? Seu sabor se parecia mais com o de uma ostra do qualquer ostra que já comi na vida. De algum modo, o sabor da fumaça não se confundia com o da ostra, mas coexistia ao seu lado, conservado em perfeito equilíbrio, de modo a enfatizar seu apetitoso caráter marinho, da maneira como uma moldura ou uma janela poderiam realçar

uma vista que teria passado despercebida. Muitos dos pratos pareciam exercer esse efeito: o sabor original de um polvo ou de um atum acabava sendo intensificado pelo toque adequado conferido pelo tipo certo de fumaça, da mesma forma que uma dosagem cuidadosa de sal pode trazer à tona os sabores de uma comida sem anunciar sua própria presença salgada.

Ao fim da refeição, comecei a achar que Bittor tinha descoberto de que modo usar a fumaça como um sexto princípio entre os sabores, em pé de igualdade com o salgado, o azedo, o doce, o amargo e o *umami* (termo japonês composto das palavras *umai* [delicioso] e *mi* [gosto], é considerado atualmente um dos cinco gostos básicos, ao lado dos quatro tradicionais). E talvez a fumaça *seja* mesmo isso, uma das cinco essências primárias, irredutíveis, do gosto. Ou pelo menos é o que parece, talvez porque a fumaça do fogo a lenha tenha sido o primeiro sabor da comida cozida, o gosto que demos à natureza bruta quando a apresentamos ao fogo. Esse era o tipo de especulação inspirada pela culinária de Bittor, a um só tempo tão essencial e delicada que se torna uma meditação sobre a própria natureza do ato de cozinhar.

Quando Bittor e eu nos sentamos a uma mesa do lado de fora para conversarmos, ele falou a respeito do uso do fogo para cozinhar como sendo “a melhor maneira de honrar o produto”. Para ele, o fogo está relacionado não tanto à transformação da natureza — dos animais, das plantas e dos cogumelos com os quais trabalha — quanto a um esforço para enfatizar a natureza, tornando a comida mais parecida com ela mesma do que com qualquer outra coisa.

“O que a grelha vai revelar é a excelência ou a mediocridade do produto” explicou Bittor, sendo esse o motivo de ele se esforçar tanto trabalho para obter os melhores e mais frescos alimentos. Para ele, a grelha é um instrumento para explorar o mundo natural, as criaturas do mar e dos prados (o filé que ele grelhou para mim era bom demais para ser verdade: um corte de uma vaca leiteira de catorze anos que ele tostou rapidamente dos dois lados de uma só vez, num fogo intenso, usando lenha extraída de uma parreira), mas também das florestas: as várias árvores com que ele cozinha. Pois as árvores, percebe-se claramente, são o primeiro amor desse ex-guarda florestal, e os seus sabores impregnam tudo aquilo que ele toca. No entanto, para minha surpresa, Bittor insistiu que o meio do qual ele se vale não é a fumaça, cujo gosto e cheiro ele considera grosseiros; o que ele faz é temperar sua comida com o “perfume” e a “fragrância” da madeira. Porém, isso não é transmitido à comida pela fumaça? “Não, não, nada de fumaça”, ele insistiu. Foi nesse ponto que me senti perdido, fosse nas imprecisões da tradução ou na metafísica das árvores queimadas.

Na visão de Bittor, não existe comida que não possa ter seu sabor enfatizado pelo fogo, pela qualidade daquilo-que-não-é-a-fumaça, ainda que o

modo como isso pode ser obtido nem sempre seja óbvio. “Minha culinária é um projeto em andamento; ainda estou experimentando.” No momento ele anda em busca de uma maneira de grelhar mel. Um artesão metalúrgico, Bittor forjou panelas com malhas de aço inoxidável tão finas que lhe permitiam “cozinhar” algo tão delicado e minúsculo como caviar. Lennox diz ter sofrido ao vê-lo experimentar sua invenção com montes de caviar (a 3.200 dólares o quilo) até se considerar pronto para acrescentar o prato ao cardápio. Para cozinhar mexilhões, ele criou uma espécie de forma com um furo no meio (como a usada para fazer bolos) que conduz a fumaça pelo funil central para dar sabor ao caldo salgado, sem perder uma gota sequer. Para manteigas e sorvetes, Bittor aquece rapidamente o creme numa cerâmica não esmaltada, que admite apenas a mais sutil sugestão de fumaça — ou melhor, de perfume da madeira.

Na verdade, minha refeição no Etxebarri começou e terminou com variações sobre creme defumado, e para mim esses foram os sabores mais memoráveis daquela tarde, se não de todas as minhas explorações em torno do fogo até então. Bittor bate sua própria manteiga e então a serve sem pão. O objetivo é que ela seja comida pura, como queijo. Suas manteigas — tanto a de leite de vaca quanto a de cabra — são um estudo em torno de contrastes: dois métodos diferentes, criados pela natureza ao longo da evolução, de transformar capim em gordura. Porém, essa sugestão de fumaça, ou seja lá como prefira chamar, trouxe à tona algo mais da nata, algo totalmente inesperado ou mesmo pungente.

A nata — a parte mais saborosa e fresca do leite — é, claro, *nosso* primeiro sabor, o gosto, contido numa colher, do primeiro frescor e da inocência da vida, muito antes de termos encontrado pela primeira vez o gosto da comida cozida. E o que vem a ser a fumaça — ou as cinzas, que tinham sido salpicadas em uma das manteigas — se não o exato oposto desse frescor? Lá estão a inocência e a experiência combinadas numa colher de sorvete. Bittor, que ninguém descreveria como um homem risonho, descobriu um modo de aplicar uma fugaz e arrepiante sombra de mortalidade à até então descomplicada felicidade do sorvete.

Uma sobremesa sombria, diriam alguns, e com razão; porém, o fato de alguém conseguir obter tanto com tão pouco — com alguns excelentes produtos e o fogo a lenha — me parece uma descoberta das mais felizes e promissoras. Na cozinha de Bittor vim a presenciar, e saborear, a apoteose do controle do fogo. A chama obtida da lenha, que parecera tão antiquada na Carolina do Norte, aqui na Espanha parecia renovada, rica em novas possibilidades.

Isso, certamente, não é o que esperaríamos encontrar na Espanha contemporânea, um país que se tornou conhecido pela “gastronomia molecular” — um tipo elaborado de culinária que demonstra maior inclinação para a ciência

e a tecnologia do que para a natureza ou pelo que os chefs agora chamam de “produtos”. Ocorre que Ferran Adrià, talvez o mais famoso expoente da gastronomia molecular, um chef conhecido por cozinhar com nitrogênio líquido, goma xantana, texturas e sabores sintéticos e todas as outras ferramentas da moderna ciência da comida, é um admirador de Bittor e vai a Axpe com frequência para jantar no Etxebarri. Certa vez a revista *Gourmet* reproduziu uma declaração de Adrià, dizendo que “provavelmente Bittor não poderia fazer o que está fazendo se antes eu não tivesse feito o que fiz”. É uma afirmação de uma arrogância espantosa, e quando a li para Bittor, este se limitou a fazer uma expressão contrariada e dispensar a frase, como quem espanta uma mosca.

“Ferran cozinha para o futuro”, ele diz. “Eu estou mais interessado em andar para trás. Quanto mais recuarmos, mais poderemos avançar.”

“Atualmente há pessoas tentando cozinhar sem usar qualquer tipo de produto”, complementou, referindo-se ao ato de cozinhar sem qualquer coisa derivada da natureza. Ele acredita que isso é um beco sem saída. “A gente pode enganar o palato”, diz ele, “mas não se pode enganar o estômago.”

E, contudo, em um único sentido Ferran Adrià pode estar certo ao situar sua culinária adiante da de Bittor Arguinzoniz: o gosto pela culinária de Bittor, por sua investigação obsessiva, ligeiramente louca, em torno da natureza do fogo e da comida, pode ter sido forjado pela tentativa em curso da nossa cultura de transcender todas essas coisas, não apenas com a gastronomia molecular, mas com sabores e cores artificiais, experimentos com alimentos sintéticos de todo tipo, mesmo com o forno de micro-ondas. Nossa era de busca desenfreada é marcada pela exaustão do palato, sempre faminto pelo próximo novo sabor, a próxima nova sensação, por todo tipo de experiência de mediação. Não está claro até onde essa busca pode nos levar, ou quando ela pode vir a perder seu sabor. Mas não é justamente quando corremos o maior risco de nos perdermos no oceano de nossas próprias invenções que parecemos remar de volta, rumo à terra firme representada pela natureza? E, embora a terra para a qual voltamos não seja nunca exatamente a mesma da qual partimos, ela até hoje nunca nos deixou na mão.

“Esse tipo de culinária é tão velho como o próprio homem”, diz Bittor Arguinzoniz, quando lhe pergunto por que num mundo como o nosso o ato de cozinhar com fogo a lenha ainda exerce sobre nós tamanho fascínio. Não é muito complicado. “Carregamos isso em nossos genes. Quando você entra num aposento — poderia ser até numa clareira — e percebe o cheiro da lenha sendo queimada, isso é algo muito forte. A gente se pergunta: ‘O que é cozinhar?’ E então nossos sentidos despertam!”



PARTE II

ÁGUA

UMA RECEITA EM SETE PASSOS

“A transformação que ocorre no interior do caldeirão é vital e extraordinária, sutil e refinada. A boca não pode expressá-la em palavras.”

I Yin, chef chinês, 239 a.C.

“Água é H_2O: duas partes de hidrogênio, uma de oxigênio. Mas há também uma terceira coisa que forma a água, e ninguém sabe o que é.”

D.H. Lawrence, Pansies

I.
PRIMEIRO PASSO: PIQUE CEBOLAS COM PRIMOR

Existe alguém no mundo que realmente goste de picar cebolas? Bem, alguns budistas devem se entregar a essa tarefa, ainda que em lágrimas, seguindo o princípio que diz: “ao picar cebolas, simplesmente pique cebolas” — ou seja, não resista nem reclame, apenas faça. Mas a maioria de nós não é tão zen. Ao picar cebolas, resmungamos sobre picar cebolas. Não é de admirar que a culinária caseira do dia a dia esteja em risco, com tantas maneiras baratas e fáceis de terceirizar o trabalho, incluindo o de picar. Faça seu próprio jantar do zero e você vai ver que quase sempre a receita começa com cebolas picadas, e as cebolas quase sempre vão oferecer alguma resistência.

Na verdade, das coisas que comemos, poucas são as que sabem se defender tão bem de nós quanto uma cebola. Do ponto de vista da cebola, a lâmina da sua faca poderia ser o dente incisivo de um roedor, uma ameaça mortal que provoca uma reação química concebida de modo engenhoso para frustrar o suposto atacante. Na esperança de tornar o ato de picar cebolas mais interessante — ou pelo menos mais agradável —, examinei a estratégia da cebola e fiquei surpreso em saber que a planta não arma sua defesa até o momento em que o dente ou a lâmina penetra a parede celular.

Se pudéssemos encolher até o tamanho de uma mitocôndria ou de um núcleo e nadar no interior de uma célula intacta de cebola, encontraríamos um ambiente surpreendentemente benigno: o fluido celular seria doce, nunca um motivo para lágrimas. Ainda que existam quatro tipos diferentes de moléculas de defesa flutuando ao seu redor, você provavelmente não as perceberia. Mas talvez notaria à sua volta os vacúolos, pequeninas estruturas parecidas com balões que, no caso das cebolas, armazenam uma enzima que funciona como um gatilho. Quando uma lâmina ou um dente perfura um vacúolo, a enzima é liberada, localiza uma das moléculas defensivas e a quebra em duas. Os novos compostos químicos voláteis que resultam desse processo são o que confere às cebolas seu cheiro irritante, forte e sulfuroso. Um dos compostos mais voláteis é chamado, não sem razão, de lacrimogêneo — o produtor de lágrimas. Ele escapa do interior da célula danificada para o ar e começa a atacar as terminações nervosas nos olhos e nas vias nasais de um mamífero, antes de se desintegrar num coquetel nocivo de dióxido de enxofre, sulfeto de hidrogênio e ácido sulfúrico. “Uma bomba molecular muito eficiente!”, é assim que Harold McGee o

descreve. E não é para menos. Imagine uma “planta alimentícia” que saúda aquele que vai comê-la com um misto de ácido sulfúrico e gás lacrimogêneo. Isso é uma cebola.

Recentemente adquiri grande experiência em cortar cebolas, pois passei muito tempo na cozinha aprendendo receitas de panela (sopas, guisados, assados), e parece que quase todas, qualquer que seja a tradição culinária, começam com uma cebola picada — ou duas, ou seis. Essa é uma das muitas diferenças entre cozinhar com fogo e cozinhar com água ou qualquer líquido: pratos feitos na panela usam muito mais vegetais — legumes, verduras, ervas, condimentos —, e normalmente seu sabor depende das reações que ocorrem quando plantas são combinadas umas com as outras e com carne num meio líquido aquecido. O mais frequente é que as cebolas sejam a base dessas receitas, em geral combinadas com um punhado de outros vegetais aromáticos, mas também pouco atraentes, como cenoura, aipo, pimenta ou alho. Caseiros no melhor sentido da palavra, pratos preparados na panela costumam reunir uma boa quantidade de coisinhas simples, em vez de elevar a um plano mais alto um único e grandioso elemento.

Na verdade, é exatamente a combinação desses vegetais picados que dá às receitas de panela seu sabor e sua identidade cultural característicos. Assim, se você começou com pedacinhos de cebola, cenoura e aipo refogados na manteiga (ou às vezes no azeite), terá feito um *mirepoix*, o que classifica seu prato como francês. Porém, se foi picando cebola, cenoura e aipo para refogá-los no azeite (e talvez acrescentar alho, erva-doce ou salsa), você fez um *soffritto*, a marca de um prato italiano. Contudo, um *sofrito* — com um “f” e um “t” — leva pedacinhos de cebola, alho e tomate em vez de aipo e identifica o prato como espanhol. (A culinária *cajun* começa cortando-se cebolas, alho e pimentão — “a santíssima trindade”.) Se a receita tem como base cebolinha, alho e gengibre picados, você definitivamente deixou para trás o Ocidente e fez o que às vezes é chamado de *mirepoix* asiático, o elemento principal de muitos pratos do Extremo Oriente. Na Índia, receitas de panela em geral começam com uma *tarka*, pedacinhos de cebola com especiarias refogados em manteiga clarificada, ou *ghee*. Mesmo que não estejamos familiarizados com os termos ou as técnicas, o aroma dessas bases feitas com vegetais picados nos diz na hora em que lugar do mundo estamos, em matéria de culinária.

No entanto, qualquer que seja o nosso destino, precisamos picar muita coisa até chegar lá. O lado bom disso é que ficar cortando comida nos oferece muito tempo para reflexão, e uma das coisas em que penso enquanto estou engajado nessa atividade é que o nosso dia a dia na cozinha pode ser enfadonho. Curiosamente, nunca ouvimos essa palavra sendo dita ao redor de uma grelha.

Quando os homens cozinham ao ar livre, geralmente se trata de uma ocasião especial — logo, por definição, não há como isso ser enfadonho. Além disso, o trabalho exigido pela grelha é menos prosaico: menos minucioso (não há necessidade de receitas), mas também mais social, mais público, mais como um espetáculo. Fogo! Fumaça! Animais! É algo dramático, a antítese do enfado e o mais distante que um cozinheiro pode chegar da tarefa de cortar e picar, um trabalho delicado feito com os dedos. De fato, o único momento em que o homem da grelha ou o mestre churrasqueiro lança mão de uma faca é já quase no fim do seu show, para trinchar ou fatiar o animal, e isso se caracteriza como uma cerimônia.

Não há nada de cerimonioso em picar legumes numa bancada de cozinha, refogá-los lentamente na frigideira, acrescentar líquido e cuidar da panela tampada por horas a fio. E por um motivo simples: não há nada para se *olhar*. (E, por favor, nem tente, já que uma panela vigiada nunca ferve.) Outro motivo é que esse tipo de culinária acontece em ambientes fechados, nos limites de uma cozinha comum. Isso é trabalho de verdade.



Então por que você — por que qualquer um — cozinha se não for por obrigação? Por que cozinhar quando se poderia sair para comer fora, pedir alguma coisa ou retirar do freezer uma “refeição caseira individual” e esquentá-la no micro-ondas? É exatamente isso que cada vez mais pessoas *vêm fazendo* hoje em dia no lugar de preparar a própria comida. Cozinhar deixou de ser obrigatório, e isso marca uma mudança na história da humanidade, mas só agora começamos a nos dar conta das implicações. Ninguém mais *precisa* picar cebolas, nem mesmo os pobres. Grandes corporações estão felizes em picá-las para nós, e muitas vezes a um custo baixíssimo. Em vários aspectos, isso foi uma bênção, sobretudo para as mulheres, que na maioria das culturas e ao longo da história têm cortado a maior parte das cebolas. Hoje um americano típico gasta em média 27 minutos por dia para preparar sua comida e outros quatro limpando tudo. Isso representa menos da metade do tempo que era gasto para cozinhar e limpar em 1965, quando eu era criança. De algum modo, ainda se cozinha em casa mais da metade das refeições consumidas por um americano no jantar, de acordo com pesquisas de mercado. Isso parece muito, até descobrirmos que o significado do verbo “cozinhar” foi expandido radicalmente nesses últimos anos.

Aprendi isso com Harry Balzer, um veterano das pesquisas de mercado realizadas para a indústria alimentícia. Ele é um morador de Chicago que fala sem meias palavras, e passamos várias horas esclarecedoras (ainda que desanimadoras) discutindo o futuro da culinária. Há mais de trinta anos Balzer

estuda os hábitos alimentares dos americanos; o grupo NPD, consultoria de pesquisa de mercado para a qual ele trabalha desde 1978, recolhe dados de mais de dois mil registros alimentares diários, mapeando as rotinas do país. Há poucos anos, Balzer percebeu que a definição de “cozinhar” adotada pelos entrevistados se tornara tão abrangente a ponto de ficar sem sentido.

“O que as pessoas hoje chamam de ‘cozinhar’ faria suas avós se revirarem no túmulo”, explicou ele. “Coisas como esquentar uma lata de comida ou botar uma pizza congelada no micro-ondas.” A empresa então decidiu restringir, pelo menos ligeiramente, a definição do que significa cozinhar para captar o que de fato vem acontecendo nos lares dos Estados Unidos. Cozinhar “do zero”, decretou o NPD, significa preparar uma refeição principal que exija alguma “combinação de ingredientes”. Assim, pôr uma pizza pronta no micro-ondas não vale como cozinhar, ainda que lavar uma alface e derramar nela um molho comprado pronto se encaixe na definição. Graças a essa generosa desobrigação (não é preciso picar nada), você também estaria cozinhando ao espalhar maionese numa fatia de pão e acrescentar frios ou um hambúrguer. (Dentro ou fora de casa, o sanduíche é hoje a refeição mais popular no país.) Pelo menos segundo os critérios não muito exigentes de Harry Balzer, os americanos ainda estão cozinhando como nunca: 58% das nossas refeições noturnas se enquadram nessa classificação, ainda que até esse número venha caindo sistematicamente desde os anos 1980.

Como a maioria das pessoas que estudam o comportamento do consumidor, Balzer acabou por adotar uma visão um tanto cínica da natureza humana, que, de acordo com sua pesquisa, é regida pelo esforço para poupar tempo ou dinheiro — se possível, ambos. Ele coloca as coisas de maneira menos sutil: “Encaremos os fatos: a gente é pão-duro e preguiçoso.”

Ao longo de várias conversas, continuei perguntando o que sua pesquisa revelava sobre a prevalência da atividade que eu chamo de “cozinhar a partir do zero” — do tipo que começa ao picarmos cebolas. No entanto, ele nem mencionava esse termo. Por quê? Pelo jeito, a atividade havia se tornado rara a ponto de passar despercebida pelos instrumentos de aferição.

“Que tal uma analogia?”, sugeriu Balzer. “Há cem anos, ter frango no jantar significava sair de casa, pegar, matar, depenar e estripar um frango. Você conhece alguém que ainda faça isso? Seria considerado loucura! Bem, é exatamente assim que cozinhar será para os nossos netos. Como costurar ou remendar meias, algo que as pessoas costumavam fazer quando não tinham opção. Aceite esse fato!”

Talvez devêssemos aceitar. Mas, antes, vale a pena refletir por um momento sobre por que até algo tão tedioso como picar cebolas se torna, paradoxalmente,

mais interessante, e mais problemático, assim que deixa de ser obrigatório. Quando cozinhar é opcional, podemos decidir não fazê-lo; é uma escolha que reflete os valores adotados por uma pessoa ou um simples desejo de empregar seu tempo de outra maneira. Contudo, para aquele que acredita que cozinhar em casa ainda tem *algum* valor, essa nova condição de atividade opcional estabelece um conflito — entre desejos concorrentes — que jamais viria à tona quando cozinhar era apenas o que precisava ser feito se a família quisesse comer. Assim que passamos a escolher como empregar nosso tempo, ele de repente fica muito mais escasso, e *estar* na cozinha se torna uma tarefa bem mais difícil, tanto no sentido literal como no budista. Os atalhos de repente parecem mais atraentes. (*Posso comprar um pote de alho picado ou um pacote de mirepoix já misturado!*) Poderíamos fazer alguma outra coisa, mais urgente ou só mais divertida. Com certeza é assim que costumo me sentir ao picar cebolas.

Do mesmo modo, no entanto, a opção de não cozinhar — pela qual devemos ser gratos aos fabricantes de alimentos e aos restaurantes fast-food — significa que, pela primeira vez, as pessoas podem decidir cozinhar apenas por prazer. Uma forma de "trabalho" pode agora ser encarada como uma "atividade de lazer". Porém, essa não é uma escolha que Harry Balzer está disposto a levar muito a sério, seja por acreditar que somos preguiçosos demais para querer trabalhar sem necessidade ou porque ele, afinal de contas, tem como profissão ajudar a indústria alimentícia a lucrar com o declínio do hábito de cozinhar em casa. Ou simplesmente porque ele concorda com a visão difundida na moderna cultura de consumo especializada de que "atividades de lazer" deveriam implicar consumo enquanto qualquer atividade que implique produção vem a ser o oposto do lazer: trabalho. Em outras palavras, uma atividade de lazer é aquela na qual seria inconcebível pagar para alguém fazê-lo no seu lugar, como, por exemplo, assistir à televisão, ler um livro ou fazer palavras cruzadas. Todo o resto — a parte que o mercado descobriu como fazer por nós — se torna uma espécie de trabalho, aquilo que qualquer pessoa racional terceirizaria assim que pudesse.

Pelo menos é assim que os economistas parecem enxergar a questão do trabalho e do lazer: como termos antagônicos que se alinham segundo as também antagônicas categorias de produção e consumo. Mas talvez essa visão revele mais sobre eles, e o capitalismo de consumo, do que a nosso respeito, pois um dos aspectos mais interessantes hoje sobre cozinhar — seu caráter opcional — é que as categorias rígidas de trabalho e lazer, de produção e consumo, se confundem. Os budistas provavelmente estão certos sobre o ato de picar cebolas: tudo se resume ao modo como você vê e experimenta a ação, se é algo a se resistir ou um tipo de caminho — ou mesmo uma prática. Dependendo do contexto, a mesma atividade pode ter sentidos diametralmente opostos. Cozinhar

representa uma forma de opressão, como argumentavam muitas feministas (com certa razão, devo acrescentar) nos anos 1960? Na década de 1970, o KFC espalhou outdoors exibindo um balde tamanho família de frango frito com o slogan “Libertação das mulheres”. Talvez fosse isso mesmo, e quem sabe ainda seja, sobretudo quando os dois integrantes do casal trabalham fora. Entretanto, mesmo com essas pressões, hoje existem mais e mais pessoas, homens e mulheres, que veem o ato de cozinhar em casa — e até mesmo criar e matar galinhas! — como um meio para nos libertarmos da influência que grandes corporações como o KFC exercem sobre as nossas vidas e a nossa cultura. E isso suscita uma discussão interessante: em termos políticos, cozinhar em casa hoje é uma maneira reacionária ou progressista de se gastar o tempo?

No momento, a questão permanece em aberto — razão pela qual tive a curiosidade de passar algum tempo na cozinha aprendendo a fazer justamente os tipos de prato que trazem à tona esse debate. A “comida da vovó”, como às vezes é chamada: receitas antes consideradas comuns (agora “especiais”), cozidas em panelas e que, na maioria das vezes, começam com cebolas, exigindo bem mais do que vinte minutos para serem postas na mesa. Eu tinha sérias dúvidas de que algum dia alcançaria o estado de iluminação no qual, ao picar cebolas, estaria *apenas* picando cebolas. (Você saberá que eu consegui se o resto destas páginas estiver em branco — acho que não.) Mas talvez eu pudesse pelo menos chegar a um ponto em que me sentisse perfeitamente à vontade na cozinha e onde o que quer que exista depois do “fim da culinária caseira” ficasse mais claro.



Eis a primeira coisa que aprendi: assim como o ato de cozinhar com fogo, quando visto com o distanciamento adequado, pode ser reduzido a uma simples receita básica (animal-mais-lenha-mais-tempo), o mesmo pode se dizer sobre cozinhar com água em panelas. Se folhearmos alguns livros de receitas de todas as tradições culinárias imagináveis, as variações parecem ser infinitas e, apesar de *existirem* um milhão de maneiras diferentes de se fazer um ensopado, um assado de panela ou uma sopa, a estrutura — ou sintaxe — por trás de todos esses pratos é quase universal. Vou propor uma versão radicalmente simplificada dessa estrutura, algo que poderia servir de modelo ou receita básica para pratos organizados em torno do elemento água: Pique algumas plantas aromáticas
Refogue-as com um pouco de gordura
Doure pedaço(s) de carne (ou outro ingrediente de destaque)
Ponha tudo numa mesma panela
Acrescente um pouco de água (ou caldo, vinho, leite etc.)

Cozinhe em fogo brando, sem ferver, por bastante tempo Em termos práticos, para mim a vantagem desse esboço de receita é fazer com que o preparo de um prato como esse seja menos intimidante. E geralmente é intimidado que eu me sinto diante de uma receita que pressupõe várias etapas. Porém, uma vez que captemos a essência do tema básico, torna-se muito mais fácil dominar todas as variações.

Aparar as arestas dos pormenores culinários de todo um gênero de receitas oferece a vantagem de ajudar a expor o que determinado modo de cozinhar (de transformar a matéria-prima da natureza em uma refeição) poderia nos revelar sobre nós e sobre o mundo. Faça isso com frequência e você começará a ver que cozinhar no fogo exige uma narrativa completamente distinta — sobre o mundo natural de um lado e o social de outro — daquela associada ao ato de cozinhar com água. O ato de cozinhar no fogo conta uma história sobre a sociedade e, talvez, sobre onde nos encaixamos na ordem cósmica das coisas. Como a coluna de fumaça que se ergue da churrasqueira, é uma história que se desdobra num eixo vertical, com todo tipo de esplendor heroico (ou pelo menos pretensamente heroico). Há uma espécie de sacerdote, um ritual, até mesmo um tipo de altar; a morte é confrontada, e o elemento fogo é controlado.

Dar as costas à luz ensolarada desse radiante mundo homérico e ir para o interior da cozinha cheia de panelas e líquidos borbulhantes é como sair de um épico e entrar num romance. Assim, se toda receita conta um tipo de história, qual seria aquela contada pelo ato de cozinhar com o elemento água?

II.
SEGUNDO PASSO: CEBOLAS REFOGADAS E OUTRAS HORTALIÇAS AROMÁTICAS

Eu sabia que precisava de ajuda para me orientar na cozinha e a consegui com uma jovem cozinheira da minha cidade chamada Samin Nosrat. Na verdade, fui professor de Samin antes de ela se tornar a minha. Nós nos conhecíamos havia cinco anos, quando ela me pediu para participar como ouvinte de um curso sobre textos de gastronomia que eu ministrava em Berkeley. Ela se formara na universidade poucos anos antes e, apesar de trabalhar como chef num restaurante local, também nutria a ambição de escrever. Samin tem uma personalidade marcante e logo se tornou uma presença importante no curso, compartilhando conosco seu profundo conhecimento sobre comida, assim como suas técnicas culinárias. A cada semana, um aluno diferente levava algo para comermos em sala — podia ser seu biscoito favorito na infância ou um legume exótico comprado na feira — e nos contava uma história sobre aquele alimento. Quando chegou a vez de Samin, ela apareceu com várias travessas fundas cheias de lasanha escaldante — tanto o molho de tomate como a massa tinham sido feitos por ela do zero — e começou a nos servir em pratos de porcelana, com talheres de prata e guardanapos de pano. A história que ela nos contou era de como aprendera a cozinhar, primeiro no restaurante Chez Panisse, onde começou de baixo, limpando mesas, para depois virar ajudante de cozinheiro, e então na Toscana, onde passou dois anos aprendendo a fazer massa fresca, cortar carne e dominar sua culinária preferida, a “comida da vovó”. A lasanha de Samin foi provavelmente a coisa mais memorável do semestre.

Foi a primeira vez que me lembro de ter ouvido a expressão “comida da vovó”. Para Samin, aquele era o tipo de comida tradicional que saía da cozinha de sua mãe, que fisicamente ficava em San Diego, mas em qualquer outro sentido — sobretudo no que diz respeito ao sabor e ao aroma — ainda era em Teerã. Seus pais haviam deixado o Irã em 1976, três anos antes da revolução; como seguidor do bahaísmo, seu pai temia ser perseguido pelos xiitas, então em ascensão. Samin nasceu em San Diego em 1979, porém seus pais, alimentando o sonho de um dia voltarem, tratavam seu lar como parte do território iraniano. O idioma falado na casa era o parse, e a sra. Nosrat só fazia comida persa. “A partir

do momento em que chega da escola e pisa no chão de casa", Samin se lembra de terem lhe dito quando criança, "você está de volta ao Irã."

Samin definitivamente não era o tipo de criança filha de imigrantes que se sentia constrangida pelas comidas ancestrais que a mãe enfiava na sua merendeira. Ao contrário, ela adorava quitutes persas: os pratos com arroz aromático, os kebabs, os saborosos ensopados preparados com especiarias, nozes e romãs. "Uma vez, na escola, debocharam de mim por causa do meu almoço bizarro. Mas minha comida era muito mais gostosa que a deles! Eu me recusava a me sentir insultada." Sua mãe, que definitivamente "era quem mandava em casa", dirigia por todo o sul da Califórnia em busca de algum sabor peculiar que evocasse seu país natal: uma variedade rara de lima necessária à preparação de certo prato, ou um tipo de cereja ácida associada a uma data comemorativa. Enquanto crescia, Samin nunca pensou muito em cozinhar, ainda que sua mãe de vez em quando convocasse os filhos para espremer limões ou descascar montes de favas, "mas sempre me interessei muito por comer. Adorava a comida da minha mãe".

Foi enquanto estudava em Berkeley que ela sentiu brotar a semente da culinária como vocação — durante uma memorável refeição no Chez Panisse. Samin me contou a história certa tarde enquanto estávamos em volta da ilha da minha cozinha picando legumes. Eu tinha perguntado se ela estaria disposta a me ensinar a cozinhar, e então começamos a ter aulas uma ou duas vezes por mês. Eram sessões de quatro ou cinco horas que invariavelmente começavam na ilha da cozinha, cada um diante de uma tábua de cortar, picando e papeando. Conversar, logo me dei conta, era a melhor maneira de contornar o lado enfadonho do trabalho de picar cebolas.

Como sempre, ela usava um avental branco amarrado na cintura, os cabelos pretos encaracolados cascateando por parte das costas. Samin é alta, robusta, com feições fortes, sobrancelhas negras bem demarcadas e uma pele azeitonada. Se tivéssemos que escolher uma única palavra para descrevê-la, seria "ávida". Ela se dá muito bem com o ponto de exclamação: as palavras saem aos tropeções da sua boca, assim como as gargalhadas. Seus profundos e expressivos olhos castanhos estão sempre à procura de algo.

"Eu nunca tinha nem *ouvido* falar no Chez Panisse! Na realidade, todo o conceito de 'restaurante famoso' me era totalmente estranho, já que minha família nunca ia a restaurantes sofisticados. Mas meu namorado da faculdade tinha sido criado em São Francisco, e quando ele me contou tudo a respeito de Alice Waters e do Chez Panisse fiquei empolgada e pensei: '*Precisamos* ir lá!' Passamos o ano todo juntando dinheiro numa caixa de sapatos, guardando moedas, trocos da lavanderia, dinheiro de apostas que fazíamos entre nós. E,

quando tínhamos economizado 200 dólares, o suficiente apenas para pagar o menu fixo do térreo do restaurante, acertamos o despertador para uma manhã de sábado para ter certeza de que ligaríamos no *minuto* em que eles começavam a atender ao telefone e conseguiríamos fazer uma reserva para a noite de sábado exatamente um mês depois.

"Foi uma experiência incrível, a atmosfera calorosa e resplandecente do salão, a atenção delicada com que nos cercaram — éramos só dois jovens! Eles nos serviram uma salada *frisée* com *lardons*, e eu me lembro de ter pensado: *O que é isso?!* O segundo prato era halibute num caldo. Eu nunca tinha comido aquele peixe antes, então fiquei um bocado nervosa. Mas o que eu lembro com maior nitidez é a sobremesa: um suflê de chocolate com calda de framboesa. O garçom precisou nos ensinar como abrir um buraco no topo para derramar a calda ali. Era muito bom *mesmo*, mas eu achava que ficaria ainda melhor com um copo de leite, e quando pedi um à garçonete ela começou a rir! Pedir leite era cometer uma tremenda gafe, entendo isso agora — o certo é beber um vinho de sobremesa, óbvio —, mas a garçonete foi muito simpática. Ela trouxe meu copo de leite. E *também* uma taça de vinho de sobremesa — por conta da casa!

"A comida era fantástica, mas acho que foi a experiência de ter alguém nos cercando de tantos cuidados naquela noite que fez com que eu me apaixonasse pelo restaurante. Decidi ali, naquele momento, que queria trabalhar no Chez Panisse um dia. Parecia algo muito mais especial do que um emprego normal. Sem falar que eu poderia comer toda aquela comida maravilhosa o tempo todo!

"Então me sentei e escrevi uma longa carta para o gerente do restaurante. Contei como a experiência daquela refeição havia transformado a minha vida e perguntei se eu poderia, por favor, por favor, por favor, trabalhar lá como cumim. E, por algum golpe de sorte, eles me chamaram e fui contratada na mesma hora."

Samin reorganizou sua rotina na faculdade para que pudesse trabalhar várias vezes por semana no restaurante. Ela se lembra com detalhes de seu primeiro turno. "Eles me levaram para a cozinha, onde todos usavam aquelas roupas brancas imaculadas e preparavam as comidas mais fantásticas. Alguém me mostrou onde pegar um antigo aspirador de pó, comecei a limpar o salão do restaurante, e me lembro de ter pensado: 'Não acredito que me confiaram a tarefa de aspirar o salão do térreo do Chez Panisse!' Para mim, aquilo foi uma honra. E foi desse jeito que me senti cada dia em que trabalhei ali.

"Caso ainda não tenha notado, sou do tipo obsessivo-compulsivo, e esse foi o primeiro lugar na minha vida onde todo mundo parecia tão obcecado quanto eu. Todos ali perseguiam a perfeição em tudo o que faziam, desde o jeito como amarravam o saco de lixo até o preparo do melhor suflê que poderiam imaginar,

ou até mesmo quando poliam os talheres. Eu podia ver como cada tarefa, não importava quão trivial fosse, era realizada da melhor maneira possível, e foi aí que comecei a me sentir em casa.

"Eu me dei conta disso na primeira vez que me ensinaram a encher o elevador monta-pratos. É preciso colocar as coisas de uma determinada maneira: manter os pratos quentes afastados das travessas de saladas, aproveitar o espaço com total eficiência e arrumar as coisas de modo que a porcelana faça o mínimo barulho possível. É um edifício antigo, minúsculo e frágil onde é preciso alimentar quinhentas pessoas todos os dias e oferecer a elas a melhor experiência possível. Portanto, *tudo* foi pensado cuidadosamente ao longo dos anos, e um sistema foi desenvolvido para isso, o que significa que, se alguém tentar tomar um atalho, pode terminar atrapalhando a vida de todos os outros.

"Quando enfim comecei a cozinhar, toda essa forma de trabalhar foi naturalmente sendo traduzida para o modo como eu encarava a comida. Para mim, cozinhar tem a ver com buscar os sabores mais profundos, mais remotos, mais deliciosos em tudo aquilo que faço. Tem a ver com extrair o máximo de cada ingrediente, seja um maravilhoso pedaço de salmão ou uma cebola comum. E essa maneira de pensar a respeito da comida teve início no dia em que me ensinaram a carregar o elevador da cozinha do Chez Panisse."



Os domingos com Samin — geralmente o dia que passávamos juntos — sempre começavam do mesmo jeito, com ela adentrando a cozinha lá pelas três da tarde e largando duas ecobags na ilha. Dessas bolsas ela tirava seu estojo de facas, o avental e, dependendo do prato que prepararíamos, sua prodigiosa coleção de temperos, que incluía uma lata de açafrão que devia ter um quilo. Sua mãe lhe mandava quantidades inacreditáveis de açafrão, e, sempre que uma receita exigia, Samin costumava usá-lo com a mesma generosidade com que usava sal.

"Estou tãão animada!", assim ela começava invariavelmente, com sua fala cantada, ao amarrar o avental. "Hoje você vai aprender a dourar a carne." Ou a fazer um *soffritto*. Ou a cortar filés de frango à borboleta. Ou a preparar um caldo de peixe. Samin ficava entusiasmada com os procedimentos mais triviais da cozinha, mas sua energia era contagiante, e eu acabei passando a interpretar isso como sua ética. Mesmo a técnica para se dourar a carne, operação que me pareceu bastante óbvia, senão banal, merecia ser feita com o maior cuidado e a máxima atenção, e, portanto, com paixão. O que estava em jogo era a experiência de quem iria comê-la. Também o animal merecia ser levado em consideração: a maneira certa de honrá-lo seria extrair o máximo que ele tivesse

a oferecer. Samin fazia questão de que cada aula tivesse um tema: a reação de Maillard (que ocorre quando se doura a carne), os ovos e suas propriedades mágicas, o milagre da emulsificação e assim por diante. Ao longo de um ano, fizemos todos os tipos de prato principal, assim como saladas, acompanhamentos e sobremesas. No entanto, parecia que com os pratos principais sempre acabávamos voltando para as receitas de panela, e provavelmente fizemos mais assados de panela do que qualquer outra coisa.

Muito parecido com um guisado, um assado de panela é um método para cozinhar carne e/ou legumes lentamente num meio líquido. Num guisado, contudo, o principal ingrediente costuma ser cortado em pedaços pequenos e fica completamente imerso em líquido. No assado de panela, o ingrediente principal é deixado inteiro ou cortado em pedaços maiores (o ideal é que a carne fique presa ao osso) e apenas parcialmente mergulhado no líquido. Dessa maneira, a parte de baixo da carne é, na verdade, ensopada enquanto a de cima, exposta, fica dourando para adquirir sabores mais fortes e complexos, além de um molho mais espesso e um prato mais bonito.

Samin e eu assamos na panela coxas de pato e sobrecoxas de galinha, galos e coelhos, cortes menos valorizados de carne de porco e de vaca, pernis e pescoços de cordeiro, coxas de peru e muitos legumes diferentes. Cada um desses pratos exigia um líquido distinto para cozinhar, e usamos todos conforme o caso: vinhos tinto e branco, conhaque e cerveja, caldos (de galinha, porco, carne bovina e peixe), leite, chá, suco de romã, *dashi* (um caldo japonês feito de algas e flocos de bonito seco), o líquido que vem com cogumelos e feijões, assim como água. Também fizemos pratos que, tecnicamente, não eram nem guisados nem assados de panela, mas que obedeciam ao mesmo princípio geral, incluindo molho ao sugo ou *ragù* (ou *ragoût*), *bouillabaisse*, risoto e *paella*.

Na maioria das vezes, o princípio geral exigia como base cebola picada, assim como outras hortaliças aromáticas, que eu providenciava antes que Samin chegasse. E, também na maioria das vezes, Samin dava uma olhada nos montinhos arrumados de cebola, cenoura e aipo picados na minha tábua (a altura dos montinhos seguia a proporção determinada de 2:1:1) e me dizia para picar tudo outra vez, porque não estavam bem cortados.

“Para alguns pratos, pedaços cortados de forma grosseira servem.” Tentei não tomar aquilo como uma ofensa, já que não considerava meus cubos nem um pouco “grosseiros”. “Porém nesse prato não queremos que se perceba algum vestígio do *soffritto*”, ela explicava. “Queremos que ele se dissolva no meio do nada, que se transforme numa camada invisível de delícias. Portanto... continue cortando!” E foi o que fiz, imitando a maneira como ela agitava uma grande faca para trás e para a frente por montes de legumes cortados em cubinhos, dividindo-

os e subdividindo-os até que se tornassem meros pontinhos.

Quanto a refogar cebolas, outra operação que equivocadamente supus ser simples e direta, Samin mantinha opiniões convictas. “São poucas as pessoas que cozinham as cebolas por tempo bastante ou com a lentidão necessária. Quase todo mundo tenta apressar o processo.” Isso, aparentemente, era algo que ela não tolerava. “As cebolas devem ser perfeitas, transparentes e tenras. Abaixe o fogo e dedique a elas *no mínimo* meia hora.” Samin tinha sido *sous-chef* num restaurante italiano local, com dezesseis rapazes trabalhando sob sua orientação. “Eu vivia andando ao longo daquela fila, abaixando o fogo dos queimadores, que estava sempre alto. Acho que é uma mania masculina ligar a chama do fogão sempre no máximo. Mas temos de ser delicados com um *mirepoix* ou um *soffritto*.”

Refogar suas cebolas em fogo lento ou deixá-las dourando em chama alta resultam em conjuntos completamente diferentes de sabores no prato final, explicou Samin. Aos seus olhos, a suprema autoridade nesses assuntos é Benedetta Vitali, a chef com quem ela trabalhara em Florença, autora de um livro inteiramente dedicado ao *soffritto* intitulado (o que mais poderia ser?) *Soffritto*. “Benedetta faz três *soffrittos* diferentes, de acordo com o prato, e todos eles começam exatamente com cebola, cenoura e aipo. Contudo, ele pode ficar mais escuro e caramelizado ou mais leve e mais vegetal, tudo dependendo do calor ou da velocidade com que é cozido.” (Na verdade, a palavra *soffritto* contém a principal instrução para o preparo dele: significa “ligeiramente frito”.) Passe meia hora assistindo às cebolas sendo refogadas numa frigideira e você acabará maravilhado com a transformação gradual — de opacas a translúcidas; de sulfurosas a doces; de crocantes a tenras — ou então enlouquecerá de impaciência. Essa era precisamente a lição que Samin tentava transmitir.

“Cozinhar bem tem tudo a ver com três Ps: paciência, presença e prática”, ela me ensinou a certa altura. Samin é uma praticante de ioga dedicada e acredita que podem ser traçados importantes paralelos entre os hábitos mentais exigidos nas duas disciplinas. Trabalhar com cebolas parecia ser uma ocasião tão boa quanto qualquer outra para desenvolver esses hábitos — prática para picá-las, paciência para cozinhá-las e presença na hora de ficar de olho na frigideira para que não queimem caso o telefone toque e acabemos nos distraindo.

Lamentavelmente, nenhum desses Ps foi uma lição fácil para mim. Tenho tendência a ser impaciente, sobretudo nas minhas relações com o mundo material. É raro que eu dê atenção a uma coisa de cada vez. Ou ao presente, um tempo verbal que tenho certa dificuldade de habitar. O tempo com o qual me sinto mais à vontade é o futuro do pretérito, e minha condição natural seria um estado subliminar de preocupação indefinida. Eu seria incapaz de meditar

mesmo se minha vida dependesse disso. (Podem acreditar, eu sei que essa é uma maneira completamente errada de se abordar a meditação.) Por mais que eu goste de todo o conceito de “fluir” — a qualidade de estar tão concentrado numa determinada atividade a ponto de perder a noção do tempo —, minha familiaridade com ele é muito limitada. Inúmeras pedras se encontram bem no meio do meu trajeto, turvando a clareza das águas mentais e produzindo um monte de ruídos que me distraem. Quando estou escrevendo, às vezes deslizo para o interior desse fluxo por algum tempo; também pode acontecer enquanto leio e, é claro, durante o sono, embora eu duvide que isso conte. Mas na cozinha? Vigiando as cebolas na panela? A tarefa não exige de mim o suficiente para ocupar toda a minha consciência, fazendo com que devaneios furtivos se recusem a permanecer onde tento guardá-los.

Uma pergunta óbvia que surgiu enquanto eu assistia às cebolas cozinharem, antes de acrescentar as cenouras e o aipo à frigideira, foi: por que o uso das cebolas é tão comum nas receitas de panela? Tirando o sal, não consigo pensar em outro ingrediente de uso tão universal quanto a cebola. No mundo todo, as cebolas são o segundo produto mais cultivado nas hortas (depois dos tomates) e crescem quase por toda parte, onde quer que se plante alguma coisa. Então qual a importância delas para um prato? Samin sugeriu que cebolas, assim como outras hortaliças aromáticas, são empregadas amplamente por serem ingredientes baratos, de fácil acesso, e por ajudarem a tornar os pratos mais saborosos. Quando, com algum tato, insisti em pedir uma explicação mais completa, ela sugeriu outro motivo: “É uma reação química.” Logo descobri que aquela era sua resposta-padrão para esclarecer *todas* as dúvidas de ciência na cozinha. A segunda era: “Vamos perguntar ao Harold!”, referindo-se a Harold McGee, autor que se dedica a pensar a culinária sob o ponto de vista científico. Ainda que ela jamais o tivesse conhecido pessoalmente, ele era um dos deuses que figuravam em sua cosmologia particular.

Mas que *tipo* de reação química seria esse? Ao que parece, ainda está para ser feita uma investigação científica completa sobre o *mirepoix*; mesmo Harold McGee, quando lhe escrevi perguntando sua opinião, mostrou-se estranhamente vago. A resposta óbvia, porém incorreta, é que os açúcares presentes nas cebolas e cenouras caramelizam ao serem refogados na frigideira, o que contribui para toda uma série de compostos de sabores em um prato. Mas Samin (como a maioria das outras autoridades) recomenda que *nunca* deixemos o *mirepoix* dourar, seja reduzindo o calor ou acrescentando sal, que, ao retirar a água dos legumes, impede que se desencadeie a reação. A teoria do açúcar caramelizado também não explica o papel de destaque no *mirepoix* e no *soffritto* desempenhado pelo aipo, uma hortaliça que não é especialmente doce e que não

parece contribuir com nada além de água e celulose. O que tudo isso sugere é que, ao refogarmos hortaliças aromáticas, deve haver outros processos em ação além da caramelização (ou reação de Maillard), e eles acrescentam outros sabores ao prato por meios ainda não compreendidos.

Uma tarde, enquanto eu deixava um *mirepoix* cozinhar lentamente, corri o risco de estragar tudo ao pesquisar na internet o que estava se passando na minha frigideira naquele exato momento. Admito que incorria no pecado de tentar fazer várias coisas ao mesmo tempo, falhando completamente no "p" de presença e também, talvez, no de paciência. No mundo virtual, encontrei um razoável grau de confusão e incerteza sobre o assunto, porém indícios suficientes para concluir que era provável, ou pelo menos plausível, que o calor brando aos poucos estivesse quebrando as longas cadeias de proteínas encontradas nos alimentos, liberando seus blocos de aminoácidos, alguns dos quais (como o ácido glutâmico) são conhecidos por transmitirem à comida o sabor apetitoso e saboroso chamado *umami* — da palavra japonesa *umai*, que significa "delicioso". Hoje o *umami* costuma ser reconhecido como o quinto sabor, ao lado de salgado, doce, amargo e azedo, e, como cada um dos outros, conta com receptores na língua dedicados a detectar sua presença.

Quanto ao aipo, aparentemente inofensivo, ele também pode contribuir para o fator *umami* numa receita de panela, e não apenas por acrescentar água e montes de carboidratos ao *mirepoix*. Navegando na web achei um artigo no *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, escrito por uma equipe japonesa especializada em ciência da alimentação, com o encantador título "Flavor Enhancement of Chicken Broth from Boiled Celery Constituents" [A intensificação do sabor do caldo de galinha a partir dos componentes do aipo cozido].[1] Esses químicos registraram que um grupo de compostos voláteis encontrados no aipo e chamados ftalaldeídos, embora completamente desprovido de sabor, tem o poder de enfatizar a percepção tanto do gosto doce quanto do *umami* ao ser acrescentado ao caldo de galinha. Bom trabalho, aipo!

Como minha alma é inclinada à abstração, a ideia de cozinhar um *mirepoix* com paciência tornou-se mais interessante, ou pelo menos mais suportável, agora que eu dispunha de uma teoria. Sabendo o que estava em jogo, eu prestava muita atenção no silvo provocado pela fervura (o indício auditivo de que a água estava escapando dos tecidos das plantas) e depois, quando ele diminuía, processo que deixava os legumes mais macios, um sinal de que o arcabouço de carboidratos que mantinha rígidas as paredes das células estava se desintegrando em açúcares — e cabia a mim impedir que viessem a dourar. Agora eu compreendia que, mesmo antes de acrescentar a carne ou o líquido na panela, a profundidade do sabor no meu assado de panela, o gosto em si, dependia do equilíbrio de cebolas,

cenouras e aipos delicadamente refogados em fogo brando.

Outro fato científico veio a contribuir para a admiração cada vez maior que eu sentia pelo *mirepoix* e pelo *soffritto*, e sobretudo pela cebola que havia nos dois (e que, graças a esse fato, já se tornava consideravelmente menos irritante para os meus olhos). Parece que acrescentar cebola à comida, e em particular a receitas de carne, faz com que os alimentos se tornem mais seguros para aqueles que os consomem. Como a maior parte dos condimentos mais usados, a cebola (e o alho também) contém poderosos compostos que agem contra os micróbios que sobrevivem ao processo de cozimento. Microbiólogos acreditam que cebolas, alho e outros condimentos nos protegem do crescimento de bactérias perigosas encontradas na carne. Isso poderia explicar por que o uso desses ingredientes na cozinha fica mais comum à medida que nos aproximamos da linha do equador, pois se torna cada vez mais problemático impedir que a carne estrague. Antes do advento da refrigeração, a contaminação da comida — e especialmente da carne — por bactérias representava uma séria ameaça à saúde. (Na culinária indiana, receitas vegetarianas costumam exigir menos temperos do que aquelas que contêm carne.) Recorrendo apenas ao sistema de tentativa e erro, nossos ancestrais acabaram descobrindo em certas plantas produtos químicos que os protegiam de doenças. A cebola é um dos mais poderosos agentes antibacterianos entre as hortaliças. O fato de seu sabor ser tão apetitoso para nós pode nada mais ser do que uma preferência pelo gosto de moléculas que nos ajudaram a permanecer vivos.

O que isso sugere é que cozinhar com essas plantas aromáticas pode representar algo mais do que a simples capacidade de superar suas defesas químicas para obtermos uma fonte de calorias que não está disponível para outras criaturas. É algo muito mais engenhoso do que isso. Cozinhar com cebola, alho e outros condimentos é como um jiu-jítsu bioquímico: o primeiro movimento é superar as defesas químicas das plantas de modo que possamos comê-las, e o segundo é usar suas defesas para nos mantermos a salvo de outras espécies.



Eu estava começando a compreender a quantidade de vantagens que o casamento de alimentos de origem vegetal e animal em um meio líquido apresenta em relação a simplesmente cozinhar qualquer tipo de alimento sozinho no fogo. Agora, o cozinheiro pode melhorar a carne, incorporando os sabores (e as propriedades antimicrobianas) de plantas aromáticas como a cebola, o alho e outras especiarias, algo difícil, se não impossível, de fazer ao se cozinhar diretamente sobre o fogo. Num líquido em fogo brando, as hortaliças e a carne

podem trocar moléculas e sabores, criando nesse processo novos produtos finais que muitas vezes são mais do que a mera soma de suas partes. Um desses produtos finais é o molho, provavelmente o mais saboroso dos dividendos obtidos ao se cozinhar na panela.

Usar panelas para cozinhar é uma questão de economia. Cada gota de gordura e dos sumos da carne (elementos que costumam se perder quando cozinhamos diretamente no fogo) é conservada, assim como quase todos os nutrientes das plantas. Além disso, permite fazer um prato saboroso a partir de carne de terceira ou não tão fresca e também aproveitar ao máximo uma pequena porção de proteína animal que, com o acréscimo de legumes e molho, pode alimentar um número maior de bocas do que seria possível com apenas um bife. Cozinhar numa panela também abre a possibilidade de dispensar completamente a carne ou de usá-la apenas como um condimento.

"Isto aqui é comida para quando se está pobre", Samin comentou certa tarde, enquanto preparávamos uma paleta de cordeiro particularmente ruim. "O assado de panela é uma forma maravilhosa de cozinhar, porque resulta numa comida saborosíssima feita a partir de ingredientes relativamente baratos." Na verdade, os assados de panela e os guisados mais deliciosos são feitos com os "piores" cortes. Quanto mais velho o animal, mais apetitosa é a carne. Os cortes mais duros vêm de músculos que trabalharam mais e contêm, por isso mesmo, uma quantidade maior de tecidos conjuntivos que, depois de um longo período na panela, se dissolvem na forma de uma suculenta gelatina.

A panela tampada — coberta para conservar a umidade e o calor por um longo período — simboliza a modéstia e a economia desse tipo de culinária. Por comparação, grelhar um grande pedaço de carne no fogo — no melhor estilo de Homero — parece uma extravagância: uma forma conspícua de exibir riqueza, generosidade ou habilidades como caçador. E assim tem sido, pelo menos até a chegada da nossa era de carne extravagantemente barata. Os britânicos, famosos por tostarem imponentes peças de carne no fogo, costumavam esnobar as "humildes panelas" dos franceses, com seus cortes plebeus escondidos sob molhos suspeitos. Prósperos e abençoados com bons pastos para a criação de vacas e ovelhas o ano inteiro, os ingleses desfrutavam de carnes de alta qualidade que precisavam de pouco mais do que fogo para se tornarem saborosas. Enquanto isso, os franceses, menos prósperos e não tão abastecidos, dependiam da sua criatividade na cozinha e desenvolviam técnicas que lhes permitiam tirar o máximo proveito de sobras de carne, raízes e qualquer líquido que estivesse à mão.

O fato de hoje tratarmos essa comida dos camponeses como sofisticada ou elitizada e vermos filés caros jogados na grelha como comida simples para as

massas representa a completa inversão de uma situação histórica. Sempre existiu uma espécie de equilíbrio na cozinha entre o tempo e a técnica, de um lado, e a qualidade dos ingredientes crus, de outro. Quanto melhores os últimos, menos necessários para se comer bem são os primeiros. Porém o contrário também é verdade. Com um pouco de técnica e algum tempo a mais na cozinha, podemos preparar a comida mais saborosa a partir dos ingredientes mais modestos. Essa fórmula que vem resistindo ao tempo sugere que aprender a se virar na cozinha — aproveitar um corte ruim de carne, fazer um *mirepoix* e usar uma caçarola — ainda pode ser uma boa receita para comer bem sem gastar muito. São habilidades que nos conferem alguma independência.

Entretanto, há também implicações éticas no modo como encaramos o fato de comer animais — e as questões ambientais que essa prática suscita. Se vamos comer apenas os cortes de primeira dos animais jovens, então teremos que criar e matar um número muito maior. E, de fato, isso vem se tornando a regra, com resultados desastrosos tanto para os animais quanto para a terra. Hoje em dia, já não existe um mercado para galinhas poedeiras velhas, já que pouquíssimas pessoas sabem cozinhá-las, e, em consequência, grande parte dessa carne é transformada em ração para animais de estimação ou acaba em aterros sanitários. Se vamos comer animais, compete a nós desperdiçarmos o menor número possível deles, o que a tradição da humilde panela permite.

---

1 Vol. 56, 2008, p.512-16.

III.
TERCEIRO PASSO:
SALGUE A CARNE PARA ENTÃO DOURÁ-LA

A outra tarefa que eu tentava cumprir antes que Samin chegasse, aos domingos, era salgar a carne que planejávamos cozinhar. Ela considerava essa operação absolutamente vital e me pedia que a realizasse bem cedo e num espírito de surpreendente extravagância. “Use pelo menos o triplo de sal do que acha apropriado”, aconselhou. (Uma segunda autoridade que consultei empregou a mesma fórmula, porém aumentou o multiplicador para cinco.) Como muitos chefs, Samin acredita que saber salgar a comida de forma adequada é a própria essência da culinária e que amadores como eu se aproximam do pote de sal com um receio exagerado.

Antes que aprendessem a cozinhar em panelas, os seres humanos nunca precisaram se preocupar em pôr sal na comida. A carne animal já contém todo o sal de que nossos corpos necessitam, e assá-la preserva a maior parte dele. Foi só com o advento da agricultura, quando as pessoas começaram a se apoiar numa dieta de grãos e outras plantas e a ferver grande parte da sua comida (e, no processo, percolando o sal que havia ali), que as deficiências de sódio se tornaram um problema. Foi aí que o sal — o único mineral que comemos de propósito — tornou-se um artigo precioso. Contudo, numa dieta moderna completamente saturada de sódio, sua falta não chega a ser um problema. Então por que desejaríamos afinal salgar a carne, e ainda mais de forma extravagante?

Samin deu início à defesa dessa prática observando que as pitadas que acrescentamos à nossa comida representam uma pequenina fração do sal que as pessoas obtêm da sua dieta. A maior parte do sal que comemos vem dos alimentos processados, que respondem por 80% do consumo de sódio diário típico de uma pessoa. “Logo, se você quase não come alimentos processados, não precisa se preocupar, o que significa: nunca tenha medo do sal!”

Usado de forma correta, explicou Samin, o sal traz à tona os sabores intrínsecos a muitos alimentos e pode aprimorar suas texturas e aparências. Mas não é só a quantidade de sal que conta; o momento da sua aplicação também é importante. Alguns pratos (como carne) devem ser salgados antes; outros, enquanto estão sendo cozidos; outros, imediatamente antes de serem servidos; e há também os que devem ser temperados em cada uma das etapas ao longo do processo. No caso da carne destinada a virar um guisado ou um assado de

panela, nunca é cedo o bastante, assim como o sal nunca é demais. Pelo menos um dia antes de cozinhar já seria bom; dois ou três dias antes seria melhor ainda.

Mas salgar não resseca a carne? Sim, isso é possível, se ela não for salgada com a devida antecedência. Inicialmente, o sal extrai a umidade das células dos músculos, e esse é o motivo pelo qual, se você não salgou a carne bem antes de cozinhá-la, o mais aconselhável seria não salgá-la de jeito nenhum. Contudo, à medida que o sal retira a água da carne, uma espécie de vácuo osmótico se forma nas células. Depois que o sal foi diluído pela água atraída por ele, esse líquido salgado é levado de volta para o interior das células (com quaisquer condimentos ou outros sabores ali presentes), melhorando bastante o sabor da carne. Ou seja, salgar a carne antes permite que ela depois absorva os sabores, inclusive — mas não apenas — o do próprio sal.

Levei algum tempo, mas por fim me senti à vontade salgando a carne de acordo com as orientações ultraliberais de Samin. “Salpicar” é um termo que não faz justiça à prática que ela me ensinou, embora “despejar” talvez seja levar as coisas um pouco longe demais. Ela me ensinou como pegar punhados de sal *kosher* mergulhando todos os cinco dedos na caixa, como um guindaste. Então, esfregando ritmicamente o polegar contra os dedos (como se semeasse grãos pequeninos), descobri que eu era capaz de espalhar uma camada adequada de sal, bem distribuída, sobre todo um pedaço de carne, me certificando de que todas as fendas e cavidades fossem revestidas. Tenho que admitir que usar tanto sal dava a sensação de estar fazendo algo errado, mas, ao descobrir que a carne no final não ficara particularmente salgada, acabei cedendo. Agora também sou liberal em relação ao sal, com orgulho.



O último passo importante antes de pôr na panela os ingredientes do assado ou do guisado é dourar a carne num pouco de gordura. Isso deve ser feito por dois motivos. O primeiro, para acrescentar outra camada de sabor ao prato incorporando as centenas de compostos saborosos criados pela reação de Maillard e pela caramelização. O segundo, para tornar o visual da carne mais atraente, já que, corada, ela apresenta um aspecto melhor do que se estiver cinzenta. Sem isso, explicou Samin, tanto seu sabor quanto sua cor ficariam sem graça.

O problema é que a carne jamais fica dourada num líquido que consiste, em sua maior parte, em água. Para que a reação de Maillard aconteça, a carne precisa atingir uma temperatura mais alta — no mínimo, de 120°C — do que a água pode alcançar, já que ela nunca vai além do ponto de fervura, de 100°C. Para que os açúcares presentes na carne sejam caramelizados, é preciso atingir

uma temperatura ainda mais alta, mais de 165°C. Como o óleo pode atingir temperaturas que a água não alcança, a melhor maneira de corar a carne é numa frigideira com um pouco de gordura. (Também é possível dourar a carne num forno, como muitas vezes se faz em restaurantes, mas sob o risco de torná-la um naco ressecado.)

Diversas receitas recomendam que se enxugue a superfície da carne para que ela doure mais. Algumas são específicas quanto ao tipo de gordura adequado para se corar carne: Julia Child gostava de usar bacon, que acrescenta ao prato outra camada de sabor. Às vezes Samin e eu dourávamos a carne enquanto o *mirepoix* ou o *soffritto* cozinhavam numa outra frigideira; em outras ocasiões, primeiro corávamos a carne, o que deixava na frigideira uma camada de gordura com sabor e pedacinhos de carne dourada, onde depois cozinhávamos o *mirepoix*, que assim ficava bem mais temperado.

Eis algumas dicas de Samin para corar a carne: é melhor lidar com pedaços grandes do que com pequenos; com osso é melhor do que sem osso. Use apenas óleo suficiente para untar o fundo da frigideira e manter o calor distribuído igualmente: se puser óleo demais, acabará fritando a carne; se colocar óleo de menos, a carne queimará e grudará onde o fundo da frigideira não foi untado. As de ferro fundido são as melhores. Observe o cozimento com cuidado para evitar que parte da carne queime, o que pode amargar todo o prato. Mas procure corar a carne inteira por igual, inclusive as laterais. Invista nisso o tempo necessário para fazê-lo com todo o cuidado. E pare assim que a carne estiver perfeitamente dourada.

Resumindo, mais um procedimento culinário simples que é aprimorado usando-se paciência e presença.

Quer estivéssemos corando uma coxa de pato ou um pescoço de cordeiro, ou ainda uma paleta suína, esse era o momento em que a cozinha era tomada pelos aromas complexos e sedutores produzidos pela reação que faz a carne dourar: saborosos e apetitosos, mas também naturais, florais e doces, e a combinação exata e o equilíbrio entre esses elementos dependiam do tipo de carne. Visto de fora, o ato de dourar a carne parece uma operação bastante simples, mas no nível molecular acrescenta à receita um alto grau de complexidade. São centenas de novos compostos que, considerados em conjunto, formam toda uma nova camada de sabores. E havia ainda outra camada a acrescentar: depois de removermos da frigideira a carne corada, dissolvíamos a gordura e os vestígios de carne restantes com um pouco de vinho, deixando o álcool ferver enquanto usávamos uma espátula para soltar os pedaços grudados no fundo da frigideira. Esse líquido terminaria também sendo usado no cozido, acrescentando a ele “mais uma pequena camada deliciosa” — isso por

cima da camada do *mirepoix* e da camada da reação de Maillard que já havíamos posto. Eu começava a compreender o que Samin queria dizer com “construir” o sabor de um prato simples, extraindo os sabores mais profundos, deliciosos e remotos até mesmo dos ingredientes mais modestos. E isso antes mesmo de pôr alguma coisa dentro da panela.

IV.
QUARTO PASSO: COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NUMA PANELA TAMPADA

Em 1822, o gastrônomo e historiador da arte barão Karl Friedrich von Rumohr publicou um livro intitulado *The Essence of Cookery* [A essência da culinária] que, entre outras coisas, procurava aumentar o prestígio da humilde panela, apresentando-a como o revolucionário avanço que ela representou na história da humanidade. “Chega de cozinhar na fogueira”, declarou o barão. “Inúmeros produtos naturais tornaram-se comestíveis graças à invenção do caldeirão”, escreveu sobre esse método, que ele considerava mais evoluído e rico em possibilidades do que cozinhar diretamente sobre o fogo. “O homem havia enfim dominado as artes de ferver e preparar guisados e agora era capaz de combinar elementos do mundo animal com produtos nutritivos e aromáticos do reino vegetal, criando um novo produto final. Pela primeira vez, era possível desenvolver a arte da culinária em todas as direções.”

Talvez pelo fato de um alemão gozar de menos credibilidade do que um francês quando o assunto é gastronomia, Rumohr não é nem de longe tão conhecido ou amplamente lido quanto seu contemporâneo mais extravagante, Jean Anthelme Brillat-Savarin. Porém, em alguns aspectos, *The Essence of Cookery* mostra-se mais consistente do que *A fisiologia do gosto*, de Brillat-Savarin, no qual grande parte da história e da ciência não passa de pura fantasia. Comparado a Brillat-Savarin, o barão Rumohr tem os pés bem firmes no chão, ou melhor, no piso de uma cozinha doméstica do nosso dia a dia, um local em que a água exige tanto respeito quanto o fogo. Na realidade, a água está incluída na sua definição do que vem a ser cozinhar: “Desenvolver com ajuda do calor, da água e do sal as qualidades nutritivas, revigorantes e prazerosas das substâncias naturais adequadas à alimentação ou ao fortalecimento da humanidade.” O objetivo de Rumohr ao escrever *The Essence of Cookery* era voltar às tradições básicas da cozinha, já que ele achava que a culinária caíra num “estado de refinamento excessivo e exagerado” e nada simbolizaria melhor a culinária simples e honesta do que um caldeirão.

Do ponto de vista histórico, cozinhar em panelas com água veio muito depois do costume de cozinhar no fogo, uma vez que exigiu o desenvolvimento

de recipientes que fossem capazes de conter a água e resistissem ao calor. No entanto, não sabemos ao certo quando elas apareceram. Alguns arqueólogos acreditam que o advento dos potes de cerâmica se deu há vinte mil anos, na Ásia. O costume de cozinhar em recipientes surgiu em muitos lugares ao redor do mundo, como o delta do rio Nilo, o Oriente Médio e a América Central, entre dez mil e sete mil anos atrás. Todas essas datas ocorreram centenas de milhares de anos depois de a humanidade ter dominado o fogo, e existe um consenso de que o costume de cozinhar em panelas não foi largamente difundido até a era neolítica, quando os homens consolidaram padrões de vida organizados em torno da agricultura. As tecnologias da agricultura e dos recipientes de argila — que usavam de maneiras diferentes a terra e o fogo — acabam se revelando intimamente ligadas.

No entanto, existe uma razão para acreditarmos que se fervia a comida mesmo antes da invenção das panelas. Em vários sítios arqueológicos da Antiguidade no mundo inteiro, estudiosos desenterraram pedras queimadas e bolas de argila chamuscadas cuja finalidade permaneceu por muitos anos um mistério. Na década de 1990, uma jovem arqueóloga chamada Sonya Atalay, de ascendência indígena americana, estava trabalhando num sítio de 9.500 anos chamado Çatalhöyük, um dos centros urbanos mais antigos da Turquia, quando descobriu milhares de bolas de argila do tamanho de um punho humano que exibiam marcas de fogo. Perplexa, ela levou algumas para mostrar a um ancião de sua tribo, os Ojibwa, na esperança de que ele as identificasse. Ele olhou-as e disse: “Não precisa ser um Ph.D. para saber que são pedras para cozinhar.”

Arqueólogos acreditam que as pedras eram aquecidas no fogo e então atiradas dentro de um cesto, feito de couro ou um material impermeável, cheio de água. As bolas quentes permitiam que o cozinheiro fizesse a água ferver sem expor o recipiente ao calor direto do fogo. Esse método, empregado ainda hoje por tribos indígenas, permitia que, muito antes de existirem panelas, sementes, grãos e nozes amolecessem e certas plantas comestíveis ficassem menos tóxicas ou amargas.

A capacidade de ferver a água expandiu os horizontes comestíveis da nossa espécie, sobretudo no mundo vegetal. Todos os tipos de sementes, tubérculos, grãos e nozes antes não consumidos podiam agora ser amolecidos e se tornavam inofensivos — passando, portanto, à condição de propriedade nutricional exclusiva do *Homo sapiens*. Em certo momento, as pedras de ferver deram lugar aos recipientes de argila, uma transição documentada por Sonya Atalay em Çatalhöyük. A invenção dos potes levados ao forno e capazes de reter água, que tornaram o processo de ferver a comida mais seguro e prático, representou uma segunda revolução gastronômica — a primeira foi o controle e a utilização do

fogo para cozinhar. Faltou a toda essa revolução a figura de um Prometeu, mas talvez isso fosse apropriado para um método de cozinhar geralmente considerado mais doméstico do que heroico.

Mas, sem um recipiente para cozinhar, até onde a agricultura poderia ter chegado? Muitas das lavouras mais importantes que foram domesticadas pela humanidade exigem que os alimentos sejam fervidos (ou pelo menos imersos em água) para se tornarem comestíveis, sobretudo legumes e grãos. A panela é uma espécie de segundo estômago humano, um órgão externo de digestão que nos permite consumir plantas que, sem ela, não poderiam ser comidas ou exigiriam um método muito elaborado de processamento. Esses estômagos auxiliares feitos de argila tornaram possível que os seres humanos prosperassem com uma dieta composta de sementes secas, o que, por sua vez, levou ao acúmulo de riqueza, à divisão do trabalho e à ascensão da civilização. Esses desdobramentos são em geral creditados à agricultura, e com razão; porém, eles dependeram, na mesma medida, tanto da panela quanto do arado.

Cozinhar em recipientes também estimulou a expansão da população humana ao antecipar o desmame das crianças (aumentando, consequentemente, a fertilidade). Além disso, propiciou uma maior expectativa de vida, já que tanto os muito jovens como os mais idosos agora podiam se nutrir de alimentos macios e sopas nutritivas preparados em panelas e consumidos sem o uso dos dentes. (Vasilhas funcionavam também como bocas fora do corpo.) De todo jeito, a panela, ao domesticar o elemento água, nos ajudou a deixar para trás a caça e o nomadismo e a nos fixar num determinado local. Segundo o historiador Felipe Fernández-Armesto, a invenção do caldeirão (e seu descendente, a frigideira) é a última inovação na história da cozinha até o advento, já na nossa época, do micro-ondas.



Ao traçar uma linha divisória clara entre assar no fogo e cozinhar com água, separando-os como os dois principais métodos para preparação da comida, Claude Lévi-Strauss caracterizou-os, respectivamente, como *exocuisine* e *endocuisine* — ou seja, “exocozinha” (cozinha do lado de fora) e “endocozinha” (cozinha do lado de dentro). A intenção de Lévi-Strauss era que tomássemos esses termos tanto no sentido figurado como no literal, uma vez que ele via esses métodos como receitas para algo muito mais abrangente do que uma refeição: cada um deles também conta uma história diferente sobre a nossa relação com a natureza e com as outras pessoas. Assim, cozinhar no fogo significava “cozinhar do lado de fora” em dois sentidos: não apenas era algo feito ao ar livre, com a carne exposta às chamas, como expunha o próprio processo a um mundo social

mais amplo — era um ritual público conduzido por homens e aberto a pessoas de fora. Por comparação, a endocozinha, ou "cozinhar do lado de dentro", tinha lugar nos limites de uma panela tampada e, na maioria das vezes, no espaço privado de um lar. O interior do próprio recipiente, côncavo e ocultando seu conteúdo da vista de todos, simbolizava o lar e a família, e sua tampa, uma espécie de teto sobre um espaço doméstico presidido pelas mulheres. Lévi-Strauss descreve tribos do Novo Mundo nas quais "o homem jamais cozinha coisa alguma na água" e outras em que o costume de cozinhar fervendo a água era associado ao fortalecimento dos laços familiares, enquanto assar uma carne na fogueira era visto como algo que enfraquecia esses mesmos laços, já que convidados, incluindo desconhecidos, muitas vezes eram convocados a partilhar a refeição.

A comida cozida na água também se situa num ponto mais distante da natureza não civilizada do que a comida grelhada, que não exige nada além do elemento fogo (e talvez um pedaço de pau) para o preparo da refeição. Além das chamas, o ato de cozinhar com água pede um artefato cultural — o recipiente —, e o processo envolve não apenas uma, mas duas mediações — uma camada de argila e o meio da água — entre a comida e o calor. O recipiente também permite que os alimentos sejam mais plenamente cozidos, motivo pelo qual Aristóteles situa o método de cozinhar com água num plano "mais elevado", ou mais civilizado, do que o de assar os alimentos direto no fogo, por ser "mais eficaz no seu objetivo de destruir a natureza crua da carne". (Evidentemente, ele não estava familiarizado com o ritmo lento do churrasco à moda sulista.) Se todas as maneiras de cozinhar consistem num processo de transformar a matéria da natureza em cultura, o cozimento na água fervente atinge uma transformação mais completa do animal que está sendo comido, pois (entre outras coisas) elimina qualquer vestígio de sangue.

Após a refeição, os utensílios usados para ferver a água e a comida são todos cuidadosamente limpos e preservados, observa Lévi-Strauss, enquanto a estrutura de madeira usada para fazer um churrasco com a carne, por tradição, era destruída depois do festim. Por quê? Por medo de que os animais vingativos a usassem para inverter os papéis e assassem um de nós. Essa superstição é significativa, porque enfatiza o fato de que assar no fogo é algo mais associado à violência e ao perigo, o que pode explicar por que em muitas culturas as mulheres — tradicionalmente associadas ao ato de dar a vida e não de tirá-la — são proibidas de participar dessa atividade. "Comida cozida na água é vida", escreve Lévi-Strauss, "e comida assada no fogo é morte." Ele conta ter registrado inúmeros exemplos no folclore de vários países a respeito de "caldeirões de imortalidade", mas nem um único exemplo de "espeto da

imortalidade”.

Será que há alguém que se dê ao trabalho de limpar e cuidar de uma grelha, ou de outro utensílio para churrascos, assim como cuidamos de uma velha caçarola ou de uma daquelas colheres grandes de servir da nossa infância? Não é apenas o desgaste provocado pelos elementos o responsável pela diferença nos índices de sobrevivência das grelhas e das panelas. As grelhas são jogadas fora assim que a crosta de gordura se torna grossa demais para ser limpa; as panelas acabam se tornando itens apreciados, transmitidos de geração a geração.

Não tenho muitas lembranças da cozinha da minha mãe na época em que eu era garoto, mas uma imagem que consigo evocar com facilidade é a da caçarola azul-turquesa na qual ela mergulhava a concha para nos servir guisado de carne e canja de galinha. Produzida pela Dansk, tinha design escandinavo, a superfície polida e fina espessura, ainda que seu caráter resistente sugerisse que havia aço por baixo do esmalte azul-claro. Coroando a caçarola havia uma tampa, levantada graças a uma alça esguia em forma de “X”. A alça, projetada de forma engenhosa, servia para que a tampa também funcionasse como um suporte para a panela. Cada lasca e arranhão no seu esmalte reluzente permanecem gravados com clareza na minha memória. Tenho certeza de que, mesmo hoje, eu seria capaz de reconhecer a caçarola de minha mãe em meio a uma fileira de panelas idênticas.

Os cheiros sedutores que emanavam daquela panela, e sua promessa jamais frustrada de algo delicioso e recompensador para comer, escapavam da cozinha e se espalhavam pela casa, atraindo-nos à medida que se aproximava a hora do jantar. Na nossa cozinha moderna, toda elétrica, dos anos 1960, aquela caçarola, com suas energias centrípetas, era o que tínhamos de mais parecido com uma lareira — uma cálida e aromática sinédoque do bem-estar doméstico.

Na verdade, minha tentativa de reconstruir aquela cozinha na memória cinquenta anos mais tarde começa com uma caçarola azul-turquesa pendurada em cima de um fogão e vai aos poucos sendo elaborada a partir daí, seguindo com a pia de porcelana amarela, a mesa retangular de fórmica branca num canto, acompanhada das cadeiras curvilíneas no estilo dos *Jetsons*, o telefone bege de disco na parede, a gaiola de passarinho pendurada (temerariamente) perto dele e a janela ampla com vista para o grande carvalho que se bifurcava em dois troncos no quintal da frente e pairava, benevolente, sobre a casa. Ao chegar a hora do jantar, minha mãe carregava a caçarola do fogão para a mesa, colocando-a sobre o suporte bem no centro, erguia a tampa azul-turquesa e nos servia, um por um, em meio àquela nuvem de vapor aromático.

Uma caçarola antiga e acolhedora como aquela, repleta de um guisado encorpado que ainda borbulhava, é um pouco como uma cozinha em miniatura,

um pequeno espaço encerrado ali onde uma miscelânea de ingredientes frios era transformada no cálido fulgor de uma refeição familiar. De que mais a gente precisa? Como a cozinha, a caçarola exibe traços de todas as receitas que foram preparadas ali, e existe uma sensação (mesmo que seja mera superstição) de que todas essas refeições passadas, de alguma maneira, dão forma e aprimoram a que está sendo preparada no momento. Uma boa caçarola guarda suas lembranças.

Ela também guarda a nós, ou pelo menos é o que esperamos. Comer da mesma panela significa partilhar algo mais do que uma refeição. "Comer do mesmo caldeirão" era, para os gregos da Antiguidade, um tropo para compartilhar do mesmo destino: *estamos todos juntos nisso*. Assim como a panela de guisado combina uma série de ingredientes diferentes, forjando todos num único e memorável sabor, ela também reúne a família. (Ou pelo menos era o que fazia, até minhas irmãs se declararem vegetarianas, transformando o prato único das refeições familiares num menu de diferentes entradas.) Isso pode parecer sentimentalismo, porém compare um jantar preparado numa única caçarola ao tipo de refeição que costuma emergir do micro-ondas: uma sucessão de porções individuais, cada uma procurando simular um tipo diferente de culinária e atingir um determinado grupo demográfico — e duas refeições nunca podem ficar prontas ao mesmo tempo. Se a primeira revolução gastronômica se deu sob o signo da comunidade, unida em torno do animal assado na fogueira, e a segunda, aquela da família, teve lugar em torno de um ensopado num caldeirão, então a terceira, atualmente em curso, parece consagrada ao individual: *faça do seu próprio jeito*. Enquanto isso, o lema que paira sobre toda grande panela é o mesmo gravado nas moedas de dólar: *E pluribus unum* ["A partir de muitos, um só"].

O poder simbólico da panela — reunir, harmonizar — pode começar em casa, mas vai bem além disso, até chegar ao domínio da política. Os chineses antigos concebiam um estado bem governado como um caldeirão, mais especificamente um com três pés chamado *ding*. Nesse monumental caldeirão, o chef e administrador experiente lança mão de suas habilidades culinárias para unir uma variedade de interesses conflitantes num único prato harmonioso. Um conceito mais familiar, o do "caldeirão de raças", procura atingir resultado semelhante na esfera social, diluindo os diversos sabores das histórias dos imigrantes, de origens tão diversas, num único ensopado. A panela comum está sempre exercendo sua pressão sobre a soberania do gosto individual, o que pode ajudar a explicar o atual declínio da sua popularidade, enquanto o micro-ondas está em ascensão.

Contudo, seria um erro ignorar o lado sombrio do costume de cozinhar em panelas. Outro ditado grego — "ferver no mesmo caldeirão" — sugere uma

visão menos feliz do destino comum. Há ainda o caldeirão das bruxas, também usado por mulheres, só que produzindo a própria antítese da comida afetiva e caseira. Quem sabe *o que* está sendo remexido naquele caldeirão assustador? Sob as bolhas daquele molho que lembra um pântano tenebroso pode estar à espreita um olho de salamandra ou uma cauda de rato. Toda comida preparada numa panela permanece, em alguma medida, oculta, e a exata identidade dos ingredientes segue escondida de qualquer inspeção, mais ou menos indecifrável. "Carne misteriosa" é um termo que pode ser usado hoje em dia para descrever grande parte do que ingerimos — e com razão.

Levando em conta o que um estudioso da antiguidade clássica chamou certa vez de "o horror homérico ao que é amorfo", não é de admirar que a carne assada no fogo seja o único tipo de culinária descrito em Homero. A comida preparada na panela, abafada e turva, nada tem da clareza apolínea de um animal reconhecível num espeto; ela troca esse objeto de contornos definidos, intensamente iluminado e seu mundo legível por algo mais sombrio, fluido e sem forma. O que emerge dessa ou de qualquer outra panela não é uma comida para agradar tanto aos olhos, mas ao nariz, uma sopa dionisíaca primordial, porém evoluindo no sentido inverso, decompondo formas em vez de criá-las. Comer dessa panela sempre implica, ainda que numa pequena medida, saltar dentro de águas desconhecidas.



Infelizmente não possuo um caldeirão, mas temos, sim, algumas caçarolas robustas de ferro fundido (e revestidas de esmalte azul) e um *tajine* de porcelana vermelha, um desses recipientes de barro esmaltados, típicos do Marrocos, com tampas em chaminé parecidas com um chapéu de aniversário. Comprei recentemente duas caçarolas de argila: uma La Chamba, feita à mão na Colômbia a partir de argila preta não esmaltada, e uma de terracota da Toscana, vitrificada da cor de trigo. Gosto de pensar nessas caçarolas como futuras heranças de família, torcendo para não quebrá-las nem deixá-las cair antes de elas terem a chance de se tornar veneráveis. Esses recipientes podem começar sua vida na condição de artigos comuns, porém, com o tempo, os que resistirem acumularão ricos sedimentos de história familiar até se tornarem um daqueles objetos que não vendemos por nada neste mundo.

O peso e a grossura desses receptáculos os tornam ideais tanto para assados de panela e guisados, que exigem fogo baixo na preparação, como para sopas e feijão. Eles aquecem lentamente e espalham o calor de maneira uniforme, combinando sabores com delicadeza e sem produzir pontos de calor excessivo que possam cozinhar rápido demais alguns ingredientes ou queimá-los. A

vantagem da caçarola de ferro fundido é que é possível levá-la diretamente ao fogo para dourar uma carne ou preparar um *soffritto*. A maioria dos recipientes de cerâmica só pode ser usada no forno, o que significa sujar uma segunda panela ou frigideira para preparar os ingredientes. Mas panelas de barro são os utensílios mais delicados que existem para se cozinhar e os mais capazes de conservar tanto o calor como a memória: muitos cozinheiros alegam que, ao longo do tempo, sua argila acaba se deixando impregnar pelo conjunto de sabores que por ali passaram, aprimorando o gosto do que estiver sendo cozido nelas. Vasilhas de argila também podem ser levadas à mesa, onde conservarão sempre bem quente o que quer que contenham enquanto os convidados permanecerem ali.

As hortaliças são os primeiros itens a serem colocados no recipiente de argila. O *mirepoix* ou *soffritto* (e quaisquer outros legumes e verduras que a receita pedir) são espalhados por igual no fundo de modo a forrá-lo para receber em seguida os ingredientes cortados em pedaços maiores. Não queremos que pedaços de carne venham a tocar o fundo do pote, onde poderão grudar e queimar e terão menos chance de combinar bem com outros ingredientes. Apenas depois que a carne estiver confortavelmente instalada sobre o leito de legumes é que deve ser introduzido o líquido: o meio — de vital importância — que deverá unificar todos os ingredientes e, no devido tempo, tornar-se algo muito maior do que a soma do que quer que fosse com o que quer que estivesse para ser envolvido: molho!

V.
QUINTO PASSO:
DERRAME O LÍQUIDO DO ASSADO NOS INGREDIENTES

"O que quer que fosse" podia ser vinho, caldo, purê, suco, leite, cerveja, *dashi* ou mesmo a boa e velha água, dependendo da receita e suas referências culturais ou do desejo do cozinheiro. Porém, na verdade, todos esses líquidos são apenas formas incrementadas de água, H_2O, fazendo o papel do que os químicos chamam de "fase contínua", na qual várias outras moléculas se dispersam, com um resultado marcante e saboroso.

Na história de um ensopado, a panela é o palco e a água, o herói (ou pelo menos o herói não humano) — o ator fundamental que confere unidade aos personagens e faz com que as coisas aconteçam. É verdade que existem alguns assados de panela que não exigem o acréscimo de um líquido, mas, se eles forem cozidos lentamente numa panela tampada, o líquido surgirá de um jeito ou de outro, na forma do sumo liberado pela carne ou pelos legumes e verduras, e esse líquido desempenha muito bem o papel da água.

Esse papel, na culinária, é multifacetado: criativo e destrutivo e, em última análise, transformador. A água que foi domesticada ao ser confinada numa panela pode não parecer tão poderosa quanto a água indomável que escava desfiladeiros e litorais, mas mesmo assim seus poderes são impressionantes. Basta considerar algumas coisas que ela pode fazer uma vez capturada no interior de um recipiente levado ao fogo.

Primeiro, a água conduzirá, de maneira uniforme e eficiente, o calor do fogo, transmitindo-o das paredes da panela para toda e qualquer reentrância do que quer que esteja sendo cozido. Se por acaso a receita incluir sementes secas, a água as trará de volta à vida — às vezes literalmente, fazendo-as germinar, ou num sentido figurado, tornando-as macias e roliças o bastante para serem comidas. No entanto, quando suficientemente aquecida a água também pode matar, eliminando de nossa comida bactérias perigosas. Ela esteriliza a carne e anula toxinas encontradas em legumes, verduras e cogumelos. Elimina parte do sal e do amargor. A água numa panela pode reunir reinos taxonômicos muito distantes, casando plantas, animais e fungos, de modo que possam agir uns sobre os outros — trocar sabores, alterar texturas. Com o devido tempo e a quantidade apropriada de calor, a água será capaz de quebrar as fibras mais resistentes tanto

de vegetais quanto de animais, transformando-os em comida. Se tiver ainda mais tempo, ela transformará esse alimento numa pasta saborosa e, no final, num líquido gostoso e nutritivo: uma fase dispersa de sua identidade contínua. Mas aquilo que a água desintegra ela também reagrupa de outras formas.

A água extrai moléculas de um ingrediente e as espalha de modo que possam encontrar as moléculas de outro ingrediente e agir sobre elas, rompendo algumas ligações químicas e forjando outras novas, que podem ser aromas, sabores ou nutrientes. Numa panela, a água é o meio no qual sabor e calor coexistem, de modo a permitir que os condimentos e outros temperos permaneçam ali e se façam presentes. Ela também dilui o efeito dos temperos mais fortes, como as pimentas, deixando-os mais amenos. Com o calor e o tempo, a água suaviza, combina, equilibra, harmoniza e promove uniões.

Com tanta coisa a seu favor, poderíamos pensar que a água sozinha já seria o líquido mais do que adequado para preparar um assado de panela. E de fato é — às vezes. Na verdade, Samin defendia que a água pura era subestimada nessa função, enquanto o caldo de galinha, primeira opção na maioria das cozinhas, era usado com exagero.[2]

"Não entendo por que alguém desejaria deixar tudo com gosto de frango, a menos que se esteja cozinhando frango", disse Samin certa tarde, quando nos preparávamos para pôr no forno um guisado de cordeiro marroquino. O prato já prometia muitos sabores. À sua base, de *mirepoix* e alho, tínhamos acrescentado um punhado de condimentos marroquinos tostados e, depois, algumas cascas de laranja, damascos secos, caules de coentro e, por cima desse leito de substâncias aromáticas, os pedaços corados de carne. Por isso dispensamos o caldo e usamos água e um pouquinho de vinho branco. "Esse líquido vai se transformar em algo encorpado e delicioso — não precisa ter gosto de frango!"

Sendo uma fase contínua no nosso guisado de cordeiro, a água tem como função combinar alguns sabores bastante exuberantes, fundindo-os numa experiência já conhecida para os nossos sentidos: o sabor da comida marroquina. A maioria das pessoas reconhece instantaneamente perfis de sabores básicos como esse, e, na verdade, dependemos deles para entender o que estamos comendo e ficar à vontade com isso. Se o dilema do onívoro consiste em determinar o que é bom e seguro para se comer em meio às opções, variadas e às vezes arriscadas, que a natureza coloca diante de nós, então perfis de sabores familiares podem ser um guia útil, um sinal sensorial sobre algo conhecido e aprovado. Em certa medida, essas combinações familiares de sabores assumem o lugar das preferências inatas em matéria de gosto que guiam a maior parte das outras espécies ao escolher seus alimentos. Elas contam com instintos; nós temos as tradições culinárias.

Pelo menos é o que diz a teoria dos sabores das cozinhas tradicionais defendida por Elizabeth Rozin, autora de livros de culinária, e seu ex-marido, Paul Rozin, psicólogo social. “Temperar um prato com molho de soja, por exemplo, quase automaticamente o identifica como oriental”, observa ela em seu livro *Ethnic Cuisine: The Flavor-Principle Cookbook* [Culinária étnica: o livro de receitas dos sabores essenciais]. Porém, o império oriental em expansão representado pelo molho de soja abriga em seu bojo várias nações: “Se juntarmos ao molho de soja básico alho, melado, amendoins e pimentas criaremos um sabor indonésio típico”, observa ela. E, se, em vez disso, acrescentarmos molho de peixe e leite de coco, a receita se torna um exemplo da cozinha do Laos e assim por diante. Toda culinária possui sua essência de sabor característica, sustenta Rozin, seja a combinação tomate, limão e orégano na Grécia; limão-siciliano e pimenta no México; cebola, toucinho e páprica na Hungria; ou, no prato marroquino de Samin, cominho, coentro, canela, gengibre, cebola e frutas. (E nos Estados Unidos? Bem, há o ketchup Heinz, uma essência de sabor engarrafada que as crianças, ou seus pais, usam para domesticar todo tipo de comida que se possa imaginar. Agora também existe o sabor familiar salgado e *umami* típico de fast-food, o qual, imagino, tem como base sal, molho de soja e glutamato monossódico.) Assim que encontramos uma essência de sabor familiar, sabemos o que estamos comendo e relaxamos, conscientes de que nosso jantar foi preparado de acordo com um conjunto de regras estabelecidas ao longo do tempo e provavelmente não vai nos matar nem nos deixar doentes.

Essas essências de sabor sempre consistem no casamento entre pelo menos duas plantas aromáticas, e com frequência são muitas mais — talvez porque nenhum tempero sozinho pode caracterizar determinado alimento como tendo concluído o percurso necessário entre o perigoso reino da natureza crua e a segurança da cultura cozida. O que parece nos atrair é a combinação de sabores que apenas o *Homo sapiens*, fazendo experiências ao longo da história, poderia preparar a partir do que quer que a natureza tenha a oferecer nas redondezas. E, assim como com qualquer outro artefato cultural (um vaso, uma melodia), essas combinações nos atraem mais quando exibem um tipo de equilíbrio ou de simetria — aqui, entre o doce e o amargo, digamos, ou entre o amargo e o salgado.

No caso de combinações mais elaboradas de sabores, como a do guisado marroquino, o maior condutor das essências de sabor é o elemento água: é ela que tece os diferentes fios coloridos que compõem o gosto segundo um padrão familiar, concedendo-lhes unidade. Um óleo de cozinha pode alcançar resultados semelhantes (e vem a ser um importante elemento numa essência de sabor), mas a água é o principal meio do gosto; de fato, para que a língua prove qualquer

molécula, é preciso que essa molécula seja solúvel em água. (Num sentido estrito, o termo “gosto” está limitado a um ou mais dos cinco sentidos perceptíveis pela língua: doce, salgado, azedo, amargo e *umami*. Sabor é uma categoria mais ampla, abrangendo cheiros e gosto, e nossa reação a ele depende menos dos nossos genes do que da nossa experiência).

Contudo, se a boa e velha água é capaz de fazer tudo isso pelo sabor de um guisado, de uma sopa ou de um molho, então por que tantas tradições culinárias recorrem com tamanha frequência a águas alteradas por animais na forma de caldos? Cozinheiros dirão que caldos acrescentam algo em termos de sabor, intensidade ou “profundidade” a um assado de panela, um guisado ou um molho, tornando ainda mais apetitoso um prato já saboroso. Também acrescentam “corpo” ou substância. “O caldo é tudo na cozinha”, declarou, numa frase famosa, o grande chef francês Auguste Escoffier. “Sem ele, nada pode ser feito.” É por isso que muitos grandes restaurantes empregam um *saucier*, ou seja, um cozinheiro cuja função exclusiva é preparar caldos. Comprar já pronto um ingrediente tão fundamental está fora de questão.

É curioso que esse ingrediente isolado de determinado prato seja, na verdade, um *outro* prato — um com sua própria receita, sua própria panela, seu próprio líquido e sua própria base de hortaliças aromáticas, incluindo notadamente nossos velhos amigos: a cebola, a cenoura e o aipo. Preparar um caldo para ser acrescentado a um assado ou a um molho, o que Samin e eu fizemos em várias ocasiões, dá a impressão de embarcarmos numa infinita regressão culinária e nos leva de volta, mais uma vez, ao ato de picar cebola, corar a carne e acrescentar o líquido. Porém, esse processo de repetidas reduções — cozinhar as coisas em água, extrair suas essências e reduzi-las novamente — parece ser a forma pela qual as camadas de sabor mais profundas e puras são criadas.

Então o que, afinal, faz do caldo um elemento tão indispensável? O que de fato significa dizer que ele confere “corpo” ou “profundidade” a uma receita de panela ou a um molho ou que torna alguma coisa mais “saborosa”, como os caldos sem dúvida fazem? Em outras palavras, o que existe de tão especial a respeito desse líquido que chamamos de caldo?

Suspeito que seja algo mais do que o sabor do animal (ou dos legumes) em que ele se baseia. Como sugere o instinto de Samin quanto ao caldo da galinha, o sabor da ave não representa necessariamente uma soma, e muitas vezes passa despercebido no prato em sua forma final. De fato, um dos motivos de os caldos de galinha ou de vitela serem ingredientes tão indispensáveis na cozinha é justamente sua relativa *falta* de sabor, pelo menos quando comparados à carne bovina ou suína, assim como o fato de seus ossos — jovens — contribuírem com

mais gelatina para um prato ou um molho, tornando-os, portanto, mais encorpados. Contudo, devia existir ainda mais alguma explicação e, após pesquisar um pouco a respeito da química dos caldos de carne e da fisiologia do nosso sentido de gosto, percebi com a clareza (com o perdão da imagem) de um *consommé*: a qualidade mais importante que um caldo cozido por muito tempo acrescenta a qualquer prato é o sedutor e ainda um tanto misterioso quinto gosto, chamado *umami*.



O *umami* foi reconhecido de fato como um gosto no Japão em 1908. Esse foi o ano em que um químico chamado Kikunae Ikeda descobriu que os cristais brancos que se formam sobre o *kombu* (uma espécie de alga usada como base para sopas e caldos no Japão há mais de mil anos) desidratado continham grandes quantidades de glutamato e que o sabor apetitoso dessa molécula era peculiar — não era doce nem azedo, nem amargo ou salgado. Ikeda decidiu chamar este gosto de *umami* — a palavra japonesa para "delícia". Atualmente, a maioria de nós encontra glutamato nas listas de ingredientes impressas em rótulos na forma de um sal chamado glutamato monossódico ou, na sigla em inglês, MSG.[3]

A noção de um quinto gosto permaneceu controversa no Ocidente até 2001, quando cientistas americanos identificaram na língua humana um receptor de gosto dedicado ao glutamato. Agora o *umami* é largamente reconhecido como um gosto à parte, assim como o fato de que, além do glutamato, pelo menos duas outras moléculas, incluindo os nucleotídeos de inosina (encontrados em peixes) e a guanosina (identificada em cogumelos), também contribuem para a percepção do *umami*. Quando combinados, esses produtos químicos parecem gerar uma sinergia, intensificando drasticamente o *umami*.

A exemplo dos outros quatro gostos identificados em mamíferos, na realidade o *umami* é um sentido discreto. Nascemos com receptores dedicados a cada gosto que estão conectados a regiões do cérebro programadas para responder de determinado modo. Assim, ninguém precisa "aprender" a doçura ou reconhecê-la como positiva. É algo inato. O olfato opera de forma bem diferente: os seres humanos são capazes de sentir cerca de dez mil cheiros, e o modo como respondemos a cada um deles é em grande parte resultado de um aprendizado individual e cultural. Um cheiro considerado agradável em determinada cultura — como, por exemplo, o de tofu fedido, que experimentei na China — pode ser absolutamente asqueroso para outra. A diferença entre o gosto inato e o cheiro aprendido está codificada na nossa linguagem, deixando claro que o cheiro é mais associativo, ou metafórico, do que o gosto: dizemos

que algo cheira “*como*” alguma outra coisa, ao passo que afirmamos que algo simplesmente é doce ou amargo e assim por diante — sem necessidade de símile.

Cada um dos cinco gostos foi selecionado ao longo do processo de evolução pela utilidade à nossa sobrevivência. Ou ele nos guia rumo a nutrientes de que precisamos para sobreviver ou evita que ingiramos algo perigoso. Por exemplo, o gosto doce nos conduz a fontes de energia especialmente densas do nosso ambiente, que vêm a ser os açúcares. O sal é um nutriente essencial do qual fomos programados para gostar. O sabor de muitas toxinas de plantas é amargo, o que provavelmente explica o motivo pelo qual os bebês fazem cara feia, por instinto, quando suas línguas são apresentadas a ele. (E a razão pela qual as mulheres grávidas, em especial, sentem repulsa por comidas amargas.) O gosto azedo também provoca uma reação instintiva negativa, talvez porque, ao apodrecer, a comida geralmente se torna mais ácida, e alimentos podres costumam ser um risco se ingeridos (a despeito do tofu fedido). Porém, apesar de serem inatas, essas duas últimas reações podem ser “superadas”: muitos de nós aprendemos a gostar de comidas azedas ou amargas.

E quanto ao gosto *umami*, ou saboroso? Como acontece com o sal e o açúcar, ele evoca uma reação universalmente positiva e, assim como eles, marca a presença de um nutriente essencial, nesse caso a proteína. Curiosamente, receptores do *umami* foram localizados não só na língua, mas também no estômago. Supõe-se que sua função seria preparar o corpo para a digestão da carne, alertando-o para produzir as enzimas, os hormônios e os ácidos necessários. Sabe-se que os elementos químicos mais importantes na estimulação dos receptores *umami* são o aminoácido glutamato e os nucleotídeos inosina e guanosina, todos eles subprodutos do processo de quebra das proteínas.

Isso é exatamente o que acontece num caldo cozido durante muito tempo: as longas cadeias de proteínas na carne são quebradas em vários blocos de aminoácidos, com destaque para o glutamato. Na realidade, o caldo de galinha é carregado de glutamato, fornecido não apenas pela carne rica em proteínas, mas pelo lento cozimento de hortaliças aromáticas. O inosinato, também presente nos caldos de carne, ao ser combinado com o glutamato cria uma percepção do *umami* muito maior do que a mera soma das suas partes químicas.

Embora o *umami* possa conferir à comida um gosto “que lembra carne”, a carne é apenas uma das muitas fontes de glutamato. (Por isso “saboroso” talvez seja uma tradução mais adequada para *umami* do que expressões que lembrem sua semelhança com carne ou caldos.) Tomates maduros, cogumelos secos, queijo parmesão, anchovas em conserva e uma grande variedade de alimentos fermentados (inclusive molho de soja e pasta de missô) contêm altos níveis de

glutamato e podem ser acrescentados a um prato para aumentar seu quociente de *umami*. Isso sem dúvida explica o motivo pelo qual tantos assados de panela que fiz com Samin pediam tomate — fosse enlatado ou em extrato —, além de caldo ou vinho. De vez em quando também adicionávamos um pedaço de casca de parmesão ou alguns cogumelos *porcini* secos, ou ainda um pouco de pasta de anchova. (E por que às vezes corávamos nossa carne em gordura de bacon, à moda de Julia Child? Porque o bacon é uma verdadeira bomba de *umami* e contém todos os compostos identificados nesse quinto gosto.) Na época eu não sabia, nem Samin, mas todos esses acréscimos eram formas de aumentar o *umami* presente em nosso prato, e a razão de usarmos sempre mais de um deles — tomate com parmesão ou caldo com cogumelos secos — era, sem dúvida, nossa intenção de explorar as propriedades oferecidas por esse sabor específico em termos de sinergia. Aprendi que o *umami* é o corpo e a alma ocultos dos assados de panela, dos guisados e das sopas.

Digo “ocultos” porque o *umami* funciona de maneira um tanto misteriosa, pelo menos quando comparado à ação do doce, do salgado, do amargo e do azedo. Na forma purificada do glutamato monossódico (o MSG), não tem um gosto particularmente bom nem parecido com qualquer um que conheçamos. Para fazer sua magia, o *umami* precisa da companhia de outros ingredientes. Um pouco como o sal, o glutamato parece destacar o gosto dos alimentos; porém, ao contrário do sal, ele não tem um gosto próprio reconhecível.

O outro mistério a respeito do *umami* é como ele altera a textura, além do gosto, de muitas comidas — ou, para ser mais exato, a nossa percepção dessa textura. Acrescente *umami* a uma sopa e quem provar dela dirá que não está apenas mais “apetitosa”, mas também mais grossa. O gosto do *umami* parece ter propriedades sinestésicas. Faz com que um líquido se pareça menos com água e mais com comida. É possível que as substâncias químicas do *umami*, além de ativar o sentido do paladar em nossas bocas, desencadeiem o sentido do tato, criando a ilusão de “massa”.



O que aprendi a respeito das propriedades do *umami* despertou minha vontade de realizar algumas experiências com o *dashi*, o caldo japonês clássico. Se as receitas de panela devem tanto da sua força ao *umami*, então valeria a pena prepará-las com o *dashi* — uma água própria para cozinhar concebida, ainda que de forma acidental, para conter o máximo de *umami* e o mínimo de qualquer outra coisa. Para mim soava como o líquido primordial culinário. Era natural que eu quisesse prepará-lo.

Até compreendermos a ciência do *umami*, o *dashi* parece um conceito

absolutamente improvável: um caldo feito de algas secas, raspas de peixe curado e, como item opcional, um ou dois cogumelos desidratados. Ocorre que cada um desses ingredientes contém um dos três principais elementos químicos do *umami*. Ao juntarmos todos os três na água, obtemos sinergias que amplificam imensamente o efeito *umami*. O *dashi*, feito no Japão há mais de mil anos, é um exemplo clássico de sabedoria das tradições culinárias: a prova de como, recorrendo a nada além de tentativa e erro, uma cultura tradicional pode aperfeiçoar um processo químico culinário que só conquistaria reconhecimento muito tempo depois.

Ao realizar minhas experiências com o *dashi*, eu me aventurava muito além da órbita culinária de Samin. Ela não tem muita experiência em cozinha oriental. No entanto, foi capaz de me encaminhar para alguém que tinha: um jovem cozinheiro nipo-americano que atendia pelo (inigualável) nome de Sylvan Mishima Brackett. Quando enviei um e-mail e disse estar interessado em aprender a preparar *dashi*, Sylvan me convidou à pequenina garagem adaptada atrás da sua casa, um espaço onde ele cozinha usando não muito mais do que uma chapa elétrica.

O que Sylvan tinha, e que é difícil de se encontrar nos Estados Unidos, era um pedaço de *katsuobushi*, ou bonito defumado, trazido de uma viagem recente ao Japão. O *katsuobushi* parece um submarino de brinquedo esculpido em madeira — é duro e tem a superfície lisa, tal qual uma nogueira, e por isso é impossível cortá-lo com um instrumento menos afiado do que uma plaina de marceneiro. Na verdade, por tradição essa é a ferramenta usada para tirar lascas do *katsuobushi*.

Sylvan tinha conhecido uma fábrica de *katsuobushi* no Japão e me descreveu o processo absurdamente trabalhoso usado para produzi-lo. Depois que o peixe é cortado, os filés são cozidos na água em fogo brando por duas horas e então arrumados em prateleiras numa câmara onde achas de carvalho queimam durante algumas horas por dia, por um mínimo de dez dias. Em seguida, os pedaços de peixe seco são raspados, expostos ao sol e inoculados com um fungo chamado *koji* (*Aspergillus oryzae*), antes de passarem outros dez dias numa “câmara de mofo”. Esse processo de raspar, secar ao sol e inocular é repetido três vezes antes que o pedaço de peixe — a essa altura completamente ressecado e duro como uma rocha — esteja pronto para o consumo. Esse era um exemplo extremo de um ingrediente usado em receitas de panela que, por si só, já era um prato complicado, com uma longa receita que pedia por um ingrediente cujo modo de preparo *também* era incrivelmente complicado.

Sylvan usou uma pedra de amolar para afiar a lâmina de sua plaina e me pôs para cortar lascas do *katsuoboshi*. O pedaço de peixe era de fato bem mais

duro do que madeira e exigiu de mim um árduo esforço até que conseguisse acumular uma pilha modesta de raspas. O corte feito pela plaina revelou um belíssimo tom de salmão. Como era possível, pensei enquanto trabalhava, que a carne de um peixe e uma árvore pudessem ter uma estrutura tão semelhante? Enquanto isso, Sylvan ligou a chapa elétrica e pôs para ferver uma panela com água, à qual acrescentou um pedaço de *kombu* de cerca de trinta centímetros. *Kombu* é um tipo de alga desidratada, uma das mais ricas fontes de glutamato encontradas na natureza. Ao ser retirada do pacote, a alga está revestida de uma camada de sal branco composta basicamente de glutamato monossódico. Sylvan disse que o *kombu* de melhor qualidade vem (como era de se esperar) de uma praia específica no norte de Hokkaido. Também mencionou que água com pouco ou nenhum mineral dissolvido era mais apropriada para extrair o máximo de sabor dos ingredientes e que na realidade *dashi* significa “extração”.

Se a história por trás dos ingredientes do *dashi* era complicada, a receita para fazê-lo é bastante simples e, para um caldo, rápida e fácil — menos de dez minutos do começo ao fim. Sylvan jogou uma folha de *kombu* na panela com água fria, esquentou-a até quase a fervura e, então, removeu a folha, agora verde e flácida, com uma pinça. Se o *kombu* tivesse fervido, ele explicou, o *dashi* acabaria ficando amargo. A essa altura o líquido só exalava o mais remoto aroma de salmoura. Ao contrário do *kombu*, as lascas de bonito precisavam ser fervidas para liberar seu sabor e, assim que o conteúdo da panela começou a borbulhar, Sylvan jogou um punhado generoso de raspas dentro dela. As lascas cor-de-rosa começaram a dançar loucamente na superfície e, à medida que se reidratavam, afundavam. Fazia apenas cinco ou seis minutos que estavam na panela quando Sylvan coou o caldo em um morim e descartou as lascas. O líquido resultante parecia um chá muito fraco, de um ouro pálido quase transparente. Quando o líquido esfria, temos a opção de acrescentar cogumelos shiitake secos. Mas a receita é só isso.

Inclinei-me para cheirar o *dashi* já pronto. Aquilo me lembrou das poças que a água do mar forma entre as pedras: salgado, com uma remota sugestão de decomposição — a praia na maré baixa. Mergulhei o dedo no líquido que já esfriava. Quase não tinha gosto digno de nota. Um pouco salgado, mas não demais, como uma versão insossa do mar. Uma cópia fraca do verdadeiro caldo. Nunca pensaríamos em prová-lo como se fosse uma sopa. Contudo, aquele líquido pálido continha grandes quantidades dos três principais componentes químicos do *umami* — glutamato do *kombu*, inosinato do bonito e guanilato do cogumelo —, cada um deles extraído com água.

Sylvan me deu algumas lascas de bonito e *kombu* para levar para casa, e ao longo dos dias seguintes preparei meu próprio *dashi* e os usei em algumas

experiências. A primeira coisa que fiz foi um molho para petiscos. A uma pequena tigela de *dashi* acrescentei uma colher de sopa de molho de soja, uma de *mirin* (quase um vinho de arroz, semelhante ao saquê, mas com menor teor alcoólico e cerca de 50% de açúcar) e outra de vinagre de arroz, assim como um pequeno punhado de cebolinha picada e gengibre. O resultado foi notável: qualquer coisa mergulhada ali — peito de frango, macarrão *soba* ou carne de porco — revelava um sabor estranhamente aprimorado e, de algum modo, tinha o próprio gosto platonicamente realçado. (E platonicamente mais japonês.) A experiência seguinte foi usar o *dashi* num assado de panela, primeiro com costelinhas e depois com lombo de porco, combinando-o mais uma vez com molho de soja, *mirin*, vinagre e saquê, assim como um pouco de pasta de missô. O resultado nos dois casos foi um prato apetitoso e encantador, de algum modo mais leve do que os assados que eu preparara com Samin, embora com um sabor não menos intenso. Ainda não tentei usar *dashi* num prato não oriental. Talvez seja uma loucura e Samin provavelmente surtaria se eu fizesse essa proposta. Porém, o *dashi* em si não consiste propriamente numa essência de sabor — funciona mais como um elemento para enfatizar os sabores —, então poderia dar certo em pratos não orientais. Não existe nada no *dashi*, quando provado sozinho, que nos prepare para o que ele provoca ao ser unido a outros sabores. Estou começando a pensar nele como uma espécie de água mágica: hidrogênio, oxigênio, aminoácidos e mais alguma coisa que ninguém sabe o que é.



Um fato curioso que descobri durante minha pesquisa a respeito do *umami* foi que o leite humano é rico nesse gosto em particular e contém uma quantidade relativamente grande de glutamato — na verdade, quase o mesmo teor encontrado numa quantidade equivalente de *dashi*. Faria sentido pensar que tudo o que encontramos no leite está lá por um motivo relacionado à evolução; como cada composto químico nele implica um custo metabólico para a mãe, a seleção natural teria logo dispensado qualquer componente que não fizesse algum bem à criança. Então o que tanto glutamato pode oferecer de bom?

Existem algumas explicações possíveis. Bruce German é um químico da Universidade da Califórnia em Davis especializado em alimentos. Ele estuda o leite humano para compreender melhor nossas necessidades nutricionais e acredita que o glutamato é um nutriente essencial para o desenvolvimento da criança. Além de proporcionar sabor, esse aminoácido é um combustível celular e um bloco de construção molecular de particular importância para o estômago e os intestinos do bebê em crescimento. Da mesma forma que a glicose constitui um alimento ideal para o cérebro, o glutamato é perfeito para os intestinos, o que

pode explicar por que nascemos com papilas gustativas no estômago capazes de detectá-lo.

Todo esse glutamato encontrado no leite humano teria outra vantagem: condicionaria o bebê a gostar do *umami*, já que este (juntamente com a doçura) vem a ser um dos primeiros e mais abundantes sabores que ele encontra no seio da mãe. Essa preferência é altamente adaptativa para o *Homo sapiens*, pois necessitamos de uma dieta rica em proteínas que o *umami* pode nos ajudar a reconhecer e procurar.

Entretanto, seria possível que, para nós, o gosto dos alimentos ricos em *umami* também despertasse profundos ecos proustianos, conduzindo-nos a memórias, por mais sutis que fossem, de nosso primeiríssimo alimento? Será mera coincidência que tantas das coisas que consideramos comidas afetivas — do sorvete à canja de galinha — transitem entre o doce e o *umami*, os dois primeiros gostos que conhecemos ainda no peito da mãe?



Esse exercício de especulação percorria a minha mente durante uma tarde de domingo em companhia de Samin quando decidimos preparar um antigo prato romano chamado *maiale al latte* — carne de porco assada no leite. Não botei muita fé nessa receita, e não apenas por ser extremamente não *kosher*. O fato de eu comer porco a essa altura já era notório, mas cozinhar o animal no leite me parecia um tanto perverso. Pensei se haveria algum bom motivo prático por trás do tabu estabelecido pelo Antigo Testamento a respeito de misturar leite e carne. Mas parecia que não: os rabinos especialistas afirmam que esse tabu em particular se encontra sob a égide do chamado *hukkim*, ou seja, está entre as leis para as quais não existe uma explicação óbvia.

Meu palpite? As leis *kosher* estão associadas à demarcação de linhas nítidas entre os vários domínios, e qual poderia ser mais evidente do que aquela que separa a vida da morte? Não se mistura um símbolo da morte, como carne animal, com um símbolo da vida tão poderoso quanto o leite materno. Da mesma forma, cozinhar carne no leite mistura o domínio masculino da caça com o campo feminino da criação do bebê — um tabu em muitas culturas. Como escreveu a antropóloga Mary Douglas, uma regra que proíba misturar carne e leite “honra a função procriadora”.

Bem, não naquele domingo. “Este é um dos meus pratos favoritos”, disse Samin quando expressei minhas dúvidas. “Sei que parece um pouco estranho e preciso alertá-lo: durante o cozimento ele assume uma aparência um tanto desagradável. Mas prometo que será a comida afetiva mais deliciosa e suculenta que já você já provou na vida!”

Usado como um líquido para cozinhar, o leite apresenta alguns desafios especiais. De todas as receitas que fizemos, essa era a que precisava ser acompanhada com maior atenção para evitar que os açúcares no leite queimassem no fundo da panela. Por outro lado, o *maiale al latte* era também o prato mais simples que já havíamos feito. Na verdade, poderia ser resumido em duas frases: “Doure pedaços de porco na manteiga, depois acrescente um pouco de leite, alguns dentes de alho, um punhado de folhas de sálvia e o sumo (e casca) de um limão. Cozinhe em fogo brando por várias horas.” Pronto. *Nada de soffritto?*, perguntei a Samin. *Nenhuma cebola picada?*

“Nada disso. É esquisito, eu sei. Acho que esse prato deve ser ainda mais antigo do que o *soffritto*. Talvez remonte à época dos etruscos.”

A maior dificuldade está em manter o leite em fogo brando, logo abaixo do ponto de fervura — o líquido do cozido deve apenas “sorrir”, como dizem os franceses, e não borbulhar. Assim, dávamos uma olhada no assado a intervalos regulares, aproveitando o fato comprovado de que uma panela nunca ferve quando está sendo observada (provavelmente porque, para olhar, levantamos a tampa, o que faz cair a temperatura). Depois de certo tempo o leite fica um pouco amarelado, formando ilhas de nata — muito parecido com vômito de bebê. Nada muito distante do que aquilo de fato era: leite quente coalhado após ter sido exposto a um ácido. O antigo conceito do caldeirão como um órgão externo de digestão nunca se mostrara tão apropriado, e claramente era isso mesmo que acontecia ali: as proteínas no leite estavam sendo quebradas e rearranjadas pelos ácidos.

“Eu sei, é meio nojento”, admitiu Samin. “Mas é isso o que queremos. Você vai ver, essa nata vai ficar superdeliciosa.”

E foi isso que acabou acontecendo. Depois de cozinhar durante várias horas, aquele líquido adquiriu um maravilhoso tom ocre, e a nata dourada deixou de parecer um erro. O leite azedado havia trabalhado as proteínas da carne, quebrando-as a ponto de torná-la tão tenra que ela se desfazia no garfo. A carne estava suculenta e saborosa como Samin havia prometido, porém o mais incrível era o molho, com suas camadas cremosas de gosto condimentado e doce. Na realidade, todos os cinco gostos estavam representados naquele líquido sedoso: além do sabor salgado e condimentado da carne e da doçura do leite, o molho trazia também algo de azedo e amargo, gostos acrescentados pela casca de limão e pelas folhas de sálvia — todos esses elementos dispersos de modo harmonioso no leite. Obter tanto sabor a partir de um número tão pequeno de ingredientes comuns — carne de porco, alho, limão, sálvia e leite — parecia um milagre de transubstanciação. “A transformação que ocorre no caldeirão é quintessencial, extraordinária, sutil e delicada”, escreveu um chef chinês chamado I Yin em 239

a.C., motivado, certamente, por uma experiência alimentar semelhante. “A boca não pode expressá-la em palavras.”



O francês Gaston Bachelard, filósofo um tanto obtuso dos elementos, escreveu um livro chamado *A água e os sonhos: ensaio sobre a imaginação da matéria*, no qual tenta “psicanalisar” a água e outros líquidos mais ou menos da mesma forma como procurou promover a psicanálise do fogo. “Para a imaginação material, todo *líquido* é uma água”, escreve Bachelard num capítulo intitulado “A água maternal e a água feminina”. A água é sempre feminina na imaginação, sustenta ele, assim como seu oposto, o fogo, é sempre masculino. Ele então vai além, sugerindo que, para a imaginação, “toda água é um leite”, apesar de momentos depois limitar essa alegação aos tipos de água de que gostamos: “Mais exatamente, toda bebida feliz é um leite materno”, e, mais adiante, “a água é um leite quando é exaltada com fervor.”

Como exemplo, Bachelard oferece uma imagem das “águas nutritivas” do mar, nas quais o peixe que vive nelas se alimenta sem esforço das partículas de gordura e outros nutrientes dispersos no meio aquoso, flutuando por ali sem necessidade de maiores cuidados, como se estivesse num líquido amniótico. “Para a imaginação material, a água, como o leite, é um alimento completo.”

Bachelard tem pouco mais a dizer sobre comida em *A água e os sonhos* e absolutamente nada a respeito de guisados e sopas, porém meu palpite é que, na sua imaginação, todos eles poderiam ser considerados “leites” — como um meio bastante parecido com o nutritivo mar, no qual o peixe, como os bebês no peito, nunca deixam de receber o necessário ou o desejado. O líquido nutritivo que se forma numa receita de panela começa tão ralo e transparente quanto a água e então se turva, se colore, ao absorver e dispersar substância e sabor, acabando por se tornar um alimento mais ou menos completo e leitoso. Pelo menos na imaginação, esse tipo de culinária é uma transubstanciação de matéria, nesse exemplo não de água em vinho, mas em algo não menos miraculoso: em leite.

A “sopa de pedra” simboliza a parábola ancestral do milagre cotidiano que é transformar água em comida. Na história, contada há séculos em diferentes culturas (às vezes como “sopa de pregos”, “sopa de botões” ou “sopa de machado”), alguns forasteiros pobres e famintos chegam a uma aldeia trazendo apenas um caldeirão vazio. Os habitantes do lugar se recusam a lhes dar comida, e os forasteiros enchem seu caldeirão com água, jogam uma pedra dentro dele e o põem para ferver na praça da cidade. Isso desperta a curiosidade dos aldeões, que perguntam o que estão fazendo.

“Sopa de pedra”, explicam os forasteiros. “É deliciosa, como vocês logo

vão ver, mas teria mais sabor se pudessem nos dar alguma coisa.”

Então um dos aldeões aparece com um raminho de salsa. Outro se lembra das cascas de batata que guardava em casa, vai buscá-las e lança-as no caldeirão. Outro ainda joga uma cebola e uma cenoura, e mais um oferece um osso. Enquanto o caldeirão ferve, um morador depois do outro joga um pedaço disso e um pouco daquilo, até que a sopa se torna uma comida encorpada, nutritiva e maravilhosa de que todos — aldeões e forasteiros — desfrutam ao se sentarem para compartilhar um grande banquete.

“Vocês nos deram o maior presente que poderia existir”, disse um dos anciões da aldeia, “o segredo de como fazer sopa com pedras.”

---

2 Marcella Hazan, a autora italiana de livros sobre culinária, era da mesma opinião: “A água é um ingrediente fantasma na maior parte da cozinha italiana”, escreveu. “Um dos meus alunos protestou: ‘Quando a gente põe água, não está acrescentando nada!’ Mas é precisamente por isso que a utilizamos. A culinária italiana é a arte de dar expressão aos sabores dos ingredientes sem disfarces. Em muitas circunstâncias, um excesso de caldo, vinho ou outros líquidos com sabor acabaria por macular, com um brilho artificial, a complexidade de um prato.”

3 O MSG ou glutamato monossódico é um aditivo alimentar sintetizado por micróbios a partir de vários materiais naturais. O glutamato também figura sob o nome de ingredientes como “proteína vegetal hidrolisada”, “proteína isolada”, “extrato de levedura” e “levedura autolisada”.

VI.
SEXTO PASSO: COZINHE, EM FOGO BRANDO, POR MUITO TEMPO

Braise: o termo em inglês para “assar na panela” é uma palavra adorável, cujo som sugere por si só a ideia de um lento desdobramento, o som de “z” do final se arrastando sem que nenhuma consoante dura venha interrompê-lo. E na realidade nada é mais importante para o sucesso de um assado de panela do que deixar que leve o tempo que for preciso. O período de cozimento em fogo brando é, em muitos aspectos, a etapa mais fácil do processo, já que exige do cozinheiro apenas paciência. Como observou um sábio manual de culinária ao aconselhar quem prepara um cozido: “Se você se pergunta se está pronto, é porque não está.”

Ainda assim, a maior parte das receitas procura apressar o processo, prometendo saltar etapas e fazer com que os pratos estejam na mesa em algumas poucas horas. Nos dias atuais, as receitas são marcadas por um sentimento geral de pânico em relação ao tempo, tentando, por isso, acelerar tudo, de modo a adaptar os processos às “nossas vidas agitadas”. No caso dos assados de panela e guisados, isso geralmente significa pisar fundo na questão da temperatura usada para cozinhar, chegando até 160ºC ou 175°C. Isso *não é* uma boa ideia — na verdade, assim nem dá para chamar de assado de panela. A essas temperaturas, todas as carnes (exceto as mais gordurosas) acabarão ressecadas e endurecidas, e as transformações graduais e as fusões de sabores — as reações químicas e sinergias do gosto que tornam deliciosos tantos pratos cozidos com lentidão — simplesmente não terão tempo de se desenvolver. Nesses pratos o tempo é o fator-chave, e na maior parte dos casos mais significa mais. (A palavra *braise* vem de *brazier*, um caldeirão de metal parecido com uma caçarola de ferro fundido que, por ser aquecido com pedaços de carvão, jamais fica muito quente.) Harold McGee recomenda que nunca se deixe um assado de panela passar do ponto de fervura — ou seja, 100°C. Mesmo a 150°C, o líquido no interior de uma panela tampada borbulhará e provavelmente estragará a carne. Queremos que o líquido em que se cozinha a carne “sorria” — deixe escapar uma bolha pequenina aqui e ali, mas sem nunca ferver. McGee chega ao ponto de sugerir que se comece o assado à temperatura de 90°C com a panela destampada, o que faria com que o líquido ficasse numa temperatura em torno de 50°C, pouco mais quente do que um banho morno. Porém, uma exposição de duas horas a essa

temperatura “significa um período de aceleração do envelhecimento” que torna os músculos mais tenros e permite que as enzimas decomponham os tecidos conjuntivos (e também preservem a pigmentação vermelha da carne, mesmo depois de completamente cozida — uma cor que os mestres churrasqueiros que conheci valorizavam como prova de um processo adequado de calor baixo e ação lenta). Depois disso, tampe a panela e aumente a temperatura para 120°C, e mantenha assim até a temperatura da carne chegar a 80°C. Nesse ponto, que poderia tomar três ou quatro horas, todo o colágeno já terá se dissolvido numa matéria suculenta, e a carne deverá estremecer ao toque de um garfo.

Na primeira vez que perguntei a Samin por quanto tempo deveríamos levar um prato ao fogo, ela me ofereceu esta resposta sutilmente aforística: “Até a carne relaxar.” Ali estava um processo no qual o cozimento lento com fogo ou com água produzia o mesmo efeito. “Quando cozinhamos um músculo, e é isso o que a carne é, afinal, primeiro ele está tenso, assim”, e ela contraiu os ombros, aspirou com força e fez uma careta. “Mas aí, a certa altura, do nada ele se descontrai”, e ela soltou os ombros e a respiração. “De modo que, quando o tocamos, podemos *sentir* que está relaxado. *É aí* que sabemos que a carne que foi cozida lentamente atingiu o ponto certo.”



O tempo é o ingrediente que falta nas nossas receitas — e em nossas vidas. Não vou fingir que o assado de panela primordial que descrevi aqui pode ser feito em apenas vinte minutos de “tempo ativo de cozimento”, como as receitas gostam de prometer nos dias de hoje. Há, no mínimo, meia hora disso (picar cebola, refogar o *mirepoix*, dourar a carne etc.) e provavelmente mais se cozinharmos a cebola na velocidade em que ela deve ser preparada. Por outro lado, depois que o trabalho acaba, você pode botar a panela no fogo baixo (ou usar uma panela elétrica) e se dedicar a fazer outra coisa pelo resto da tarde. Prepare os acompanhamentos e uma sobremesa, confira seus e-mails, faça uma caminhada enquanto a panela executa a sua magia sem pressa. Contudo, a menos que você faça seu assado numa panela elétrica de cozimento lento (sempre uma opção), é necessário, sim, ficar por perto para dar uma olhada — o que para quase todas as pessoas é pedir muito, pelo menos nos dias de semana. Em lares onde tanto o homem como a mulher trabalham fora, é difícil, se não impossível, conciliar esse tipo de culinária com os ritmos do nosso dia a dia.

No entanto, até nos fins de semana a maioria das pessoas costuma fazer tudo rápido demais para cozinhar lentamente, mesmo sem precisar ficar junto ao fogão. Assim, quando cozinhamos, isso se limita a uma receita de dez ou vinte minutos recortada do jornal e alguns filés caros na grelha. Pelo menos é o que

Judith e eu costumamos fazer quase todas as noites, e levei um bom tempo para me acostumar à ideia de gastar horas em frente ao fogão, mesmo num fim de semana. Ao chegar à cozinha, eu costumava me sentir dividido porque havia sempre alguma outra coisa, algo mais urgente, algo que podia ser feito com aquele tempo — tarefas domésticas, exercícios físicos, leituras, programas na TV. Mas, ao saber que Samin estaria ali durante quatro horas para cozinhar, acabei descobrindo que poderia (a exemplo da carne que cozinhávamos) relaxar um pouco, afastar da cabeça desejos que competiam por atenção e me entregar àquele trabalho. *Ao picar cebola, simplesmente pique cebola.*

Esse tempo tornou-se uma espécie de luxo, e foi bem aí que comecei a apreciar de verdade o trabalho na cozinha.

Alguém poderia dizer que cozinhar, nessa situação, era um caso especial — e era mesmo. Nosso trabalho na cozinha era uma opção, um luxo, algo não obrigatório. Também não acontecia todos os dias. Nem se tratava de um tempo que se passa sozinho, condição que vim a considerar como a grande responsável pela sensação de "tarefa estafante" às vezes transmitida pelo ato de cozinhar e um dos motivos pelos quais tantos de nós não hesitamos em abandonar a cozinha assim que possível. Cozinhar pode ser um fator de isolamento nas casas em que prevalece a ideia de que uma única pessoa deve arcar com todo esse trabalho — em geral a mulher numa família nuclear. Vale a pena lembrar que cozinhar sozinho é uma exceção na história. Ou seja, do ponto de vista histórico, cozinhar era uma atividade muito mais sociável do que nos anos após a Segunda Guerra Mundial, quando muitas pessoas se mudaram para os subúrbios e a família nuclear com uma mulher que não saía para trabalhar se tornou a norma.

Antes disso, várias gerações de mulheres numa família costumavam cozinhar juntas. E antes da Revolução Industrial, quando os homens deixaram suas casas pela primeira vez para ganhar salários, tanto os homens como as mulheres trabalhavam juntos (em tarefas diferentes, é verdade) para colocar a comida na mesa. Antes da ascensão do mercado e da divisão do trabalho, o lar era uma unidade mais autossuficiente. Remontando a uma época ainda anterior, as mulheres em pequenas comunidades tradicionais realizavam em conjunto as tarefas associadas à alimentação, moendo os grãos ou assando o pão no que os antropólogos chamam de "círculo conversacional". Mesmo nos dias de hoje, em muitos vilarejos do Mediterrâneo encontramos fornos comunais para onde as pessoas levam seus pães já fermentados, seus assados e pratos de panela e passam o tempo conversando enquanto esperam as comidas saírem do forno. Os domingos com Samin tinham um pouco desse sabor. Cedo ou tarde, Judith e Isaac, nosso filho, surgiam e pegavam uma faca para ajudar, e a conversa se tornava uma companhia mais ou menos constante para os sons rítmicos e

reconfortantes da atividade na cozinha.

É verdade que o trabalho de cozinhar era exclusivamente uma escolha nossa. Mas nos dias de hoje quando é que isso não acontece? Com o fast-food e as lojas de conveniência como opções tão baratas e onipresentes, cozinhar quase já não é mais algo obrigatório, mesmo entre os pobres. Cabe a nós decidir se vamos ou não cozinhar, e cada vez mais temos decidido não fazê-lo. Por quê? Algumas pessoas responderão que acham cozinhar tedioso ou complicado. Porém, a razão alegada pela maioria é que elas não dispõem de tempo.

E para muitos de nós isso é verdade. Já há alguns anos os americanos têm passado mais horas trabalhando e menos tempo em casa. Desde 1967, acrescentamos 167 horas — o equivalente a um mês inteiro de trabalho — à quantidade total de tempo que passamos no escritório a cada ano; nos lares em que ambos os pais trabalham (atualmente a maioria), esse número se aproxima de quatrocentas horas. Os americanos passam hoje mais tempo trabalhando do que as pessoas de qualquer outra nação industrializada — pelo menos duas semanas a mais por ano. Isso talvez aconteça porque, historicamente, a prioridade do movimento sindical americano tem sido lutar por dinheiro enquanto o movimento dos trabalhadores europeus pleiteia mais tempo — uma semana de trabalho mais curta, férias mais longas. Não é de surpreender que nesses países onde as pessoas ainda levam a sério o ato de preparar suas refeições em casa, como acontece na maior parte da Europa, elas também disponham de mais tempo para se dedicar a isso.

Em geral se considera que o ingresso das mulheres na força de trabalho foi o responsável pelo colapso do hábito de cozinhar em casa. Ocorre que a história é um pouco mais complicada e envolve outros aspectos. Sim, mulheres com empregos gastam menos tempo cozinhando — porém, o mesmo acontece com mulheres que *não têm* empregos. A quantidade de tempo dedicada à preparação de comida nos Estados Unidos caiu tão drasticamente entre mulheres que não trabalham fora quanto entre as que têm empregos: em ambos os casos o índice diminuiu em 40% desde 1965.[4] De um modo geral, os gastos com restaurantes e comida pronta tendem a crescer de acordo com o aumento da renda. As famílias em que os dois parceiros trabalham dispõem de mais dinheiro para pagar às corporações pelo serviço de cozinhar. Assim, hoje todas as famílias americanas, sempre que podem, permitem que essas empresas cozinhem para elas. Não deixa de ser irônico que muitas das mulheres que trocaram o tempo que passavam na cozinha pelo tempo que passam no local de trabalho estejam empregadas na indústria da alimentação, ajudando a produzir refeições para outras famílias que não dispõem mais de tempo para cozinhar para si mesmas. É verdade que essas mulheres estão sendo pagas pelo que preparam, mas uma parte substancial do

pagamento *delas* está indo para outras empresas que recebem para cozinhar as refeições de *suas* famílias.

Mas, sempre que alguém — sobretudo um homem — expressa desânimo ante o declínio do costume de cozinhar em casa, algumas suposições implícitas começam a se condensar acima da conversa, como nuvens ameaçadoras. A primeira é a de que estaríamos "culpando" as mulheres pela decadência da culinária doméstica, uma vez que (e esta é a suposição número dois) as refeições que deixaram de ser preparadas seriam uma responsabilidade feminina. Não é difícil identificar a base para essas suposições: por tradição, as mulheres sempre assumiram a maior parte das tarefas relativas à alimentação dentro de casa, de modo que defender o costume de cozinhar implicaria automaticamente defender esses papéis. No entanto, a essa altura já deveria ser possível defender a importância de cozinhar sem reforçar a divisão tradicional do trabalho doméstico. Na realidade, essa discussão não chegará a parte alguma a não ser que *desafie* a organização tradicional da vida doméstica — e reserve um papel importante para os homens na cozinha, assim como para as crianças.

Mesmo assim, o declínio do costume de cozinhar permanece um tema carregado de tensões, e muitos acreditam que um homem não tem base alguma para se pronunciar sobre esse assunto. Porém, o próprio teor polêmico do tema acaba se revelando um elemento essencial da história. Quando as mulheres saíram de casa para trabalhar, surgiu um problema: quem agora se encarregaria das tarefas domésticas? O movimento feminista jogou essa questão nas bancadas de cozinha de todo o mundo. Até que ponto seria justo esperar que as mulheres que agora trabalhavam fora continuassem a cuidar das crianças, limpar a casa e colocar a comida na mesa? (Na década de 1980, uma socióloga calculou que, quando eram somados o trabalho fora e o trabalho doméstico, essas mulheres labutavam ao todo quinze horas a mais por semana do que os homens.)[5] Estava claro que era chegado o momento de promover uma renegociação da divisão do trabalho na família.

Essa discussão prometia ser muito difícil e constrangedora. Ninguém se mostrava muito animado para abordar a questão. Então encontramos uma maneira de evitá-la. Na verdade, várias maneiras. Os casais que ganhavam o suficiente contornaram esse conflito pagando a outras mulheres para limpar a casa e cuidar das crianças. E, em vez de discutir quem deveria ser responsável por colocar o jantar na mesa, ou como esse trabalho deveria ser compartilhado de forma justa, a indústria de alimentos aproveitou a chance para insinuar uma oferta que provou ser irresistível para todos, tanto homens como mulheres, ricos ou pobres: *por que não deixar que nós cozinhemos para vocês?*



Na realidade, os fabricantes de alimentos vêm se esforçando para nos convencer de que eles deveriam cozinhar para nós muito antes que um grande número de mulheres tivesse ingressado na força de trabalho. No pós-guerra, a indústria de alimentos trabalhou de modo incansável para vender aos americanos — e sobretudo às mulheres americanas — os maravilhosos alimentos processados inventados para abastecer as tropas: carnes enlatadas, alimentos congelados, batatas desidratadas, suco de laranja em pó, café solúvel, tudo instantâneo e conveniente. Como conta Laura Shapiro em sua obra de história social *Something from the Oven: Reinventing Dinner in 1950s America* [Alguma coisa do forno: reinventando o jantar nos Estados Unidos dos anos 1950], a indústria alimentícia batalhou para "convencer milhões de americanos a desenvolver um gosto duradouro por refeições que se pareciam muito com as rações da época da guerra". O mesmo processo de adaptação aos tempos de paz que industrializou nossa agricultura, oferecendo fertilizantes feitos de explosivos e novos pesticidas criados a partir de gases neurotóxicos, também acabou por industrializar nossos hábitos alimentares.

Shapiro mostra que a guinada rumo à industrialização da nossa culinária não resultou da exigência das mulheres para ingressar no mercado de trabalho, ou mesmo da aspiração das feministas a fugir às tarefas tediosas da cozinha, mas foi, simplesmente, um fenômeno ditado pela natureza da oferta. Comida processada é um negócio lucrativo demais — muito mais do que cultivar e criar alimentos ou vendê-los *in natura*. Desse modo, as corporações da indústria alimentícia estabeleceram como estratégia entrar nas nossas cozinhas muito antes que as mulheres tivessem começado a sair delas.

Mesmo assim, durante longos anos as mulheres americanas, trabalhassem fora ou não, resistiram arduamente aos alimentos processados, considerando que ceder a eles significaria negligenciar sua "obrigação moral de cozinhar", tida por elas como uma responsabilidade materna comparável — e associada — ao dever de cuidar das crianças. E, ainda que uma segunda geração de feministas, como Betty Friedan, desprezasse todas as tarefas domésticas como uma forma de opressão, muitas mulheres estabeleciam uma distinção entre cozinhar, algo de que diziam gostar — como informavam com frequência aos pesquisadores da indústria de alimentos —, e as outras tarefas domésticas. Como escreveu a nutricionista Joan Gussow, "não existe absolutamente nenhum indício de que cozinhar seja — ou tenha sido — um trabalho odiado do qual os fabricantes de alimentos processados, como alegam eles, tenham libertado as mulheres". Ainda que não fosse um trabalho odiado, foi uma das tarefas mais fáceis de transferir

para o mercado quando o tempo se tornou escasso, e o fardo do trabalho doméstico, excessivamente penoso.

Na verdade, muitas representantes da segunda geração de feministas mostravam-se ambivalentes em relação ao significado político do ato de cozinhar. Em *O segundo sexo*, Simone de Beauvoir escreveu que, ainda que o tempo passado na cozinha pudesse ser opressivo, também proporcionava uma forma de revelação e criação. “A mulher pode encontrar uma satisfação particular no êxito do bolo, da massa folheada, porque esse êxito não é dado a todos: é preciso ter o dom.” Podemos ler isso ou como uma exceção especial (e bem francesa) aberta para as artes culinárias ou como um exemplo de puro bom senso, atropelado de modo impensado pelas feministas americanas em sua pressa de retirar as mulheres da cozinha. No entanto, essa ambivalência em relação ao que representa o ato de cozinhar suscita uma questão interessante. Terá a nossa cultura desvalorizado o trabalho relativo aos alimentos porque ele é frustrante por natureza ou porque foi tradicionalmente considerado uma tarefa de mulher?

De qualquer modo, parece que a indústria de alimentos — e os salários em queda das famílias americanas, que foi o que atraiu a maior parte das mulheres para o mercado de trabalho nos anos 1970 — contribuiu mais do que a retórica feminista para o declínio da culinária doméstica. Não que a retórica feminista não tenha ajudado. Ajudou, sobretudo quando os responsáveis pelo marketing dos alimentos começaram a recorrer a esse argumento, como uma maneira inteligente de posicionar seus produtos, e seus interesses, de acordo com a ascensão da onda feminista. O Kentucky Fried Chicken (nosso conhecido KFC) não foi a única rede de comida de conveniência a prometer a “liberação das mulheres” da cozinha. A indústria mostrava-se mais do que feliz em vestir o figurino feminista se isso contribuísse para que ela se insinuasse para dentro da cozinha e chegasse à mesa de jantar.

Contudo, esse verniz de feminismo exibido pela indústria alimentícia mal conseguia esconder uma mensagem antifeminista implícita. Tanto naquela época como agora, os anúncios de comida processada eram dirigidos quase exclusivamente às mulheres, reforçando assim a ideia retrógrada de que a responsabilidade por alimentar a família recai sobre a mãe. Os novíssimos produtos anunciados iriam ajudá-la na realização de um trabalho que cabia apenas a ela. A publicidade também serviu para engendrar um sentimento de pânico em relação ao tempo, descrevendo famílias tão apressadas e sobrecarregadas ao início de cada dia que não dispõem de tempo sequer para preparar um café da manhã, nem mesmo para despejar um pouco de leite numa tigela de cereal. Não, a única esperança reside em mastigar uma barra de cereal (com uma cobertura de “leite” sintético) no ônibus ou no carro. (Alguém pode

me responder por que essas famílias tão atormentadas pela falta de tempo não podem botar seus despertadores para tocar, digamos, *dez minutos* mais cedo?!) Como acontece com grande parte da publicidade moderna, os comerciais de comida pronta ao mesmo tempo promovem uma ansiedade e prometem aliviá-la. A mensagem transmitida pelo marketing da indústria de alimentos consegue ainda por cima tirar qualquer responsabilidade dos ombros dos homens, pois a questão necessária e desafiadora de saber *quem* deveria estar na cozinha, levantada de modo tão agressivo por Betty Friedan em *The Feminine Mystique* [A mística feminina], acaba, em última instância, sendo respondida não por nós, mas pela indústria alimentícia: *Ninguém! Deixe que nós cuidemos de tudo!* Com isso, abrimos as portas de nossas cozinhas para a indústria como uma maneira de desarmar o conflito iminente entre a mamãe e o papai.

Mesmo assim, foram necessários anos desse marketing inteligente e devotado para vencer a resistência de muitas mulheres em transferir para fora de casa, para as corporações, a tarefa de preparar a comida. Primeiro elas precisaram ser persuadidas de que abrir uma lata ou cozinhar a partir de uma mistura já pronta *era* cozinhar. É sério. Isso deu algum trabalho. Nos anos 1950, as misturas para bolo em que bastava adicionar água jaziam esquecidas nas prateleiras do supermercado até os marqueteiros se darem conta de que, se deixassem *alguma* coisa para a "confeiteira" fazer — para ser mais específico, abrir um ovo de verdade —, ela poderia reivindicar a autoria do bolo, sentir que de algum modo havia cumprido a obrigação moral de cozinhar. Assim, desde então nossa resistência veio abaixo à medida que os cientistas da alimentação foram se aperfeiçoando cada vez mais no esforço de simular comida de verdade, tornando-a mais atraente e lhe dando uma aparência de maior frescor. Ao mesmo tempo, a rápida difusão do forno de micro-ondas — que em 1978 existia em 8% dos lares americanos e hoje está em 90% — abriu um vasto e novo campo para o negócio das refeições prontas ao diminuir drasticamente o tempo necessário para, digamos, "cozinhá-las".

A noção de que cozinhar é uma obrigação solene dos pais não desapareceu por completo, mas, como sugere a pesquisa realizada por Harry Balzer, o projeto das corporações de redefinir o significado de cozinhar e servir uma refeição para as nossas famílias teve sucesso numa escala muito superior às expectativas mais extravagantes da indústria. As pessoas acham a coisa mais natural do mundo comprar sanduíches congelados e colocá-los na lancheira dos filhos para a escola. Balzer também descobriu que o avanço dos alimentos processados rumo às nossas despensas e freezers também minou nossa disposição para comprar ingredientes frescos, pois estes nos obrigam a fazer algo antes que estraguem — mais uma pressão imposta pelo tempo. Um brócolis envelhecido na geladeira

nos incute um sentimento de culpa, enquanto um prato principal congelado permanece, leal, ao nosso lado por tempo indeterminado. “Comida fresca significa dor de cabeça.”

“Tivemos cem anos de alimentos embalados”, Balzer me disse, “e agora teremos cem anos de refeições embaladas.” Hoje em dia, nos Estados Unidos cerca de 80% do custo da comida consumida em casa vai não para um fazendeiro, mas para a indústria que processa e embala os alimentos e para o marketing. Mais da metade do que gastamos em alimentação é com comida preparada fora de casa. Balzer encara essa tendência sem sentimentalismo; na verdade, ele mal pode esperar para ver rompida a próxima fronteira na revolução industrial do nosso jantar.

“Todos nós estamos procurando alguém que cozinhe para nós. O próximo cozinheiro americano será o supermercado, e o futuro está na refeição pronta oferecida por ele: só o que nos falta agora é um supermercado *drive-thru*.” No final das contas, as mulheres de fato conseguiram pôr os homens na cozinha, só que não os seus maridos. Em vez disso, foram os homens que dirigem grandes corporações da indústria alimentícia.



Começamos a ver toda essa questão do tempo de um modo um pouco diferente se paramos para pensar sobre o que fizemos com a meia hora por dia que a generosa indústria alimentícia nos proporcionou. Parte da resposta é: mais horas no local de trabalho. Outra é mais tempo dentro do carro, em viagens mais longas entre a casa e o trabalho. Também são horas a mais comprando — refeições prontas, entre outras coisas. (Esquecemos quanto tempo é necessário só para evitar a cozinha: todo o tempo gasto dirigindo até restaurantes ou esperando pelos pedidos, que nunca são computados como “preparação da comida”.) Mas grande parte dessa meia hora poupada não cozinhando é gasta na frente de um monitor: vendo televisão (em média quase 35 horas por semana), navegando na internet (cerca de treze horas por semana) e jogando nos nossos smartphones. Durante as últimas décadas, conseguimos de algum modo dispor de quase duas horas a mais em nossas vidas atribuladas para dedicar ao computador todos os dias. Num dia que ainda tem as mesmas 24 horas, como conseguimos encontrar tanto tempo?

Bem, aperfeiçoamos nossa habilidade de realizar várias tarefas simultâneas, um fenômeno que torna muito mais complicado controlar a forma como administramos o nosso tempo. O hábito de ser multitarefa também não favorece o ato de cozinhar, já que é mais difícil ver e-mails enquanto se pica cebola do que, digamos, comer enquanto fazemos compras pela internet. No entanto, o que

nos impede de considerar esse “problema” uma das grandes virtudes de cozinhar?

Uma atividade “multitarefa” que tem aumentado à medida que o hábito de cozinhar em casa declina é um novo comportamento humano que poderíamos chamar de “alimentação secundária”. Quando perguntaram a Karen S. Hamrick, economista do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, o que os americanos estavam fazendo com o tempo livre proporcionado pela industrialização da comida, ela respondeu: “Agora as pessoas passam mais tempo comendo. Comendo enquanto assistem à TV, enquanto estão dirigindo, enquanto se vestem, enquanto fazem qualquer outra coisa.” Sua pesquisa para o Departamento de Agricultura revelou que os americanos passam hoje 78 minutos por dia ocupados comendo e bebendo como atividade secundária — ou seja, comendo e bebendo enquanto fazem outra coisa.[6] Atualmente isso soma um tempo maior do que aquele gasto com a “alimentação primária” — ou seja, as refeições. Quem algum dia teria imaginado que o fato de cozinhar menos nos levaria na verdade a comer mais? Pois foi precisamente isso o que aconteceu.



A ascensão da “alimentação secundária” chama a atenção para uma das formas mais sutis de como a opção por *não* cozinhar pode prejudicar a nossa saúde. Há bons motivos para acreditar que delegar a preparação de nossa comida às grandes corporações e a jovens que se limitam a virar o hambúrguer na chapa cobrou um alto preço do nosso bem-estar físico e psicológico. Mas isso não se deu apenas porque essas corporações e as redes de fast-food cozinham mal — embora isso seja verdade —, mas porque o tempo que as pessoas passavam cozinhando exercia um efeito substancial, invisível e, em geral, positivo sobre o modo como elas e suas famílias comiam.

Pelo menos essa é a conclusão de algumas intrigantes pesquisas recentes sobre a relação entre o tempo gasto cozinhando e os efeitos de determinadas dietas sobre a saúde. Um estudo conduzido em 2003 por um grupo de economistas liderados por David Cutler[7] descobriu que a maior parte do aumento da obesidade nos Estados Unidos ao longo das últimas décadas poderia ser explicada pelo aumento do consumo de comida feita fora de casa. A produção em massa fez baixar o custo de muitos alimentos, não apenas em termos de preços como também — talvez ainda mais importante que isso — na quantidade de tempo necessário para obtê-los.

Vejamos o caso das batatas fritas. Elas só se tornaram o “legume” mais popular dos Estados Unidos quando a indústria alimentícia nos liberou do tempo, do esforço e da dificuldade necessários para que nós mesmos as preparássemos.

Do mesmo modo, a produção em massa de bolinhos recheados com creme, frango empanado, batatas chips de sabores exóticos ou salgadinhos de milho transformou todas essas comidas difíceis de preparar em casa em itens banais, do tipo que podemos escolher ao acaso na loja de conveniência por um pouco de dinheiro. E o fato de não mais precisarmos planejar ou mesmo esperar para desfrutar dessas comidas, como sem dúvida teríamos que fazer se as cozinhássemos por conta própria, nos torna muito mais inclinados a abusar delas de forma impulsiva.

Os princípios da economia nos ensinam que, quando o custo de alguma coisa cai, seu consumo sobe. Mas o custo não é medido apenas em dinheiro; também pode ser mensurado em tempo. Cutler e seus colegas defendem de forma convincente que o declínio no "custo de tempo" da comida exerceu um efeito considerável sobre o modo como comemos. Desde a década de 1970, consumimos quinhentas calorias a mais por dia, e a maior parte delas consiste precisamente no tipo de comida (como lanches e refeições prontas) que costuma ser feito fora de casa. O estudo revelou que, quando não precisamos preparar nossas próprias refeições, comemos mais. À medida que a quantidade de tempo que as pessoas passavam cozinhando caiu pela metade, subiu o número de refeições consumidas por dia; em relação a 1977, acrescentamos à nossa dieta diária uma quantidade equivalente a meia refeição, a maior parte na forma de "alimentação secundária".

Cutler e seus colegas investigaram os padrões relativos à atividade de cozinhar em vigor em várias culturas e descobriram que os índices de obesidade são inversamente proporcionais ao tempo gasto na preparação da comida. Quanto mais tempo uma nação dedica a fazer comida em casa, mais baixo é o índice de obesidade. Na verdade, a quantidade de tempo gasto cozinhando aponta os índices de obesidade de um modo mais confiável do que a participação da mulher no mercado de trabalho ou mesmo a renda. Outra pesquisa reforça a ideia de que o hábito de cozinhar em casa é mais preciso do que a classe social como indício de uma dieta saudável. Um estudo publicado em 1992 no *Journal of the American Dietetic Association* revelou que mulheres pobres que costumavam cozinhar tinham maior probabilidade de seguir uma dieta saudável do que mulheres ricas que não tinham esse hábito.[8] Uma pesquisa de 2012 da *Public Health Nutrition* sobre os idosos de Taiwan indicou uma correlação clara entre cozinhar regularmente, por um lado, e melhor saúde e maior longevidade, de outro.[9]

Logo, passar mais tempo cozinhando faz diferença — e muita. É um fato que, se pararmos para pensar, não deveria nos surpreender. Quando deixamos

que as corporações cozinhem para nós, eles fatalmente acabam optando economizar ingredientes de qualidade e abusar no açúcar, na gordura e no sal. Esses são três gostos que a seleção natural nos programou a preferir; some-se a isso o fato de serem muito baratos e de contribuírem para disfarçar as limitações dos alimentos processados. A preparação industrial de alimentos também aumenta a gama de sabores e tradições culinárias ao nosso dispor. Podemos não saber como preparar um prato indiano, marroquino ou tailandês, mas uma rede de supermercados há de saber. Ainda que tamanha variedade possa à primeira vista parecer positiva, como sugere Cutler (e como atesta qualquer mesa de bufê), quanto mais diferentes forem os tipos de comida oferecida, maior será a quantidade consumida. E há também a questão da sobremesa: se as refeições especiais se tornam baratas e de acesso fácil o bastante para serem consumidas todos os dias, acabaremos comendo sobremesa diariamente. O tempo e o trabalho exigidos pelo ato de cozinhar, assim como o adiamento da gratificação imposto pelo processo de preparo da refeição, funcionam como um importante controle sobre o nosso apetite. Agora esse controle deixou de existir e estamos tentando enfrentar as consequências.

A questão é: essa tendência tem volta? Depois de desmantelada, a cultura de se cozinhar todo dia (e da “alimentação primária”) pode ser reconstruída? Porque é difícil imaginar uma mudança no estilo de comer a menos que milhões de pessoas — tanto mulheres como homens — se disponham a fazer com que cozinhar e comer refeições façam parte da rotina. O caminho para uma dieta mais saudável, baseada em alimentos frescos e não processados (sem falar na revitalização de uma economia local que ofereça esses produtos), passa diretamente pela cozinha de nossa casa.

Se aos seus olhos isso parece uma opção atraente, talvez não seja uma boa ideia convidar Harry Balzer para discutir o assunto. “Isso não vai acontecer”, Balzer me disse. “Por quê? Porque somos pães-duros e preguiçosos, e as habilidades para isso já foram perdidas. Quem vai ensinar a próxima geração a cozinhar?”

Áspero como uma baguete fresca, Harry Balzer insiste em lidar com o mundo e com a natureza humana como eles realmente são, ou pelo menos como aparecem nos dados que ele tem analisado nos últimos trinta anos. Mas, por um breve momento, consegui envolvê-lo no projeto de imaginar uma realidade um pouco diferente. Isso exigiu certo trabalho. A maior parte de seus clientes, entre os quais estão muitas das grandes redes de restaurantes e fábricas alimentícias, extrai enormes lucros da decadência do hábito de cozinhar nos Estados Unidos; e de fato o marketing dessas empresas contribuiu para isso. Contudo, o próprio Balzer reconhece claramente o custo imposto a nós pela culinária industrial.

Então lhe perguntei de que forma, num mundo ideal, poderíamos começar a desfazer todo o mal que foi feito à nossa saúde pela atual dieta à base de alimentos preparados em escala industrial.

“Simples. Quer que as pessoas comam menos? Eu tenho a dieta ideal. Cozinhe você mesmo. Coma o que quiser — contanto que você mesmo cozinhe.”



À medida que se aproximava o fim do ano que passei aprendendo com Samin, comecei a preparar sozinho alguns assados de panela e guisados e dediquei minhas tardes de domingo a preparar por conta própria várias receitas. A ideia era fazer algumas refeições de cada vez e congelá-las para consumi-las ao longo da semana: minha própria comida pronta, feita em casa. Nos dias de semana à noite, muitas vezes é difícil ter mais do que meia hora para preparar um jantar, então decidi reservar para essa tarefa algum tempo no fim de semana, quando estaria com menos pressa. Também tomei emprestadas algumas pequenas técnicas de produção em massa da indústria de alimentos: concluí que, como picaria cebola para um *mirepoix* ou um *soffritto,* por que não picar o suficiente para dois ou três pratos? Assim, só precisaria lavar uma vez as panelas, as facas e as tábuas. Cozinhar dessa maneira revelou-se a competência mais prática e sustentável — tanto em termos de dinheiro como em tempo necessário para se comer bem — que adquiri na minha educação culinária.

Os domingos sem Samin se tornaram um passatempo pelo qual aguardo ansioso na maioria dos fins de semana. Geralmente Isaac me faz companhia, descendo com seu notebook até a cozinha para fazer os deveres de casa enquanto pico ingredientes e refogo, tempero e misturo. Às vezes ele ronda o fogão munido de uma colher, pronto para enfiá-la na panela, provar a comida e oferecer algum conselho não solicitado sobre o tempero. Porém, na maior parte do tempo, trabalhamos em paralelo, cada um concentrado nas respectivas tarefas, parando de vez em quando para trocar ideias. Descobri que o melhor momento para conversar com um adolescente é enquanto estamos fazendo outra coisa, e nossas horas na cozinha durante aquele seu último ano em casa, antes de Isaac ir para a faculdade, acabaram se tornando os momentos mais descontraídos e agradáveis que passamos juntos. Acredito que ele sinta o mesmo. Num desses domingos, Isaac atendeu ao telefone enquanto eu mexia num molho; estávamos planejando fazer massa fresca mais tarde naquele mesmo dia. Eram os meus pais ao telefone.

“Está frio e chuviscando, mas aqui dentro está gostoso”, ouvi Isaac falar. “Papai está cozinhando, e a casa está com um cheiro delicioso. Para mim, esse é

o exemplo de domingo perfeito.”

Após ter decidido dedicar algumas horas à cozinha, percebi minha habitual impaciência diminuir e me vi em condições de dedicar a tarde a um projeto que não envolve nenhum estresse. Depois de uma semana diante de um monitor, a oportunidade de fazer algo com as mãos — na realidade, com todos os meus sentidos — é uma mudança de ritmo mais do que bem-vinda, seja na cozinha ou no jardim. Há nesse trabalho algo que parece mudar a experiência do tempo, que ajuda a me ocupar com o presente. Não quero passar a ideia de que isso me transformou num budista, mas, na cozinha, talvez haja um pouco de verdade nisso. *Quando estiver mexendo a comida na panela, apenas mexa a comida na panela.* Agora eu entendo. Acho que um dos grandes luxos da vida a esta altura é poder fazer uma coisa de cada vez, uma coisa à qual você, em dado momento, se dedique de corpo e alma.

Unitarefa.

---

4 No entanto, entre as mulheres casadas que não têm empregos a quantidade de tempo gasto cozinhando é maior: 58 minutos por dia, comparados com os 36 minutos para as mulheres casadas que têm empregos.

5 Hochschild, Arlie Russel. *Second Shift*. Nova York: Penguin Books, 1989.

6 Informa o estudo: em média, entre 2006 e 2008, os americanos com mais de quinze anos gastaram 78 minutos por dia comendo como atividade secundária, ou seja, enquanto faziam alguma outra coisa. Essa tendência foi registrada em todas as mais de quatrocentas atividades listadas, exceto dormir e nas refeições (ou seja, alimentar-se como atividade primária). As duas atividades preferidas para se fazer enquanto se come ou bebe são ver TV e realizar um trabalho remunerado. Viagens a trabalho ou compras também são associadas a comer e beber. (*How Much Time Do Americans Spend on Food?* EIB-86, novembro de 2011.) http://www.ers.usda.gov/publications/eib-economic-information-bulletin/eib86.aspx

7 Cutler, David M. *et al.* “Why Have Americans Become More Obese?”. *Journal of Economic Perspectives*, 17, n. 3, 2003, p.93-118.

8 Haines, P. S. *et al.* “Eating Patterns and Energy and Nutrient Intakes of US Women”. *Journal of the American Dietetic Association*, 92, n. 6, 1992, p.698-704, 707.

9 Chia-Yu Chen, Rosalind *et al.* “Cooking Frequency May Enhance Survival in Taiwanese Elderly”. *Public Health Nutrition*, 15, jul. 2012, p.1142-49.

VII.
SÉTIMO PASSO:
TIRE A TRAVESSA DO FORNO. SE NECESSÁRIO, REMOVA A GORDURA E REDUZA O LÍQUIDO. LEVE À MESA E SIRVA

Durante todo aquele primeiro inverno de domingos sem Samin, e por muitos dias depois, saboreamos diversas receitas de panela: massa caseira ao sugo, assado de costelinhas ao *dashi* na panela, guisado de carne de porco com pimenta, coxas de pato assadas na panela, *tajine* de legumes, *coq au vin*, guisado de carne, ossobuco e outros. Com alguma prática, descobri que duas horas cozinhando ativamente, seguida de mais algumas horas de panelas no fogo, produziam o suficiente para três ou quatro noites de refeições caseiras boas e — modéstia à parte — às vezes excepcionais. Incluindo as sobras: guisados e assados de panela são muito mais gostosos após duas ou três noites.

Porém, certo domingo naquele inverno, enquanto Isaac e eu trabalhávamos na cozinha, embarcamos numa pequena experiência culinária, um plano para um jantar de família naquela semana que consistiria na exata negação de tudo que havíamos cozinhado até então: a “Noite do Micro-Ondas”. O acordo era o seguinte: escolheríamos cada um a refeição individual que mais nos agradasse na seção de congelados e faríamos um jantar com aquilo. Quanto tempo economizaríamos? Quanto custaria? E como ficaria aquela refeição? Isaac via a ocasião como uma oportunidade para satisfazer seu desejo por fast-food. Já eu queria satisfazer uma curiosidade jornalística.

Então na tarde do dia seguinte, depois da escola, fomos de carro até o supermercado, pegamos um carrinho de compras e o empurramos pelo longo e frio corredor de congelados onde estavam as comidas de micro-ondas. A variedade era inacreditável — na verdade, era quase chocante. Foram necessários mais de vinte minutos só para que nos decidíssemos entre pacotes de pratos salteados chineses, *biryanis* e *curries* indianos, peixes com fritas, inúmeros sabores de macarrão instantâneo, *gyozas* japoneses, *satays* indonésios, potes de arroz tailandês, os tradicionais filés Salisbury, peru assado e frango frito, estrogonofe, burritos e tacos e sanduíches carregados de queijos e frios, pão de alho congelado e cheesebúrgueres previamente acomodados nos pães congelados. Havia linhas inteiras de produtos destinados a mulheres que tentam ingerir menos calorias e outra para homens que desejam aumentar o consumo de

calorias (o “Homem Faminto” promete “meio quilo de comida saborosa”) e ainda aquelas para crianças que sonham repetir em casa a experiência de uma lanchonete. Fazia anos que eu não dava muita atenção a esse setor do supermercado, então nem imaginava como a tecnologia das refeições prontas tinha progredido. Cada tipo de fast-food, cada culinária típica, cada item do cardápio de todas as redes de restaurantes conhecidas pelos clientes e pelo mercado tinham agora seu fac-símile nos refrigeradores.

Judith tinha concordado com nossos planos para o jantar, mas preferiu não se juntar a nós nas compras. Ela pedira uma lasanha congelada, e Isaac notou uma vistosa caixa vermelha de lasanha que parecia mais ou menos apetitosa. Relutante em comer carne naquelas circunstâncias, primeiro dei uma olhada numa versão vegana de “frango *a cacciatore*”, porém a extensa lista de ingredientes — a maioria derivados de soja ultraprocessados — me afastou das imitações de carne. Optei, então, por um *curry* de legumes orgânicos cuja composição era apresentada de uma maneira honesta e direta; pelo menos eu tinha reconhecido todos os ingredientes como comida, o que não é pouca coisa nesse setor do supermercado. Isaac sofreu com sua indecisão por um bom tempo, mas seu problema era o contrário do meu: havia opções demais que ele queria provar. Seu dilema acabou se resumindo a escolher entre o saco de carne salteada à Xangai e a sopa de cebola francesa gratinada. Eu disse que ele poderia levar os dois, além de alguns biscoitos de chocolate derretido congelados (sic) que tinham atraído sua atenção, para a sobremesa.

O valor total dos três chegou a 27 dólares — mais do que eu esperava. Alguns dos pratos, como a refeição oriental de Isaac, prometiam alimentar mais de uma pessoa, mas isso parecia duvidoso em vista do tamanho das porções. Dias depois, naquela mesma semana, fui até a feira e descobri que por 27 dólares eu poderia facilmente comprar alguns quilos de carne de gado criado no pasto e legumes suficientes para preparar um assado capaz de alimentar nós três por pelo menos uma noite, talvez duas. (A variável, como sempre, está ligada ao apetite de Isaac.) Então havia um preço a pagar por deixar que as empresas de comida congelada preparassem o nosso jantar.

Não acho que seria arrogância minha dizer que nenhum desses pratos abalava minha crescente autoconfiança na cozinha. É verdade que ainda não sei projetar pratos capazes de suportar meses no freezer, nem descobri como montar pequenos cubos de gelo marrom feitos de molho de *hoisin*, concebidos para derreter a tempo de cobrir os legumes depois que eles descongelem, nem um minuto antes. E nada do que aprendi com Samin poderia ter me ensinado a arquitetar as camadas consecutivas de queijo processado e croutons por cima de um cilindro cor de chocolate de sopa de cebola congelada, uma imagem que

lembrava a cabeleira arrepiada de Don King.

Então, que gosto tinha tudo aquilo? Parecia muito a comida servida em aviões. Todos os pratos principais tinham o gosto muito similar, levando em conta as inúmeras inspirações culinárias. Eram todos excessivamente salgados e apresentavam aquele gosto genérico, típico de fast-food, uma espécie de sabor padronizado de *bouillon*, que provavelmente tem sua origem na "proteína vegetal hidrolisada" encontrada em vários desses pratos. Nos rótulos que informam sobre os ingredientes, esse é um eufemismo para glutamato monossódico (MSG) — basicamente um meio barato de reforçar o gosto *umami*. Todos os pratos pareciam mais saborosos na primeira garfada — quando ficávamos tentados a pensar: *Ei, até que não é tão ruim!* Então, na segunda e na terceira, dificilmente essas palavras voltariam a passar pela nossa cabeça. O gosto de uma refeição congelada apresenta uma sobrevida bastante efêmera, cujo limite eu situaria, num palpite, por volta da garfada número três, depois da qual toda a experiência se deteriora rapidamente.

Mas espere. Pulei a parte em que cozinhamos — ou *não* — a nossa refeição. Você deve ter imaginado (e eu também) que seria uma mera formalidade e que não valia a pena, portanto, falar dela aqui. Afinal, essa é a razão que leva as pessoas a comprarem refeições congeladas, certo? Bem, se é esse o motivo, então elas estão redondamente enganadas, porque precisamos gastar quase uma hora para colocar nossas refeições na mesa. E por um motivo muito simples: só era possível enfiar um prato de cada vez no micro-ondas, e tínhamos quatro para descongelar e esquentar, sem contar o biscoito. Além disso, uma das embalagens nos advertia que, usando o micro-ondas, poderíamos não obter o resultado ideal: os vários estágios que compunham o bloco de gelo amarronzado da pretensa sopa de cebola congelada derreteriam todos ao mesmo tempo. Se desejássemos obter o efeito gratinado que a embalagem prometia, então precisaríamos assá-lo no forno (170°C) durante quarenta minutos. Eu podia fazer uma sopa de cebola do zero em quarenta minutos!

Isaac não queria esperar tanto tempo, então acabamos nos revezando diante do micro-ondas. Será que existe alguma experiência mais sem razão e menos inspiradora do que ficar parado olhando para aquela janelinha e assistindo ao carrossel dar voltas e voltas com o tijolo congelado da sua refeição? O tempo que gastamos com isso podia exigir menos esforço do que aquele que passamos cozinhando, mas não é prazeroso nem tem nada de enobrecedor. Faz com que nos sintamos espiritualmente desempregados, inúteis para nós mesmos e para a humanidade.

De qualquer modo, assim que o primeiro prato ficou pronto, deu lugar ao segundo, mas, quando a quarta refeição estava quente o bastante para ser

comida, a primeira já havia esfriado e precisava voltar ao micro-ondas. Isaac por fim pediu autorização para começar sua sopa de cebola antes que ela ficasse fria de novo. O advento do micro-ondas certamente não contribuiu para um grande avanço das boas maneiras à mesa. Ele já estava terminando sua tigela quando a lasanha de Judith saiu do forno.

A Noite do Micro-Ondas acabou sendo um dos jantares de família mais caóticos e desencontrados que tivemos desde que Isaac era bebê. Nós três quase não conseguimos sequer nos sentar à mesa ao mesmo tempo; no máximo compartilhamos a mesa por alguns minutos seguidos de cada vez, já que um ou outro precisava a todo momento levantar para operar o micro-ondas ou o fogão, para onde Isaac tinha levado sua refeição oriental depois que o micro-ondas ficou sobrecarregado. Feitas as contas, precisamos de um total de 37 minutos para descongelar e esquentar nosso jantar (sem contar o tempo que gastamos para reaquecer os pratos), tempo mais do que suficiente para preparar uma refeição caseira decente. Aquilo me fez pensar que Harry Balzer talvez tivesse razão ao atribuir o triunfo dessa maneira de comer à preguiça e à falta de habilidade ou confiança, ou a um desejo de ingerir muitas coisas diferentes, e não a uma verdadeira falta de tempo. Quanto a esse último item, não tínhamos economizado nem um minuto.

O fato de cada um de nós ter escolhido um prato diferente alterou toda a experiência (num sentido não muito rigoroso) de comer juntos. Começando pelo supermercado, a sagaz indústria alimentícia havia segmentado a todos nós, direcionando seu marketing de modo a oferecer um tipo diferente de refeição para cada grupo demográfico no interior de um lar (se é que posso me referir assim à minha família), para conseguir nos vender mais facilmente uma quantidade maior de comida. Individualismo é sempre bom para as vendas; já compartilhar, nem tanto. Porém, a segmentação continuou ao longo das repetidas operações no micro-ondas e na falta de sincronia ao comer. À mesa, cada um de nós estava preocupado com o próprio prato, certificando-se de que estava quente e tentando avaliar até que ponto ele reproduzia com sucesso aquilo que se propunha a ser e se de fato tínhamos gostado dele ou não. Muito pouco daquela refeição foi compartilhado; as porções individuais serviram para nos desconectarmos uns dos outros, quase tanto quanto da origem daquela comida, sobre a qual, para além das logomarcas que nos eram familiares, só nos restava especular. A Noite do Micro-Ondas foi uma experiência notavelmente individualista, marcada por energias dispersas, um pouco sombria e, depois de tudo terminado, uma enorme quantidade de lixo. Tinha sido, em outras palavras, algo muito parecido com a vida moderna.



Pensei sobre aquilo no jantar do dia seguinte, quando nos sentamos juntos para comer um dos pratos que eu tinha feito no domingo anterior. Receita de Samin: pato assado com vinho tinto e especiarias na minha nova caçarola de cerâmica. Como o prato havia permanecido na geladeira desde a sexta-feira, seria fácil retirar um pouco da gordura antes de pôr o recipiente no forno para esquentar. Enquanto os aromas da pimenta-da-jamaica, do zimbro e do cravo se espalhavam pela casa, Isaac e Judith começaram a gravitar em torno da cozinha; em momento algum precisei chamá-los para jantar. Levei o recipiente para a mesa e comecei a servir a todos.

As energias que atuavam sobre nós três naquela noite à mesa do jantar eram exatamente o oposto das que haviam sido despertadas na casa durante a Noite do Micro-Ondas. A própria caçarola, quente e exalando sua fragrância, exercia um poder de atração, fazendo com que ficássemos ao seu redor como se ela fosse uma lareira em miniatura. Na verdade não era nada de mais: uma família compartilhando uma refeição em torno de um único recipiente numa noite de dia de semana. Contudo, numa época em que tantas das forças atuando no interior do lar são individualistas e dispersas — as telas, os bens de consumo, as porções individuais —, é um milagre que uma refeição dessas ainda tenha lugar. Sem dúvida, ela não precisa mais acontecer, já que existem agora maneiras mais fáceis de alimentar uma família.

Num prato que precisa ser feito lentamente há algo que impede que nos apressemos na hora de comê-lo, então resolvemos fazer nossa refeição com calma. Isaac nos falou sobre seu dia, nós contamos a ele como havia sido o nosso. Pela primeira vez naquele dia, tínhamos a impressão de que estávamos todos na mesma sintonia. Ainda que fosse um exagero atribuir essa sensação exclusivamente ao delicioso assado, também seria errado pensar que o fato de comermos todos a mesma coisa, da mesma caçarola, essa comunhão num fim de noite em torno daquela panela, não tivesse nada a ver com ele também. Mais tarde, quando levantei a tampa, fiquei feliz em perceber que teríamos sobras para o almoço.



PARTE III

AR

A FORMAÇÃO DE UM PADEIRO AMADOR

“Não há nada que seja mais positivo do que o pão.”

Fiódor Dostoiévski

“O pão é mais velho que o homem.”

Antigo provérbio albanês

I.
UM GRANDE PÃO BRANCO

Uma maneira de pensar o pão (e há muitas: enquanto alimento ou Alimento, matéria ou Espírito, objeto trivial, motivo de comunhão, metáfora e meio — de troca, transformação, sociabilidade etc.) pode ser, simplesmente, como uma tecnologia engenhosa para melhorar o sabor, a digestão e o valor nutricional das gramíneas. É verdade que não funciona para todas as suas variedades — praticamente só para o trigo, e na verdade apenas com as sementes do trigo, não com as folhas ou os caules. Não é tão engenhoso como o sistema dos ruminantes para processar o capim. A vaca tem um segundo estômago com o único propósito de fermentar todas as partes de todos os tipos de gramíneas e assim transformá-las em energia alimentar aproveitável. Nosso único estômago não pode fazer isso. Assim, há cerca de seis mil anos aprendemos a assar pão e nos juntamos de bom grado aos comedores de gramíneas do mundo, para a sorte da nossa espécie (para não falar das próprias gramíneas).

Seja para os ruminantes ou para os seres humanos, são muitas as vantagens de comer gramíneas. Elas ocupam cerca de dois terços da extensão de terra cultivável do planeta e, entre os vegetais, são particularmente boas em captar energia solar e transformá-la em biomassa — "produtividade primária", no jargão dos ecologistas. Antes de aprendermos a comer as gramíneas diretamente, conseguíamos ter acesso à energia delas nos alimentando dos ruminantes que as comiam ou, às vezes, dos predadores que os devoravam. No entanto, esse acesso por uma segunda ou terceira via implica um grande desperdício. Apenas cerca de 10% da energia consumida por um animal é transmitida pela cadeia alimentar ao seu predador (entre outras coisas, um bocado de energia é "desperdiçado" por esse animal ao tentar evitar ser comido). Na verdade, para cada degrau que se sobe na cadeia alimentar (ou "pirâmide trófica"), 90% da energia alimentar é perdida, daí os grandes predadores serem muito mais raros que os ruminantes, os quais por sua vez são muito mais raros que as folhas de gramíneas.

Mesmo ainda na condição de caçadores paleolíticos, comíamos quaisquer sementes de gramíneas que conseguíssemos coletar. Contudo, conceber uma forma de obter com regularidade uma quantidade suficiente dessas coisinhas para ter uma refeição básica representou um passo importante no desenvolvimento de nossa espécie. (Pode também ter sido um avanço obrigatório, já que os comedores de gramíneas que caçávamos começavam a

escassear.) Aprender a buscar alimento nos degraus mais baixos da cadeia alimentar nos deu acesso a mais energia solar do que nunca e nos permitiu criar mais seres humanos. A agricultura — que basicamente consiste em cultivar gramíneas comestíveis, como trigo, milho e arroz — é o termo que usamos para definir essa nova e revolucionária forma de obter alimentos do solo e do sol.

Ao lidar com gramíneas comestíveis, nossos ancestrais se concentraram em coletar e, numa segunda etapa, em plantar as sementes que fossem maiores e obtidas com mais facilidade, uma vez que elas são a parte da planta mais carregada de energia e a única que uma criatura dotada de um só estômago é capaz de digerir sem dificuldade. Ao longo do tempo, o processo de evolução dos vegetais se deu de forma a satisfazer nossos desejos, desenvolvendo sementes cada vez maiores e fazendo com que elas não se soltassem e caíssem no solo antes da colheita. Nós, por outro lado, alteramos nosso meio ambiente para adaptá-lo às plantas: arando o solo e defendendo-o de outros concorrentes — árvores, ervas, insetos, agentes patogênicos.

O novo relacionamento entre gramíneas e pessoas também conduziu a mudanças evolutivas em nós mesmos, sobretudo na capacidade de produzir enzimas necessárias à digestão do amido contido nas sementes das gramíneas. Entretanto, mesmo as sementes dessas gramíneas domesticadas se esforçam para proteger seu precioso reservatório de nutrientes (que, afinal de contas, estão ali para alimentar seus descendentes, não nós) e por isso requerem algum grau de processamento para que tenhamos acesso ao seu conteúdo, seja encharcando, moendo, fervendo, torrando, acidificando ou alcalinizando, ou por qualquer combinação desses processos.

Essas formas rudimentares de “processamento dos alimentos” funcionaram bem pelos primeiros milhares de anos da era agrícola. Dependendo da região, vários tipos de sementes de gramíneas eram torrados no fogo ou moídos por pedras e então fervidos na água para criar uma mistura simples — um mingau. A papa inerte resultante pode não ter contribuído para refeições muito inspiradoras, mas era fácil o bastante de preparar e nutritiva o suficiente para ser comida, proporcionando-nos a energia do amido, assim como proteínas, vitaminas e minerais. Para tornar essa papa mais apetitosa, as pessoas às vezes a cozinhavam sobre uma pedra quente e criavam uma espécie de pão não fermentado.

Até que, certo dia, há muito tempo no Antigo Egito, talvez cerca de seis mil anos atrás, algo aparentemente miraculoso aconteceu com um desses mingaus. Não sabemos exatamente como ocorreu, mas algum egípcio observador deve ter percebido que uma tigela com aquela papa (talvez esquecida num canto por alguns dias) não estava mais tão inerte. Na verdade, bolhas vinham à superfície, e ela começara a se expandir aos poucos, como se estivesse viva. A papa sem

graça de alguma forma se transformara em algo inspirador: havia sido soprada nela uma centelha de vida. E, quando essa tigela de mingau estranhamente vibrante — vamos chamá-la de massa — foi aquecida no forno, cresceu e tornou-se ainda maior, desabrochando ao capturar as bolhas em expansão no interior de uma estrutura arejada, mas estável, semelhante a uma esponja.

Deve ter parecido um milagre fazer com que uma comida dobrasse ou triplicasse de volume por conta própria (antecipando, talvez, o milagre dos pães que Cristo realizaria quatro mil anos depois). Ainda que aquele aumento acabasse se revelando uma ilusão — o volume acrescido não passava de ar —, depois de provado o resultado era quase tão impressionante quanto um milagre. O alimento havia adquirido toda uma série de sabores novos e fascinantes, além de uma textura delicada que o tornava muito mais interessante na hora de comê-lo. Pão! Com o passar do tempo, as pessoas descobririam que o novo alimento era também mais nutritivo do que a papa da qual era feito; logo, nesse sentido, o milagre da multiplicação dos pães era real. Sem se limitarem mais a meros cozinheiros — pondo animais e vegetais no fogo ou fervendo-os na água —, os egípcios passavam agora a dominar uma tecnologia bem mais complexa (e, em alguns sentidos, mais poderosa) para transformar a natureza em alimento. Assim nasceu o costume de assar o pão, a primeira indústria de processamento de alimentos do mundo.



Eu realmente adoro um bom pão. Na verdade, até um pão ruim é bom. Sem dúvida prefiro comer uma fatia de um pão fresco a um pedaço de bolo. Adoro sobretudo o contraste entre uma crosta crocante e um interior úmido, tenro e alveolado — o “miolo”, como aprendi a chamá-lo, depois de andar na companhia de padeiros. Alvéolo é o termo adotado pelos padeiros para descrever as pequenas bolsas de ar que dão a textura especial do miolo. Os gases aprisionados nesses vazios redondos carregam grande parte do aroma do pão, esse delicioso conjunto de fragrâncias — recendendo a avelãs e levedura torradas, levemente alcoólicas — que, para mim, é mais cativante até do que o cheiro do café ou do vinho, embora eu não veja razão alguma para escolher, já que pão cai muito bem com os dois.

Encher sua cozinha com esse aroma já seria um bom motivo para assar um pão. Mesmo se não ficar bom, o cheiro de recém-assado nunca deixa de melhorar um lar ou um estado de espírito. Pessoas que estão tentando vender suas casas muitas vezes são aconselhadas a pôr um pão para assar antes de mostrá-la. A ideia subliminar aqui seria que o cheiro de pão fresco é a suprema sinédoque olfativa para sugerir a atmosfera de lar acolhedor — o que, se

pararmos para pensar, é um tanto estranho: quantos de nós crescemos em casas onde assar pães era um hábito? Contudo, de algum modo a associação entre a felicidade do aconchego doméstico e essa combinação de memória e sentido ainda perdura. O truque serviu para passar adiante um número considerável de residências.

No entanto, não foi para encher a minha casa com esse cheiro que decidi aprender a fazer pães. Nem para comer um bom pão, uma vez que hoje esse desejo pode ser satisfeito facilmente numa das muitas boas padarias que surgiram nos últimos anos. A panificação é um campo em que a tendência a transferir para profissionais a produção de um alimento tem servido muito bem à humanidade nos últimos seis séculos. (Exceto, talvez, durante os últimos cem anos, também conhecidos como a Era do Pão de Forma, uma época extraordinariamente ruim para o pão.) Não. Comecei a assar pães como uma maneira de aprender o máximo possível sobre como ele é feito e o que significa para nós — seu poder misterioso e duradouro. Poucas coisas parecem tão banais quanto um pedaço de pão, e, ainda assim, o processo pelo qual ele é feito é extraordinário — e permanece uma espécie de mistério, mesmo para quem o estuda ou o produz todo dia.

Comparado a métodos mais antigos e simples concebidos pelos seres humanos para transformar vegetais e animais em comida — seja um pedaço de carne preparado no fogo ou, digamos, um caldeirão com guisado, dois pratos que podem ser levados a cabo por um indivíduo ou um pequeno grupo —, um pão implica toda uma civilização. Seu advento só se deu ao fim de um processo longo e complicado, exigindo o assentamento de uma população e uma intrincada divisão de trabalho entre seres humanos, plantas e até mesmo microrganismos. Além da agricultura e da cultura associada aos atos de moer e assar, o pão também depende de uma cultura não humana: ele não surgirá sem a contribuição ativa de outras criaturas vivas altamente especializadas além do padeiro, do moleiro e do agricultor. O trabalho de leveduras e bactérias é o motivo pelo qual um pedaço de pão fofo que sai do forno não pode ser obtido a partir de uma papa úmida de sementes esmagadas, diferentemente, digamos, de um assado ou um guisado obtido a partir da carne de porco. Por comparação, a delicada estrutura esponjosa que se forma num pão para aprisionar os gases produzidos por esses micróbios tem a complexidade de um sistema emergente: algo que é muito mais do que — e qualitativamente distinto de — a mera soma de suas partes isoladas.

Decidi aprender a assar pães porque estava determinado a conhecer o pão. Se, ao longo desse processo, eu conseguisse assar um pão decente, ótimo; mas minha motivação, francamente, era mais a curiosidade jornalística do que um

desejo profundo de fazer meu próprio pão. Eu só queria sentir o processo, metendo a mão na massa em casa ou em qualquer padaria que me aceitasse. Eu tinha poucos motivos para acreditar que seria, ou que algum dia me tornaria, bom naquilo.

Muito pelo contrário. Anos antes eu tinha assado um ou dois pães com resultados apenas medíocres, e dessa experiência concluí que panificação provavelmente não era o meu forte. Enquanto uma das modalidades da culinária, era um processo que exigia demais — precisão e paciência, duas coisas para as quais eu não demonstrava nenhum talento especial. Fazer pães era como a carpintaria no universo da culinária, e eu sempre me senti atraído por áreas que deixavam uma margem considerável para erros. Jardinagem, culinária e literatura eram todas, nesse sentido, atividades espaçosas, receptivas a revisões e a correções de rumo durante o processo. Comparadas a elas, fazer pães era uma atividade implacável, para não falar um pouco misteriosa. Pôr a massa para fermentar exigia administrar forças invisíveis e imprevisíveis. As receitas pareciam intimidadoras. E também um tanto confusas. Além disso, todos os livros e padeiros que consultei me informaram que eu precisaria de uma balança de cozinha para medir os ingredientes. Em *gramas*.

Mas eu estava disposto a seguir os manuais para aprender tudo o que pudesse sobre esse alimento mais do que extraordinário e reunir material suficiente para escrever a respeito dele. Depois eu deixaria de lado a balança e seguiria adiante.

Não foi o que aconteceu. Muito depois de ter reunido todo o material necessário para escrever estas páginas, continuo a fazer pães. Na verdade, neste exato momento tenho um pão no forno e outro numa cesta, pronto para ser saboreado. Acho que não consigo parar. Acabei me apaixonando pela sensação de ter a massa nas mãos, sentindo como ela vai se desenvolvendo, pela maneira como, na terceira ou quarta vez, a papa inerte e pegajosa começa a ganhar coesão, vai se tornando gradualmente mais elástica, como se tendões e músculos se formassem em seu interior. Adoro (e também temo um pouco) o momento da verdade, quando abro o forno para descobrir até que ponto meu pão de fato desabrochou — se é que conseguiu. E adoro a estática abafada emitida pelo pão à medida que ele vai esfriando, quando o vapor em seu interior rompe a crosta e enche a cozinha com aquele aroma incomparável.

E, embora os pães às vezes fiquem bonitos e saborosos, nunca atenderam às expectativas que o processo de assar os pães — com sua mistura de magia e possibilidade — parece inspirar. O Próximo Pão sempre promete crescer ainda mais, adquirir um gosto mais complexo, caramelizar de um jeito ainda mais maravilhoso, desenvolver seus alvéolos de uma maneira ainda mais

idiossincrática e deixar mais claro onde foi exatamente que eu acertei. Então, cheguei a um ponto em minha educação como padeiro em que a imagem do que seria o pão perfeito tomou forma na minha mente. E não se tratava apenas de uma imagem visual. Eu conseguia imaginar qual seria o cheiro desse pão ideal, o gosto dele e a minha sensação ao tê-lo nas mãos, a exata proporção entre peso e volume — e esse último fator seria exaltado por um "desabrochamento" espetacular. Agora não sei ao certo se conseguirei deixar de lado minha balança de cozinha até ter efetivamente assado, e provado, aquele pão perfeito.



O melhor pão que já provei foi um grande pão branco e redondo com buracos do tamanho de bolas de gude e de golfe — com certeza tinha mais ar do que pão. Sua crosta era dura, quase queimada, mas dentro havia um miolo tão tenro, úmido e lustroso que lembrava um creme. Havia algo de voluptuoso no forte contraste entre esses dois universos — dentro e fora, duro e macio. O aroma era tão poderoso que, se eu estivesse sozinho, ficaria tentado a enfiar minha cara nele. Só que eu estava num jantar chique em Oakland, com pessoas que não conhecia muito bem, então me limitei a comer o máximo possível e a fazer perguntas sobre ele. Um dos anfitriões trabalhava em São Francisco e, a caminho de casa, havia parado numa padaria em Mission. Ao que parece, o pão dessa padaria só sai do forno no fim da tarde, o que explicava por que ainda estava morno quando o provei.

Na época em que tentei aprender as técnicas dos padeiros, aquele pão memorável continuava a ocupar um lugar privilegiado na minha memória, como um ideal talvez inatingível, mas que, de qualquer jeito, valia a pena perseguir. Descobri, afinal, o nome da padaria — Tartine — e do padeiro: Chad Robertson. (Moro numa parte do mundo em que padeiros podem gozar do status de celebridade.) Fui recolhendo, aqui e ali, informações sobre o sujeito. Ouvi dizer que o pão sai tarde do forno porque Robertson é surfista; ele quer manter suas manhãs livres no caso de as ondas estarem boas em Ocean Beach. (Essa informação acabou por se revelar apenas ligeiramente apócrifa.) Li que ele assa apenas 250 pães por dia e se recusa a fazer mais, ainda que, na maioria dos dias, ao fim da tarde uma fila de fregueses ao longo da rua Guerrero compre todos os pães antes mesmo de eles esfriarem. As pessoas telefonam para reservar um pão.

Então fiquei feliz ao receber a notícia de que Chad Robertson publicaria um livro revelando a receita de seu icônico pão. Consegui um exemplar promocional de *Tartine Bread* [Pão Tartine], distribuído para a imprensa antes do lançamento. Era um volume excepcionalmente bem produzido, encadernado como se fosse um livro didático, com uma capa que, de algum modo, era ao mesmo tempo dura

e mole — como o pão dele. Abri aquele livro enorme com uma expectativa crescente. Contudo, ela logo decaiu assim que comecei a ler a "receita básica". Ela começava na página 42 e só chegava ao ponto em que o pão era colocado no forno na página 69. O percurso entre uma página e outra estava cheio de imagens ilustrativas, a maior parte mostrando as massas, porém algumas poucas exibindo o próprio Robertson dando forma aos pães. Ele parecia estar na casa dos trinta anos, esguio, barbado, e passava uma intensidade monástica. Depois das 27 páginas de receita, vinham outras dez intituladas "O pão básico visto em profundidade", uma explicação talmúdico-científica dos princípios por trás da receita. Fiquei intimidado. Aquilo ia ser um projeto.

No entanto, mesmo se eu tivesse reunido coragem suficiente para embarcar naquele empreendimento de cara, isso não teria sido possível, não de acordo com a receita. Antes de começar eu precisava de um catalisador — uma cultura de leveduras e bactérias para fermentar o pão, um processo que, segundo o livro, poderia levar semanas. Por que não fazer o pão com um fermento instantâneo comprado no supermercado, seguindo a maioria das outras receitas? Robertson explicou que a cultura conhecida como *sourdough* (literalmente, "massa azeda"), de fermentos "selvagens", contribuía para o pão não apenas com ar, mas também era responsável em grande parte pela textura e o pelo sabor — exatamente o que achei que havia faltado em meus esforços anteriores para fazer pão. Então, se eu de fato queria levar esse projeto a sério, tudo indicava que um catalisador me esperava em algum ponto do meu futuro.

Algumas semanas ainda se passariam antes que eu me sentisse em condições mentais de embarcar na aventura de fazer meu próprio pão Tartine. Nesse meio-tempo, tratei de me preparar para esse empreendimento lançando-me no que se revelou uma profunda e fermentada rede de fóruns na internet inspirados pela receita do pão Tartine. TheFreshLoaf.com, um fórum para padeiros amadores, estava repleto de relatos sobre primeiras tentativas de assar o lendário pão, e no Facebook alguém tinha criado uma página ("Receitas de Pão Tartine") para ajudar os que tinham no pão o seu hobby a lidarem com a receita.

Reparei que a maioria das contribuições postadas ali era de homens, e muitos davam a impressão de ser não cozinheiros de fim de semana, mas nerds de vinte e poucos anos tentando dominar um novo software. (Mais tarde descobri que, de fato, tanto o site como o grupo no Facebook tinham sido criados por jovens web designers.) Só um punhado desses padeiros amadores tinha algum dia provado o pão que eles se esforçavam para imitar, mas isso não parecia desanimá-los — eles tinham visto as fotos e o vídeo. Postavam imagens de suas tentativas de produzir fermento natural, recipientes de plástico borbulhando com massas de um grude encaroçado — ou, com maior frequência,

massas de um limo cinzento que se recusavam sequer a borbulhar. Comparavam suas “tabelas de alimentação” para as massas que tentavam fermentar como se estivessem cuidando de filhotes recém-nascidos. Postavam fotos de pães prontos de todos os tamanhos, formatos e alvéolos, às vezes se gabando, outras vezes como melancólicos gritos de socorro.

“Como corrigir a massa quando ela está úmida demais?”, perguntava um deles. “Há 88% de umidade aqui e acabo de sofrer alguns terríveis PFT.” Precisei de algumas visitas àquela página para compreender que “PFT” era uma sigla para pão em fracasso total. (PFP significava pão em fracasso parcial.) Alguém estava enfrentando um problema com “cavitação” e postou uma foto do interior de um pão cortado, conhecido nessa subcultura como “foto do miolo”, mostrando um pão desfigurado por vastas cavernas de ar formadas diretamente sob a crosta.

Toda aquela conversa no fórum de padeiros só me deixou mais ansioso em relação à minha tentativa de fazer um pão Tartine. Eis o que mais me preocupava: a atividade de assar pão vista como carpintaria ou, algo ainda mais intimidante, como programação. Contudo, quando finalmente me propus a sentar e ler a íntegra da *opus* de Robertson, fiquei surpreso ao descobrir que o espírito da receita nada tinha a ver com o de um programa de computador. Em vez de um conjunto de instruções rígidas, ele oferecia uma série de orientações gerais apresentadas de forma bastante descontraída. É verdade, ele especificava quantos gramas de farinha, água e fermento deviam ser usados, mas, depois disso, a receita era mais uma narrativa do que um monte de números. Deixava muita coisa no ar. Robertson dava uma ampla margem de liberdade, admitindo espaço para variações no clima, na umidade, na farinha e até mesmo na disponibilidade de tempo de cada um.

Ele encorajava os candidatos a padeiro a serem observadores, flexíveis e intuitivos. Em vez de especificar exatamente quantas horas deveria durar a fase de fermentação, oferecia alguns indicadores a respeito do desenvolvimento da massa, aspectos que os interessados deveriam procurar ver e sentir: a massa parece “densa e pesada” ou “coesa”? Alguém habituado à programação ou à carpintaria deve ter se sentido frustrado ao ouvir esse tipo de conselho, vago e subjetivo. “Se a massa parece se desenvolver lentamente, prolongue o período de fermentação.” Tudo bem, mas prolongar *por quanto tempo mais*?! Robertson se recusava a dizer. “Fique de olho na sua massa e mantenha uma atitude flexível.” Ele falava da massa como se fosse uma coisa viva, algo de natureza local e particular, sujeita a tantas variáveis que era impossível generalizar ou ditar regras simples e objetivas sobre como administrá-la. O sujeito parecia sugerir que ser bem-sucedido como padeiro exigia certo grau de capacidade negativa — uma

disposição para existir em meio à incerteza. Seu universo era dominado menos pela engenharia do que pela habilidade do artesão, um mundo em que o termo “digital” se referia apenas aos dedos.

Era óbvio que a abordagem flexível e romanceada de Robertson deixava completamente louca certo tipo de pessoa. E então, de repente, me vi animado por essa ideia: *Não sou esse tipo de pessoa!* Foi então que decidi que estava pronto para embarcar naquele projeto. Era hora de começar a fazer meu catalisador.



Levando em conta aquilo que é (uma coisa viva) e o que faz (um pão crescer e ganhar sabor), as instruções para começar uma cultura *sourdough* não poderiam ser mais simples. Pegue um pouco de farinha, de preferência uma combinação de partes iguais de farinha branca e integral, e misture-a com a mão numa tigela de vidro com um pouco de água morna até obter algo macio com cara de massa de panqueca. Cubra a tigela com um pano e deixe num lugar fresco por dois ou três dias. Se nada tiver acontecido ao fim desse período, espere mais alguns dias e depois verifique de novo.

Talvez pareça simples, mas não dá para dizer que qualquer idiota é capaz de fazer isso: minha primeira tentativa de produzir um fermento natural foi um fiasco. Depois de uma semana de inatividade, a mistura se transformou numa camada de cimento sob uma camada perfeitamente clara de água. Continuou inerte e inodora. Pesquisei um pouco para compreender o que teria acontecido — mas não estava acontecendo nada. Leveduras naturais e bactérias deveriam entrar em contato com a mistura, fixando-se ali e se organizando numa comunidade microbial mais ou menos estável. Curiosamente, nenhuma das autoridades que consultei foi capaz de me dizer com certeza de onde essas leveduras e bactérias vinham ou como chegavam até ali (se e quando chegavam). Elas podem até já se encontrar na farinha, nas minhas palmas (motivo pelo qual Robertson sugere que façamos a mistura com as mãos) ou no ar. E, de fato, um dos muitos mistérios da cultura *sourdough* consiste na origem dos micróbios que ali residem, alguns dos quais — como o fundamental *Lactobacillus sanfranciscensis* — nunca foram encontrados em parte alguma no mundo a não ser na cultura do pão de São Francisco.[1] Isso sugere que esses micróbios “selvagens” na verdade são, em algum sentido, domesticados — dependentes de nós (e do nosso amor pelo pão) para criar e manter seu nicho ecológico altamente especializado. Contudo, ou eu fracassara ao tentar criar um nicho que fosse do agrado deles ou os micróbios não tinham conseguido encontrá-lo porque, mesmo depois de duas semanas, meu catalisador continuava inerte como

gesso.

Dei início a uma nova cultura, mas, dessa vez, depois de preparar a mistura, deixei que a tigela ficasse por uma ou duas horas ao ar livre, exposta ao sol, na esperança de fisgar alguns micróbios que estivessem no ar. Também mexi nela com certa energia sempre que me lembrava para tentar fazer com que entrasse oxigênio. Uma semana depois minha mistura começou a dar alguns primeiros sinais de vida no que parecia muito uma demonstração do princípio de geração espontânea: liberando de vez em quando uma bolha ou outra e exalando um aroma sutil e não de todo desagradável que remetia a maçã podre. Porém, alguns dias mais tarde o cheiro se tornou asqueroso, como o de um queijo forte ou uma meia suja. Definitivamente, alguma coisa bacteriana estava acontecendo. Então, seguindo as instruções de Robertson, descartei mais ou menos 80% da mistura e tratei de alimentar o restante com algumas colheres de sopa de farinha nova e água morna. Passado um dia, a tigela borbulhava de contentamento. Eu tinha um catalisador! Se continha vida o bastante para fermentar uma massa de pão, isso eu ainda não sabia, mas sem dúvida ele estava vivo.



Algumas semanas mais tarde, quando meu catalisador parecia ter uma rotina diária previsível, crescendo nas horas que se seguiam à “refeição” matinal que eu lhe administrava e então diminuindo um pouco durante a noite, embarquei na minha primeira tentativa de fazer um pão com fermento natural.

O primeiro passo é transformar uma pequena quantidade do catalisador numa “esponja” ou num “fermento” — isso significava, basicamente, usá-lo para inocular uma quantidade muito maior de cultura *sourdough*, a qual por sua vez acabaria por inocular e fazer fermentar a massa inteira que eu misturaria na manhã seguinte. Ao botar uma tigela de vidro na minha nova balança (digital) de cozinha, acrescentei duzentos gramas de farinha (a mesma proporção de partes iguais que usei para alimentar meu catalisador) e uma quantidade equivalente de água morna. Adicionei a essa mistura uma colher de sopa cheia do meu catalisador, misturei tudo, cobri a tigela com um pano de prato e fui para a cama.

De manhã, passei por um teste que muitos dos participantes do fórum e de grupos de discussão tiveram de enfrentar. Ou seja: será que essa esponja teria, durante a noite, captado ar suficiente para flutuar ao ser colocada numa tigela com água? Se ela afundasse, isso significaria que não abrigava a atividade microbiana necessária para fermentar um pão.

A questão seria decidida enquanto eu dormia: não havia naquele momento nada a fazer a não ser esperar enquanto minha cultura fizesse — ou deixasse de fazer — a atividade de fermentação à qual estava destinada. Já a essa altura,

aquilo me parecia uma maneira de “cozinhar” radicalmente distinta da que eu tinha feito até ali, mas não porque fosse mais trabalhosa ou precisa. Ao contrário: eu havia delegado meus poderes e responsabilidades na cozinha a essa legião invisível de micróbios não identificados.

Afinal, até então a maior parte dos ingredientes que eu usara estava morta e, portanto, mostrava-se mais ou menos maleável. As matérias-primas reagiam de maneiras previsíveis aos processos físicos e químicos que eu controlava. O que acontecesse ou deixasse de acontecer a elas poderia ser explicado pela física ou pela química. É óbvio que essas leis também desempenham um papel importante no processo de se fazer um pão; contudo, os processos mais importantes que têm lugar num pão feito com fermento natural são de ordem biológica. Ainda que o padeiro seja capaz de influenciar e até mesmo administrar esses processos, “controlar” seria uma expressão muito forte. É um pouco como a diferença entre criar um jardim e erguer uma construção. Como acontece com as plantas ou com o solo no caso da jardinagem, o jardineiro está trabalhando com criaturas vivas, que têm seus próprios interesses e modos de agir. Ele obtém sucesso não as dominando, como um carpinteiro faria com a madeira, mas colocando seus interesses em sintonia com os delas. Para empregar uma metáfora mais próxima ao repertório de referências de Chad Robertson, a postura do padeiro lembra um pouco a relação entre o surfista e a onda.

Nossa espécie nunca se sentiu à vontade com essa falta de controle, o que talvez explique por que a moderna história da produção de pães pode ser contada como uma série de passos dados para eliminar do processo o caráter incontrolável e incerto e o ritmo biológico relativamente lento. Moer farinha branca foi o primeiro desses passos. Farinhas feitas com grãos integrais, como eu logo descobriria, são muito mais complexas e biologicamente ativas do que a farinha branca. Isso acontece porque esta consiste basicamente de fécula morta, ao passo que o germe e o farelo removidos no processo de moagem contêm células vivas. Grãos integrais estão repletos de enzimas e óleos voláteis que tornam suas farinhas mais perecíveis e a fermentação, mais difícil de administrar.

Mais ou menos na mesma época em que a moagem em escala industrial com o uso de grandes cilindros tornou a farinha branca amplamente acessível na década de 1880, o advento do fermento comercial proporcionou aos padeiros um ganho ainda mais decisivo no controle sobre o processo. Agora, em vez de depender de uma comunidade desordenada de bactérias e fungos não identificados para fermentar a massa do pão, como vinha ocorrendo havia milhares de anos, podiam recrutar uma única espécie de levedura para realizar aquela tarefa. Com o nome de *Saccharomyces cerevisiae*, essa espécie fora

encontrada (como sugere seu nome) na cerveja, selecionada ao longo de inúmeras gerações e otimizada para o papel de injetar gás na massa. A modalidade comercial do fermento de pão consiste numa monocultura purificada de *S. cerevisiae*, criada à base de uma dieta de melados e então lavada, desidratada e pulverizada. Como toda monocultura, ela faz uma única coisa bem e de forma previsível: uma vez alimentada com açúcares suficientes, logo expelirá grandes quantidades de dióxido de carbono.

Ainda que o fermento comercial esteja vivo, seu comportamento é linear, mecânico e previsível: uma simples questão de matéria-prima e resultado — sendo esse sem dúvida o motivo de seu rápido sucesso. Da espécie *S. cerevisiae* pode-se esperar sempre o mesmo desempenho em toda parte, o que a torna supremamente adequada à produção industrial. A levedura poderia agora ser tratada apenas como mais um ingrediente, em vez de uma comunidade de organismos, variável conforme o local, exigindo cuidados e alimentação especiais. Na realidade, por se tratar de micróbios, a *S. cerevisiae* se destaca por não se dar bem com outros elementos, sobretudo bactérias. Comparado às leveduras selvagens, o fermento comercial não consegue sobreviver por muito tempo no ambiente ácido criado pelos lactobacilos.

Os cientistas conhecem a levedura há anos, desde que Louis Pasteur a identificou pela primeira vez em 1857, mas o intrincado mundo microbial no interior de uma cultura selvagem *sourdough* como a minha era um completo mistério até bem recentemente — e continua sendo, pelo menos em parte, ainda hoje. Em 1970, uma equipe de cientistas do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos sediada em Albany, na Califórnia, coletou amostras de catalisador de cinco padarias de São Francisco e realizou uma espécie de censo microbiano. Por que este lugar? Porque a cidade era famosa pelo seu pão *sourdough*. Os cientistas esperavam identificar os micróbios locais responsáveis pelas qualidades típicas desse pão. A memorável pesquisa, divulgada em 1971, intitulada “Microorganisms of the San Francisco Sour Dough French Bread Process” [Microrganismos no processo de produção do pão francês *sourdough* de São Francisco] ajudou a inspirar o renascimento dos pães feitos com fermentos naturais e acabou por fundar, quase sozinha, o campo (ainda restrito) da microbiologia do pão *sourdough*.[2]

A equipe do Departamento de Agricultura descobriu que, ao contrário do que acontecia na fermentação direta propiciada pelo *S. cerevisiae*, nenhuma espécie isolada é responsável pelo que ocorre na cultura *sourdough*. O processo depende, sim, de uma associação complexa e semissimbiótica entre uma levedura (*Candida milleri*[3]) e uma bactéria até então desconhecida. Supondo —

equivocadamente, como se descobriu depois — que a bactéria por eles identificada seria encontrada apenas nos famosos pães de São Francisco, eles a batizaram de *Lactobacillus sanfranciscensis*. Desde então ela já foi encontrada em padarias de todas as partes do mundo.

Ainda que não sejam exatamente dependentes uma da outra, a levedura e a bactéria possuem características que as tornam ideais para a convivência mútua. Cada micróbio consome um tipo diferente de açúcar, então não competem por alimento. E, quando a levedura morre, suas proteínas se desintegram em aminoácidos dos quais os lactobacilos precisam para crescer.

Ao mesmo tempo, os lactobacilos produzem ácidos orgânicos que moldam o ambiente de modo agradável para a *C. milleri* (que apresenta tolerância aos ácidos), porém desagradável a outras leveduras e bactérias. A *L. sanfranciscensis* também produz um composto antibiótico que impede que micróbios concorrentes se estabeleçam na cultura, mas sem sequer incomodar *C. milleri*. Dessa forma, a cultura *sourdough* se defende da colonização por agentes externos. A defesa bioquímica representa uma vantagem também para nós, já que ela estende a durabilidade do pão.

Talvez a contribuição mais importante da equipe do Departamento de Agricultura tenha sido demonstrar que essa cultura funciona como um tipo de ecossistema, com várias espécies desempenhando papéis diferentes e assim conferindo estabilidade ao longo do tempo. Uma vez criado, o sistema exibe mais cooperação do que competição, de modo que ele nunca venha a ser dominado por um único organismo. Pesquisas posteriores em outras partes do mundo expandiram muito a lista de espécies encontradas em culturas *sourdough* — pelo menos vinte tipos de leveduras e cinquenta de bactérias —, mas a maior parte parece cair em nichos semelhantes, organizando-se em relacionamentos semelhantes e desempenhando funções semelhantes. Mesma peça, atores diferentes. Supõe-se que essas leveduras e bactérias evoluíram juntas, o que pode explicar o fato de tantas delas serem encontradas *apenas* na cultura *sourdough*, o seu "habitat natural", e em mais nenhum lugar. Isso, por sua vez, sugere que esses microrganismos provavelmente evoluíram conosco: sua cultura depende na nossa cultura da produção do pão e (até pouco tempo atrás) vice-versa.

No microuniverso de uma cultura *sourdough*, o padeiro desempenha o papel de deus ou, pelo menos, da seleção natural. Pode ser que os micróbios necessários sejam encontrados por toda parte; porém, ao modelar seu meio ambiente — a comida e a alimentação regular, a temperatura ambiente, a quantidade de água —, o padeiro, de forma consciente ou não, seleciona quais micróbios irão prosperar e quais definharão. Uma maior frequência na

alimentação da mistura e temperaturas mais quentes tendem, por exemplo, a favorecer as leveduras, criando um pão mais arejado e macio, enquanto, ao alimentarmos a massa a intervalos maiores e refrigerarmos a cultura, estaremos favorecendo as bactérias, propiciando um ambiente mais ácido e almejando a produção de um pão de sabor mais forte.

"Fazer um bom pão se resume a saber conduzir a fermentação", diz Robertson. O sabor e a qualidade de um pão fermentado naturalmente dependem, em grande parte, da habilidade com que o padeiro governa esse mundo microbial invisível. E se o padeiro fracassa na missão de cuidar da sua cultura? Pode ser que leve algum tempo, mas, uma vez que o sol da sua atenção tenha se posto, sua cultura cedo ou tarde acabará morrendo.



Na manhã seguinte à que comecei a fazer minha esponja, acordei ansioso para ir até a cozinha e ver o que tinha acontecido durante a noite — se é que tinha acontecido algo. Na noite anterior, ao mexer a mistura, a pasta pesada de farinha e água enchia até a metade uma tigela em que caberiam umas duas xícaras. De maneira incrível, tinha praticamente dobrado de tamanho durante a noite, e tornara-se consideravelmente mais leve, atingindo uma consistência que lembrava um marshmallow. Através do vidro, vi que a massa adquirira uma consistência parecida com a de uma espuma, permeada por milhões de bolhas de ar. Eu tinha certeza de que flutuaria.

Numa tigela maior, medi a quantidade de água morna exigida pela receita (750 ml) e, com uma espátula, mergulhei minha esponja nela. Ao submergir na água morna, ela na mesma hora subiu à superfície, flutuando como uma jangada. Deu certo! A seguir, acrescentei novecentos gramas de farinha branca e cem de farinha integral. Misturei tudo com as mãos, apertando a massa entre os meus dedos para me certificar de que não existiam caroços não hidratados de farinha — o que os padeiros chamam de "castanhas". O resultado foi a massa mais úmida com que eu já havia trabalhado. Aquilo prometia ser um desafio.[4]

Antes de receber o sal, a massa descansa por cerca de vinte minutos. Chamado de autólise, esse período dá à farinha a oportunidade de se reidratar plenamente, de o glúten inchar e se organizar, de as enzimas começarem a quebrar os amidos complexos em açúcares simples que, por sua vez, começarão a fermentar. O sal funciona como um freio para esses processos que, sem controle, se desenvolveriam rápido. O objetivo é propiciar uma fermentação longa e lenta e, assim, atingir o máximo de sabor. Como afirmava um livro de culinária do século XIX, o sal é a rédea que segura o cavalo selvagem da fermentação.

Depois que misturei os vinte gramas de sal, a massa tornou-se baça e grudenta — como argila pesada, úmida e sem vida. Cobri a tigela com uma toalha e voltei a trabalhar, programando o alarme do meu celular para tocar em 45 minutos. Era a vez do processo mais longo de fermentação — um período de três a quatro horas durante as quais tem lugar a parte principal do desenvolvimento e da fermentação da massa.

Um drama complexo se desenrola enquanto a massa descansa e fermenta, um que o padeiro não é capaz de ver, mas pode deduzir a partir da evolução da textura, do cheiro e do gosto. No interior da bola de farinha, água e fermento, uma estrutura espongiforme está surgindo, um rendado tridimensional de ar. A estrutura é o resultado de dois movimentos — um de natureza química, e outro, biológico — que, para a sorte de quem consome pão, calham de coincidir e de se sobrepor na massa crua.

O desenvolvimento químico é a formação de glúten (a palavra significa "cola", em latim), uma substância interessante, ainda que problemática, encontrada principalmente no trigo e, em menor proporção, no centeio, outra espécie de gramínea. Para ser mais preciso, o glúten enquanto tal não é encontrado no trigo em si, mas dois de seus precursores são: as proteínas gliadina e glutenina, as quais, ao serem umedecidas com água, se combinam para formar a rede de proteínas conhecida como glúten. Pouco atraentes, cada uma dessas proteínas oferece uma contribuição diferente, porém igualmente importante, para o pão: a gliadina, a capacidade de se estender; a glutenina, a elasticidade. A exemplo das fibras em um músculo, essas qualidades existem numa tensão produtiva, a primeira permitindo que a massa seja esticada e ganhe forma enquanto a segunda a leva a voltar a algo parecido com a sua forma original. Na verdade, os chineses chamam o glúten de "o músculo da farinha", e todos os padeiros costumam se referir à "força" ou à "fraqueza" da massa, qualidades que correspondem à quantidade de glúten presente.

As propriedades que tornam o glúten flexível, mas que lhe conferem também uma firmeza elástica, fazem dele a substância ideal para aprisionar em seu interior o ar, que vem a ser um subproduto crucial do segundo movimento, de ordem biológica, que acontece no interior de uma massa úmida em fermentação. Enquanto a rede de glúten está se formando e adquirindo força, a comunidade de leveduras e bactérias introduzida come os amidos "danificados" durante o processo de quebra em que são transformados em açúcares. Várias enzimas (algumas delas presentes na farinha, outras produzidas pelas bactérias e leveduras) começam a atuar sobre amidos e proteínas não danificados, desintegrando-os em aminoácidos e açúcares simples para alimentar os micróbios. Uma vez alimentadas, as bactérias se proliferam, produzindo ácidos

lático e acético, que ajudam a fortalecer o glúten enquanto contribuem com novos sabores. E, mais importante de tudo, as leveduras estão ocupadas transformando cada molécula de glicose que consomem em duas moléculas de álcool e duas de dióxido de carbono. O gás dióxido de carbono, que vem a ser um subproduto da produção de álcool, acabaria simplesmente escapando para a atmosfera se não fosse a matriz elástica do glúten, que se estica como um balão para contê-lo. Sem o glúten, extensível e maleável, o pão jamais cresceria.



As propriedades do glúten fizeram com que o trigo fosse apreciado pela humanidade desde que os egípcios descobriram o que a substância podia fazer. Antes disso, o trigo era apenas uma gramínea comestível como tantas outras, parte de um campo abarrotado que incluía painço, cevada, aveia, centeio e, mais tarde, milho e arroz. A cevada, hoje em dia, mal tem presença em nossas vidas, mas antes da invenção do pão era o alimento mais importante e mais básico do Ocidente. Ela cresce mais rápido do que o trigo e num número maior de lugares, dos trópicos ao Círculo Ártico. Muito nutritiva, era a comida preferida dos gladiadores romanos, que costumavam ser chamados de *hordearii*, ou comedores de cevada. Contudo, apesar de ser usada na preparação de mingaus nutritivos e pães chatos (e de cervejas, como eu viria a descobrir depois), não havia quantidade de fermento que fosse capaz de fazer um pão de cevada crescer no forno.

Os pães feitos com os ancestrais do trigo também não cresciam. O trigo einkorn, sua forma mais antiga conhecida, foi cultivado no sudeste da Turquia por quase dez mil anos, sendo, porém, consumido mais como mingau ou transformado em cerveja. Ele tem gliadina demais e uma quantidade insuficiente de glutenina para capturar os gases produzidos pela fermentação. As origens ancestrais do trigo são um tema intrincado e continuam a ser objeto de debate entre botânicos, mas foram necessários milhares de anos de mutações e cruzamentos acidentais entre espécies para que, na lavoura de algum agricultor na área do Crescente Fértil, surgisse uma curiosidade que mudaria os rumos da civilização: uma haste de trigo com sementes grandes que, por acaso, continham as proteínas gliadina e glutenina exatamente nas proporções adequadas. O glúten, e com ele a possibilidade de um pão fermentado, tinha vindo ao mundo.[5]

O que até então era apenas uma gramínea entre outras se tornou uma imperatriz entre essas espécies, espalhando-se do Crescente Fértil no Oriente Médio para a Europa por volta do ano 3000 a.C., para a Ásia dois mil anos mais tarde, e então, logo após 1492, para os continentes do Novo Mundo. O trigo necessário à produção acabou se espalhando porque as pessoas gostavam de

comer o pão, mas também devido ao papel fundamental que esse alimento desempenhava na liturgia cristã; os sacerdotes precisavam dele para realizar a comunhão, e no Novo Mundo ele seria plantado expressamente com essa finalidade.[6] O único continente onde o trigo não tinha avançado de forma significativa até meados do século XX era a África. Porém, após a Segunda Guerra Mundial, os Estados Unidos começaram a colaborar com a alimentação na África por meio do trigo, passando a estimular seu consumo em culturas onde até então ele nunca tinha sido comido. O esforço foi bem-sucedido, completando o triunfo global dessa planta.

Hoje o trigo é cultivado mais extensamente do que qualquer outro tipo de cultura, fazendo balançar suas hastes douradas cheias de sementes por mais de 220 milhões de hectares em todo o mundo; não existe mês algum durante o ano em que o trigo não esteja sendo plantado em algum ponto do globo. É verdade que, considerando o peso, os agricultores do mundo inteiro produzem mais milho do que trigo, mas a maior parte dessa produção termina nos estômagos de animais ou nos tanques de gasolina dos automóveis (na forma de etanol). Enquanto alimento para os seres humanos, nenhuma outra lavoura é mais importante do que a do trigo (o arroz vem em segundo lugar). Em termos mundiais, a farinha de trigo responde por um quinto das calorias contidas na dieta humana. Pelos padrões históricos, esse é um índice baixo: ao longo da maior parte da história europeia, o pão representou mais da metade das calorias na dieta dos camponeses e das populações urbanas pobres, segundo o historiador Fernand Braudel.

Se levarmos em conta que outras lavouras de cereais produzem mais calorias por hectare (milho, arroz) ou que crescem com mais facilidade (milho, cevada, centeio) ou são mais nutritivas (quinoa), o triunfo do *Triticum* parece ainda mais improvável e impressionante. O segredo do sucesso do trigo? O glúten. Em outras palavras, o amor do homem pelo pão fermentado. E, contudo, apresentar a questão dessa forma não significa tanto encontrar uma resposta conclusiva, mas sim levantar outra questão. Pois o que, afinal, há de tão maravilhoso nesse mingau aerado?



Decorrida uma hora de descanso, a massa já se mostrava ligeiramente diferente ao toque — ainda flácida, porém um pouco menos maleável e talvez um pouco mais leve. Robertson recomenda “virar” a massa num recipiente, em vez de sová-la sobre uma superfície plana — o que, de qualquer modo, seria quase impossível com a massa ainda tão úmida. Virar significa enfiar os dedos rente à parede interna da tigela, levantar a massa e dobrá-la; repita o movimento

três ou quatro vezes enquanto gira a tigela com a outra mão, de modo que cada quadrante seja dobrado pelo menos uma vez. Isso é uma virada completa. (Molhar os dedos ajuda a impedir que a massa grude neles.) Robertson recomenda uma virada completa a cada meia hora no início, diminuindo a frequência e tocando-a de modo mais suave à medida que a massa comece a inflar. As dobras ajudam a exercitar e fortalecer o glúten, enquanto capturam certa quantidade de ar ambiente no interior da massa — cada dobra cria minúsculos bolsões que mais tarde acabarão por se encher de dióxido de carbono e etanol.

Na terceira ou quarta virada, a natureza da massa já terá mudado substancialmente. Deixando de grudar nas paredes da tigela, enquanto massa ela ganhará em coesão e desenvolverá uma espécie de tônus muscular. Ao puxar a massa para cima para dobrá-la, ela se estica sem chegar a rasgar e, em seguida, volta a encolher. Agora não parece argila, mas carne humana viva, com vontade própria e identidade. Também começou a exalar um cheiro de levedura, e o que antes parecia sem gosto, agora, ao contato da língua, apresenta um sabor doce.

Hoje em dia, costumo escrever um pouco durante o tempo em que a massa descansa e fermenta. Os intervalos entre as viradas são o tempo exato de que preciso para me levantar da escrivaninha a fim de descansar um pouco, e o processo admite alguma margem de erro caso eu esteja tão absorto no trabalho a ponto de me esquecer de virar a massa uma vez. Na verdade, ela está crescendo sozinha — ou melhor, minha cultura *sourdough* está desenvolvendo a massa enquanto eu desenvolvo outra coisa, como este capítulo. Como já ouvi de alguns padeiros, fazer um pão toma muito tempo, mas, na maior parte das vezes, não é *o seu* tempo.



Enquanto meio para processar uma matéria-prima em estado bruto, a fermentação *sourdough* é um fenômeno maravilhoso da natureza e da cultura, um exemplo de “tecnologia” ancestral e popular, cuja engenhosidade só agora a ciência começa a valorizar da maneira apropriada. “Seria impossível sobreviver apenas com farinha de trigo”, disseme Bruce German, o químico especializado em alimentação da Universidade da Califórnia, “mas podemos sobreviver apenas com pão.” O motivo se deve em grande parte ao trabalho desses micróbios que conduzem suas vidas de um modo, para nós, invisível. E, ainda que a moderna ciência da alimentação possa simular muitos dos seus efeitos na produção industrial do pão ao empregar fermentos comerciais e outros agentes que desempenham a mesma função, além de adoçantes, conservantes e condicionadores da massa, mesmo assim ainda não pode fazer tudo de que é

capaz uma fermentação *sourdough* para transformar sementes de gramíneas em alimento para os seres humanos.

Os subprodutos dos vários micróbios são fundamentais para sua transformação. Gases de dióxido de carbono produzidos tanto pelas leveduras como pelas bactérias fazem o pão fermentar enquanto o etanol expelido pelas leveduras contribui com os aromas. Os ácidos orgânicos produzidos pelos lactobacilos são responsáveis por uma ampla gama de efeitos: eles contribuem com o sabor, fortalecem a massa e, talvez o mais importante, ajudam a ativar várias enzimas já presentes na semente.

Pense na semente como uma despensa bem abastecida para a futura planta: energia, aminoácidos e minerais estão estocados na forma de moléculas estáveis, de difícil acesso, chamadas de polímeros. As enzimas variadas são chaves moleculares que destrancam a despensa ao desintegrar os vários polímeros de modo que o embrião em desenvolvimento disponha de algo para comer antes de desenvolver suas raízes. Porém, a semente também pode ser levada a liberar toda essa comida para os micróbios no catalisador natural, passando-a, em seguida, para nós.

Os ácidos produzidos pela bactéria *sourdough* despertam as enzimas adormecidas e as colocam para trabalhar. A amilase ataca os carboidratos complexos, destruindo as bolas de fios apertadas (e sem gosto) que os amidos aparentam ser para transformá-los em fragmentos de açúcar. As proteases quebram as longas cadeias de proteínas integrando-as aos blocos de aminoácidos em construção. Esses açúcares e aminoácidos contribuem para o sabor e a beleza do pão, ao alimentarem as reações químicas (tanto a de Maillard como a de caramelização) que, no forno, farão com que a sua crosta fique dourada. Eles também alimentam as leveduras, ajudando assim a deixar o pão mais aerado. Porém, essa presença maior do ar no pão faz mais do que torná-lo apenas mais atraente. Os bolsões de ar oferecem um lugar para se formar vapor, e, como este é bem mais quente do que a água, isso ajuda a fazer com que os amidos sejam mais cozidos (ou “gelatinizados”), ficando ao mesmo tempo mais saborosos e digestivos.

A fermentação *sourdough* também quebra parcialmente o glúten, facilitando sua digestão e, segundo pesquisas recentes na Itália (uma nação de comedores de trigo com altos índices de doença celíaca e intolerância a glúten), destruindo pelo menos alguns dos peptídeos tidos como responsáveis pela intolerância ao glúten. Alguns pesquisadores atribuem o aumento dessas restrições ao fato de os pães modernos não passarem mais por um processo longo de fermentação. Os ácidos orgânicos produzidos pela cultura *sourdough* também parecem desacelerar a absorção dos açúcares da farinha branca pelo organismo, reduzindo

os perigosos picos de insulina que podem ser causados pelos carboidratos refinados. (Em outras palavras, um pão *sourdough* terá um "índice glicêmico" mais baixo do que um pão fermentado com levedura.) Por último, os ácidos ativam uma enzima chamada fitase, que libera muitos dos minerais que, numa semente, foram cuidadosamente encerrados (ou "quelados") para ser usado por um vegetal em germinação.

Saber mais a respeito das muitas transformações benéficas que ocorrem na minha massa durante sua fermentação implica dar o devido valor ao gênio da cultura humana — por ter "inventado" uma maneira de processar as gramíneas dessa forma —, mas também à engenhosidade da cultura microbiana, que, na realidade, é quem faz a parte mais importante do trabalho de produção do pão. A dança de exploração mútua que essas duas culturas vêm realizando há seis mil anos também foi de grande proveito para nós e não exigiu de nossa parte nenhum esforço intelectual maior do que reconhecer e lembrar que parecia funcionar. Da mesma forma que o solo, com o qual em muitos aspectos ela se parece, uma cultura *sourdough* pode ser alimentada e cultivada sem precisar ser compreendida. Mas agora que a ciência nos proporcionou, com algum atraso, um entendimento de tudo o que uma fermentação *sourdough* pode fazer para tornar a semente de gramínea tão nutritiva e saborosa, é surpreendente que a tenhamos abandonado com tanta indiferença, simplesmente devido à nossa própria impaciência — e, talvez, nosso desejo de exercer controle, em vez de dançar ou surfar.



Decidi que a fermentação estava concluída ao fim de mais ou menos seis horas, quando minha massa se apresentava macia e crescida, demonstrando mais interesse em grudar em si mesma do que em mim ou no recipiente. O que nas minhas mãos parecera relutante agora se mostrava mais disposto e vivo. Gordas bolas de gás haviam se formado sob a superfície cor de neve, e a massa exalava um aroma agradável de levedo, com um toque de álcool e vinagre. Provei um pedacinho da massa; seu sabor era doce e levemente ácido. Deixar que o processo continuasse seria correr o risco de o pão azedar; decidi, então, que era chegada a hora de avançar para o passo seguinte: moldar a massa em forma de pães.

Aqui começaram minhas dificuldades. O livro dizia para tirar a massa da tigela e botá-la numa superfície polvilhada de farinha, dividi-la em dois pedaços com uma faca de padeiro (uma grande faca de plástico) e dar a cada pedaço da massa — ainda grudenta, mas agora já mais vistosa — a forma de um globo, ou *boule*, termo francês para o pão redondo (também presente na raiz da palavra

francesa para padeiro, *boulanger*). A massa estava tão úmida que fazer isso provou ser uma tarefa difícil e complicada. Porém, depois de polvilhar minhas mãos e a tábua e todas as outras superfícies da cozinha com farinha branca, consegui persuadir a massa a se transformar em duas formas vagamente globulares. As instruções diziam para pegar uma das formas com as duas mãos e girá-la sem perder o contato com a superfície de trabalho; a parte de baixo da massa deveria grudar um pouco na bancada, criando alguma tensão na superfície da esfera à medida que ela tomasse forma. No começo, meu globo parecia uma nádega branca atraente e tonificada, mas logo relaxou, tornando-se algo consideravelmente mais flácido e parecido com uma panqueca.

As duas porções da massa tiveram então mais ou menos vinte minutos de descanso, cobertas por um pano de prato para impedir que o ar formasse uma crosta. Dei uma espiada algumas vezes e vi que a massa continuava a ficar mais porosa e a se expandir, mesmo agora, quando estava em repouso e havia diminuído um pouco.

Era chegado o momento de executar as manobras destinadas a dar forma aos pães, o momento que eu havia temido desde que estudara as instruções e a sequência de fotos no livro pela primeira vez. A menos que você seja capaz de aprender a dançar a partir de um diagrama ou de trocar fraldas aprendendo num livro, é quase impossível seguir instruções impressas que ensinam a dar a forma apropriada a um pão Tartine.

E por que dar alguma forma a ele? É completamente legítimo nos perguntarmos isso a esta altura. A resposta é que uma massa tão úmida e mole como aquela não vai crescer no forno como deveria, a menos que o padeiro lhe dê alguma tensão interna e estrutura. Isso é obtido da seguinte maneira: com os dedos, pegue um quadrante da massa de cada vez, estique-o para fora e então o dobre novamente em direção ao centro, até formar um pacote nitidamente retangular, um pouco como aqueles pacotes que as índias da América do Norte faziam para levar suas crianças nas costas. Repita a operação em cada um dos cantos da massa. Então role o pacote para a frente até que as junções entre as partes fiquem viradas para baixo e a parte de cima esteja lisa e firme. Cada uma das dobras faz aumentar a tensão estrutural no glúten num ponto diferente no interior do pão, enquanto o ato de enrolar propicia uma superfície de tensão na crosta do pão. Pelo menos a ideia é essa.

Precisei de várias tentativas abortadas e mais uma nevasca de farinha branca sobre a bancada, mas no fim consegui transformar a massa em pedaços firmes e arredondados de carne branca polvilhada de farinha. A vontade de segurar aqueles globos brancos e macios mostrou-se irresistível. Devo dizer que nenhum dos padeiros com quem falei ou cujos textos li havia me preparado de

forma adequada para o elemento erótico contido na massa fermentada e sovada.

Com cuidado, coloquei os pães devidamente modelados, com o lado da emenda virado para cima, em recipientes cobertos com panos de prato cheios de farinha para impedir que grudassem. Amarrei as pontas dos panos por cima dos pães, para evitar que ficassem expostos a correntes de ar — isso poderia ressecar sua pele e atrapalhar o crescimento. Agora chegara o momento da segunda fermentação. Essa etapa final leva de duas a quatro horas, dependendo da temperatura e do grau de crescimento desejados pelo padeiro. A massa está pronta para ser levada ao forno no momento em que seu volume tiver se expandido em mais ou menos um terço, mas pareça ainda guardar alguma vida. Um pão que passar do ponto nessa etapa corre o risco de azedar ou ficar pegajoso. Como a levedura terá esgotado seu suprimento de açúcares, ele não crescerá muito no forno.

Chegando ao fim dessa última fermentação, tratei de preaquecer o forno a 260°C e pus no seu interior uma caçarola de ferro fundido. Usar uma panela com tampa no cozimento representou um progresso importante na arte de fazer um pão caseiro. Um recipiente desses, que acumule vapor, é o segredo para obter um bom crescimento no forno, assim como uma crosta tenra. O vapor adia o momento em que o pão forma a casca e permite que a massa se expanda o máximo possível antes de se solidificar. É exatamente por esse motivo que padeiros profissionais injetam vapor em seus fornos; os fornos caseiros, por outro lado, foram projetados para dar vazão ao vapor. Ao assar o pão numa caçarola de ferro fundido ou num caldeirão tampado, o padeiro amador pode criar um ambiente bastante semelhante ao interior, cheio de vapor, do forno de uma padaria, sem precisar acrescentar nenhuma água: a umidade da massa cria todo o vapor necessário para que o pão cresça bastante.

Quando a temperatura no forno atingiu 260°C, usando luvas de proteção retirei a caçarola do forno e coloquei-a em cima do fogão. Era chegado o Momento da Verdade Número Um: virei a tigela sobre a panela aberta, deixando que a bola de massa caísse no fundo quentíssimo. No entanto, errei o alvo por alguns graus: a massa resvalou na parede da panela e caiu de lado, estragando a simetria perfeita e certamente distorcendo a estrutura interna obtida à custa de tanto esforço. Meu pobre pão sofreu uma segunda injúria quando chegou a hora de marcá-lo com um talho — o Momento da Verdade Número Dois. A ideia é, com um corte no lado de fora do pão, liberar parte da tensão existente na superfície e, assim, fazer com que ele cresça de forma mais exuberante no forno. Esse talho também funciona como uma espécie de assinatura do padeiro, sobretudo quando, nas palavras de Robertson, ele se abre “de forma elegante”.

Um sinal do pão realmente bom é a sua “orelha” — a margem da crosta que

se levanta, como uma placa tectônica, durante a súbita expansão que ocorre no interior do forno. Dois problemas surgiram nesse ponto: como a caçarola que usei era muito alta, era difícil alcançar a bola de massa que estava no fundo para fazer esse talho sem queimar a mão na beirada escaldante de 260°C. O segundo problema foi que não consegui riscar um talho tão “firme” como o recomendado por Robertson. Peço desculpas, mas, depois de passar tanto tempo tratando com carinho essa maravilhosa bola de massa, cortá-la era difícil. Parecia um gesto impensado e até mesmo violento. Hesitei — o que, como constatei depois, foi fatal: parte da massa agarrou-se à lâmina, e a superfície se rasgou enquanto eu tentava traçar minha linha. O resultado foi uma assinatura desleixada.

Tendo, assim, maculado minha maravilhosa massa, eu alimentava pouca esperança em relação ao resultado final do meu pão. Porém, quando chegou o terceiro e maior Momento da Verdade, vinte minutos depois de o pão ter ido para o forno, tive uma agradável surpresa. Levantei a tampa para descobrir que o pão praticamente havia corrigido sua posição torta e crescera — não de forma espetacular, mas num grau respeitável. Ali estava um travesseiro redondo, fofo e castanho com o dobro do tamanho da bola de massa que eu havia largado no recipiente apenas vinte minutos antes.

Fechei a porta do forno com cuidado para evitar que o pão murchasse nos últimos minutos de cozimento. Não precisava ter me preocupado: àquela altura, os amidos na massa tinham se “gelatinizado” — endurecido o bastante para dar forma à matriz de glúten, que enrijecera. Durante os primeiros momentos em que o pão assou, as células nessa matriz se encheram como balões sob a pressão dos gases que se expandiam por causa do calor. Nos primeiros seis ou oito minutos no forno, novos alvéolos continuam a se formar, já que as leveduras seguem atuando até que a temperatura na massa atinja o nível letal de 54°C. Nesse período, contanto que existam açúcares suficientes para alimentar os micróbios, um rápido jato de calor inspira um último surto de fermentação, uma espécie de clímax do processo.

Quando tirei o pão do forno após 25 minutos, seu cheiro era melhor do que sua aparência, mas ele não estava assim tão feio. Não havia surgido nele nada que pudesse ser considerado uma “orelha”: meu talho hesitante resultara numa pálida cicatriz na crosta. A casca era mais lisa e menos corada do que a de um pão Tartine, mas mesmo assim era bonita, só prejudicada por duas curiosas protuberâncias escuras. Um cheiro de pão assado encheu a cozinha. Ainda usando minhas luvas térmicas, dei uns tapinhas na parte de baixo do pão e ouvi um som oco, que lembrava o da madeira, indicando que ele estava totalmente cozido. E estava. Encostei o pão na bochecha para sentir o calor. À medida que esfriava, o pão emitia uma estática suave agradável.

Fiquei surpreso ao experimentar a sensação de que havia realizado algo. Afinal, eu não havia feito nada de mais, só misturei farinha, água, um pouco de fermento *sourdough* e então, durante várias horas, cuidei daquilo como se fosse um bebê. No entanto, lá estava aquela *coisa* substancial que antes não existia, uma forma aromática e crescida. Foi como se eu tivesse tirado um coelho da cartola — e na verdade minha família, cujas expectativas em relação a esse último projeto não eram muito grandes, reagiu assim. *Algo surgiu do nada*: dá para perceber como a mente pré-científica (e os céticos na multidão em torno de Jesus) ficara impressionada. A ciência do pão acabaria por oferecer uma explicação material para esse aparente milagre, mas, mesmo agora que nós o temos em mãos, o pão fresco recém-saído do forno dá a impressão de ser uma criação *ex nihilo*. Sua forma extraída da lama sugere a refutação de entropia cósmica; sua abundância, uma prova saborosa de uma soma não zero. Em termos mais familiares, é o almoço grátis.

Mas, antes que eu me congratulasse tão efusivamente, é importante lembrar que havia ainda aquelas duas protuberâncias nada bonitas, erguendo-se como ilhas vulcânicas na crosta suave e dourada. Foi só depois de o pão esfriar que pude cortar uma fatia e descobrir o que havia debaixo delas: duas cavernas escancaradas e cheias de ar que iam até o centro do pão. Cavitação! E das grandes. Pequenos bolsões de ar fazem parte do charme de um pão caseiro, mas esses eram grandes demais e muito próximos da superfície para serem charmosos. “É o quarto onde os padeiros dormem”, é assim que eles se referem a essas cavidades — por deboche.

PFP: qualquer padeiro profissional jogaria esse pão na pilha dos rejeitados, um caso de fracasso parcial. Mas seu cheiro era delicioso e, quando provei uma fatia, mais uma vez fiquei agradavelmente surpreso. A casca era fina e tenra; o miolo, úmido e cheio de sabor — trigueiro, doce e perfumado. Nada mal, sobretudo se comido de olhos fechados.

Eu tinha ainda muito a aprender, sem dúvida, mas não me sentia nem um pouco desanimado. Ao contrário: estava determinado a fazer outro pão, melhor do que aquele, e logo. O produto final não representara uma grande vitória, mas algo naquele processo havia me cativado — os mistérios da fermentação, o cheiro docemente acre da cultura *sourdough*, a sensação da massa em minhas mãos, o suspense em torno do momento — o clímax — em que o pão cresce no forno. Porém, antes de me aventurar a fazer outro pão, decidi que talvez fosse uma boa ideia passar algum tempo na companhia de alguém que soubesse o que estava fazendo. Entrei, então, em contato com Robertson e perguntei se eu poderia passar na padaria para conversar sobre como ele tinha aprendido a fazer pães e, quem sabe, trabalhar ao seu lado durante um ou dois turnos.



Chad Robertson parece mais um surfista (o que ele também é) do que um padeiro. Com o torso alongado e esguio de um nadador, tem um quê de flexibilidade. Chad é econômico com palavras, movimentos e sorrisos. Em minha primeira visita à padaria, passei uma hora observando o modo como ele dava forma às massas para fazer baguetes tipo *bâtard*. Ele usava um avental branco; uma viseira por cima dos cabelos castanhos projetava uma sombra sobre os olhos castanhos. O processo é quase hipnotizante pela atenção que inspira, mas impossível de se seguir — separar em etapas distintas, compreensíveis e reproduzíveis. Só consegui uma sequência de imagens difusas, na qual dedos hábeis pareciam colocar fraldas numa série interminável de bebês, em alta velocidade.

Conversamos enquanto ele dava forma aos pães. Perguntei a Chad sobre seu catalisador. Eu tinha levado o meu num recipiente de plástico na esperança de obter algumas dicas sobre os cuidados e a alimentação que deveria proporcionar à mistura — e, em segredo, talvez conseguir também alguns bons micróbios, já que, eu tinha deduzido, a padaria deveria estar abarrotada deles.

“No começo, eu mantinha uma atitude um tanto supersticiosa a respeito do meu catalisador”, disse ele enquanto cortava e pesava pedaços de massa com agilidade. “Não tirava férias pois não confiava a mais ninguém a tarefa de cuidar dele. Uma vez levei-o comigo ao cinema só para poder alimentá-lo exatamente na hora certa. Mas agora que já perdi aquela cultura e precisei reiniciar tudo algumas vezes tenho uma atitude mais tranquila. Para mim, tem mais a ver com saber cuidar dela do que com a sua natureza.” Com isso ele queria dizer, basicamente, que os micróbios estão em toda parte, mas podem ser selecionados e treinados pelo padeiro para fazer o que ele quiser.

Chad me mostrou sua cultura, pegando no alto de uma prateleira aquecida uma tigela de metal cheia até a metade com uma sopa branca que parecia viva. Era mais aguada e morna do que a minha, e seu cheiro, menos azedo. Ele me contou a história de como, certa noite, uma de suas aprendizes, ao limpar a padaria ao fim do seu turno, jogara fora acidentalmente a tigela com o catalisador.

“Chorei. Achei que minha carreira de padeiro tinha chegado ao fim. Mas então descobri que era capaz de criar uma nova cultura que, ao fim de alguns dias, cheirava exatamente igual à antiga.” Chad avalia um catalisador pelo aroma, o qual, na sua opinião, deveria recender mais a fruta do que a vinagre; na verdade, ele não gosta que seu fermento *sourdough* seja muito azedo. “O azedume é fácil de obter: basta não alimentar a mistura com tanta frequência.

Mas não tem profundidade.” Chad acredita que, nesse momento, as leveduras e bactérias “certas” estão por toda parte na sua padaria, sendo, portanto, fáceis de capturar. Apesar disso, recentemente ele viveu a experiência de começar novas culturas enquanto estava na França e no México, as quais logo se mostraram parecidas com as de São Francisco. Ele concluiu então que a frequência da alimentação da mistura e a temperatura ambiente são os fatores mais importantes para determinar o caráter de uma cultura *sourdough*. No entanto, pode ser que a essa altura Chad Robertson já carregue alguns bons micróbios em si mesmo. Por isso, ao deixar a padaria naquela noite, abri meu recipiente de plástico em meio ao ar da Tartine e pedi que Chad avaliasse a qualidade da minha cultura. Ele levantou o pote de plástico à altura do nariz, cheirou e, meneando a cabeça, deu-me uma aprovação pouco entusiasmada.



Chad Robertson é capaz de precisar o dia exato em que, pela primeira vez, foi seduzido pelo pão: aconteceu numa tarde na primavera de 1992, quando sua turma de um curso do Instituto de Culinária da América, em Hyde Park, Nova York, saiu para ter uma aula na Berkshire Mountain Bakery, em Housatonic, Massachusetts. Foi nesse dia que ele conheceu Richard Bourdon, um “padeiro radical” de Quebec, o qual, com sua *boule* de sésamo integral e sua oratória sedutora sobre o mundo maravilhoso da fermentação *sourdough*, pôs Robertson em seu atual rumo na vida.

Contudo, essa não foi a primeira guinada da vida daquele Chad de 21 anos. Criado no oeste do Texas, alimentado com retângulos de pão de forma, ele nunca tinha se dado ao trabalho de pensar numa carreira como cozinheiro, muito menos fazendo pães (seu pai, assim como seu avô e bisavô, tinha trabalhado no negócio da família, confeccionando botas de caubói personalizadas.) Chad se lembra de ter sido “uma criança obcecada, do tipo que mantém um registro diário do clima”. Quando adolescente, fez planos para se tornar um arquiteto, mas, ao ser rejeitado pela única faculdade à qual se candidatou — a Universidade Rice, em Houston —, mudou abruptamente de rumo, decidindo cursar culinária. “Achei que, se soubesse cozinhar, sempre conseguiria trabalho num restaurante.”

Para Chad, as duas coisas mais importantes que lhe aconteceram na escola de culinária foram conhecer sua futura mulher e sócia, Elisabeth Prueitt, uma confeiteira, e embarcar naquela decisiva aula prática em Housatonic. Durante um almoço, certa tarde, num dos turnos em que trabalhei na Tartine, ele recontou a história enquanto a massa descansava, borbulhando nos fundos da padaria.

“Foi estranho porque, a bordo da van, enquanto íamos para lá, eu já havia decidido que era assim que as coisas aconteceriam. Alimentava essa fantasia de

me tornar aprendiz de Richard Bourdon e virar padeiro. Isso não fazia o menor sentido; eu nunca o tinha visto antes, nem jamais tinha pensado muito a respeito de pão. Porém, adorava a ideia de ser um padeiro alternativo, lá no meio do nada, trabalhando durante a noite na mais perfeita solidão." A cozinha de um restaurante é um lugar barulhento, caótico, dominado por um ritmo frenético, e Chad começara a se questionar se aquele ambiente era o lugar certo para ele. Em comparação com aquilo, uma padaria é um mosteiro.

Bourdon e seu pão mostraram-se à altura das suas expectativas. "Era exatamente o que eu tinha imaginado. Adorei a atmosfera da padaria, aquele enorme celeiro de tijolos, antigo e mal iluminado, às margens de um rio. A padaria inteira tinha aquele cheiro doce de fermento natural. Para mim, tratava-se de um novo aroma, um novo sabor. Eu nunca tinha visto um pão que não fosse retangular. E o pão dele era fantástico. Havia um contraste entre a crosta e o miolo que eu nunca experimentara antes, e o interior do pão tinha algo de cintilante. E havia o próprio Bourdon, o padeiro radical! Ele tinha um jeito intenso, sensual, de falar sobre fermentação, aquela orgia invisível de micróbios que ele orquestrava. Ele queria levar tudo ao seu limite absoluto: as massas superúmidas, a longa fermentação, o processo de assar o pão, tornando-o escuro e endurecido. Adorei a ideia de um padeiro alternativo exigindo das massas o máximo possível. Ele era um guru."

Meses depois, viajei até a região de Berkshires para conhecer o guru. Richard Bourdon estava agora com quase sessenta anos, e, ainda que o passar do tempo tivesse claramente abrandado um pouco suas convicções (ele fez algumas — ligeiras — concessões em relação à farinha branca), o homem continuava dominado por um fervor dionísico a respeito do pão, da fermentação e do trigo — este sempre fresco, já que é moído por ele todos os dias. Bourdon exibe uma cabeleira desgrenhada, cheia de cachos grisalhos, e um rosto franco e expressivo, cujas rugas parecem ter sido provocadas mais por gargalhadas do que por preocupações. Ele lembra um pouco Harpo Marx e, como Harpo, é capaz de obter qualquer coisa que deseje recorrendo apenas às expressões faciais e aos olhos irrequietos. No entanto, ao contrário de Harpo, Bourdon, cujo inglês tem um leve sotaque francês, é capaz de falar sem parar, um traço que lhe garante uma presença ainda mais marcante. Na verdade, seria difícil suportá-lo se ele não fosse tão encantador e carismático.

Preenchi vários cadernos com as divagações cada vez mais ousadas de Bourdon a respeito da fermentação, um tema sobre o qual ele desenvolveu muitas teorias, algumas mais suscetíveis que outras de serem postas à prova cientificamente. Uma delas, e das mais importantes, é a de que a fermentação de grãos "não é um processo cultural, mas sim natural, instintivo". "Nós, seres

humanos, não o descobrimos. Todos os povos nativos fermentam seus grãos, mas muitos animais fazem a mesma coisa.” Esse tratado em particular levou-o de Gana até a Groenlândia, e de volta até o quintal da sua casa, terminando nos fundos da sua padaria. “O que você acha que o esquilo está fazendo quando enterra bolotas de carvalho no meu quintal? Ele não as está escondendo apenas! Não, ele está dando um jeito de *fermentá-las*, porque, se não fizer isso, elas não poderão ser digeridas. Os pássaros? Eles não engolem as sementes frescas. Não! Eles as fazem germinar no papo, de modo que as enzimas liberem os minerais. Animais instintivamente buscam promover a fermentação dos alimentos de maneira a extrair deles o máximo de nutrientes, gastando a menor quantidade possível de energia no processo. Esta é a lei básica da economia: tire o máximo que puder da natureza com o mínimo possível de esforço. Assim, em vez de nós mesmos fazermos todo o trabalho de digestão, deixamos que as bactérias façam isso por nós.” O que ele estava descrevendo parecia muito o ato de cozinhar.

“Agora, consideremos o pão. Trata-se do mesmo princípio, só que desenvolvido de um modo ainda mais inteligente. Começa no moinho que produz a farinha, com o grande dente de pedra que mastiga as sementes para nós, de modo que não precisemos quebrar os nossos nessa tarefa. Então a cultura *sourdough* divide o ácido fítico presente na farinha, de modo que a bactéria possa ter acesso a esses minerais. (Porque as bactérias querem o mesmo que nós: comida, sexo e bebês!) Mas o pão é o sistema mais inteligente para processar comida, porque tem *tudo*. Tem até sua própria panela! Ponha a massa num forno quente, e a primeira coisa que vai acontecer é uma crosta se formar para reter o vapor. O pão se torna sua própria panela de pressão! É isso que cozinha os amidos.”

Na opinião de Bourdon, o problema com a maioria dos pães é que eles são menos cozidos do que deveriam e, portanto, são mais difíceis de serem digeridos. É por esse motivo que ele prefere longos processos de fermentação e massas mais úmidas do que o habitual. Essa era a norma antes da mecanização da produção de pães. As mãos humanas não conseguem lidar muito bem com massas secas (mesmo que sejam mais fáceis de modelar, são mais difíceis de misturar e sovar), e máquinas não conseguem lidar de modo algum com as úmidas. Mas elas resultam em pães melhores. Bourdon gosta de dizer: “A gente nunca cozinharia uma xícara de arroz em meia xícara de água.” Mais do que sabor ou beleza, o que Bourdon persegue é o alimento perfeito que só pode ser garantido pelo pleno cozimento do pão. Ele veio do movimento macrobiótico e é como um poeta da digestão humana, a qual, ele explica, começa na boca, no momento em que mordemos um pão.

“É por isso que os ácidos são tão importantes na fermentação *sourdough*!

Eles fazem com que fiquemos com água na boca, de modo que as enzimas presentes na saliva comecem a digerir os amidos. É assim que podemos distinguir um pão bom de um ruim: faça uma bolinha de pão e coloque-a na boca. O que acontece? Sua boca fica seca, como se quisesse um gole de água, ou fica com uma sensação agradável e molhada?" O padeiro é o maestro de uma intrincada sinfonia de transformação que abrange tudo, das sementes de gramínea até o moinho, da fermentação microbial à panela de pressão, e que culmina na salivação provocada em nossa boca por um pão bem-feito.

É fácil entender como um jovem de 21 anos, depois de algumas poucas horas na presença de Richard Bourdon, pode ser convencido de que fazer pães é a coisa mais importante em sua vida. O trabalho nos coloca em contato direto com algumas das correntes mais profundas do mundo natural, assim como com algumas das mais antigas tradições da comunidade humana. O pão, na condição de algo "feito" por um trabalho conjunto de ação microbiana e de mãos humanas, se situa em algum ponto entre a natureza e a cultura, as quais, na visão de mundo de Bourdon, existem não apenas em oposição uma à outra, mas também num *continuum* glorioso e digno de Rabelais, percorrendo todo o caminho entre "fodas e peidos descuidados das bactérias" até a germinação de bolotas de carvalho pelos esquilos e os prazeres civilizados de se repartir o pão à mesa.

Antes que o grupo deixasse a padaria de Bourdon naquela tarde, Chad criou coragem para perguntar sobre a possibilidade de um estágio. Assim começou um período de cinco meses de aprendizado — um processo brutal, mas que mudaria sua vida —, durante os quais Chad fazia a longa viagem de carro até Housatonic todas as noites após as aulas, trabalhava na padaria de quatro da madrugada até nove da manhã e então dirigia de volta até Hyde Park para mais um dia de aula. Depois que Chad se formou, Bourdon queria contratá-lo, mas não havia vagas; o jovem, então, trabalhou de graça — em troca só de alojamento e alimentação — até que surgisse uma vaga. Robertson acabou ficando dois anos em Housatonic, absorvendo as paixões de Richard e os métodos e modos de lidar com uma massa úmida.

"Chad era bom em tudo", recorda Richard, "mas era perfeccionista. Só assava três pães de cada vez, de modo que cada pão tivesse espaço individual de sobra. E se os pães não crescessem de modo espetacular no forno, ele ficava contrariado. Dizia que o pão estava uma merda. E eu dizia: 'Não esquenta, Chad; tudo isso é comida, e da boa!' Mas para ele isso nunca era o suficiente. Era preciso que o pão também fosse lindo."

Depois de dois anos, Richard disse a Chad que era hora de ele ir em frente, que havia aprendido tudo o que havia para ser ensinado. Richard não se lembra

mais da conversa, mas é possível que o perfeccionismo do jovem fosse irritante demais. Esse foi certamente o caso no emprego seguinte de Chad, trabalhando para um antigo aprendiz de Bourdon chamado Dave Miller, numa padaria que este último tinha assumido em Chico, no norte da Califórnia. “Chad tinha ideias bastante específicas sobre o que desejava de um pão”, Dave me contou, escolhendo cuidadosamente as palavras. “E eu estava tentando administrar um negócio.”

Depois de um ano que ambos descrevem como constrangedor, Chad e Dave se separaram amigavelmente. Chad e Liz se dirigiram para o sudoeste da França, para trabalhar com o mentor de Bourdon, um padeiro chamado Patrick LePort, o qual tanto Richard quanto Chad descreveram como um avatar das massas úmidas e dos grãos integrais, e também como uma espécie de místico. Chad se lembra de que Patrick costumava tirar sonecas do lado de sua batedeira, porque ela ficava no ponto exato em que ele tinha determinado que os meridianos de energia universal se cruzavam. Após um ano na França, Chad decidiu que estava pronto para partir para uma carreira solo. Numa casa na rua Main em Point Reyes Station, em West Marin County, na Califórnia, ele e Liz abriram a Bay Village Bakers; o casal morava nos fundos. Chad assava os pães num forno de tijolos a lenha construído por Alan Scott, um lendário pedreiro e padeiro local. Durante seis anos trabalhou em Point Reyes, de modo assíduo e mesmo obsessivo, para desenvolver o que viria a ser seu pão autoral, que ele descreve no livro como “certo pão com uma alma antiga”.



Os primeiros capítulos da biografia do pão de Chad tomaram todo o nosso almoço. Caminhamos até a padaria para modelar alguns pães. Tínhamos misturado a massa antes do meio-dia, uma fornada grande, usando uma amassadeira Bongard capaz de receber e sovar lentamente 160 quilos de massa obstinada com seu garfo espiral gigante de aço. Naquela manhã eu havia ajudado os dois jovens assistentes de Chad, Lori Oyamada e Nathan Yanko, a esvaziar sacos de farinha de 22 quilos na imensa vasilha da batedeira. Os dois eram poucos anos mais velhos do que o próprio Chad quando este trabalhara para Richard Bourdon e pareciam ter algumas características em comum com Chad. Assemelhavam-se mais a atletas do que a padeiros, com braços musculosos (exibindo tatuagens elaboradas, no caso de Nate e Chad) e corpos esguios como gatos.

Não demorou muito para compreender exatamente como Lori e Nate tinham desenvolvido tamanha musculatura nos braços. Depois que a massa foi misturada e posta a descansar por algum tempo na grande tigela de aço

inoxidável da Bongard, ela precisava ser levantada, uma braçada cheia de massa de cada vez, e transferida para baldes de quase vinte litros, onde iriam fermentar. Isso exigia arregaçar as mangas, molhar mãos e antebraços, e então mergulhá-los fundo na massa morna. Àquela altura o glúten já havia se desenvolvido o suficiente para formar gigantescos tendões que se esticavam sem se romper, por mais que puxássemos. Depois de perder um cabo de guerra com um deles, fui obrigado a concluir que o glúten é consideravelmente mais forte do que eu. Lori me mostrou como arrancar um pedaço de tamanho razoável mergulhando meu punho fechado até o fundo da tigela. Isso tornava possível retirar uma porção grossa e comprida da massa, treze a dezoito quilos de cada vez (descontado cerca de meio quilo que insistia em grudar nos pelos dos meus braços). Eram necessárias duas ou três braçadas daquelas para encher um balde.

Quando Chad e eu voltamos do almoço, a primeira fermentação já havia terminado, de modo que, enquanto Chad retomava a biografia do seu pão redondo, passamos a massa branca e borbulhante para um cepo, no qual ela era cortada e modelada. Com um raspador, Chad cortou pedaços com cerca de um quilo de massa, aferiu o peso numa balança velha e então, com habilidade, girou-os com as duas mãos sobre a superfície de madeira polvilhada de farinha até que eles tomassem formas arredondadas. Para impedir que esfriassem, colocou-os delicadamente encostados uns nos outros, acabando por formar uma paisagem ondulante de nádegas brancas empoadas.

Foi durante os anos que passou em Point Reyes que Chad aperfeiçoou seu pão redondo, primeiro o sabor, depois a estrutura. De Richard Bourdon ele aproveitou a ideia da massa bastante úmida, mas deixou para trás, pelo menos por enquanto, a devoção de Richard pela ideia de que farinhas de grãos integrais e nutrição são as principais preocupações de um padeiro. Comparado a Richard (para não falar de Dave Miller), Chad era o esteta em pessoa, perseguindo o sabor e a beleza em detrimento da nutrição e da saúde. O “pão com uma alma antiga” que Chad buscava era definitivamente um pão branco — ele o tinha vislumbrado não apenas com o olho da mente, como também numa tela de Émile Friant, o pintor francês de fins do século XIX.

A tela, reproduzida no livro de Chad, retrata um grupo de pessoas que saíram para passear de barco num fim de semana e se sentam para fazer uma refeição ao ar livre durante o verão. Uma delas serve vinho, enquanto outra segura um grande pão redondo, visivelmente crocante e com uma casca espessa, do qual arranca grandes nacos brancos para distribuir entre os amigos. Na época, explica Chad, cada operário na França tinha direito a cerca de um quilo de pão por dia. Pão era um alimento essencial; contudo, era também associado a cerimônias e à comunidade — os pães gigantescos eram feitos para ser

compartilhados. E para proporcionar prazer: na terna e minuciosa reconstituição de Friant, aquele pedaço de pão parece capaz de despertar nosso apetite.

Chad trabalhou noite e dia para conseguir reproduzir o sabor que, segundo sua imaginação, aquele pão deveria ter. Com um número tão pequeno de ingredientes em jogo, essa missão se resumia mais à questão de como manipular o tempo e a temperatura. No entanto, como acontece com frequência quando o assunto é fazer pães, existe uma lei de compensação rígida. Qualquer movimento que o padeiro faça em determinada direção pode produzir um efeito indesejado em outra, fazendo com que seja difícil evitar certas compensações. Desse modo, por exemplo, uma fermentação mais demorada pode gerar sabores mais profundos; porém, se o tempo extra sobrecarregar as leveduras, o crescimento do pão no forno pode ser prejudicado. Chad descobriu que, se "retardasse" a fermentação esfriando os pães enquanto eles descansavam antes de ir ao forno, poderia desacelerar as leveduras. Dessa forma, ele encorajava as bactérias que mais contribuem para o sabor. Contudo, ele não tinha dinheiro para comprar um armário retardador, então, na maioria das noites, colocava suas duzentas cestas de massa já moldada na carroceria da van em que fazia as entregas, uma Chevrolet amarela de 1953, e abria todas as janelas. Apesar de essa medida garantir o sabor que ele buscava, os pães saíam do forno menores do que o desejado. Uma fermentação final com mais calor acrescentaria ar e volume, só que, com isso, ele corria o risco de estragar o sabor.

A solução surgiu quando Chad voltou sua atenção para o catalisador. "Percebi que precisava de uma cultura mais jovem. Então comecei a usar porções cada vez menores de catalisador no meu fermento, e depois menos fermento na minha massa." Fez experiências mudando a frequência com que alimentava a cultura, usando menos fermento para inocular uma quantidade maior de farinha em intervalos menores, de modo que, a cada passo no processo (o catalisador, o fermento, a massa), ele conseguia produzir uma cultura mais fresca, saborosa e jovem. Na verdade, ele estava reprogramando o relógio da fermentação, e os resultados apareceram imediatamente.

"Senti a diferença pelo cheiro: em vez de avinagrado, como a maior parte dos fermentos, o meu se tornou frutado, doce e floral." Essas qualidades eram transmitidas ao sabor do pão, e as leveduras jovens e vibrantes proporcionavam um crescimento fantástico quando a massa ia ao forno. Chad havia descoberto um jeito de maximizar tanto o sabor como a presença do ar no seu pão, desafiando — ou driblando — a rígida lei de compensação em vigor na fermentação *sourdough*.

Depois que as bolas de massa descansaram, Chad me convidou a tentar dar forma a alguns pães. Minha coordenação entre os olhos e as mãos deixa a

desejar, e tive dificuldade até mesmo para acompanhar, quanto mais imitar, os gestos de Chad — rápidos como um raio — ao manipular a massa. Tive a mesma sensação que experimentei nas primeiras vezes em que tentei colocar uma fralda em Isaac ainda bebê — completamente desajeitado. Mas Chad foi paciente, continuou a me passar novas rodadas de massa, e, depois de algum tempo, consegui dar forma ao que eu achava serem trouxas de aparência respeitável. Entretanto, percebi que Chad, sempre um perfeccionista, cuidadosamente separava meus pães dos da sua fornada, arrumando-os em cestas redondas e não retangulares. Fiquei com a impressão de que, quando e se meus pães fossem ao forno, eles não seriam postos à venda com os outros.



O tempo que passei na padaria acabou por exercer um efeito salutar sobre as experiências que eu fazia com pães em casa. Sentia-me com mais domínio no trato da massa, mais à vontade não apenas ao manipulá-la, como também ao avaliar seu desenvolvimento — e o da minha cultura — pelo cheiro, pelo tato e pela aparência. Eu estava menos desajeitado ao moldar os pães. Meu catalisador estava mais vigoroso do que nunca, às vezes até exuberante, provavelmente porque eu o alimentava a intervalos menores, ou talvez porque tivesse captado alguns bons micróbios na padaria de Chad. Meu tempo ali também serviu para me ajudar a ver que fazer pães seguindo um manual (*qualquer que seja*) só pode nos levar ao estágio em que somos capazes de fazer um pão decente — e que podemos nos contentar com isso. Conforme já ouvi de muitos padeiros (e também de cozinheiros), *a receita não é a receita*. Nunca é. Seria necessário muito mais do que as 27 páginas de Chad para captar tudo o que acontece enquanto se está fazendo um pão realmente fantástico.

Durante o almoço, mostrei a Chad no meu celular uma foto do miolo da minha primeira tentativa de fazer um pão Tartine em casa, aquele com um sério problema de cavitação. Talvez não seja possível avaliar um pão pela casca, mas Chad acredita que ele *pode* julgá-lo por uma foto do seu miolo.

“Sou capaz de ver que gosto aquele pão vai ter”, diz ele com naturalidade, como se fosse a coisa mais normal do mundo. Aparentemente, aos olhos do especialista, o padrão da alveolação e o brilho de suas células revelam a medida da fermentação e, por extensão, o sabor. No meu caso, a cavitação indicava que o meu glúten provavelmente estava fraco demais para conter os gases nas suas células à medida que iam se expandindo no calor. O pão estava crescendo mais rápido do que o glúten podia se esticar, fazendo com que o gás saísse, se acumulando, em seguida, sob o telhado formado pela crosta dura. Algumas dobras a mais na massa poderiam ter contribuído para fortalecer o glúten, ele

sugere, da mesma forma que uma fermentação mais lenta também teria ajudado. Chad achava que eu deveria experimentar deixar a massa na geladeira durante a noite antes de assá-la.

Essa foi a solução para os meus problemas. Já o primeiro pão cuja massa deixei passar a noite na geladeira antes de assar saiu do forno com um aspecto maravilhoso. O pão tinha crescido no forno de um modo quase espetacular, e sua casca, que, nas minhas experiências anteriores, assumira um tom marrom pálido, exibia agora um colorido marcante, escuro, uma pele curtida, com um rasgo na parte de cima, uma "orelha" protuberante com bordas pretas. Sentia-se convicção naquela casca. Quanto ao miolo, tive que esperar uma hora até ele esfriar, e, quando finalmente cortei uma fatia, expus a parte interior do pão com cavidades de vários tamanhos distribuídas de maneira regular, e suas paredes com um brilho muito sutil. É verdade que meu miolo era um pouco mais firme do que o da Tartine, a alveolação nem de longe tão brilhante ou exuberante. Porém, ali estava um pão bastante decente, e me senti tomado por um orgulho cuja intensidade me surpreendeu. A isso se seguiu a triste constatação de que a realização de que eu tanto me orgulhava, o produto de tantas semanas de trabalho e de estudo, logo seria comido, desaparecendo para sempre.

Então, tirei uma foto dele. Durante alguns poucos momentos considerei a possibilidade de postar a imagem no TheFreshloaf.com, pensando que com aquilo impressionaria os nerds do pão, mas a vontade logo passou. Seria exibicionismo demais. No entanto, mandei uma foto para Chad. "Bacana, seu pão", digitou ele numa resposta talvez um pouco mais lacônica do que eu esperava. Fiquei com a sensação de que tinham me dado um tapinha na cabeça, mas não me importei. O pão estava delicioso: doce, com um leve gosto de nozes, deixando transparecer uma acidez muito sutil. Pelo menos Judith e Isaac mostraram-se devidamente impressionados, e, juntos, demos cabo daquele grande pão branco — primeiro no jantar daquela noite, depois, no café da manhã no dia seguinte, na forma de algumas torradas exemplares.

Tenho dedicado algum tempo a refletir sobre o enorme orgulho que senti não só por esse pão como pelos outros que fiz desde então. Quer dizer, grande coisa eu ter feito um pão. E, contudo, para mim parecia uma grande coisa. Eu não conseguia imaginar me sentindo da mesma forma a respeito de um guisado ou cozido, muito menos com vontade de tirar uma foto, mandar mensagens ou postar a imagem na internet.

A única coisa que cozinhei e que foi capaz de inspirar em mim o mesmo desejo de me exibir tinha sido um churrasco de um porco inteiro, cujo apelo, especialmente ao ego masculino (um grande animal morto; comida bastante para alimentar um povoado), está mais do que óbvio. Mas o que dizer de um pão,

muito menor e, contudo, em alguns aspectos, ainda mais impressionante?

Parte da sua atração reside na estética — a satisfação de fazer uma coisa linda e efêmera. Um belo pedaço de pão se declara um artefato, uma peça original, feito pelo homem, um objeto autônomo, o que não pode ser dito de muitas outras comidas. A maioria delas, mesmo o porco inteiro, são visões alteradas de animais e vegetais que já existiam na natureza, retendo mais ou menos a sua forma original depois de passar pela cozinha. Um pão é algo inteiramente novo acrescentado ao mundo, um objeto extraído do fluxo da natureza — e, em particular, do pântano dionísico, movediço, vivo que vem a ser a massa. O pão é, por excelência, o alimento apolíneo, o que, tal como seu milagroso crescimento, pode explicar parte da atração que ele exerce sobre o ego masculino.

No entanto, meu orgulho não era de natureza apenas estética ou, aliás, necessariamente masculina. Tinha mais a ver, acredito, com a sensação de competência pessoal proporcionada pelo meu sucesso. Ou pelo menos era assim que eu me sentia. O pão constitui uma necessidade e um consolo fundamental na nossa vida cotidiana, como vem ocorrendo no Ocidente há pelo menos seis mil anos. E, no entanto, a capacidade de criar esse bem necessário escapou de nossas mãos para as de especialistas. Pouca diferença faz se são artesãos ou corporações: o único modo de a maioria de nós obter pão é trocar nosso trabalho pelo deles. Duvido que eu vá me dedicar a fazer pão mais do que vez ou outra. Contudo, o fato de que saber fazê-lo está solidamente instalado no meu conjunto de habilidades, de que minhas mãos agora conseguem transformar um monte de farinha barata e água gratuita (e micróbios gratuitos também!) em algo que não apenas vai alimentar como também proporcionar prazer à minha família, muda tudo. Ou, pelo menos, me transforma. Sou agora um pouco menos dependente e mais confiante do que antes.



E então há de se pensar em matéria do próprio ar. (Ou seria antimatéria?)

O ato de comparar um pão com uma tigela de mingau significa entender até que ponto o poder do pão, tanto sensorial como simbólico, reside precisamente em células vazias de espaço. Cerca de 80% de um pão consiste em nada além de ar. Mas o ar não é sinônimo de nada.

É no ar que reside a maior parte do sabor do pão, e por isso ele é muito mais aromático do que o mingau. É o ar contido nos alvéolos que conduz esses aromas — os cerca de duzentos ou mais compostos voláteis identificados num pão *sourdough* bem-feito — ao fundo da nossa boca, onde eles sobem pelas vias nasais e, por meio do olfato retronasal, alcançam o cérebro.

“Olfato retronasal” é o termo técnico para a nossa capacidade de cheirar a comida que já se encontra em nossa boca. Enquanto o sentido da olfação associado ao nariz — o olfato ortonasal — reconhece odores quando inspiramos, o olfato retronasal os identifica ao expirarmos, quando as moléculas liberadas da comida se erguem do fundo da nossa boca e sobem para as vias nasais. O olfato ortonasal permite que reconheçamos cheiros do mundo exterior, inclusive o de comidas que estamos indecisos se ingerimos ou não. O propósito do olfato retronasal é diferente, assim como todos os cheiros que ele detecta e as regiões do cérebro com as quais se comunica. Os sinais emitidos pelo olfato retronasal são interpretados nos níveis cognitivos mais altos do nosso córtex cerebral e também em regiões associadas à memória e à emoção. Isso levou alguns cientistas a estudarem a hipótese de que a função do olfato retronasal é, acima de tudo, analítica e nos ajuda a arquivar o vasto catálogo de sabores de alimentos, registrando-os na memória para o futuro.

Talvez isso ajude a explicar o grande prazer que parecemos sentir com todo tipo de comida e bebida aeradas: refrigerantes e vinhos espumantes, suflês e cremes batidos, pães fofos e croissants etéreos, os levíssimos merengues e os mil-folhas com suas 128 camadas de ar. Padeiros e chefs se esforçam arduamente na criação de deliciosos nadas, batalhando para fazer chegar ao fundo de nossa boca os ares mais saborosos. No nosso palato, os sabores se limitam a cinco ou seis essências que a língua pode reconhecer; já o olfato parece capaz de registrar e arquivar uma variedade ilimitada de nuances e combinações — e o olfato retronasal percebe aromas para os quais até o nariz é cego.

Como símbolo, também, o ar está longe de ser nada. Ele eleva nossa comida em todos os sentidos, ergue-a do plano da subsistência terrena do mingau à condição de algo tão fundamentalmente transformado que sugere uma transcendência humana e até divina. O ar eleva a comida acima da lama e, assim, nos eleva da mesma forma, conferindo dignidade tanto à comida quanto aos que a comem. Com certeza não foi mero acaso Cristo ter lançado mão do pão para demonstrar seu caráter divino; o pão já é parcialmente inspirado, uma prova cotidiana da possibilidade de transcendência.[7]

Que outra comida poderia carregar em si todo esse simbolismo e, ainda assim, continuar enchendo as barrigas humanas? Não é de admirar que longos períodos da história europeia sejam contados por meio da história do pão, ou melhor, de suas duas histórias: a luta de camponeses e trabalhadores pelo acesso a ele e a luta da elite pelo significado do pão. Afinal, o que foi a Reforma se não uma longa discussão, que se estendeu por séculos, sobre a interpretação correta do pão? Tratava-se de mero símbolo de Cristo ou era de fato seu corpo?

Quando me senti confiante para assar um pão branco de tamanho razoável, comecei a acalentar a ideia de criar um jantar inteiro com o tema “ar”. Num sábado, eu e Samin nos reunimos na minha casa para prepará-lo. Além de alguns pães Tartine bem aerados que eu havia feito, preparamos dois suflês: um salgado, de alho verde, para servir com o jantar, e um de rosas e gengibre para a sobremesa. Como prato principal servimos (o que mais poderia ser?) uma ave, ainda que incapaz de voar: frango. Providenciei uma garrafa de champanhe vintage. E Samin preparou *honeycomb candy*, um doce que parece um favo amarelo-ouro aerado e quebradiço, mas estranhamente efervescente — efeito obtido graças a uma colher de bicarbonato de sódio acrescentada a uma panela borbulhante de açúcar caramelizado.

A noite foi uma festa de olfação retronasal, mas o que deixou a impressão mais duradoura foi o suflê de gengibre e rosas. Na realidade, não havia nem sombra de gengibre ou de rosas nele, apenas algumas gotas de óleos essenciais — um destilado a partir de gengibre e outro de pétalas de rosas. A receita veio de um livro de culinária excêntrico intitulado *Aroma: The Magic of Essential Oils in Foods and Fragrance* [Aroma: a mágica dos óleos essenciais na culinária e na perfumaria], fruto da colaboração entre um chef, Daniel Patterson, e uma perfumista, Mandy Aftel. E exigia uma quantidade incrível de claras de ovos batidas até virarem uma espuma bem aerada. As proteínas da albumina nas claras podem reter o ar da mesma maneira que o glúten, permitindo que as células de gás se expandam drasticamente quando aquecidas. Para a base, em vez de exigir um número equivalente de gemas para transmitirem o sabor, ou creme, a receita pede iogurte, o que deixou o suflê (em francês, *soufflé*, que significa “soprado”) ainda mais etéreo do que o normal. Seu sabor era forte, ainda que bastante ilusório, resultado do modo como os óleos essenciais atuam na dificuldade que o cérebro humano tem em distinguir entre as informações obtidas pelo paladar e pelo olfato. Cada levíssima mordida equivalia a um pequeno poema de sinestesia — uma confusão dos sentidos que nos deixou deliciados. Foi um final apropriado para uma noite efervescente.

A essa altura ninguém ficará surpreso em saber que Gaston Bachelard tinha algumas coisas a dizer a respeito do elemento ar. Num livro intitulado *O ar e os sonhos: ensaio sobre a imaginação do movimento*, ele observa que classificamos muitas de nossas emoções pelo seu peso relativo; elas fazem com que nos sintamos mais pesados ou mais leves. Talvez pelo fato de a postura ereta ser um atributo humano, imaginamos as emoções humanas dispostas numa escala vertical entre o solo e o céu. Assim, a tristeza nos puxa para baixo e está plantada no chão, a alegria é aérea, e a sensação de liberdade desafia os limites da gravidade. “O ar”, escreve Bachelard, “é a própria substância da nossa

liberdade, a substância da alegria sobre-humana.”

A euforia, a efervescência, a elevação, a leveza, a inspiração: são todas palavras relacionadas ao ar, alveoladas com vogais, fermentando a massa da nossa vida cotidiana.

---

1 Hammes, Walter P. *et al.* “Microbial Ecology of Cereal Fermentations”. *Trends in Food, Science & Technology, 16, n. 1-3, 2005, p.4-11.*

2 Sugihara, T. F. *et al.* “Microorganisms of the San Francisco Sour Dough Bread Process I. Yeasts Responsible for the Leavening of Action”. *Applied Microbiology, 21, n. 3, 1971, p.456-8. Kline, L. et al. “Microorganisms of the San Francisco Sour Dough Bread Process II. Isolation and Characterization of the Undescribed Bacterial Species Responsible for the Souring Activity”. Applied Microbiology, 21, n. 3, 1971, p.459-65.*

3 *Candida milleri* às vezes também é chamada de *Saccharomyces exiguous*.

4 Mais tarde eu viria a saber que a massa na Tartine era até ainda mais úmida do que a receita publicada exigia; no livro, Robertson reduzia em cerca de 10% a quantidade de água, receando que os padeiros amadores, ao serem confrontados com uma massa excessivamente úmida para ser sovada, “entrassem em pânico”.

5 O que o glúten tinha a oferecer aos humanos comedores de trigo era mais do que óbvio, mas o que poderia oferecer à planta? Fiz essa pergunta a vários triticultores e botânicos, e o consenso parece ser: nada de especial. Todas as sementes estocam proteínas para uso futuro pela nova planta, guardando aminoácidos em cadeias estáveis chamadas polímeros. A proteína de armazenamento padrão das gramíneas é a globulina, em relação à qual a gliadina e a glutenina não apresentam qualquer vantagem — exceto satisfazer os desejos de um animal tão viajado e influente como o *Homo sapiens*.

6 Em seu livro *1493*, Charles Mann sugere que o trigo do primeiro pão feito nas Américas foi cultivado no Novo Mundo no México, depois que Cortés encontrou três grãos num saco de arroz enviado da Espanha. Ele mandou plantar as sementes num terreno ao lado de uma capela na Cidade do México. Duas germinaram e, de acordo com um relato do século XVI, “pouco a pouco, o trigo acabou por se tornar abundante” — para grande satisfação do clero, que precisava do pão para celebrar as missas de forma adequada.

7 Num belo trecho de *O paraíso perdido, John Milton descreve o progresso inexorável da humanidade rumo a tipos cada vez mais etéreos de alimentos, culminando no pão de Cristo:*

Das raízes assim se desenvolvem/ Os verdes ramos menos densos que elas;/ Destes as folhas mais ligeiras nascem,/ Das quais a flor brilhante se sublima/ Recendentes perfumes exalando:/ Dela, por graus de majestosa escala,/ Forma-se o fruto, nutrimento do homem./ Do assimilado fruto então se extrai/ Substância que, por ser sutil e ativa,/ De espíritos vitais possui o nome.../ Tempo virá, sem dúvida, em que os homens/ Cheguem a ter a perfeição dos anjos,/ E os manjares celestes lhes convenham:/ Talvez mesmo com os térreos comestíveis,/ Seus corpos em espíritos se mudem/ E, melhorados pelo andar do tempo,/ Ao éter, como nós, subam alados... (Tradução de Antônio José de Lima Leitão, 1787-1856.)

II.

PENSANDO COMO UMA SEMENTE

Não que eu *queira* estourar meu balão justo agora que ele finalmente está flutuando, mas temo não ter outra escolha. Conforme mencionei, o pão que aprendi a fazer, ou quase, é de farinha branca, e a farinha branca é... Digamos, problemática. Percebi que me deixei enfeitiçar pela estética do pão e perdi de vista outras qualidades desejáveis na comida, como a nutrição. (Ah, isso!) Comer pão branco é um *pouco* melhor do que comer amido puro, o que por sua vez é um *pouco* melhor do que comer açúcar puro. Até então, foquei nas maravilhas oferecidas pelo glúten, mas é claro que essas proteínas representam apenas uma fração das calorias presentes na farinha branca — no máximo uns 15%. Temo que o restante se resuma a amido, o qual, a começar na língua, nossas enzimas transformam rapidamente em glicose — açúcar. Os americanos obtêm do trigo um quinto de suas calorias — e 95% delas na forma de farinha branca, de valor nutricional quase nulo. Digo “quase” porque no início do século XX se tornou impossível ignorar a nulidade nutricional da farinha branca, e os governos passaram então a exigir que os donos de moinhos voltassem a acrescentar a ela um punhado de nutrientes (sobretudo vitamina B) que eles haviam tido tanto trabalho para tirar.

Avaliada com certo distanciamento, a natureza absurda desse empreendimento nos faz duvidar da sanidade mental de nossa espécie. Paremos para pensar: quando os moleiros moem o trigo, retiram cuidadosamente as partes mais nutritivas da semente — a casca de farelo e o gérmen protegido por ela — e as vendem para outras finalidades, guardando a parte menos nutritiva para nos alimentar. Na realidade, estão jogando fora os melhores 25% da semente: as vitaminas e os antioxidantes, a maioria dos minerais e os óleos saudáveis vão para as fazendas de criação intensiva de gado ou para a indústria farmacêutica, que recupera algumas das vitaminas encontradas no gérmen e então as vende para nós — a fim de ajudar a corrigir deficiências nutricionais criadas (pelo menos em parte) pela farinha branca. Em termos econômicos, talvez esse seja um modelo fantástico; em termos biológicos, é terrível.

Sem dúvida, esse comportamento nosso é prejudicial, e, contudo, a humanidade vem se esforçando para embranquecer a farinha há quase tanto

tempo quanto vem comendo pão. Mas só ficamos realmente bons nisso no século XIX, com o advento dos moinhos equipados com cilindros, capazes de extrair facilmente *todo* o gérmen e o farelo da semente, e com a descoberta posterior de que, ao expor a farinha moída a rajadas de gás de cloro, podíamos embranquecê-la ainda mais, eliminando os últimos nutrientes: o betacaroteno, que dava à farinha um leve tom amarelado. Que triunfo!

Antes dessas conquistas de valor duvidoso, o melhor que os moleiros podiam fazer para tornar a farinha mais branca era peneirar o trigo já esmagado pela mó. Porém, a pedra geralmente esmagava o gérmen dentro do endosperma, de modo que as pessoas não tinham como deixar de ingerir esses nutrientes, e as peneiras captavam e removiam apenas os pedaços maiores de farelo, deixando passar uma quantidade razoável de fibras. O resultado era uma farinha não de todo branca, mas nutritiva o bastante para manter vivas todas as pessoas cuja dieta se baseava no trigo — mais ou menos até o século XX, a maior parte da população da Europa. Ainda que pareça branco, o pão "com alma antiga" retratado na pintura de Émile Friant (a que inspirou Chad Robertson) era, quase certamente, feito com esse tipo de farinha.

A busca por um pão de uma brancura imaculada remonta ao tempo dos gregos e romanos e serve como uma parábola sobre a insensatez associada à inventividade humana — sobre como, às vezes, nossa espécie pode ser inteligente demais para o seu próprio bem. Após conceber um sistema engenhoso para transformar uma gramínea sem grande valor nutritivo num alimento integral, a humanidade batalhou sem temer até criar um jeito de tornar aquela mesma comida quase inútil do ponto de vista nutricional!

Dei-me conta de que, nesse episódio, encontrávamos em miniatura a história inteira do "processamento dos alimentos". A descoberta e o desenvolvimento do ato de cozinhar (no sentido mais amplo da palavra) nos proporcionaram tecnologias engenhosas para fazer com que vegetais e animais sejam mais nutritivos, liberando calorias indisponíveis a outras criaturas. No entanto, chegamos a um momento em que, movidos pela lógica do desejo humano e do progresso tecnológico, começamos a *exagerar* no processamento de certos alimentos ao ponto de torná-los prejudiciais à nossa saúde e ao nosso bem-estar. O que tinha sido um conjunto de técnicas altamente adaptáveis que em muito contribuíram para o nosso sucesso como espécie transformou-se em um sistema prejudicial a esse mesmo processo de adaptação — contribuindo com doenças e problemas de saúde em geral e, ultimamente, inclusive ameaçando encurtar a vida dos seres humanos. Quando e onde paramos de processar os alimentos para torná-los mais saudáveis e passamos a torná-los prejudiciais à saúde? Teríamos ido longe demais no ato de cozinhar? Existem

alguns casos em que seria razoável traçar um limite. O processo de refinamento do açúcar puro a partir da cana ou da beterraba sem dúvida seria um deles. Porém, talvez a divisa mais nítida e clara coincidisse com o advento da farinha branca pura (e do pão feito com ela) na segunda metade do século XIX.



O prestígio da farinha branca é antigo e tem diversas origens, algumas de ordem prática, outras de ordem sentimental. A brancura sempre simbolizou a limpeza, e, sobretudo em épocas em que as doenças se disseminavam e a comida muitas vezes era contaminada, a alvura da farinha simbolizava sua pureza. Digo "simbolizava" porque durante a maior parte da história ela não garantia nada disso: moleiros inescrupulosos costumavam embranquecer a farinha adulterando-a com todas as substâncias imagináveis, de pedra-ume a ossos moídos. (Durante séculos tanto moleiros quanto padeiros foram vistos com desconfiança, muitas vezes com razão. Sempre foi difícil determinar o conteúdo exato de um saco de farinha ou de um pão, e é muito fácil incluir no processo ingredientes mais baratos e menos nutritivos do que a farinha de trigo. É por esse motivo que, em períodos de agitação política e fome, muitos moleiros e padeiros eram alvos da ira do povo, sendo às vezes presos ao tronco e alvejados com pães ruins.) Adulterada ou não, a farinha branca (ou embranquecida) continuou sendo considerada mais saudável do que o grão integral até fins do século XIX. A "farinha grossa" — trigo moído na pedra sem ser peneirado — era de fato grossa e aos poucos acabava com os dentes daqueles que não tinham outra escolha a não ser comer o pão preto feito com ela. A farinha peneirada também era considerada de digestão mais fácil e rápida, e, para quem precisava obter uma quantidade suficiente de calorias, o pão branco consistia numa fonte superior de energia instantânea. Também era mais fácil de mastigar, o que tinha muito valor antes da odontologia moderna.

Assim, os ricos pediam a farinha mais branca possível, restando aos pobres comer *kaka*, como os franceses às vezes chamavam o pão preto. Voltando ao tempo da Roma Antiga, a tonalidade do pão que uma pessoa podia comprar era uma indicação precisa de sua posição social; conhecer o próprio lugar, escreveu Juvenal, é "saber a cor do próprio pão". Alguns historiadores e antropólogos sugeriram que o prestígio da farinha branca teria um componente de racismo. Pode ser. Contudo, o arroz branco desfruta de um prestígio semelhante na Ásia entre os não brancos, então talvez a hipótese seja infundada.

A farinha branca, que antes dos cilindros de moagem só podia ser obtida após ser peneirada em telas de tecido cada vez mais finos, tinha muitos aspectos positivos. O farelo tende a ser amargo; por isso, quanto mais branca fosse a

farinha, mais doce seria o pão. A farinha branca também resultava num pão mais aerado; até os fragmentos microscópicos de farelos moídos são afiados e, como se fossem um milhão de facas minúsculas, podem dilacerar os filamentos de glúten presentes na massa, diminuindo sua capacidade de reter o ar e de crescer no forno. (Seguindo o mesmo princípio, alguns jardineiros matam lesmas espalhando farelos de trigo no caminho delas.) Essas pequenas adagas de farelo também são relativamente pesadas, tornando mais difícil fermentar um pão integral. Mesmo na melhor das hipóteses, um pão integral nunca vai igualar a exuberância de um pão feito com farinha branca.

Como solução para esses problemas, peneirar a farinha grossa estava longe de ser a opção ideal. O processo era complexo, caro e demorado. E não sanava o que talvez seja a maior desvantagem da farinha integral: seu prazo de validade relativamente curto. Depois de moída, a farinha integral tende a estragar em questão de semanas, exalando um cheiro rançoso inconfundível. Parte do que torna o gérmen tão nutritivo — suas gorduras saturadas de ômega 3 — também o deixa instável e sujeito à oxidação. A peneira podia embranquecer a farinha moída na pedra, mas não removia o gérmen perecível, o que significava que a farinha precisava ser moída com frequência e em escala local. É por esse motivo que toda cidade costumava ter seu moinho.

O advento dos cilindros para moagem em meados do século XIX tornou a farinha mais barata, estável e branca do que nunca. Para uma tecnologia que foi revolucionária, os cilindros para moagem parecem quase óbvios e positivos. Os novos moinhos substituíram as antigas pedras molares por uma sequência de cilindros de aço ou porcelana dispostos em pares, e cada par subsequente era calibrado para ter um espaço entre si menor do que o anterior, de modo a moer a farinha cada vez mais fina. Na primeira etapa, a semente é jogada entre um par de cilindros estriados rodando em direções opostas. Durante a “primeira quebra”, o farelo e o gérmen são separados do endosperma. Essas partes são retidas na peneira antes que o endosperma, agora isolado, vá para a etapa seguinte, na qual dois novos cilindros estão ligeiramente mais próximos um do outro e assim por diante, até que o amido tenha sido pulverizado no grau de refinamento desejado.

A nova tecnologia foi saudada como um grande progresso para a humanidade, e era o que parecia à primeira vista. O pão se tornou mais branco e aerado do que nunca. O fermento comercial foi particularmente eficaz com a nova farinha, acelerando e simplificando demais a tarefa de assar o pão. A vida útil da farinha — agora que o gérmen, com sua instabilidade, havia sido eliminado — tornou-se indefinida, permitindo que a indústria da moagem de trigo se consolidasse. Milhares de pequenos moinhos de pedra faliram, já que as grandes operações industriais passaram a ter capacidade para abastecer nações

inteiras. A farinha branca — barata, estável e fácil de transportar — podia agora circular pelo mundo e alimentar populações urbanas que cresciam durante a Revolução Industrial. De acordo com uma história do pão,[8] as vantagens do pão branco unia opiniões de trabalhadores e patrões: pães pretos ricos em fibra "significavam que operários precisavam abandonar as máquinas com frequência para ir ao banheiro, e isso atrapalhava a produção".

De fato, de muitas maneiras, a farinha branca não apenas satisfazia os desejos humanos como também se encaixava especialmente bem na lógica do capitalismo industrial. Não mais viva e perecível, a farinha transformou-se numa *commodity* estável, flexível e previsível, possibilitando maior rapidez e eficiência não apenas na produção do pão, mas no seu consumo. Os cilindros de moagem "aceleraram" o trigo como alimento e possibilitaram ao corpo humano absorver a energia mais rápido do que antes. A farinha (e o pão, por sua vez) tornou-se parecida com um combustível e ficou, pelo menos em termos calóricos, mais eficiente. No jargão da moderna ciência da nutrição, o pão ficou mais "densamente energético", o que, junto com sua maior durabilidade, é um dos resultados mais comuns do processamento de alimentos. Não é de surpreender que a farinha branca tenha se tornado tão popular para uma espécie programada pela seleção natural para escolher comidas doces. A doçura, que distingue uma fonte particularmente rica de energia, sempre fora rara e difícil de achar na natureza (frutas maduras, mel), mas, com o refinamento industrial de certas gramíneas cultivadas (trigo, cana, milho), ela se tornou barata e onipresente, com consequências funestas para a saúde humana.

Mais do que apenas um novo ingrediente, a farinha branca prenunciou todo um novo sistema alimentar, que abrangeria desde os campos até o pão branco enriquecido e fatiado, agora produzido numa linha de montagem em três ou quatro horas sem o contato de mãos humanas. O trigo também mudou. Os novos cilindros para moagem trabalhavam melhor com sementes de espelta (ou trigo-vermelho), de núcleo duro: sua casca grande e rígida podia ser toda separada do endosperma de maneira limpa, enquanto o trigo-branco, mais macio, deixava na farinha minúsculas manchas de farelo. Assim, com o passar do tempo os agricultores foram mudando a planta para melhor atender às novas máquinas. Mas, como o trigo duro produz um farelo mais amargo e rígido, isso tornou a farinha integral ainda mais grossa do que antes — uma das inúmeras formas como o triunfo da farinha branca piorou a farinha integral. Mesmo hoje, os produtores continuam a selecionar grãos de trigo cada vez mais duros e endospermas cada vez mais brancos — e, portanto, menos nutritivos. Como me contou Steve Jones, um antigo fazendeiro do estado de Washington, "os produtores de trigo promovem uma seleção em detrimento da saúde".

Ah, sim, saúde. O detalhe que atrapalhava o conjunto. A persuasiva lógica industrial da farinha branca se encaixava às mil maravilhas em tudo, exceto na biologia humana. Não muito depois de os cilindros para moagem se tornarem amplamente difundidos na década de 1880, índices alarmantes de deficiências de nutrição e doenças crônicas começaram a vir à tona nas populações cuja alimentação dependia do novo pão branco. Na virada do século, um grupo formado por médicos e pesquisadores franceses e britânicos começou a buscar as causas das "doenças do Ocidente" (cardiopatias, derrame, diabetes e problemas no aparelho digestório, como câncer), chamadas assim por serem desconhecidas em lugares onde as pessoas não tinham adotado as dietas alimentares modernas, com grandes quantidades de açúcar refinado e farinha branca. Esses médicos, muitos deles trabalhando em colônias britânicas na Ásia e na África, observaram que, logo depois que a farinha branca e o açúcar refinado chegavam a lugares onde antes a norma era consumir "as comidas pouco sofisticadas da natureza" (palavras do clínico e nutricionista Sir Robert McCarrison), as doenças ocidentais começavam a aparecer. Alguns desses médicos culparam a falta de fibras da dieta ocidental; outros, o excesso de carboidratos refinados; outros ainda, a falta de vitaminas. Porém, qualquer que fosse o nutriente que fazia o papel de vilão ou seu mecanismo de ação, médicos e pesquisadores estavam convencidos de que existia um vínculo entre a farinha branca e o açúcar processado e o surgimento de novas doenças crônicas. Um vasto conjunto de pesquisas contemporâneas sugere que eles estavam certos.

O que fazer? Com certeza não era o caso de voltar às "comidas pouco sofisticadas da natureza" — ninguém queria isso! No entanto, ao fim do século XIX, vozes se levantaram pedindo exatamente isso, inclusive o retorno da farinha integral. "A verdadeira base da vida está no pão integral", declarou Thomas Allinson, destacado médico inglês e um dos primeiros a associar carboidratos refinados a doenças. Para combater o flagelo da farinha branca, ele comprou em 1892 um moinho de pedra e passou a assar e vender pães integrais sob o slogan "saúde sem remédios". (Ele também fazia parte de um grupo chamado Liga Reformista do Pão e da Comida.) Ainda no início do século XIX, o pastor americano Sylvester Graham, defensor de uma reforma nutricional e epônimo de um biscoito integral nos Estados Unidos, publicou seu *Treatise on Bread and Bread-Making* [Tratado sobre o pão e a sua produção], um texto influente que culpava a farinha branca por muitos males da vida moderna, senão todos, como a prisão de ventre (um flagelo do século XIX), e exaltava com fervor as virtudes dos pães escuros e rústicos, ricos em fibras. Remover do trigo a preciosa e benéfica fração que correspondia ao farelo era "separar o que Deus uniu" e cair em desgraça dietética, pela qual o homem moderno estava pagando

com uma digestão lenta e conturbada.

Nas primeiras décadas do século XX, autoridades da saúde pública na Inglaterra e nos Estados Unidos não podiam mais ignorar as relações entre a farinha branca e as deficiências nutricionais amplamente disseminadas, como beribéri, assim como o aumento no índice de doenças cardíacas e de diabetes. (Foi observado que, durante as duas guerras mundiais, quando o governo britânico determinou o uso de uma farinha com maior teor de fibras por causa do racionamento, a saúde da população melhorou e os índices de diabetes tipo 2 caíram.) Porém, àquela altura, o complexo industrial em torno da farinha branca estava tão bem entrincheirado que um retorno à farinha integral jamais foi considerado com seriedade.

Em vez disso, os moinhos e o governo recorreram à tecnologia para oferecer uma solução inteligente: várias vitaminas que a indústria de moagem moderna havia removido do pão seriam agora colocadas de volta nele. Desse modo, no início dos anos 1940, no que foi chamado de "o milagre silencioso", o governo americano trabalhou com os produtores de pão — entre eles a Continental Baking Company, fabricante da marca Wonder Bread, o pão mais popular dos Estados Unidos e o primeiro a chegar ao mercado já fatiado — para desenvolver e promover um pão branco fortificado com vitamina B. Ali estava uma clássica "solução" capitalista. Em vez de recuar e atacar um problema na sua fonte — o processamento que retirava nutrientes importantes do trigo —, a indústria passou a processar ainda *mais* o pão. Foi uma saída brilhante: agora, os moinhos podiam vender o problema *e* a solução num único pacote.



Contudo, enriquecer a farinha branca com as vitaminas ausentes representa uma solução apenas parcial e simplista para um problema muito mais complexo. Hoje a superioridade nutricional do grão integral em relação à farinha branca — mesmo enriquecida — é um fato universalmente reconhecido, mas não compreendido por completo. Pessoas que consomem muitos alimentos integrais reduzem de forma considerável o risco de sofrer de todas as doenças crônicas; também pesam menos e vivem mais do que as pessoas que não se alimentam deles. Isso é o que sabemos por meio da epidemiologia.[9] Mas por que é assim? Esse fenômeno se deve, como acreditava Sylvester Graham, aos efeitos benéficos proporcionados por uma dieta baseada em fibras? E, se for verdade, o motivo é a própria fibra ou os vários fitoquímicos que a acompanham? Ou talvez sejam as vitaminas, já que nem todas são repostas pelo processo de enriquecimento da farinha. A resposta também pode estar nos minerais presentes no farelo. Ou no ômega 3 contido nos ácidos graxos do gérmen. Ou ainda nos

antioxidantes encontrados na aleurona, a camada mais interna do farelo. Os cientistas ainda não sabem ao certo a resposta.

Mas eis o fato mais curioso: as pessoas cujas dietas contêm quantidades adequadas de todos esses bons nutrientes a partir de fontes que não os grãos integrais (digamos, de suplementos vitamínicos ou outros alimentos) não são nem de longe pessoas tão saudáveis quanto aquelas que simplesmente comem alimentos não refinados. De acordo com um estudo de David Jacobs e Lyn Steffen,[10] epidemiologistas na Universidade de Minnesota, os benefícios proporcionados pelos grãos integrais não podem ser explicados somente pela presença dos seus nutrientes: fibras, vitamina E, ácido fólico, ácido fítico, ferro, zinco, manganês e magnésio. Ou há sinergias em ação entre esses nutrientes ou existe nos grãos integrais um fator X ainda não identificado pelos cientistas. Afinal, estamos falando de uma semente: um pacote que contém tudo aquilo necessário para o surgimento de uma nova vida. Uma receita como essa ainda está além da capacidade de compreensão da ciência e das possibilidades de criação da tecnologia.

A possibilidade de um alimento integral ser mais do que a soma dos seus nutrientes, de modo que é melhor não separá-los, representa um grande desafio à indústria de processamento de alimentos. Seus membros sempre partiram do pressuposto de que compreendiam a biologia o suficiente para aprimorar “as comidas nada sofisticadas da natureza”, separando seus elementos para depois juntá-los novamente. A indústria se contentaria em nos vender pão enriquecido com qualquer um (ou doze, ou cem) desses nutrientes se a ciência fosse capaz de dizer em qual deles devíamos centrar nossa atenção. No entanto, pelo menos por enquanto, a ciência ainda não é capaz de reduzir essa complexidade a uma resposta simples.

Isso foi uma boa nova para os próprios alimentos: o pão integral está vivendo um renascimento. Na realidade, ele experimentou um renascimento abortado nos anos 1960, quando a contracultura, impregnada de ideias românticas a respeito de “comida natural”, escolheu o pão branco como um símbolo de tudo o que existia de errado na civilização moderna. O pão preto, menos processado do que o branco, era sem dúvida o que a natureza queria que comêssemos. Eles talvez devessem ter parado por aí, mas infelizmente não foi o que aconteceu. Fazer e comer pão preto também virou um gesto político: uma maneira de expressar a solidariedade com os povos não brancos do mundo (é sério) e de protestar contra os valores dos pais, associados ao “pão branco”, que provavelmente serviam o pão de forma Wonder Bread em casa. Esses ideais resultaram em fornadas de tijolos escuros e encaroçados — pães pretos produzidos num espírito de total intransigência, que talvez tenham retardado em

uma geração o renascimento do interesse pelo pão integral. Essa “textura hippie” é uma cruz que os padeiros adeptos da farinha integral ainda carregam, junto com a crença generalizada de que comer um pão integral promete mais rigor nutricional e ideológico do que prazer.

Entretanto, o pão integral parece estar se recuperando dessa moda dos anos 1960 e passa hoje por uma completa reviravolta no seu destino, pelo menos quanto ao prestígio, em relação ao pão branco, numa inversão dos valores tradicionais dos pães. Agora são os mais ricos que desejam o pão preto enquanto o pão branco passou a ser visto como deselegante. Chegaram ao grande público notícias sobre os benefícios à saúde proporcionados pelo grão integral. As mais recentes orientações nutricionais do governo recomendam que pelo menos metade das calorias diárias contidas em grãos venha de grãos integrais. Se pensarmos que, mesmo hoje, apenas 5% do trigo é moído para virar farinha integral, o cumprimento dessa recomendação representa um enorme desafio.

Os padeiros artesanais dos Estados Unidos — uma tribo em constante expansão — surgiram como francófilos devotados à baguete de farinha branca, mas agora começam a mostrar grande interesse pela produção de pães integrais. O próximo livro de Chad Robertson vai tratar desse tema, e seu esforço concentra-se, em grande parte, na pesquisa e no desenvolvimento de receitas com farinha integral. Craig Ponsford, ex-presidente da diretoria da Associação dos Padeiros dos Estados Unidos e o primeiro americano a vencer a Coupe du Monde de la Boulangerie (competição francesa, mediante convite, de padeiros e seus pães artesanais), agora trabalha exclusivamente com farinhas integrais e não mede palavras ao falar dos benefícios que ela proporciona. (Ele me disse que jamais poderia ter promovido o grão integral na associação sem ofender as indústrias de moagem e fermento, os patrocinadores da entidade, de modo que, depois de sua conversão, preferiu abdicar do cargo.) As prateleiras dos supermercados estão repletas de pães e outros produtos ditos integrais, alguns mais do que outros.[11]

Mesmo a Hostess, companhia que, até sua recente falência, fabricava o Wonder Bread, reagiu à demanda do público por mais pães integrais e por produtos mais nutritivos. Criou fórmulas novas e exóticas, com adição não apenas de vitaminas, minerais e fibras, mas também de certa quantidade do alimento em si: a farinha feita com grãos integrais. Bem, na verdade, na maior parte dos casos eles ofereciam algo como a aura do grão integral, o que não é exatamente a mesma coisa. Por exemplo, eles vendiam um “pão branco inteligente” que ofereceria “*as fibras do* trigo 100% integral”, sendo que a fibra em questão não tinha sua origem no trigo ou em qualquer outro cereal, mas sim em sementes do algodão, celulose (ou seja, árvores) e soja. (O trigo em si

consistia em farinha branca.) Lançaram também um pão “Branco Feito com Grão Integral”, e era preciso chegar muito perto da embalagem para ler o que vinha antes, impresso em letras minúsculas: “feito com”. Ocorria que o primeiro ingrediente ali ainda era a farinha branca. Esses produtos me parecem quase casos de fraude. Mas a Wonder Bread surgiu enfim com um pão integral que parecia representar um passo adiante na moderna ciência da alimentação: “Trigo 100% Integral Macio.”

Pão de Trigo Integral Wonder Bread! Isso tem todo o jeito de final feliz, aquele em que a busca humana por um pão mais aerado, macio, branco e doce coincide com os benefícios nutricionais oferecidos pelo grão integral. Mas, na indústria de alimentos, as coisas simples assim são raras. O complexo industrial erguido em torno da farinha branca não vai simplesmente desaparecer nas sombras do pão preto. Como poderia fazer isso, com seus moinhos projetados para produzir a farinha mais branca possível, separando o gérmen e o embrião já na primeira etapa? Se moer a farinha branca vendendo os nutrientes em separado é mais lucrativo do que vender a farinha na sua forma integral? Deixar o gérmen na farinha iria literalmente melar as engrenagens, segundo me explicou um experiente moleiro chamado Joe Vanderliet. É por isso que ele é sempre removido no começo do processo de moagem, mesmo quando estão produzindo farinha de trigo “integral”.

“A engenharia e a nutrição exercem pressão em direções opostas”, explicou Vanderliet. A maior parte da farinha integral comercial é, na realidade, farinha branca com o farelo e o gérmen acrescentados de volta. É questionável se essa farinha reconstituída é tão boa (ou boa para nós) quanto a farinha de trigo triturada em pedras num moinho tradicional, mas a indústria ainda não é capaz de produzi-la de nenhum outro jeito.

Adaptar a lógica redutora da produção industrial de pães às complexidades do grão integral não pode mesmo ser uma tarefa fácil. O que fazer quanto à instabilidade do gérmen? Vanderliet alega que muitos moinhos grandes, inclusive aqueles onde ele trabalhou, simplesmente deixam o gérmen de fora da farinha “integral” porque ele “dá muito trabalho” — uma acusação séria, mas difícil de comprovar. (E aqui estamos, mais uma vez, diante de dúvidas como o que de fato há num saco de farinha.) E o que fazer a respeito do sabor amargo do farelo nas variedades modernas de trigo? (A maior parte dos pães integrais comerciais leva adoçantes em sua fórmula para encobrir esse gosto.) Ou quanto à dificuldade de usar fermento comercial na massa de pão integral? Este último problema foi (literalmente) a derrocada de um grande número de pães hippies; sem uma cultura *sourdough* para estimular o desenvolvimento do glúten, os pães feitos com grãos 100% integrais tendem a crescer com muita lentidão e a

esfarelarem nas torradeiras. Contudo, é difícil imaginar os padeiros na Hostess se dando ao trabalho de cuidar de uma cultura temperamental de leveduras e bactérias selvagens não identificadas.

Àquela altura eu estava curioso para descobrir de que forma exatamente a Wonder Bread tinha resolvido o enigma de como assar um pão branco integral. Seria mesmo possível modificar a lógica de um sistema industrial baseado na farinha branca para produzir um pão integral que fosse ao mesmo tempo autêntico e atraente? Assim, antes que a companhia fechasse as portas de vez, telefonei para a sede da Hostess Brands, no Texas. Consegui falar com o setor de relações públicas e perguntei ao rapaz que atendeu ao telefone se seria possível visitar uma das suas fábricas para saber como era feito o pão integral Wonder Bread. Aquele era seu primeiro dia na empresa, mas ele prometeu me ligar de volta. Fiquei positivamente surpreso quando, após uma semana, recebi um e-mail informando que uma visita à panificação da Hostess em Sacramento havia sido autorizada. Ao estudar um mapa, vi que a fábrica da Hostess ficava apenas uma hora ao sul da padaria de Dave Miller — o padeiro que fazia pães integrais artesanais para quem Chad Robertson trabalhara —, então decidi que faria uma visita à sua padaria depois do meu *tour* pelas instalações da Hostess. Dave Miller mói seus próprios grãos e assa por semana quatrocentos pães 100% integrais, que são vendidos numa feira de pequenos produtores. A fábrica da Hostess produzia até 155 mil pães por dia para comercializar em supermercados em todo o oeste dos Estados Unidos. Aquele prometia ser um dia de extremos.



A fábrica da Hostess, um extenso complexo industrial, ocupa uma construção térrea nos arredores de Sacramento. O cheiro de pão chega até nós já no estacionamento, e no começo é agradável, mas logo fica estranhamente enjoativo. Antes de me conduzir à área de produção, o gerente me entregou protetores de ouvidos para abafar o barulho. Uma única e sinuosa linha de montagem, instalada a um metro do chão, corta um espaço sombrio e cavernoso, fazendo lembrar de leve um trem de brinquedo muito ambicioso, com pães em bandejas de metal que desempenham o papel dos vagões. A linha percorria o caminho que ia dos silos que armazenam a farinha do lado de fora até os tambores de mistura, e daí para os cortadores da massa crua e as formas e, em seguida, para a câmara de fermentação, logo abaixo da máquina que talha os pães (onde um jato de vapor faz cortes perfeitos em cada um). Depois ela seguia para o interior de um forno semelhante a um túnel e então para a máquina de fatiar e empacotar. Por fim, outra máquina fechava cada saco torcendo quatro vezes um arame. A mesma linha pode produzir o Wonder Bread Clássico ou o

Branco Feito com Grão Integral ou o Trigo 100% Integral Macio, assim como o Orgulho Natural, uma nova linha de pães integrais ou semi-integrais "completamente naturais" — ou seja, sem aditivos químicos —, mais ou menos no mesmo período de tempo: quatro horas desde a farinha até o pão já frio, fatiado, embalado e vedado.

A engenhosidade dos cientistas da Hostess foi alterar as fórmulas dos ingredientes (tipo de farinha, quantidade de fermento, fonte de fibras) sem atrapalhar o sistema mecanizado projetado para assar rapidamente os pães. Do ponto de vista dos padeiros que operam a linha de montagem, qualquer pão é sempre pão, seja branco, integral, tipo integral, "sem xarope de milho com alto teor de frutose", com maxifibras ou seja lá qual for a tendência do momento determinada pelas recomendações de saúde. Apesar disso, os padeiros não deixam de reclamar, com certo bom humor, do desafio que representa colocar tanto ar em pães com uma quantidade tão grande de minerais e fibras — "fazer o pão crescer apesar de toda essa porcaria", como diz um deles. Muitas das marcas mais "saudáveis" da empresa são enriquecidas com cálcio, um mineral que não costuma ser associado ao trigo, mas hoje em dia é mais uma recomendação de saúde.

"Basicamente, o que fazemos é quebrar pedras e colocá-las na nossa massa", explicou o padeiro-chefe. Ele se referia ao desafio que representa adicionar ao pão enormes quantidades de cálcio, e a sua sinceridade me pegou de surpresa. "É preciso muito fermento para levantar toda essa pedra." Foi então que compreendi a origem do odor enjoativo, que àquela altura já se tornara meio nauseante: era o cheiro de fermento, montanhas dele.

Depois de passar um bom tempo em padarias, e após ter feito uma quantidade razoável de pães em casa, fiquei surpreso ao constatar até que ponto a produção de pão artesanal era semelhante e, ao mesmo tempo, muito diferente da versão industrial. Assisti à farinha e à água sendo misturadas até se transformarem numa pasta cor de cimento que eu já conhecia — mas o que são todos aqueles outros ingredientes acrescentados à mistura? Os sacos de 20 quilos que exibiam nos rótulos apenas "condicionador de massa"? Os mono e diglicerídeos etoxilados? Os quatro tipos de açúcar (xarope de milho com alto teor de frutose, melados, extrato de cevada e malte e xarope de sólidos de milho)? O glúten de trigo, o cloreto de amônia, o propionato de cálcio, o estearoil lactilato de sódio e mais "nutrientes para levedura"? E por que leveduras de uma massa tão doce precisam de *mais* nutrientes? Para compensar a quantidade exagerada de açúcares em sua dieta?

Os padeiros no comando não foram capazes de me dizer qual a função dos 31 ingredientes listados numa embalagem de Trigo 100% Integral Macio; eles

sugeriram que eu perguntasse aos cientistas especializados em alimentação na sede da empresa. Mas lá não tive permissão para conversar com os cientistas, alegando o receio de que eles, sem querer, revelassem informações secretas sobre a receita que era de propriedade da empresa. Mais tarde eu consegui definir, com a ajuda de outros cientistas, as funções dos 31 ingredientes, a maior parte dos quais se incluía em uma ou mais dessas categorias: para justificar a alegação de "saudável"; para "condicionar" a massa de modo que ela não grude e, assim, desacelere as máquinas; para fornecer à massa a maior quantidade de ar no menor tempo possível; para dar ao pão uma textura macia e úmida de um bolo, qualidade que os consumidores esperam de um pão da marca Wonder; para impedir que o pão azede ou mofe; e, por último, mas não menos importante, para adoçar o pão e disfarçar o sabor amargo do farelo e — ainda mais significativo — encobrir o sabor químico de todos os outros aditivos.

Era uma vez, não muito tempo atrás, um mundo em que a maior parte desses aditivos químicos teria sido considerada "adulterante" pela Food and Drug Administration (FDA), agência que regulamenta alimentos e remédios nos Estados Unidos. No entanto, depois de uma acirrada campanha promovida pela indústria de panificação nos anos 1950, a FDA tornou mais flexíveis seus "padrões de identificação" para o pão, permitindo que panificadoras incluíssem dezenas de novos aditivos a uma lista que originalmente tinha somente dois ou três ingredientes. Antes disso, no início do século XX, um grupo de especialistas convocado pelo Congresso Internacional pela Supressão da Fraude (*que ideia pitoresca!*) propôs uma definição legal para "pão" cujas exigências não seriam satisfeitas por aqueles produtos que eu via serem assados na minha frente. "A palavra pão, sem nenhum outro termo qualificador, é exclusivamente reservada ao produto que resulta do ato de assar uma massa preparada com uma mistura de farinha de trigo, cultura *sourdough* ou levedura (obtida a partir de cerveja ou grãos), água potável e sal." A que ponto chegou essa coisa chamada pão?!

No entanto, mesmo depois de todos esses novos ingredientes terem sido misturados à massa, o processo continua a se parecer com o tradicional método de assar um pão. Em certo momento, logo no começo da minha visita, cheguei a um local chamado sala da esponja, na qual grandes recipientes estão cheios de massa úmida. Borbulhando e crescendo, elas lembram almofadas à medida que passam pelo processo de fermentação prévia. A única diferença em relação a uma fermentação prévia realizada na minha cozinha ou na padaria Tartine é a grande rapidez com que ela ocorre ali. Ao utilizar grandes quantidades de fermento — o equivalente a 10% do peso da massa —, a Hostess consegue obter o grande arroto de CO^2 necessário para fazer crescer uma massa de grãos integrais ou com alto teor de fibras em apenas uma ou duas horas.

E, de fato, grande parte do esforço de inovação registrado na panificação industrial concentrou-se em acelerar o que, por tradição e talvez necessidade, sempre foi um processo lento. Mas tempo é dinheiro. Então a massa é inoculada com uma enorme quantidade de leveduras para acelerar o crescimento e ganha condicionadores para suportar a rápida manipulação pelas máquinas e acelerar (ou substituir) o desenvolvimento do glúten. Em seguida, recebe uma enorme quantidade de adoçante, de modo que mesmo um pão feito de grãos 100% integrais proporciona à língua aquele toque de açúcar que o consumidor aprendeu a esperar de um pão branco. No fim das contas, o ingrediente que foi removido do pão industrial pelo acréscimo de tantos aditivos químicos é o tempo.

Contudo, fazer pão integral em ritmo acelerado acarreta alguns problemas, e eles começam com a farinha. Muitos pães integrais atualmente disponíveis no mercado — se não a maioria — são feitos com uma nova variedade de trigo branco duro desenvolvido pela ConAgra. É por esse motivo que o pão não parece feito de trigo integral: os pedaços de farelo são brancos, ou embranquecidos. E também são microscópicos: o trigo é moído pela ConAgra usando um processo patenteado por eles com o nome de Ultrafine, que obtém um grau de finura jamais obtido antes numa farinha de grãos integrais. A farinha resultante, chamada de Ultragrain, serve para produzir um pão integral mais macio, mais branco — mas com um preço. Ela é metabolizada quase tão rapidamente quanto a farinha branca, tornando supérfluo um dos maiores benefícios dos grãos integrais para a saúde: como nossos corpos os absorvem e metabolizam devagar, não acontecem os picos de aumento de insulina que costumam acompanhar os carboidratos refinados. Um indicador comum para medirmos a velocidade com que um alimento aumenta os níveis de glicose no sangue (e, portanto, de insulina, um importante fator de risco de muitas doenças crônicas) é o índice glicêmico. O índice glicêmico de um pão integral Wonder Bread (em torno de 71) é praticamente o mesmo do pão de forma clássico da mesma marca (73). (Se formos comparar, o índice glicêmico de um pão integral feito com farinha de trigo moída na pedra é de apenas 52.) Assim, talvez nossa inteligência esteja pondo em risco a nossa própria saúde.

Usar o fermento comercial para acelerar o processo de fermentação da farinha integral pode criar outro problema para a saúde. Todos os grãos integrais contêm ácido fítico, que armazena minerais não apenas no pão, mas também, se a quantidade for suficiente, no corpo de quem come o pão. Uma das vantagens proporcionadas por uma fermentação lenta, como a que ocorre no pão *sourdough*, como vimos, está no fato de ela quebrar o ácido fítico, liberando esses minerais. Esse processo também torna as proteínas do glúten mais

digestivas e desacelera a absorção do amido pelo corpo. É por esse motivo que um pão branco *sourdough* na realidade apresenta um índice glicêmico mais baixo do que um pão integral produzido com o fermento comercial.

Há aqui um segundo paradoxo: seria de imaginar que o pão da Wonder Bread, com dezenas de ingredientes adicionados e métodos que estimulam a aceleração, fosse um produto muito mais processado do que o pão que asso lá em casa. Contudo, como o trigo existente nele nunca é submetido a uma verdadeira fermentação, o Wonder Bread é, sob alguns aspectos, um produto *menos* processado — menos completamente cozido — do que o pão que faço na minha casa. Pelo menos no que diz respeito ao processamento do trigo, menos às vezes é mais, e mais acaba se revelando menos.



Ao fim da minha visita, os padeiros da Hostess me deram alguns pães, e, no carro, a caminho da padaria de Dave Miller, provei três novos produtos da linha Wonder Bread. O Trigo 100% Integral Macio exalava um cheiro forte de fermento e melaço e tinha a coloração um pouco mais escura que a do pão Wonder Bread "Branco Feito com Grão Integral". Os dois pães apresentavam um sabor igualmente doce — eu diria *muito* doce — e, ainda que o de trigo 100% integral não fosse macio como algodão, tenho dúvidas se seria capaz de distinguir entre os dois de olhos fechados. (Como eu estava dirigindo, decidi adiar o teste.) O pão de que gostei menos foi o Branco Ativo, que em termos de fibras era equivalente ao de trigo 100% integral — sem conter de fato a fibra do grão. Depois de um sabor doce inicial, identifiquei vários gostos secundários distintos, provenientes talvez de sementes de algodão, polpa de madeira e outras fibras não procedentes do trigo, assim como os minerais acrescentados no processo — todas as "porcarias" fibrosas e pedregosas que a Hostess assava com o pão.

Depois de um tempo, todos os novos pães Wonder Bread começaram a ficar parecidos, cada vez menos pães e mais sistemas de transmissão de nutrientes. Entretanto, não está claro que uma abordagem tão simplista da nutrição — na qual sementes de trigo são quebradas em seus elementos básicos e em seguida reagrupadas com outras partes de plantas já processadas, além de alguns minerais, derivados do petróleo e uma tonelada de fermento para inflar tudo isso — pode resultar num pão saudável ou mesmo mais saudável. Esses pães eram, na verdade, conceitos nutricionais, maneiras astuciosas de se empregar as palavras "grão integral" ou "trigo integral" no pacote de um produto, agora que essas palavras mágicas implicitamente sugerem saúde. A ideia do grão integral era, sem dúvida, mais importante do que a realidade, que a Hostess tratava como

algo a ser superado, disfarçado ou ainda apenas aludido. Eram pães só em teoria e, no fim, acabavam virando algodão na minha boca. Isso me fez lembrar do teste da saliva concebido por Richard Bourdon para avaliar um bom pão: um pedacinho nos deixa com água na boca? Aqueles três não passaram no teste.



Chad havia mencionado que Dave Miller já teve uma padaria chamada Wunder Brost, então, quando apareci na sua porta — o negócio era basicamente uma série de salas ligadas à sua casa, encravada numa adorável e remota encosta em Sierra Foothills, a sudeste de Chico —, dei-lhe de presente alguns lançamentos recentes da Wonder Bread. Ele ficou um pouco horrorizado, mas conseguiu esboçar um sorriso. Esguio, aparentando quase cinquenta anos e com um cavanhaque bem aparado, Dave usava uma camiseta branca e um par de tamancos. Fiquei pensando se aquele não seria o primeiro saco de pão de forma a passar pela porta da sua casa.

A Miller's Bake House é um show de um homem só. Era uma quinta-feira, e Dave estava moendo trigo e misturando a massa para a sua fornada semanal a ser assada na manhã seguinte. Mantinha um olho no seu moinho, uma roda de pedra instalada num elegante móvel de madeira fabricado na Áustria, e o outro na batedeira Artofex, um equipamento antiquado e pintado de rosa, feito na Suíça. Um par de braços de aço se movia, preguiçoso, para baixo e para cima no interior de uma tigela cheia de massa úmida, simulando de modo convincente a ação de duas mãos humanas sovando pão.

Dave Miller é um padeiro rigoroso, com uma devoção tão feroz aos grãos integrais, às massas úmidas e aos fermentos naturais quanto Richard Bourdon. (Ou talvez até mais que ele: apenas um de seus pães contém *algum tipo* de farinha branca.) No entanto, comparado ao seu prolixo e exuberante mentor, Miller passava a imagem exata do padeiro protestante, econômico em suas declarações e com um quê de asceta. Havia sido proprietário de padarias e comandado equipes de funcionários (entre eles Chad Robertson), mas nos últimos sete anos tinha depurado sua vocação até que dela restassem apenas os pontos essenciais: um homem, alguns sacos de trigo, poucas máquinas e um forno. A Miller's Bake House foge às convenções em quase tudo: painéis solares produzem a energia que move o moinho e mantêm a baixa temperatura da sala onde ele retarda a fermentação de seus pães, e o forno italiano é alimentado com lenha que ele mesmo corta. Perguntei-lhe se a lenha contribuía para o sabor do pão: "A questão não é o sabor. É que prefiro não compactuar com as guerras pelo petróleo."

Na tarde em que o visitei, Miller sofria tentando decidir se deveria ou não

acrescentar à sua massa de trigo Kamut uma pitada de ácido ascórbico — usado muitas vezes para fortalecer farinhas com baixo teor de proteína. Por princípio, Dave via com desconfiança qualquer aditivo, mas a safra de Kamut (uma antiga variedade do trigo durum) cultivada especialmente para ele havia sido fraca naquele ano — com baixo teor de proteínas — e, em consequência disso, os pães estavam se desenvolvendo pouco. O ácido ascórbico prometia ajudar a massa a reter um pouco mais de ar, mas acrescentá-lo era sair um pouco do "caminho certo", termo com que o site da Miller's Bake House descreve sua proposta. A não ser que eu visitasse uma padaria em outro planeta, não conseguiria encontrar nada mais distante da fábrica da Hostess, onde o ácido ascórbico é um dos ingredientes mais corriqueiros. "Encontrei o monge do pão", escrevi no meu bloco de anotações.

Dave me conduziu à sala dos fundos para que eu visse sua moenda. Era um equipamento alto, feito de madeira, e no topo havia um funil capaz de receber cerca de vinte quilos de trigo de cada vez, que eram liberados gradualmente por uma abertura e caíam no meio das duas pedras giratórias no interior do equipamento. A palavra "gradualmente" não faz justiça ao ritmo moroso daquela máquina. Os grãos de trigo passavam pela abertura um atrás do outro, como entre um polegar e um dedo indicador. Moer a uma velocidade maior significaria correr o risco de superaquecer a pedra, o que por sua vez poderia comprometer a qualidade da farinha. É daí que vem a expressão utilizada entre os padeiros "pôr o nariz na mó": um moleiro escrupuloso costuma se inclinar para cheirar sua mó para ver se a farinha está começando a esquentar demais. (Por isso a expressão remete tanto a trabalho pesado quanto a vigilância.) Um bico de madeira na parte de baixo do moinho despejava uma delicada brisa de farinha morna e amarronzada que se acumulava num saco de pano branco. Abaixei-me para cheirá-la. A farinha de grão integral recém-moída exala um aroma forte, uma fragrância de avelãs e flores. Pela primeira vez pude dar o devido valor ao que eu havia lido sobre a etimologia da palavra inglesa para farinha, *flour*: vem do inglês medieval *flour*¸ ou seja, é a flor, ou a melhor parte, da semente do trigo. E de fato era. A farinha branca não tem um aroma digno de nota; essa farinha tinha um cheiro delicioso.

Aquela brisa de farinha fresca me levou a uma pequena epifania. Até aquele momento, eu era mais ou menos indiferente ao trigo integral. Eu até gostava do pão integral, provavelmente mais do que a maioria, mas sobretudo porque era ele mais saudável do que o pão branco — não porque seu sabor fosse melhor. Então seria possível dizer que eu também apreciava mais a ideia do grão integral do que a experiência real, assim como os padeiros e cientistas da área de alimentação na Hostess. Ainda que seu aspecto rústico ou sua densidade não me

incomodassem, mesmo os melhores pães integrais costumavam dar a impressão de economizarem no sabor, como se estivessem guardando algo. Eu ainda não provara o pão de Dave, mas o aroma da sua farinha me fez suspeitar que talvez nunca tivesse chegado a experimentar o pleno potencial do trigo integral, algo que, subitamente, agora eu estava ansioso por fazer.

Dave moía a própria farinha porque só poderia garantir que ela fosse fresca comprando trigo diretamente dos fazendeiros. “O momento em que a semente se abre é quando o trigo apresenta seu maior potencial. Assim que é moído, ele começa a se oxidar e perde a energia que poderia nos alimentar. Também é nesse momento que o sabor atinge seu ponto máximo, antes de começar a se dissipar.”

Como padeiro, a maior preocupação de Dave sempre foi a saúde. Seu próprio “momento eureca” aconteceu no início dos anos 1980, numa padaria em Minneapolis, com o sabor de um pão feito 100% com grão integral. “Bastou uma única mordida naquele pão para que sentisse meu corpo inteiro reagir. Era a coisa certa a fazer.” Extrair o pleno valor nutricional do trigo é o objetivo que dita cada passo do seu processo de panificação. Mesmo assim, Dave não se vê em nenhum dilema que o obrigue a escolher entre saúde ou sabor. Na verdade, ele acredita que o sabor do pão é um bom indicador da sua qualidade nutricional. Nisso, os grãos se assemelham um pouco às frutas: o aroma exalado pelas frutas maduras significa que elas atingiram seu ápice em termos nutritivos. Contudo, os grãos também precisam ser processados com cuidado — fermentados e assados da maneira adequada — para alcançar seu pleno potencial em termos de sabor e nutrição. Para Dave, isso significa uma massa úmida, um processo de fermentação longo e lento e o cozimento completo num forno quente.

Dave convidou-me para passar a noite, pois assim poderia acompanhar todas as 24 horas do processo, do início ao fim. Quando me arrastei para fora da cama às cinco da manhã seguinte, ele já estava de pé havia duas horas, acendendo o forno e dando forma aos pães que tinham crescido depois de fermentarem durante a noite numa câmara de refrigeração. As massas de Dave eram, de longe, as mais úmidas que eu já vira (com até 104% de hidratação),[12] e ele as manipulava com a delicadeza de quem cuida de recém-nascidos, revirando-as em seus recipientes ainda menos do que Chad fazia. Dave havia muito se acostumara a trabalhar sozinho: “Gosto de fazer os pães sozinho; é uma experiência sensorial tão intensa!” No entanto, ao fim do segundo dia, ele deixou que eu cuidasse de seus bebês e me mostrou como dar forma às baguetes e aos pães de forma. Algumas das massas eram tão úmidas que, para impedir que grudassem, era preciso mergulhar as mãos na água no lugar da farinha. Fazia um silêncio monástico no interior da padaria enquanto trabalhávamos; ainda estava escuro lá fora e os aromas eram sedutores: maltados e florais e, assim que Dave

começou a pôr os pães no forno, irresistíveis.

Contudo, ele não me deixava comer nenhum dos pães antes que tivessem esfriado e "descansado" o suficiente, então só pude prová-los quando já estava na estrada, a caminho de casa. Os pães quentes enchiam o carro com o aroma que eu havia sentido na sala da moagem. Que ele nunca saiba disso, mas só consegui me conter até manobrar o carro para sair da frente da sua casa.

O pão foi uma revelação. Tive a impressão de experimentar trigo pela primeira vez na vida. O sabor não retinha nada do seu potencial; era delicioso, muito generoso em sua doçura e lembrava nozes. O miolo era úmido e brilhoso. Comi um pão inteiro antes mesmo de chegar à rodovia.

Mas não era um pão perfeito. Poderia haver um contraste bem maior entre o miolo e a casca, que não era nem um pouco crocante, e os pães eram largos e baixos. "Ao trabalharmos com grão integral estamos sempre lutando contra a gravidade", dissera Dave naquela manhã, enquanto retirava do forno uma leva de pães que pareciam um pouco murchos. "Mas não me importo de fazer um pão denso se ele também for úmido." Dave aceitara aquela compensação: perder volume em troca de sabor e nutrição. Um sacrifício de ar.



O pão de Dave Miller era delicioso, mas não chegava a ser o pão integral dos meus sonhos. No entanto, o que eu tinha provado e cheirado na sua padaria fez com que eu me decidisse, a partir de então, a fazer pães com grãos integrais — para ver se conseguiria obter alguns daqueles sabores, mas com uma casca mais crocante e muito mais ar. De repente, fazer pães brancos me pareceu tedioso. Eu conseguira vislumbrar e provar o gosto do que era possível conseguir, e me parecia muito mais do que eu tinha imaginado. Um bom pão feito com grãos integrais tornou-se o meu Santo Graal, e passei os seis meses seguintes assando pães 100% integrais, um após o outro.

No primeiro mês, vários tijolos escuros saíram do meu forno — pães decididamente mais virtuosos do que saborosos. As forças da gravidade que atuavam no meu forno nunca tinham me parecido tão opressivas, como se de repente eu estivesse assando pão em outro planeta, com muito mais gravidade. Durante semanas lutei contra a acidez. A farinha integral parecia estimular demais minha cultura *sourdough*, suscitando quantidades prodigiosas de ácido produzido pelas bactérias e esgotando rapidamente as leveduras. Eu não sabia se devia atribuir o crescimento anêmico do meu pão à exaustão da levedura ou aos farelos de trigo que destruíam meu glúten.

Eu ainda estava usando a receita básica de Chad Robertson, substituindo a farinha branca pela integral, e logo me dei conta de que precisava fazer algumas

adaptações. Li que, como o farelo amolece à medida que absorve água, eles poderiam ter sua ação suavizada com uma massa mais úmida e um período maior de descanso antes da mistura. Assim, aumentei a hidratação para 90% e estendi a autólise para uma hora. Uma mistura mais molhada parecia amolecer o farelo, mas me deixava com uma massa mais difícil de moldar e de incutir mais tensão — outra razão para um péssimo crescimento no forno. As palavras de Dave Miller — "ao trabalharmos com grão integral estamos sempre lutando contra a gravidade" — ecoavam nos meus ouvidos a cada uma dessas experiências frustrantes. Mas eu ainda não estava preparado para desistir.

Em meus esforços, no entanto, comecei a desconfiar da crença de que o grão integral e o pão fantástico são excludentes — adotada por todos, dos cientistas de alimentos da Hostess a qualquer talentoso padeiro artesanal. O mais provável é que eles fossem considerados excludentes apenas por ser muito mais fácil assar um bom pão branco do que um pão integral. Usando qualquer saco de farinha branca e um pacote de fermento à venda num supermercado é possível fazer um pão saboroso e muito aerado. Esta era a grande vantagem prometida pela farinha branca e pelo fermento comercial: eram mercadorias padronizadas, que se comportavam de formas totalmente previsíveis. Mas tente fazer um pão integral com um método desenvolvido para se usar farinha branca — usando farinha integral reconstituída, fermentos de ação rápida, receitas para farinha branca, massas secas *etc.* — e o pão sem dúvida será uma decepção: murcho, esfarelado, sem sabor. Mais marketing para o pão branco.

Fazer um pão integral realmente bom exigia mais do que uma boa receita. Significava fugir do esquema ditado pela lógica da farinha branca, como fez Dave Miller ao decidir trabalhar direto com produtores e moer ele mesmo o trigo. Implicava reconhecer que o pão integral tem um sistema próprio, ou pelo menos um dia teve, antes do advento dos cilindros dos moinhos modernos, do fermento comercial e da panificação mecanizada. Esse sistema foi construído em torno das pedras de moagem projetadas para esmagar o grão integral, do acesso à farinha fresca, dos fermentos naturais, de muito tempo e de uma cultura ou um arcabouço de conhecimentos que compreendia como administrar esse processo inteiro com seus inúmeros imprevistos.

Se já parece pouco realista querer tudo isso, há ainda mais coisas. Em termos ideais, um regime voltado para os grãos integrais ofereceria variedades de trigo cultivadas para algo mais do que um endosperma gigante e superbranco e um envoltório duro composto pelo farelo. E, ainda no campo do ideal, esse trigo figuraria numa cadeia de produção bem mais curta, em que os moinhos locais comprariam diretamente de produtores da sua região, para que os padeiros pudessem obter a farinha recém-moída a partir das variedades de trigo mais

desejáveis.

Encarar a questão desse modo significa abrir mão da possibilidade de algum dia fazer um pão integral realmente fantástico. O complexo industrial criado em torno da farinha branca domina de tal modo nossa paisagem alimentar (incluindo até o nicho artesanal) que aspirar por qualquer coisa um pouco diferente parece, digamos, ingênuo e nostálgico. Para fazer o pão que eu almejava, não precisava apenas de uma receita melhor. Precisava de toda uma civilização diferente.



Entretanto, alguns poucos fatos colhidos ao acaso me proporcionaram esperança o bastante para seguir preparando pães. O primeiro foi quando percebi que o Trigo 100% Integral Macio da Wonder Bread no supermercado custava 4,59 dólares — nada barato. Como Dave Miller podia vender seu pão de longa fermentação, feito com trigo recém-moído, incomparavelmente mais delicioso, nutritivo e orgânico, na feira local a 5 dólares — apenas 41 centavos a mais do que cobrava a Hostess? Talvez o sistema do pão industrializado não seja tão invencível quanto parece, pelo menos quando se trata de atender à demanda suscitada pelo pão integral. Em meio a uma economia organizada em torno da farinha branca, a farinha integral e toda a tecnologia exigida para torná-la aceitável para o consumidor é cara. O segundo fato encorajador era que vários dos mais talentosos padeiros da área de São Francisco, como Chad Robertson na Tartine, Steve Sullivan na Acme, Craig Ponsford e Mike Zakowski, vinham trabalhando no desenvolvimento de novos pães integrais, muitos deles feitos 100% com grãos integrais. Então havia algo no ar — os primeiros indícios, talvez, de um renascimento cultural. Mesmo o boletim da Associação dos Padeiros dos Estados Unidos, entidade que reúne os padeiros americanos, e que durante anos se mostrara abertamente hostil ao grão integral, começava a questionar a ortodoxia da farinha branca e a ver com bons olhos padeiros que a tinham rejeitado, como Ponsford.

O último impulso encorajador eram sinais dispersos, percebidos aqui e ali, de que uma economia local centrada no grão integral também parecia florescer. Novos produtores de grãos e moleiros surgiram na Nova Inglaterra e na costa nordeste do Pacífico — e até mesmo na área perto da minha casa —, parte do movimento nacional para atender à crescente demanda por alimentos produzidos em escala local. Conversei com um produtor de trigo do estado de Washington que vinha desenvolvendo variedades mais apropriadas à moagem e à preparação de pães integrais. Ele estava em contato com inúmeros projetos locais voltados para o grão integral por todo o país.

Tive então notícias de uma nova empresa chamada Community Grains, sediada perto de onde moro, em Oakland, que havia começado a vender farinha integral de moinhos de pedra na Califórnia. Eu nem sabia que era possível cultivar trigo na Califórnia. Parece que essa cultura havia desempenhado um papel importante no estado no século XIX, antes do advento dos grandes projetos de irrigação: o trigo pode ser semeado no outono e irrigado pelas chuvas de inverno. A Community Grains vendia as colheitas de um grupo de produtores em Sacramento Valley. O trigo era moído em Woodland, numa pequena companhia chamada Certified Foods.

Assim que ouvi falar na Community Grains, eu soube de imediato que deveria fazer mais uma viagem de campo na minha educação como padeiro. Quando assava apenas pão branco, não precisei travar contato com um moleiro, muito menos com um produtor de trigo. Na verdade, essa era a grande virtude da economia da farinha branca: um padeiro podia concentrar-se no pão e, de modo geral, ignorar a extensa e em grande parte invisível cadeia de suprimentos que entregava o pó branco à sua porta. Só que, para fazer um pão integral de boa qualidade (ou mesmo um pão decente), eu precisava saber um pouco mais a respeito do trigo e do processo de moagem. E, a menos que eu fosse comprar meu próprio moinho, tinha que ter uma fonte de farinha fresca recém-moída. Então fiz planos para viajar para Woodland e conhecer o meu trigo.



Ninguém diz que Joe Vanderliet, proprietário da Certified Foods e moleiro a serviço da Community Grains, está na casa dos oitenta anos: ele é a robustez em pessoa. Com 1,90 metro de altura e uma postura ereta, tem a cabeça grisalha, penetrantes olhos azuis e certa malícia na maneira oblíqua de encarar os outros. Joe cresceu na Holanda e se lembra dos vários anos em que passou fome durante a infância, na época da guerra. Ele ainda guarda vestígios de um sotaque holandês, assim como certa cortesia europeia em suas maneiras, o que ameniza de leve sua personalidade forte. Nos anos 1950, Joe chegou a Minnesota e virou comprador de grãos para Archer Daniels Midland. Nos anos 1960, trabalhou para a Montana Flour Mills Company, que mais tarde veio a ser absorvida pela ConAgra durante o processo de consolidação da indústria de moagem durante os anos 1960 e 1970. Joe Vanderliet é, ele mesmo, um produto do complexo industrial a serviço da farinha branca.

Porém, nos anos 1980, viveu sua própria experiência de conversão, uma história que ele já havia moído até alcançar um alto grau de refinamento. Um moleiro da Austrália visitou a fábrica que ele, na época, administrava para a Montana Flour Mills Company, em Oakland — uma instalação *high-tech* de

moagem da qual Vanderliet não poderia se mostrar mais orgulhoso. “Tínhamos de tudo ali, inclusive um sistema pneumático para o deslocamento da farinha, a última palavra em tecnologia. Mas aquele sujeito chegou, olhou nos meus olhos e disse: ‘Algum dia você já parou para pensar sobre o valor nutritivo dessa farinha branca que está produzindo?’” Vanderliet nunca tinha pensado, mas, dali em diante, “não consegui tirar aquela questão da cabeça”.

“Minha vida pessoal não poderia estar numa situação melhor. Eu era feliz. Tinha o moinho mais lindo do mundo. Era um funcionário importante da empresa. Possuía os cartões de crédito certos e os ternos da loja certa. Mas ninguém na companhia jamais falava sobre nutrição. Estávamos jogando no lixo as partes mais nutritivas do nosso produto! O subproduto do moinho [o farelo e o gérmen descartados] ia parar nos currais para virar ração.

“De noite, voltei para casa e disse à minha mulher: ‘O que diabo estamos vendendo? Com certeza não é nada nutritivo. Só endosperma. Se você pudesse ver o que fazemos com o trigo. Estamos vendendo lixo! Isso tem de parar.’

“Bem, isso aconteceu há trinta anos. Desde então só trabalho com grãos integrais.”

Em 1992, Vanderliet abriu mão da situação confortável que conquistara na indústria de moagem para montar uma nova empresa destinada a trabalhar exclusivamente com grãos integrais. Hoje, a Certified Foods opera um dos maiores estabelecimentos de moagem de grãos integrais dos Estados Unidos, numa instalação que vem se expandindo ao longo da estrada de ferro em Woodland. Na condição de jornalista, fui obrigado a cortejá-lo durante meses até que ele consentisse uma visita à sua empresa. Na verdade, foi mais difícil entrar na Certified Foods do que na fábrica da Wonder Bread. Mas Joe acabou cedendo, sob a condição de que eu concordasse com algumas “regras básicas” que ele nunca chegou a especificar. Vanderliet costuma cercar de sigilo seus métodos de moagem e estava receoso — ou pelo menos dizia estar — pela possibilidade de eu, de algum modo, deixar vazar informações preciosas para a concorrência.

Ele não precisava ter se preocupado. Só outro moleiro que visitasse a fábrica seria capaz de entender o que acontecia dentro de todos aqueles equipamentos de aço recém-pintados. Como as pedras de moagem e os cilindros ficam encerrados em caixas de aço e a farinha se desloca entre elas por tubos pneumáticos, todos os passos do processo de moagem se dão fora da nossa vista. O que parecia singular nas instalações de Vanderliet era o fato de que os grãos passavam por um processo de moagem distribuído em várias etapas, que recorre a tecnologias tanto tradicionais como modernas. Logo, após ser moído como grão integral pela pedra, ele é esmagado por cilindros e depois batido por um

martelo. (Trata-se de uma câmara na qual o grão é lançado contra uma superfície áspera para ficar ainda mais refinado.) Esses passos extras permitem à Certified produzir uma farinha integral mais finamente granulada sem superaquecê-la do que se usasse apenas as pedras de moagem. Pode ser que as etapas extras também aumentem o prazo de validade da farinha ao selar o gérmen volátil no interior de um invólucro formado pelo amido — mas isso é apenas uma teoria. Enquanto caminhávamos pelas instalações, Vanderliet explicou, falando por cima do forte barulho das máquinas, aquela que, a seu ver, era a característica mais importante do seu método de moagem: "Mantemos a semente do trigo intacta ao longo de todo o processo.

"Não é possível fracionar a semente sem estragar a farinha. Assim que separamos o farelo do gérmen, pronto, acabou, está tudo perdido: o gérmen ficará rançoso. Seu poder nutritivo estará perdido. O que é preciso entender, e pode anotar, é que a natureza produziu um pacote perfeito quando criou a semente, com todas as suas partes funcionando juntas enquanto um sistema vivo. Desse modo, por exemplo, há componentes antioxidantes no farelo que protegem os óleos existentes no gérmen, impedindo que se oxidem. Mas só se forem mantidos juntos! Uma vez desmanchada a semente, nunca conseguiremos montar tudo de novo." Ele apontou para meu bloco de anotações e mandou: "Escreva isso aí."

Esse era o segredo para se obter uma boa farinha integral. E essa, segundo Vanderliet, era a razão pela qual os grandes moinhos nunca conseguirão produzi-la, já que, equipados com cilindros, eles separam a semente em suas diferentes partes logo no primeiro passo do processo. Assim que o gérmen perde seu protetor antioxidante, começa a se deteriorar. É por isso, de acordo com Vanderliet, que a maior parte dos grandes moinhos costuma deixar o gérmen de fora ao reconstituir as farinhas integrais. Quando pedi uma prova dessa alegação — a qual, se for verdadeira, significa que a maior parte dos produtos vendidos como integrais na verdade está longe de sê-lo —, ele me levou à sala de controle do moinho para conhecer Roger Bane, seu engenheiro-chefe. Joe trouxera Roger da General Mills, onde até pouco tempo antes operava um moinho em Vallejo. Roger confirmou a alegação de Vanderliet: "O gérmen representa uma complicação grande demais; então nos livramos dele." Esse gérmen problemático pode representar apenas uma pequena fração da semente do trigo, porém abriga toda uma série de nutrientes preciosos — ômega 3, vitamina E, ácido fólico e outros — assim como a maior parte do sabor e do aroma do trigo. (Quando procurei a General Mills para que comentassem o assunto, recebi um e-mail não assinado afirmando que "pela lei, farinha de trigo integral precisa conter todas as três partes da semente do trigo" e que "ainda que seja verdade

que a parte do gérmen abrevia a durabilidade da farinha [...] ele precisa ser incluído, como acontece na nossa farinha.”)



Saí da Certified Foods com dois sacos de farinha e algumas ideias novas sobre como conseguir fazer um pão integral melhor. Para Vanderliet, a questão toda se resumia à semente — aquele “pacote perfeito”. Para moer uma boa farinha integral, o moleiro precisava compreender o que acontece no interior daquele pacote; não apenas as partes separadas — o gérmen, o farelo e o endosperma —, mas a intricada relação entre eles, e o sistema biológico que ali funciona. A função desse sistema é proteger o embrião de uma nova planta de trigo até o momento de ela germinar, e então proporcionar todos os nutrientes de que a nova planta precisa para começar sua vida. Esses fatos eram óbvios, mas não podemos dizer o mesmo de suas implicações para a moagem e, por sua vez, para a confecção de um pão.

Durante minha visita, eu tinha perguntado a Joe se ele molhava seu grão para amolecê-lo antes de começar a moagem, algo que os moinhos comerciais costumam fazer para fazer soltar a casca composta pelo farelo, separando-o mais facilmente da semente. “Nunca!”, gritou. Molhar a semente, segundo ele, estragaria toda a farinha integral. Assim que a casca absorve a água, a semente recebe o sinal para germinar, desencadeando uma série de eventos químicos no interior do gérmen e no farelo que desestabilizariam qualquer farinha que ainda contivesse essas partes. (Como o farelo e o gérmen são retirados na moagem da farinha branca, amolecê-lo não representa um problema.) Enzimas são ativadas. Algumas delas começam a partir e abrir os polímeros de amido e proteína enquanto outras liberam os minerais nela encerrados — todos destinados a nutrir a planta que está nascendo. O trabalho do moleiro é manter a semente num estado latente, em vez de deixá-la pronta para germinar.

— Então para moer bem uma farinha integral — perguntei a Joe — temos realmente que ser capazes de pensar como uma semente, não é?

Ele sorriu.

— Você é um ótimo aluno.

Foi nesse momento que me dei conta de algo: o mesmo vale para quem faz o pão. Também ele precisa pensar como uma semente para assar um pão integral com muito sabor e ar. A diferença é que os pensamentos da sua semente são um pouco diferentes daqueles da semente do moleiro. O padeiro *quer* desencadear aquela série de acontecimentos químicos. Ele quer que as enzimas de amilase desintegrem essas bolas de amido insossas, criando açúcares simples, capazes de dar sabor ao seu pão e alimentar suas leveduras famintas. (O padeiro também

precisa pensar como uma levedura ou bactéria, o que já é um bocado de coisa para se ter em mente.) O padeiro quer que as proteases comecem a desintegrar as proteínas de trigo em aminoácidos e que a fitase libere os minerais, não para alimentar a planta, mas para nos alimentar. E o segredo de tudo estava na água.

Eu tinha lido algo a respeito de técnicas para farinhas previamente encharcadas — parte da cultura tradicional associada à produção de pães integrais que nós perdemos — e agora compreendia a lógica por trás delas: enganar a semente esmagada levando-a a acreditar que era chegado o momento de germinar. Embarquei, então, numa série de experimentos para desencadear a atividade enzimática na minha massa mesmo antes do início da fermentação. Comecei misturando farinha e água à noite e, ao mesmo tempo, preparei meu fermento natural. No entanto, só na manhã seguinte iria juntaria um ao outro. Na altura em que a cultura *sourdough* começasse a agir sobre a farinha previamente encharcada, ela encontraria ali todos os ingredientes que poderia desejar: muitos açúcares, aminoácidos e minerais. Esse era um fato que eu podia provar: a farinha ficava muito mais doce durante a noite. E os resultados que saíam do forno eram encorajadores: comecei a obter pães saborosos, com crostas mais crocantes e atraentes (provavelmente porque mais açúcares e aminoácidos estavam disponíveis para as reações que tornavam o pão mais corado) e, nitidamente, mais ar.

Mas não era a quantidade de ar que eu esperava — não por enquanto. O farelo ainda enfraquecia o glúten de duas formas: perfurando as bolhas de gás ou aumentando seu peso, o que tornava a casca compacta demais. Acabei tendo uma ideia um pouco excêntrica: removeria o farelo do interior do pão e o deixaria do lado de fora, onde ele não poderia causar dano ao glúten. Então, antes de misturar farinha e água, peneirei os farelos maiores da farinha, que perfaziam talvez 10% do volume total.

Na realidade, eu estava fazendo farinha branca (ou esbranquiçada) do jeito que era produzida por volta de 1850, antes do advento dos moinhos equipados com cilindros, o tipo de farinha apresentada na pintura de Émile Friant que havia inspirado Chad Robertson. Ela ainda continha o gérmen, mas apenas aquelas partículas de farelo pequenas o bastante para passar por uma peneira comum. Contudo, guardei o farelo peneirado numa tigela e, depois de moldar os pães, rolei-os sobre aquilo, assegurando que cada caco de farelo grudasse na superfície molhada da massa.

Funcionou: o truque me permitiu assar um pão aerado e delicioso, com uma casca crocante — tudo isso sem abrir mão do meu objetivo de preparar um pão “100% integral”. Eu estava trapaceando? Não penso assim: cada fragmento de grão integral fora aproveitado de algum jeito nesse pão triunfal e volumoso. Eu

me sentia como se tivesse desatado um nó górdio.

Contudo, ao refletir sobre o assunto, tive sérias dúvidas de que pudesse considerar aquela uma solução original minha. Na antiga busca pelo pão mais aerado possível com grãos integrais, um grande número de padeiros com certeza deve ter usado o mesmo truque. Assim como as farinhas previamente encharcadas, tratava-se de uma adaptação boa demais para que ninguém tivesse experimentado antes. Era bastante provável que a "minha" técnica ou uma parecida tivesse feito parte da cultura tradicional do pão integral que seria subjugada pelos moinhos de cilindros do século XIX.

Nos meses que se seguiram àquela experiência, tornei-me bem menos rígido quanto aos critérios adotados ao fazer meus pães. Ainda usava mais as farinhas integrais, mas não estava mais obcecado com percentuais e graus de pureza. Nem sempre rolo meus pães sobre o farelo — às vezes eu o uso no meu jardim, para combater lesmas e caracóis. Também encontrei uma versão comercial da farinha que eu vinha produzindo ao peneirar os grãos integrais. Chamadas de farinhas de "alta extração", elas são moídas em estado integral e em seguida parcialmente peneiradas. Isso me parece um compromisso sensato entre uma farinha 100% integral e uma farinha branca, entre nutrição e estética. (Afinal, mesmo a farinha 100% integral é composta de 75% de endospermas.) Mas, mesmo quando asso pães com essas farinhas, acrescento diferentes farinhas integrais para aprofundar o sabor do pão e torná-lo mais complexo: um pouco de farinha alemã tipo *pumpernickel* que consegui com Joe Vanderliet, um pouco de centeio roxo que Chad Robertson me deu e, nos últimos tempos, até um pouco de Kernza, uma farinha experimental moída (em estado integral) de uma nova variedade de grãos perenes desenvolvida pelo Land Institute, em Salina, no Kansas. Um campo de trigo perene que pudesse ser cortado como um gramado, em vez de ser semeado a cada ano com novas sementes, ofereceria enormes vantagens tanto para a terra como para o produtor, mas ainda deve demorar para se tornar uma realidade. O Kernza tem um sabor interessante; contudo, pelo menos por enquanto, não tem glúten suficiente para que um pão feito só com essa farinha cresça no forno.

Tudo o que aprendi a respeito de trigo e moagem, sobre fermentação e panificação complicou demais minha compreensão do que é um "bom pão", mas não diminuiu o ardor com que persigo esse ideal. Ao comprar um pão integral, busco na embalagem expressões como "moído na pedra", "grão integral"[13] e verifico os ingredientes para me certificar de que o grão integral é o primeiro componente da lista. E, sejam brancos ou pretos, procuro pães que tenham sido fermentados com uma cultura *sourdough*; a palavra *levain* indica isso. E fico longe de qualquer pão que contenha algum ingrediente que não traga o nome de

um grão ou sal.

Ainda tento fazer meu próprio pão sempre que possível e posso constatar que, como padeiro, estou cada vez mais inclinado ao improviso. Não consulto mais receitas. Em vez disso, olho a massa, sinto-a em minhas mãos, provo, cheiro, quase o tempo todo. Também examino a cada manhã meu fermento natural, verificando com meus olhos e nariz seu grau de felicidade antes de alimentá-lo com algumas colheres de farinha fresca e água. Quando comecei a fazer pães, há alguns meses, jamais teria imaginado até que ponto esse trabalho se tornaria um processo tão intuitivo e sensorial — ou tão obsessivo. Mas é o que acontece. Na realidade, fazer pães começou a se tornar algo parecido com jardinagem — um passatempo e um exercício ao qual tenho dedicado muito mais tempo.

Pela minha experiência, o sucesso na jardinagem depende de duas qualidades diferentes (ainda que afins), ambas bastante relevantes para fazer pães. A primeira é a sensibilidade dos que têm "dedo verde", absorvendo tudo o que acontece no seu jardim, da tonalidade exata das folhas ao aroma do solo. As informações captadas pelos nossos sentidos têm mais a nos ensinar sobre o trabalho do que qualquer coisa que possamos aprender num livro. A segunda é a intuição do jardineiro para imaginar o que suas plantas e seu solo desejam para alcançar o máximo de felicidade e vicejar. O mesmo se aplica a fazer um pão: ajuda sermos capazes de pensar como uma semente de gramínea e, ao mesmo tempo, como uma comunidade de leveduras e bactérias vivendo numa cultura *sourdough*. Esqueça qualquer ideia de controle — há interesses e variáveis demais em jogo. O sonho de controlar tudo nos seduz, mas ele nos leva diretamente à monocultura no campo e ao pão branco fortificado no supermercado. Por trás de um ótimo pão existe toda uma hábil orquestração, não apenas do tempo e da temperatura, mas também de um grande número de diferentes espécies e interesses, incluindo o nosso — de ter algo nutritivo e delicioso para comer. Não sou nenhum maestro, tampouco um mago da panificação, mas meu pão vem se tornando cada vez mais saboroso e aerado.

---

8 John Marchant, Bryan Reuben e Joan Alcock. *Bread: A Slice of History.* Charleston, SC: History Press, 2009.

9 Os epidemiologistas levam em conta o fato de que, atualmente, as pessoas que comem mais alimentos integrais tendem a ter renda mais alta, mais educação e uma maior consciência das questões ligadas à saúde de um modo geral.

10 Jacobs, David R. e Lyn M. Steffen. "Nutrients, Foods and Dietery Patterns as Exposures in Research: A Framework for Food Sinergy". *American Journal of Clinical Nutrition*, supl. 78, 2003, p.508S-135.

11 Em muitos produtos que se dizem "integrais" na realidade a farinha branca é o primeiro (e, portanto, mais presente) ingrediente. Um produto tem o direito de exibir o selo concedido pela Associação de

Produtores de Grãos Integrais mesmo se contiver 49% de farinha branca. Um pão como o Wonder Bread 100% Integral não é 100% de trigo integral — só parte do trigo é, e grande parte dele consiste em outros ingredientes. Evidentemente, a ideia de “integral” é muito mais atraente para a indústria do que a realidade.

12 Segundo a chamada matemática do padeiro, cada ingrediente numa receita é expresso numa porcentagem do peso da farinha, que sempre é expressa como 100%. Assim, 104% de hidratação significa que a massa contém só um pouco mais de água, em peso, do que a farinha — ou seja, muita.

13 Não que esses termos sejam garantias muito rígidas: “moído na pedra” não está entre as exigências mencionadas por órgãos públicos, e o grão integral, se não for moído na pedra, pode ou não conter o gérmen.

III.
CODA: CONHEÇA O SEU TRIGO

Na véspera do dia em que conheci a instalação de moagem em Woodland, fiz uma visita a um dos produtores que fornecem trigo à Community Grains. A família Rominger planta cerca de uma dezena de culturas diferentes — e cria ovelhas — numa área de 28 mil metros quadrados de terra escura nas margens de um rio a alguns quilômetros de distância de Woodland, perto da cidade de Winters. Eles usam o trigo como uma lavoura rotativa, plantando-o em novembro, antes das chuvas de inverno, e fazendo a colheita em meio ao calor escaldante de julho.

Eu nunca tinha colocado os pés num campo de trigo. No entanto, a visão de uma lavoura como essa é tão icônica que a paisagem nos parece imediatamente familiar, de um jeito até mesmo perturbador. De pé no meio de um campo de trigo, é impossível não pensar em pintores flamengos como Brueghel ou Van Ruisdael, ou até mesmo Van Gogh. O trigo em si mudou — os modernos produtores o transformaram numa planta de menor estatura e com uma espiga mais gorda —, porém, visto a distância, permanece indelével a impressão marcante da colheita como uma recompensa abundante e dourada, da generosidade e do senso de medida da natureza. A plantação de trigo dos Romingers ainda estava a algumas semanas da colheita, já quase — mas não inteiramente — ressecada ao sol, quando assume sua cor dourada. Ao olharmos as espigas com atenção, ainda víamos filamentos de folhas verdes aqui e ali.

Peguei uma haste de trigo. Uma placa de madeira fincada na borda do terreno dizia se tratar de uma variedade chamada *red wing*. Aquele, descobri mais tarde, era o tipo de trigo que se encontrava no saco de farinha que eu receberia de Joe Vanderliet. De perto, o trigo se parece com uma gramínea robusta e de um tom particularmente alaranjado, uma planta bonita, mas talvez um pouco exuberante demais, como um fisiculturista muito musculoso. A espiga formava uma escada intrincada de sementes dispostas em torno da haste num padrão progressivo de espinha de peixe, cada uma de suas elegantes agulhas douradas tentando alcançar o céu. Esfreguei a espiga entre as palmas das mãos. O leve envoltório formado pela palha se soltou dos grãos, estourando e liberando um pequeno punhado de sementes. Mordi um dos grãos frescos. Estava um pouco macio e, ainda que não estivesse bem maduro, já tinha o gosto do trigo, com um sabor adocicado. As complexidades e possibilidades contidas no interior

daquele grão de aparência insignificante, naquela semente, mal podiam ser imaginadas, mas estavam lá: todos os elementos necessários para produzir um pé de trigo. E muito mais do que isso. Com uma quantidade suficiente daquelas sementes e sabendo como processá-las em forma de pão, tínhamos a maior parte do que era necessário para criar uma pessoa. Ou, seria possível dizer, uma civilização.

De onde eu estava, o campo se espalhava para oeste, na direção da crista azulada da Coast Range, a cadeia de montanhas ao longo do Pacífico, na costa de Oregon, uma ondulante avenida de relva amarela. Se você ficar no meio de um trigal naquela época do ano, a poucas semanas da colheita, não é difícil imaginar que está de frente para um cenário mitológico: toda a luz dourada do sol trazida para a Terra, capturada em grãos de ouro e tornada própria para ser consumida por mortais. É claro que não há nada de mitológico nisso, apenas o puro e simples fato milagroso.



PARTE IV

TERRA

O FRIO CALOR DA FERMENTAÇÃO

“Deus fez o fermento, assim como a massa, e ama a fermentação tão ternamente quanto ama a vegetação.”

— Ralph Waldo Emerson

“O gosto pela deterioração parcial das coisas pode se tornar uma paixão, a aceitação do lado tosco da vida que se expressa melhor por meio de paradoxos.”

— Harold McGee

“Nenhum poema escrito por quem bebe água pode durar para sempre.”

— Horácio

FERMENTO I.

VEGETAL

Considere, apenas por um momento, a proximidade cotidiana da morte. Não, não me refiro à súbita guinada de um carro em nossa direção nem à bomba escondida no carrinho de bebê. Estou pensando, isso sim, na levedura sobre uma fruta madura, esperando, paciente, por uma brecha na casca para poder invadi-la e decompor a sua polpa doce. Ou nos lactobacilos sobre uma folha de repolho, com o mesmo objetivo. Nós também carregamos sombras microbianas invisíveis: a *Brevibacterium*, criada na umidade salina entre nossos dedos dos pés, ou a *Enterococcus*, à espreita na escuridão serpenteante do intestino. Tudo o que vive, ao que parece, deve ser anfitrião para o germe de sua própria dissolução. Seja um fungo ou uma bactéria, essas entidades invisíveis chegam carregando seu conjunto de enzimas para desmontar, molécula por molécula, as estruturas mais intrincadas da vida, reduzindo-as — e a nós, seres humanos — a meros alimentos para elas e outros seres vivos e incipientes.

As plantas protelam sua decomposição com robustas paredes celulares de lignina ou celulose, carboidratos complexos demais para serem penetrados pela maioria dos micróbios. Nós contamos, para isso, com nossas várias membranas: a pele, é claro, e além dela uma membrana interior ainda maior, feita de células epiteliais que, pelo menos quando estamos bem, é capaz de manter a distância a maior parte dos micróbios. Essa segunda pele, gastrointestinal, recobre nosso aparelho digestório e é revestida por uma camada protetora de muco feita de glicoproteínas ricas em carboidratos que as hordas microbianas não conseguem romper com facilidade. Se fosse possível estender em linha reta apenas o intestino delgado, ele seria capaz de cobrir o perímetro de uma quadra de tênis. Essas membranas finas e tênues são tudo o que se interpõe entre nós e o objetivo derradeiro dos micróbios: a nossa própria fermentação.

Não é muito apetitoso, eu sei, sobretudo num livro sobre comida. Você provavelmente não vai querer se identificar com o repolho quando fizer chucrute, mas às vezes não dá para evitar. Aqui, a delícia é subproduto de deterioração, como às vezes nos faz lembrar o cheiro rançoso que ele exala. Um dos principais processos pelos quais a natureza desintegra coisas vivas para que energia e átomos sejam reutilizados por outras coisas vivas, a fermentação nos põe em contato com a eterna presença da força exercida pela morte.



> E na terra há algo que me aterroriza, tão calma e paciente,
> Ela faz crescer coisas encantadoras a partir de tanta podridão,
> Gira inofensiva e imaculada em seu eixo, com essa sucessão infinita de cadáveres enfermos (...)
> Oferece ao homem materiais tão divinos, e dele aceita, no fim, restos como esses.

É a terra — a terra como compreendida aqui por Walt Whitman em seu

poema “This Compost” [Este composto] — que alimenta e acompanha toda fermentação. Da terra para as parreiras e daí para o vinho; a semente da cevada que se transforma em cerveja e o repolho que vira o chucrute ou *kimchi*; do leite ao queijo (ou iogurte ou quefir), da soja ao missô (ou molho de soja ou *tempeh*), do arroz ao saquê; o porco vira *prosciutto* e os legumes viram picles. Todas essas transformações dependem da cuidadosa administração do apodrecimento pelo fermentador, de levar a decomposição dessas sementes, frutas e carnes até certo ponto e nenhum passo além dele. Abandonada à própria sorte, a marcha da decomposição iria avançar, crescer e se aprofundar até que a forma de vida em questão — o “substrato da fermentação” — tivesse sido desintegrada por completo e voltado à terra, como um complemento ao húmus. A maior parte das nossas fermentações consiste em exemplos de apodrecimento interrompido, em postergar o “ao pó retornarás”. E, na realidade, alguns dos micróbios que fazem esse trabalho para nós, os bacilos e os fungos, são habitantes do solo, emprestados temporariamente ao mundo da superfície. Eles se espalham pelas folhas, encontram seu caminho até o leite e vagam para encontrar sementes e carne, mas estão, em última análise, numa missão, aventurando-se a partir do solo para o macrocosmo — o mundo visível das plantas e dos animais que nós habitamos —, em busca de comida para o universo selvagem microbiano que existe sob os nossos pés.

Toda culinária é transformação e, vista da forma correta, também um milagre. A fermentação, porém, sempre pareceu algo particularmente misterioso para as pessoas. Por um lado, as transformações são radicais: suco de fruta transformado em vinho, um líquido que tem o poder de mudar mentes? Por outro, há apenas 155 anos Louis Pasteur conseguiu compreender o que de fato ocorria no interior de um barril com uvas esmagadas quando o mosto começa a soltar bolhas. Fermentar é “ferver”, afirmavam as pessoas com convicção (“ferver” e “fermentar” têm a mesma raiz no latim), mas elas eram incapazes de dizer como o processo começava ou por que essa forma específica de ferver não era quente ao toque. A maior parte dos outros tipos de culinária depende de energia exterior — a aplicação de calor, principalmente — para transformar alimentos; as leis da física e da química governam o processo, que só atua no que já foi vivo.

A fermentação é diferente. Nela, as leis da biologia se sobrepõem a todas as outras e são necessárias para explicar como um fermento gera sua própria energia. Ele não só parece vivo, mas está vivo. E a maior parte dessa vida ocorre numa escala inacessível a nós sem um microscópio. Não é surpresa que tantas culturas tenham adorado seus deuses da fermentação — de que outro modo explicar esse fogo frio que pode cozinhar tantas coisas maravilhosas?



Qualquer entusiasta dos produtos fermentados diria que, enfatizando os vínculos entre fermentação e morte, estou sendo um pouco duro com esses micróbios, pois a maioria deles é vista como amigos benignos e parceiros. Eles diriam que estou preso a um ponto de vista higiênico e pasteuriano, em que o mundo microbiano é visto, em princípio, como uma ameaça mortal. Na realidade, o próprio Louis Pasteur adotava uma visão mais complexa a respeito dos micróbios que descobriu, mas seu legado é uma guerra já centenária contra as bactérias, uma guerra para a qual a maioria de nós se alistou ou foi recrutada. Recorremos a antibióticos, sabonetes antissépticos, desodorantes, fervura, pasteurização e legislações federais para afastar os mofos e as bactérias e, assim, esperamos manter as doenças e a morte bem longe.

Cresci nesse campo de batalha. Minha mãe incutiu em mim um profundo medo de bolores, triquinose, botulismo e inúmeros outros germes anônimos que podem estar à espreita em nossa comida. Embaixo da pia e no armário de remédios, ela mantinha estocado um arsenal antimicrobiano abastecido com Lysol, Clorox, Listerine e Bactine. Uma manchinha branca num pedaço de queijo era o bastante para inutilizá-lo. O menor amassado numa lata de comida era motivo para jogá-la no lixo — mesmo se tivesse sido avariada ao cair no chão. Nunca se sabe; e se fosse botulismo? Melhor prevenir do que remediar.

Os mofos e as bactérias contam hoje em dia com um pequeno — embora crescente — grupo de protetores humanos. Esses pós-pasteurianos,[1] como às vezes eles se designam, compõem uma das mais curiosas subculturas dos Estados Unidos, chamada às vezes de *fermentation underground*. A expressão parece apropriada em vista da sua devoção veemente aos micróbios e da sua disposição em violar a lei para consumi-los. São pessoas que lutam pelo direito de beber leite e comer queijo não pasteurizados, que fermentam toda espécie de comida e bebida usando exclusivamente “culturas selvagens” e que em geral acreditam ter chegado a hora de a humanidade renegociar os termos das suas relações com o “microcosmo” — expressão cunhada pela microbióloga Lynn Margulis para o universo invisível dos micróbios à nossa volta e dentro de nós. Muito mais do que um modo de preparar e preservar comida, para essas pessoas a fermentação é um ato político e ecológico, uma maneira de fazermos contato com bactérias e fungos, de honrar nossa interdependência coevolutiva e superar nossa própria germofobia autodestrutiva. Parece que há muito mais coisas envolvidas num pote de chucrute caseiro do que alguns lactobacilos fermentando os açúcares de um repolho; o que está em jogo nesse pote é toda a nossa relação com a natureza.

O homem que me ensinou a fazer chucrute pela primeira vez é um líder dessa rede de resistência e possivelmente o especialista em fermentação mais famoso da América. Sandor Katz é um escritor na casa dos cinquenta anos, entusiasta e professor itinerante com uma aparência retrô que lhe cai bem. Com 1,80 metro de altura e bem flexível, exibe no rosto suíças eriçadas que se unem acima dos lábios, formando um bigode volumoso que não causaria estranheza nos Estados Unidos do século XIX; Katz poderia facilmente ser confundido com um veterano da Guerra Civil. No entanto, ele cresceu no Upper West Side de Manhattan comendo picles de uma loja kosher, estudou história na Universidade Brown e aprendeu as artes da fermentação enquanto vivia numa "comunidade alternativa" no interior do Tennessee — era preciso inventar *algum* modo de aproveitar os excedentes produzidos na horta. Desde 1991, Katz é portador do vírus HIV e credita seu vigor contínuo e sua boa saúde em parte a uma dieta rica em alimentos de "culturas vivas" — ou seja, aquelas cheias de bactérias vivas.

Desde que seu primeiro livro, *Wild Fermentation* [Fermentação selvagem], foi publicado em 2003, Katz tem viajado pelo país ensinando às pessoas como fazer chucrute e *kimchi*, picles de todos os tipos, hidromel, cerveja, vinho, missô, *natto*, *tempeh*, *kvass*, *smreka*, pão *sourdough*, *ogi*, quefir, queijo, iogurte, *labneh*, *tej*, *shrub*, *kishk* e dezenas de outras fermentações obscuras das quais eu nunca tinha ouvido falar. No entanto, a exemplo de John Chapman, o disseminador do cultivo de maçãs nos Estados Unidos durante o século XIX, cuja oferta de sementes na verdade não passava de um artifício para pregar seu evangelho da Nova Igreja, os cursos de chucrute de Sandor Katz também abrem caminho para sua pregação — a do evangelho microbiano. Ambos os personagens desejavam atrair nossa atenção para um reino invisível, ambos levavam sua mensagem para além de uma fronteira e ambos nos exortaram a ver o mundo natural à nossa volta sob uma luz inteiramente nova.

Mas, primeiro, vamos ao chucrute. Consegui contatar Sandor numa loja de produtos naturais em Alameda, Califórnia, onde ele estava realizando um workshop. Sandor encontrava-se na cidade durante uma turnê de duas semanas pela região de São Francisco, oferecendo aulas, visitando produtores de picles, participando de mesas-redondas, "trocas culturais" e grupos de compartilhamento de aprendizado, liderando um passeio ciclístico de degustação de cervejas artesanais na região leste da baía de São Francisco (apenas alguns poucos acidentes pequenos foram registrados) e proferindo a palestra principal no Terceiro Festival Anual da Fermentação, em Freestone — falarei mais à frente sobre ele. Em Alameda, numa tarde de um dia de semana, vinte aspirantes a fermentadores tinham se reunido com seus blocos de anotações em torno de algumas mesas de um café junto à vitrine ensolarada da loja para assistirem a

Sandor preparar um chucrute e expor suas ideias sobre um “renascimento cultural”.

“Então, não há muito o que complicar. Você pode picar ou ralar o repolho, em pedaços finos ou grossos, como quiser. A escolha cabe a quem vai cortar, é o que sempre digo.” O que me chamou logo a atenção foi seu modo nada carismático de se dirigir às pessoas. Ele não é nem um pouco pretensioso, recusando qualquer tipo de mitificação de sua especialidade. O máximo que consegue é dar a tudo o que faz uma aparência de banalidade. Sandor também se recusa a ser categórico a respeito de *qualquer* coisa. Sua resposta à maioria das perguntas é: “Bem, é e não é”, “sim e não”, “isso depende” ou “cada fermentação é um caso diferente”. Também trabalha a musculatura das costas com a frequência com que costuma dar de ombros.

Acabei por compreender que sua timidez reflete uma postura tanto prática como filosófica. Não existe nenhum modo “certo” de fermentar alguma coisa, nenhuma regra rígida ou fórmula mágica. E, considerando o pouco que sabemos do mundo microbial, onde bactérias podem trocar de genes e suas identidades exatas são caóticas, seria um sinal de arrogância aspirar à certeza. Como me dei conta quando fazia pães, para que um ser humano estabeleça uma boa relação com fungos e bactérias, ajuda muito ter um grau saudável de capacidade negativa. Essas são culturas em que podemos mexer, talvez até administrar, mas jamais controlar por completo, ou mesmo compreender. “A natureza dominada imperfeitamente”, frase que ouvi de um queijeiro, vale como uma ótima definição do seu trabalho, que tem muito em comum com jardinagem. Cada fermento mantém um elemento de selvageria incognoscível.

Enquanto Sandor nos conduzia pela técnica básica de fazer picles — um termo empregado pelos adeptos da fermentação para se referir a qualquer vegetal fermentado, e não apenas aos pepinos —, ele às vezes se permitia digressões de sua abordagem tipo “manual de instruções” para os aspectos políticos, ecológicos e filosóficos da fermentação. Ele encara seu trabalho como uma forma de “renascimento cultural” — com o qual faz alusão aos dois sentidos da palavra “cultura”, o microbiano e o humano. A revitalização dessas culturas culinárias depende da redescoberta das culturas microbianas que as criaram, e o inverso também é verdade. A palavra “fermento” apresenta um duplo sentido: “As pessoas borbulham quando se entusiasmam com ideias. Também quero deixar em vocês pensamentos que sirvam como um fermento político e social.” As técnicas tipo “faça você mesmo” compartilhadas por Sandor transmitiam uma mensagem política implícita. Elas ajudariam as pessoas a recuperarem o controle sobre as próprias dietas, retirando-as do domínio das grandes corporações, cuja “comida morta” prejudica nossa saúde e “homogeneiza” nossas experiências. O

domínio das artes da fermentação também poderia nos ajudar a romper com a dependência ao consumismo, a reconstruir sistemas locais de alimentação (já que as comidas fermentadas nos permitem consumir alimentos locais ao longo do ano todo) e a redescobrir “os prazeres e as maravilhas da fermentação”.

“Enquanto cultura, precisamos reabilitar a imagem da bactéria. Elas são nossas ancestrais e nossas aliadas. Sabiam que temos em nossos corpos mais células de bactérias do que células humanas? Numa proporção de dez para uma! A maior parte do DNA que carregamos é DNA microbiano, não humano. Isso suscita uma questão interessante: quem exatamente somos nós?” Katz sugeriu que um visitante de outro planeta seria forçado a concluir que somos um superorganismo, uma comunidade simbiótica de várias centenas de espécies, com o *Homo sapiens* servindo inconscientemente como fachada e dispositivo locomotor. “Nós precisamos delas e elas precisam de nós.”

Ok, mas o que dizer das *doenças* microbianas? “Não faz sentido declarar guerra a 99% das bactérias quando menos de um por cento delas representa uma ameaça à nossa saúde. Muitas das bactérias que matamos são nossas protetoras.” Na realidade, a guerra travada contra as bactérias no século XX — com seu uso prolífico de antibióticos e a esterilização rotineira da comida — vem debilitando nossa saúde ao arruinar a ecologia das nossas entranhas. “Pela primeira vez na história humana, tornou-se importante fazer um esforço consciente para restaurar nossa microflora.” Daí a urgência de uma revitalização cultural. E tudo começa com o chucrute, “o portal da fermentação” que ele nos ensinava a fazer.



Na guerra da civilização moderna contra a bactéria, Sandor Katz é um opositor fervoroso — um pacifista. Ele adota uma atitude extraordinariamente relaxada em relação a todos os micróbios, tanto aqueles que queremos na nossa comida quanto os que não desejamos. Também é bem despreocupado com a questão da higienização. “Limpo meus potes, jarros e utensílios com água e sabão, mas não é preciso esterilizá-los. Todas essas práticas surgiram num mundo não esterilizado, no fim das contas. O ácido lático vai resolver isso.”

Ele explicou como funciona. As bactérias responsáveis pela fermentação consistem em linhagens selvagens de bactérias de ácido lático[2] já presentes nos vegetais crus, como *Leuconostoc mesenteroides*, *Lactobacillus brevis* e *Lactobacillus plantarum*. Esses micróbios são anaeróbios halófilos (tolerantes ao sal), por isso se proliferam no nicho salino e sem oxigênio que o produtor de picles criou para eles na salmoura. Começam a trabalhar de imediato comendo os açúcares presentes nos vegetais, multiplicando-se furiosamente e liberando generosas quantidades de ácido lático — que produzem com o objetivo de

envenenar seus concorrentes.

Katz comparou um chucrute ao ecossistema de uma floresta, no qual um tipo de bactéria sucede ao outro e cada espécie transforma o meio ambiente como forma de preparar o terreno para a seguinte. Na fermentação de um vegetal, cada espécie sucessiva é mais tolerante aos ácidos do que a anterior, até que o meio alcança um clímax dominado pela *L. plantarum* — como um grande carvalho amante de ácidos no ecossistema dos picles. Todo esse ácido lático dá à fermentação seu sabor penetrante, assim como as qualidades que garantem sua conservação, já que poucos outros micróbios sobrevivem num ambiente de pH tão baixo. A noção de que a segurança de uma comida é garantida por bactérias ainda vivas nela presentes é uma ideia difícil de ser digerida por nós, pasteurianos. Duvido seriamente que eu consiga convencer minha mãe disso.

Sandor enfatizou que o oxigênio é o inimigo da fermentação vegetal, mas, se a camada superior de repolho começar a apodrecer, não se alarme. Basta removê-la, aconselha ele, para que os bolores não lancem seus filamentos para baixo, na direção do chucrute, reduzindo-o a um mingau com suas enzimas destruidoras de pectina e de celulose. Katz descreveu como se pode recuperar um chucrute que está “em perfeitas condições” debaixo de uma camada de limo bolorento e dos cheiros desagradáveis que às vezes se desenvolvem no decorrer da fermentação — embora isso não seja motivo para preocupação. “Mas o que fazer se a coisa realmente feder?”, alguém quis saber. E se começar a cheirar como um animal morto? Sandor deu de ombros. “É preciso confiar nos seus sentidos.” Enquanto ele passava de mão em mão copinhos de plástico com chucrute de rabanete que havia guardado num barril em seu porão desde o verão anterior, pensei na minha mãe, sempre vigilante, jogando fora as latas amassadas suspeitas de botulismo. O cheiro forte — a um passo de ser chamado de fedor — do chucrute de rabanete de Sandor flutuava pela loja. Mas o gosto era bom: ainda crocante, com um envolvente sabor penetrante e azedo.



Antes das latas, antes dos freezers e geladeiras, a fermentação era a principal forma de evitar que a comida estragasse. As primeiras fermentações eram feitas em fossos cavados na terra, forrados com folhas e preenchidos com todo tipo de alimentos: vegetais, carne, peixe, grãos, tubérculos, frutas, qualquer coisa. A terra conservava a temperatura baixa e estável e talvez contribuísse com alguns micróbios úteis. Sob essas condições, a lactofermentação (ou seja, a fermentação conduzida por lactobacilos) começaria depois de alguns dias e produziria ácido lático suficiente para preservar a comida durante meses, talvez até mesmo anos. Nos anos 1980, um fosso de fermentação abandonado com

idade estimada de trezentos anos foi descoberto em Fiji. A fruta-pão ali guardada havia sido reduzida a um mingau azedo, mas foi considerada ainda “em condições de ser consumida”. (Primeiro você.) A fermentação em fossos ainda é praticada em alguns lugares do mundo. Vi repolhos inteiros fermentando em valas imundas na China, prática também comum em certas partes da Áustria e da Polônia. Os inuítes ainda enterram peixes na tundra do Ártico e, no Pacífico Sul, raízes ricas em amido, como mandioca e inhame, são enterradas em buracos forrados com folhas de bananeiras. Na Islândia, não muito tempo atrás, tive o privilégio duvidoso de provar *hákarl*, carne de tubarão que permaneceu enterrada durante vários meses até desenvolver a textura e o fedor intenso e amoníaco de um queijo excepcionalmente forte. O que começou como uma necessidade de ordem prática — resistir ao inverno sem morrer de fome — tornou-se uma iguaria apreciada, pelo menos entre os islandeses. Sempre que leio que “podre” é um conceito culturalmente construído, como nos dizem os antropólogos, eu me lembro do meu *hákarl* e concordo.

Hoje, para a maioria de nós, a fermentação em fossos parece primitiva, estranha e anti-higiênica; no entanto, não vemos nada demais em manter queijos envelhecendo em cavernas subterrâneas, o que não é algo muito diferente. E qual é a grande diferença entre a fermentação num fosso e a realizada numa vasilha? Utensílios de barro nada mais são do que terra, extraída do solo há muito tempo, talvez mais limpa e mais portátil, porém, em última instância, representam a mesma ideia básica. Ainda hoje os coreanos enterram nos quintais jarros do tamanho de uma criança, com *kimchi*, para manter a temperatura baixa e estável apreciada pelos lactobacilos. A jarra de barro é um bom lembrete de que *todo* fermento é comida e bebida roubadas ou emprestadas da terra, desviando temporariamente o seu impulso gravitacional-microbial para atender a nossos objetivos. Todos sabem quem roubou dos deuses o poder do fogo em benefício da humanidade, mas quem é o Prometeu dos picles? Se falta esse personagem na mitologia, é apenas porque fermentar uma pilha de legumes ou de grãos parece uma maneira menos heroica de lidar com a natureza do que colocar um animal inteiro numa fogueira. (Também há muito menos para se ver.) Mas pode-se argumentar (o que tem sido feito por Sandor Katz, entre outros) que o domínio da fermentação pela humanidade rivaliza com o controle do fogo em sua importância para nosso sucesso enquanto espécie.

Se existe uma cultura que não pratica algum tipo de fermentação de comida ou bebida, ela ainda não foi descoberta pelos antropólogos. A fermentação parece ser uma cultura universal e permanece como uma das maneiras mais importantes de processar alimentos. Mesmo hoje, pelo menos um terço de toda comida na alimentação mundial é produzida em processos que envolvem

fermentação. Muitas dessas comidas e bebidas estão entre as mais apreciadas, ainda que muitas vezes o papel desempenhado pela fermentação não seja amplamente compreendido. Mas café, chocolate, baunilha, pão, queijo, vinho e cerveja, iogurte, ketchup e a maior parte dos outros condimentos, como vinagre, molho de soja, missô, certos chás, *corned beef*, além de *pastrami*, *prosciutto* e salame — todos dependem de fermentação.

Basicamente, são aquelas coisas muito gostosas.

Imagino que as pessoas em outras culturas tenham a mesma relação com suas comidas fermentadas, inclusive o tubarão podre. Alimentos fermentados costumam ter sabor forte e são muito valorizados em suas culturas. Isso sugere que deve haver uma microbiologia do desejo atuando nessas comidas, e as bactérias e os fungos foram selecionados ao longo do tempo por sua capacidade de produzir os sabores que as pessoas consideram mais atraentes. Em outras palavras, os micróbios que conseguiram nos induzir a cuidar das suas culturas, como aqueles do fermento *sourdough* mantido durante um longo tempo ou da cultura do queijo, são os que prosperaram e sobreviveram. Eles viajam conosco pela história, numa dança de simbiose biocultural. A exemplo do que acontece com a *L. sanfranciscensis*, a bactéria encontrada exclusivamente nas culturas *sourdough*, algumas das linhagens microbianas identificadas em alimentos fermentados não parecem viver em nenhum outro lugar — essas comidas se tornaram seu nicho ecológico exclusivo. Para sua sobrevivência, os micróbios dependem de um desejo contínuo por parte dos seres humanos de provar os sabores que produzem — um tipo de cultura sustentando a outra.



Há dez anos, um microbiólogo aposentado da Universidade Cornell especialista em fermentação chamado K. H. Steinkraus conduziu uma pesquisa global sobre produtos alimentícios fermentados, organizados por tipos. Esta é uma amostra, bem pequena, do que ele encontrou: FERMENTOS DE ÁCIDO LÁTICO: chucrute, azeitonas, picles de vegetais, *hum choy* da China, *tempoyak* da Malásia, *kimchi* da Coreia, quefir da Rússia, *dahi* da Índia, iogurtes do Oriente Médio, *laban rayeb* e *laban zeer* do Egito, *tairu* da Malásia, queijos do Ocidente, *kishk* do Egito, *trahanas* da Grécia e *tarhanas* da Turquia, *pozole* do México, *kenkey* de Gana, *gari* da Nigéria, *balao balao* e *burong dalag* das Filipinas, pão *sourdough*, *hoppers* do Sri Lanka, *idli*, *dhokla* e *khaman* da Índia, *injera* da Etiópia, *kisra* do Sudão, *puto* das Filipinas, linguiças do Ocidente e *nham* da Tailândia.

> FERMENTOS ALCALINOS: *dawadawa* da Nigéria, *soumbara* da Costa do Marfim, *iru* e *ogiri* da África, *kenima* da Índia, *natto* do Japão, *thua nao* da Tailândia (...) A lista se estende, até os fermentos de aminoácidos salgados (molho de soja, molho de peixe, ketchup); as proteínas vegetais

fermentadas (*tempeh* e *ontjom*); os fermentos de ácido acético (vinagre, *kombucha*, *nata de coco*); e, claro, as inúmeras fermentações alcoólicas praticadas em quase todas as culturas (a Austrália e a América do Norte anteriores à chegada dos europeus são tidas como as exceções que confirmam a regra), como a *chicha* dos índios da América do Sul, *bouza* no Egito, *tej* na Etiópia, *busaa* no Quênia, *lao-chao* na China e o vinho de arroz no Japão. Ler o vasto e exótico catálogo compilado por Steinkraus é começar a valorizar os profundos vínculos entre a diversidade cultural humana e a microbiana e o modo como, ao longo da história, uma tem alimentado e sustentado a outra. A leitura também faz com que nos preocupemos com a sobrevivência dessa diversidade biocultural, pois a industrialização da comida em escala mundial favorece fortemente tanto a homogeneização como a esterilização.

Por mais importante que a fermentação seja para a cultura humana, não cabe a nós o crédito por tê-la inventado. Trata-se, como o fogo, de um processo natural, a principal maneira de a natureza desintegrar matéria orgânica e reciclar energia. Sem ela, observa Steinkraus, “a terra seria um permanente e gigantesco monte de lixo” — os mortos se acumulariam e não haveria alimentos para os vivos. O ser humano também não é o único animal que aprendeu a explorar a fermentação para os seus próprios fins: pense no esquilo que enterra bolotas de carvalho (um tipo de fermentação em fosso) ou no pássaro que azeda as sementes guardadas em seu papo. Alguns bichos também desfrutam de um dos mais importantes subprodutos da fermentação: o álcool. E, ainda que poucos animais sejam considerados de fato capazes de produzi-lo (apesar de relatos sobre macacos do leste da China que juntam flores e frutas e aguardam pacientemente durante dias a mistura fermentar antes de saboreá-la), alguns esperam que as plantas o preparem. O musaranho-arborícola (*Ptilocercus lowii*), da Malásia, aprecia uma dose diária, bebendo de um reservatório de álcool preparado para o seu usufruto pela palmeira *Eugeissona tristis* em “botões de flor especializados que abrigam uma comunidade de leveduras”. A palmeira serve o vinho ao musaranho-arborícola, que, em retribuição por essa gentileza, faz a polinização da palmeira ao longo dessa peregrinação pelos bares da selva. Plantas, animais e fungos — todos ganham nesse engenhoso arranjo coevolutivo.

Como sugere o exemplo do álcool, os usos da fermentação se estendem muito além da conservação, embora pareça provável que ela tenha sido o ímpeto original da humanidade para dominar o processo. (O álcool, forte antisséptico, é um valioso conservante.) Arqueólogos acreditam que, até o surgimento de métodos confiáveis para conservar alimentos, a humanidade não poderia ter passado da caça e da coleta para o padrão de vida mais estável baseado na agricultura. A fermentação (assim como outras técnicas de conservação, como a salga, a defumação e a secagem) proporcionou um recurso importante de segurança alimentar, permitindo que agricultores sobrevivessem aos longos meses de entressafra e resistissem às inevitáveis colheitas ruins. Contudo, como eu viria a descobrir quando comecei a fazer cerveja (porque cervejeiros *sempre*

mencionam isso), há uma linha da arqueologia que sustenta que a humanidade se voltou para a agricultura com o objetivo de garantir um suprimento mais seguro de álcool, e não de comida. De qualquer forma, o domínio do processo da fermentação e o advento da agricultura (e, por sua vez, da civilização) parecem intimamente ligados.

Como em tantos casos, a finalidade original de uma invenção ou adaptação pode não ser a melhor ou a mais nobre. Os humanos logo perceberam que fermentar diversos alimentos servia para muito mais do que apenas prolongar sua validade, por mais importante que isso fosse. Fermentar os sumos das frutas não apenas esterilizava a bebida, mas também a transformava num poderoso entorpecente. Muitos alimentos se tornam bem mais nutritivos após a fermentação. Em alguns casos, o processo cria nutrientes inteiramente novos — várias vitaminas do complexo B são sintetizadas na fermentação de cerveja, molho de soja e vários tipos de grãos. O *natto*-, o viscoso e odorífero fermento de soja tão amado pelos japoneses, produz um composto terapêutico único chamado *nattokinase*. Muitos grãos fermentados geram aminoácidos importantes, como a lisina. O chucrute se decompõe em elementos considerados úteis na luta contra o câncer, inclusive isotiocianatos, como o sulforafano. (Também contém quantidades consideráveis de vitamina C: o capitão da marinha britânica no século XVIII James Cook manteve sua tripulação a salvo do escorbuto durante uma viagem de 27 meses porque os obrigou a comer chucrute.) Como aprendi fazendo pães, o processo de fermentação torna o grão mais nutritivo ao desintegrar compostos químicos que interferem na absorção dos nutrientes, como o fitato. Além disso, a fermentação decompõe substâncias tóxicas em certas plantas. Sabe aquele tubarão que provei na Islândia? Teria me revirado o estômago (ainda mais do que revirou) caso *não* tivesse sido fermentado. Essa espécie de tubarão em particular não possui rins, por isso níveis tóxicos de ácido úrico acumulam-se em sua carne; a fermentação a torna inócua. O ácido oxálico, outro antinutriente, encontrado em certos vegetais, também é decomposto durante a fermentação.

Fermentar comida é digeri-la previamente, quebrando longas cadeias de proteínas, gorduras e carboidratos que nossos corpos podem não ser capazes de aproveitar, para transformá-las em compostos mais simples e seguros que conseguimos absorver. Pense no pote de chucrute como um estômago auxiliar borbulhante, que faz boa parte do trabalho de digestão antes que seu corpo precise encará-lo. Assim como ocorre ao cozinharmos, a fermentação ajuda nosso corpo a economizar energia. No entanto, a energia exigida pelo processo de fermentação não precisa vir da queima de lenha ou de combustível fóssil. Ela é gerada pelo próprio metabolismo dos micróbios que quebra o substrato. A

fermentação pode ser realizada facilmente fora da rede elétrica, uma qualidade que agrada aos ambientalistas, anarquistas e aqueles preocupados com o pico do petróleo que ajudam a compor essa subcultura. “A bolha histórica da refrigeração pode não durar”, Katz gosta de observar. Quando essa bolha estourar, você vai gostar de conhecer pessoas como Sandor Katz e micróbios como o *L. plantarum*.

Fermentar alimentos também intensifica seus sabores, um benefício especial para seres humanos agrícolas. O advento da agricultura reduziu drasticamente a nossa dieta, em muitos casos limitando-a a um pequeno número de produtos inexpressivos, a maioria carboidratos. Durante todo o ano, alimentos fermentados permitiam que as pessoas acrescentassem sabores fortes a uma dieta monótona e a tornassem mais atraente, complementando-a com vitaminas, minerais e fitoquímicos muitas vezes inexistentes nos alimentos básicos.

As pessoas tendem a ser radicais em relação aos sabores proporcionados pela fermentação. “Entre o fresco e o podre”, escreveu Katz, “há um espaço criativo em que surgem os sabores mais instigantes.” Assim como o processo de amadurecimento das frutas as imbui de sabores e aromas mais ricos e profundos, muitos outros alimentos adquirem qualidades sensoriais novas e poderosas quando começam a se decompor. Por que isso acontece? Talvez pela mesma razão por que nossas papilas gustativas reagem de forma mais enfática a açúcares simples do que a carboidratos complexos ou mais a aminoácidos do que a longas cadeias de proteínas. Desenvolvemos receptores gustativos especificamente voltados para esses blocos moleculares básicos (*umami*) e pacotes simples de energia (doçura), então respondemos de forma favorável a alimentos que foram desintegrados até seus elementos indispensáveis, seja por cozimento ou por fermentação.

Ainda assim, muitas moléculas de sabor criadas pela fermentação não são tão simples ou têm apelo universal. Seria possível que, como ocorre com as frutas maduras, os micróbios que decompõem os alimentos produzam compostos de aromas fortes para seus próprios propósitos? O objetivo das frutas ao emitirem aromas e sabores fortes quando maduras é atrair animais capazes de transportar suas sementes. Os micróbios que causam o apodrecimento de frutas e outros alimentos também liberam produtos químicos que funcionam como sinais. Alguns são projetados para repelir competidores, mas outros são atrativos. Tal como as sementes das plantas, os microrganismos da fermentação às vezes precisam de ajuda com o transporte, sobretudo depois de esgotarem uma fonte de alimentação. Alguns cientistas acreditam que as bactérias e os fungos produzem seus próprios compostos de aromas para atrair insetos e outros animais que possam transportá-los até o próximo banquete de putrefação —

como se estivessem chamando um táxi.

É curioso como muitos sabores da fermentação se revelam tão específicos em termos culturais. Ao contrário da doçura e do *umami*, esses não são os tipos de sabores simples dos quais os seres humanos estão programados para gostar. Ao contrário, são “gostos adquiridos”, ou seja, para apreciá-los muitas vezes precisamos superar uma aversão “programada”, o que exige a força de uma cultura e provavelmente a contínua exposição a esse gosto durante a infância. A expressão mais comum que crianças e adultos costumam usar para descrever comidas fermentadas de outra cultura é alguma variação da palavra “podre”. Reagimos a alimentos podres e exóticos da mesma forma: franzindo o nariz. Muitas dessas comidas ocupam uma fronteira biológica — à beira da decomposição — que também se revela uma fronteira cultural muito bem patrulhada.

Vistas como um método ou um conjunto de métodos para processar alimentos (transformar a matéria bruta da natureza em algo de comer que seja seguro, nutritivo, durável e delicioso), as antigas artes da fermentação ainda precisam ser aperfeiçoadas. Afinal, o que a ciência da alimentação moderna nos ofereceu que possa se comparar? Enlatados. Comidas congeladas. Refeições de micro-ondas. Imitações de carne feitas com soja. Leite em pó para bebês. Irradiação de alimentos. Cereais vitaminados e coloridos para o café da manhã. Barrinhas energéticas. Gelatina em pó. Creme de marshmallow. Empacotamento a vácuo. Produtos secos por congelamento a vácuo. Adoçantes artificiais. Adoçantes artificiais com fibras. Margarina. Xarope de milho rico em frutose. Queijos com baixo teor de gordura ou sem gordura. Proteína derivada de fungos. Mistura para bolo. Sanduíches de geleia e manteiga de amendoim congelados. As inúmeras simulações de comidas e sabores de verdade que enchem as gôndolas do supermercado. Compare quaisquer dessas invenções com realizações como vinho ou cerveja, queijo, chocolate, molho de soja, café, iogurte, azeitonas em conserva, todos os tipos de picles e carnes curadas e a conclusão será inevitável: passados milhares de anos, ainda não descobrimos uma técnica para processar alimentos tão poderosa, versátil, segura ou nutritiva quanto a fermentação microbiana.

Contudo, esses métodos industriais modernos de conservação e processamento de alimentos excluíram das nossas dietas a maior parte das comidas associadas a culturas vivas. O iogurte é a exceção que comprova a regra, pois é um dos poucos alimentos consumidos que ainda contêm bactérias ou fungos vivos. Os legumes vêm quase sempre em latas ou congelados (ou frescos), raramente em forma de picles. As carnes são curadas com produtos químicos, e não com micróbios e sal. O pão ainda é fermentado com leveduras,

mas poucas vezes com uma cultura natural. Até mesmo o chucrute e o *kimchi* agora são pasteurizados e embalados a vácuo — suas culturas são mortas muito antes de o pote sequer chegar à prateleira do supermercado. Hoje, a maior parte dos picles não são mais picles de verdade: são azedados com vinagre pasteurizado, sem a participação de nenhum lactobacilo. Se você abrir qualquer livro de receitas moderno para aprender a preparar comida em conserva ou picles, terá dificuldade em encontrar uma receita de lactofermentação: o que no passado foi picles agora está reduzido à técnica de marinar em vinagre. E, embora o próprio vinagre seja um produto da fermentação, muitas vezes ele é pasteurizado, um produto acabado e sem vida, demasiado ácido para sustentar a maior parte das culturas vivas.

A indústria de alimentos moderna tem um problema com as bactérias e se esforça para expurgá-las de todos os seus produtos, exceto o iogurte. A fermentação selvagem deve ser selvagem demais para o supermercado, que se tornou mais um campo de batalha estéril na guerra contra as bactérias. É claro que há motivos sérios para se preocupar com a segurança alimentar, e provavelmente é por isso que a indústria se coloca de forma tão inflexível ao lado de Pasteur em vez de tentar contar uma história menos maniqueísta sobre micróbios bons e maus na nossa comida. O resultado é que alimentos com culturas vivas, que costumavam ter grande participação na dieta humana, acabaram relegados a alguns poucos produtores artesanais e curiosos adeptos do "faça você mesmo" que estão participando do "renascimento cultural" de Sandor Katz.

Isso poderia importar apenas aos adeptos do movimento *slow food*, ansiosos por salvar e experimentar tradições culinárias ameaçadas, a não ser por um fato: pesquisadores da área de saúde têm se aproximado da surpreendente conclusão de que, para serem saudáveis, as pessoas precisam se expor *mais* aos micróbios, e não menos. Segundo eles, um dos problemas da chamada dieta ocidental — além de todos os carboidratos refinados, das gorduras e dos novos produtos químicos — é a ausência de alimentos baseados em culturas vivas. De acordo com essa teoria, essas comidas desempenham um papel crucial na alimentação do vasto número de micróbios que vive dentro de nós, que, por sua vez, desempenham um papel muito maior na nossa saúde e em nosso bem-estar do que imaginamos. Comidas livres de bactérias podem estar nos deixando doentes.



Minha primeira expedição solo pelas selvas do mundo pós-pasteuriano ocorreu no verão passado, quando testei em casa algumas receitas de picles de Sandor Katz. Decidi começar minha formação com fermentos vegetais porque

eles pareciam mais fáceis de fazer e, o mais importante, mais seguros. O próprio Steinkraus, a maior autoridade nesse campo, escreveu que legumes fermentados provaram ser muito seguros, mesmo quando “preparados por pessoas sem treinamento em microbiologia ou química e em ambientes não higiênicos e contaminados”. (Ou seja, o meu caso.) Um cientista do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos chegou a afirmar que nunca houve um caso documentado de intoxicação alimentar provocada pela ingestão de vegetais fermentados.

Devidamente tranquilizado, comprei uma caixa de vidros para conserva de um litro. Não os esterilizei, apenas lavei com água quente da torneira. Também encomendei um jarro de cerâmica de 7,5 litros próprio para chucrute alemão. O jarro tem em sua embocadura um minifosso circular onde a tampa se encaixa; preenchendo esse fosso com dois ou três dedos de água, cria-se uma barreira que impede a entrada de oxigênio no jarro, mas permite que o dióxido de carbono produzido pela fermentação escape em bolhas. Observação: ao chegar minha encomenda, descobri que um jarro de 7,5 litros é muito mais do que qualquer pessoa precisaria, a menos que planeje alimentar a população de um pequeno vilarejo alemão. Precisei de nada menos do que seis cabeças de repolho grandes para encher meu jarro. Na minha casa, isso representa alguns anos de consumo de chucrute.

Com os recipientes para a fermentação prontos para uso, fiz uma visita à feira dos produtores locais e comprei um monte de legumes e verduras próprios para picles: repolho, é claro, acelga, pepino, cenoura, couve-flor, pimentão e pimenta, beterraba, rabanete, nabo *etc.* No supermercado, enchi meu carrinho com cabeças de alho, gengibre e vários condimentos próprios para picles — bagas de zimbro, endro, coentro, cominho, anis-estrelado e pimentado-reino —, além de uma caixa grande de sal marinho.

Segundo Katz, existem dois métodos básicos para fermentar vegetais: os folhosos, como o repolho, fermentam melhor nos seus próprios sumos, enquanto os outros exigem a adição de uma salmoura para mantê-los totalmente submersos. A salinidade da salmoura é uma questão de preferência pessoal, mas várias fontes que consultei recomendam um índice de 5%, então comecei por aí. Dissolvi o sal numa panela de água quente (uns trinta gramas de sal para cada três xícaras de água) e acrescentei várias combinações de especiarias.[3] Enquanto a mistura esfriava no fogão, arrumei os vegetais num dos potes para conserva (em geral com dentes de alho, às vezes também com fatias de gengibre) e então derramei a salmoura sobre eles. Katz tinha dito que os vegetais deveriam ficar totalmente submersos, mas alguns sempre insistem em flutuar, expondo-se ao oxigênio — e à possibilidade de apodrecimento. Tentei uma série de truques para

fazê-los voltar para baixo d'água: usei um pires, algumas bolas de pingue-pongue, um saco plástico cheio de seixos e algumas folhas pesadas de parreira. Eu havia lido que folhas de parreira, que contêm tanino, ajudam a manter os vegetais crocantes por suprimirem certos fungos. (Folhas de carvalho, de cerejeira ou de raiz-forte produzem o mesmo efeito.) O processo para fazer chucrute é um pouco mais complicado. Após cortar os repolhos em quatro partes e retirar o miolo, você pode cortar os pedaços num fatiador ou com uma faca. Descobri que cortar com um fatiador facilitava minha vida e produzia mais líquido mais rápido do que se usasse uma faca afiada, provavelmente porque ela não deixa tanta superfície livre para a atuação do sal. Ponha o repolho picado na maior tigela que tiver, salpicando-o com sal durante o processo, e, com todos os seus dedos, aperte, esprema e amasse sem piedade as folhas até que suas mãos comecem a ficar com câimbra. Então ponha alguma coisa pesada em cima para forçar a água a sair das folhas — uma segunda tigela com pedras pode servir, ou então use o próprio jarro. Dentro de mais ou menos vinte minutos, o repolho picado estará imerso no seu próprio sumo, extraído das folhas pelo sal como num passe de mágica.

Acomode porções de repolho com o líquido no interior do jarro compactando ao máximo, uma camada de cada vez. Acrescente alho e condimentos (para a minha primeira leva, usei bagas de zimbro, endro e coentro) entre uma camada e outra, empurrando a mistura para baixo e espremendo o ar para fora nesse processo. Se estiver usando um jarro de fazer chucrute, ele deve ter vindo com uma pesada tampa interna, feita de cerâmica ou argila. Bote-a em cima da mistura e empurre-a para baixo até que o líquido suba o suficiente para cobrir tudo. Então, encaixe a tampa externa na borda e encha o minifosso de água para isolar a mistura. Mantenha o pote na cozinha, onde possa observá-lo (e ouvi-lo) pelos próximos dias.

O procedimento para preparar *kimchi* é só um pouco diferente, de acordo com Sandor Katz e outros fermentadores americanos que consultei — ou muito diverso, segundo os coreanos. Ciente disso, mas não muito preocupado com a questão da autenticidade, Sandor chama sua versão de "*kraut-chi*", e foi essa que tentei fazer primeiro. Com uma faca afiada, cortei as couves-chinesas em rodelas de 2,5 centímetros. Além do sal, acrescentei chili em pó em quantidade suficiente para deixar a hortaliça vermelha e a maior quantidade possível de alho e gengibre que aguentei esmagar, mais algumas pimentas frescas. Também coloquei fatias de rabanete e maçã, bem como um punhado de cebolinha. Pode-se pôr tudo isso num jarro de chucrute ou num pote de vidro normal, basta conferir se há alguma maneira de os gases escaparem. Mas descobri que vedar o pote não é fundamental na preparação do *kimchi*, talvez porque as pimentas e o

alho, ambos antimicrobianos poderosos, impedem que os fungos se estabeleçam ali. (Na Coreia, como eu viria a saber, o *kimchi* é preparado imergindo-se a acelga em salmoura durante uma noite; depois ela é lavada com água antes de se esfregarem as folhas uma a uma com uma pasta de pimenta, alho e gengibre moídos.) Em poucos dias, e durante todo aquele outono, os balcões da minha cozinha ficaram repletos de potes, tigelas, garrafas e jarros com diversos vegetais em fermentação. Além do chucrute e do *kimchi*, fiz picles de couve-flor, cenoura, pepino, acelga, beterraba, alho-poró, dentes de alho, nabo e rabanete. Como as cores dos vegetais mergulhados nas salmouras tornavam-se cada vez mais vívidas, e as salmouras tingiam-se com os pigmentos dos vegetais, os jarros e as garrafas adquiriram uma beleza exótica. Lembravam aquários de peixes tropicais. E, assim como os aquários, alguns potes borbulhavam. Três dias depois de enchê-lo, o grande jarro de chucrute começou a emitir sinais de vida a intervalos de poucos minutos, criando um sonoro borbulhar num tom grave de barítono, digno de um desenho animado. A fermentação havia começado, e por isso era a hora de transferir o pote para um lugar mais frio, no porão, para que o processo não se desenrolasse rápido demais.



Então, o que estava acontecendo lá dentro, nas profundezas daquelas grossas paredes de cerâmica marrom? Esse tipo de culinária microbiana é invisível e gradual — não há muito o que observar além das bolhas ou da ocasional tampa estufada nos potes de vidro. No entanto, *havia sim* um drama se desenrolando no interior daqueles recipientes, um drama em microescala que eu tinha iniciado ao simplesmente triturar e salgar algumas partes de plantas mortas. Ao fazer isso, criei um ambiente muito peculiar — um nicho ecológico que estava em vias de ser colonizado por uma nova vida. (Também nesse aspecto o jarro se parecia com um aquário de peixes, só que era um tanque de micróbios.) Porém, o mais estranho era como aquele nicho havia povoado a si mesmo — espontaneamente. Eu não tinha feito nada para inoculá-lo[4] e, no entanto, como o borbulhar cada vez mais insistente demonstrava, o chucrute estava agora mais vivo do que nunca. As bactérias necessárias estavam ali desde o começo, adormecidas e pacientes nas folhas de repolho, esperando que as condições se tornassem perfeitas — um ambiente úmido, sem ar, salino, as folhas machucadas demais para mantê-las afastadas — para iniciar seu trabalho metódico de criação e destruição.

Quanto à identidade exata dos micróbios que atuavam no meu jarro, era difícil dizer ao certo; temperatura, lugar e acaso influenciam a seleção das espécies. Porém, de acordo com os microbiólogos que consultei, meus primeiros

agentes de fermentação eram provavelmente *Enterobacteriaceae*, uma família onipresente e um tanto cosmopolita de bactérias capaz de sobreviver num grande número de ambientes, inclusive no solo e nas plantas. Fiquei preocupado ao saber que um desses ambientes aos quais a família *Enterobacteriaceae* se adapta bem são (como sugere seu nome) os intestinos dos animais, e algumas delas, como *Salmonella* e *E. coli*, são patogênicas. Esse parecia um bom motivo para não me apressar em provar meu chucrute.

As *Enterobacteriaceae* que dão início ao processo de acidificação logo são sucedidas pelo *Leuconostoc mesenteroides*, o primeiro de uma série de lactobacilos que dominarão a história natural do meu chucrute. Tal como ervas daninhas que colonizam um pedaço de terra revirada, o *L. mesenteroides* prospera numa ampla variedade de condições, incluindo o ambiente salino, açucarado, parcialmente aeróbico e de baixa acidez que costuma caracterizar o início de uma fermentação. Como tantos lactobacilos, esses personagens transformam açúcares em ácido lático, ácido acético e dióxido de carbono — o gás borbulhando para fora do meu jarro. O CO_2 elimina qualquer vestígio de oxigênio remanescente do ecossistema, preparando o terreno para organismos estritamente anaeróbicos, além de evitar que a matéria vegetal amoleça e preservar sua cor.

O objetivo de todos esses micróbios é tornar o ambiente seguro para si e inóspito para os competidores. No caso dos lactobacilos, isso é alcançado por meio da produção de grandes quantidades de ácido, baixando logo o pH do ambiente. Mas o *L. mesenteroides* vai longe demais, acidificando o ambiente a ponto de destruir seu próprio ninho. (Isso faz você se lembrar de alguém?) Contudo, o pecado de um é a graça para outro: o *L. mesenteroides*, inadvertidamente, cria as condições perfeitas para outras espécies de lactobacilos mais resistentes sucedê-lo, como o *Lactobacillus plantarum*, que tolera uma acidez maior.

Não sei ao certo qual desses personagens era o dominante quando, depois de três semanas, abri pela primeira vez meu jarro para verificar o progresso do meu chucrute, mas o perfume que flutuava acima da massa rosada em fermentação quase me fez cair para trás. Era repugnante. “Notas de esgoto sanitário” seria uma descrição generosa. Em face daquele cheiro repulsivo, eu não estava convencido de que provar o chucrute seria uma boa ideia. Esforçando-me ao máximo para adotar a atitude despreocupada de Sandor Katz, tapei o nariz e provei. Não era tão horrível nem me deixou enjoado. Foi um alívio, mas... Bem, parecia muito abaixo do que poderia considerar como “bom”. Judith aumentou minha decepção, intimando-me a retirar quanto antes aquele jarro de dentro de casa. Cheguei a pensar se deveria jogar tudo fora e começar de

novo.

Mas, antes de me precipitar, decidi consultar Sandor Katz. Ele me aconselhou a ficar com meu chucrute por mais algum tempo. Explicou que algumas fermentações parecem passar por um "período fedorento", no qual certos micróbios com cheiros desagradáveis predominam temporariamente. Algumas das bactérias que proliferam em vegetais em fermentação são "redutoras de sulfato": elas obtêm sua energia transformando enxofre em sulfureto de hidrogênio — o cheiro de ovos podres. Com toda a certeza eu tinha conseguido alguns desses bichinhos. Segundo Katz, meus redutores de sulfato seriam substituídos por outros micróbios, mais benignos. O mais provável era que minha fermentação estivesse apenas passando por uma fase difícil.

Sandor estava certo. Um mês depois, quando me atrevi a abrir outra vez o jarro, o fedor havia desaparecido. Qualquer que tenha sido o mau micróbio, àquela altura já havia sido suplantado pela espécie afeita aos ambientes de maior acidez e que domina quase todas as fermentações de vegetais quando elas atingem seu clímax, o *L. plantarum*. Quando essa bactéria entra em cena, estamos em terreno seguro. O fermento é ácido o bastante para matar qualquer micróbio patológico ou indesejável. O *L. plantarum* estabelece um regime bacteriológico tão estável e de baixo pH que é capaz de sobreviver durante meses, até anos, num estado mais ou menos inalterado.

No entanto, verdade seja dita, o chucrute não estava muito bom. O cheiro de esgoto podia ter desaparecido, mas uma preocupante camada de bolor cinzento havia brotado ao longo do perímetro do repolho. Segui o conselho de Sandor Katz e raspei-a com cuidado enquanto tentava suprimir a repulsa visceral, talvez instintiva, que sentia dentro de mim. Mas era evidente que o bolor já estava lá havia algum tempo, pois o meu chucrute perdera muito de seu aspecto crocante. Alguns fungos filamentosos tinham lançado seus finos tentáculos para as profundezas do chucrute, enviando enzimas para decompor as paredes celulares das folhas, quase as transformando em mingau. Eu havia sido advertido que chucrutes preparados no verão sofrem esse destino, e por isso os alemães tradicionalmente fazem suas conservas com repolhos colhidos no fim do outono.

Tive bem mais sorte com meu *kimchi*, ou *kraut-chi*, que depois de um mês de fermentação ainda permanecia crocante, seu sabor apimentado deixando transparecer a acidez e o gengibre. Quanto aos picles de endro, o sabor dos pepinos estava bom, mas apresentava uma aparência levemente cinzenta e era pouco crocante. A cenoura e a couve-flor em conserva com especiarias indianas estavam ótimas, a cenoura apenas um pouco prejudicada por uma fina, quase imperceptível, camada de mofo (provavelmente levedura, outro desafio para a

fermentação em climas quentes). No entanto, meu favorito era, de longe, o picles de acelga, que, depois de duas semanas, estava crocante e com uma brilhante cor de rubi, com traços sutis de coentro e zimbro. Estava delicioso, sobretudo quando acompanhado de ovos.

Como um ramo da culinária, fazer picles era ao mesmo tempo muito simples — *corte, salgue e tempere os vegetais, então espere algumas semanas* — e quase mágico: o modo como micróbios comuns aparecem do nada e transformam por completo as plantas, criando qualidades e sabores inteiramente novos. No entanto, fazer um bom picles não foi fácil. É possível guiar ou administrar os micróbios até certo ponto, ajustando a temperatura e a salinidade do seu ambiente, mas, em última instância, não podemos controlá-los. É por isso que a maior parte dos produtores profissionais de picles com quem falei concorda que não é um ofício para os obsessivos ou controladores.

"Você dá o melhor de si ao preparar o fermento, mas no final é preciso deixar de lado", disse Alex Hozven, um produtor local de picles artesanais, "e permitir que os micróbios façam seu trabalho." Os especialistas em fermentação com quem conversei cultivam uma atitude descontraída e verdadeiramente humilde em relação ao seu trabalho, que eles consideram uma colaboração entre espécies. Ajuda ter um temperamento capaz de tolerar o mistério, a dúvida e a incerteza, sem estar sempre à procura de uma regra ou de uma razão. Em vez de um medidor de pH, eles confiam nos seus sentidos. E não se importam de, vez ou outra, jogar fora um lote que não deu certo, com um sorriso triste e encolhendo os ombros.



A expressão "alimentos com culturas vivas" é, claro, um eufemismo para comidas abundantes de bactérias e fungos vivos. "Cultura viva" soa bem mais apetitoso do que ter, digamos, "bactérias" no café da manhã, assim como falar de um queijo "de casca lavada" é mais fácil de aceitar do que um "coberto por uma película de bactérias e bolor", a exata definição de um queijo de casca lavada. Enquanto saboreava as "culturas vivas" dos meus picles e *kimchis*, refleti um pouco sobre os bilhões de micróbios que eu ingeria com os vegetais, imaginando o que eles estariam fazendo dentro de mim. Porém, em algum ponto nas profundezas labirínticas dos meus intestinos, uma comunidade de micróbios devia encontrar outra. Torci pelo melhor. Na época, eu não sabia o que esse melhor poderia ser.

Comecei a ver sinais fortes e surpreendentes disso ao acompanhar Sandor Katz ao Terceiro Festival Anual da Fermentação em Freestone, na Califórnia. Realizado no longo de um ensolarado fim de semana de primavera, nas

instalações de uma escola primária temporariamente tomada por tendas, palcos e estandes, o festival reuniu cerca de mil pessoas para celebrar os sabores, os milagres e os supostos benefícios para a saúde proporcionados pela fermentação. Nessa multidão, que tinha mais do que alguns hippies — jovens e velhos —, Sandor Katz era uma autêntica celebridade, não conseguindo atravessar uma sala ou um pátio sem ser interrompido para dar um autógrafo ou posar para uma foto. Aquele era o lugar certo para comprar uma "*kombucha*-mãe" — a massa viscosa de fungos e bactérias usada para fermentar esse tradicional chá gaseificado chinês — ou culturas para preparar seus próprios *tempeh*, *natto*, *kvass* ou quefir, todos à disposição para serem provados. Eu nunca havia ingerido em sã consciência tantos fungos e bactérias. E, exceto pelo *natto*, uma iguaria filamentosa de soja e muco que exalava um nauseante odor de putrefação, tudo desceu muito bem, sem um engasgo sequer.

Ao passar os olhos pelas bancas de livros, encontrei e comprei um espesso livro editado pelo próprio autor, com um título *nada* eufêmico de *Bacteria for Breakfast: Probiotics for Good Health* [Bactérias no café da manhã: probióticos para uma boa saúde]. O autor, um farmacêutico que morava na Pensilvânia, enumerou com paciência os muitos benefícios para a saúde proporcionados pelos alimentos fermentados e pela "probiótica" — as bactérias benéficas, em sua maioria lactobacilos, muitas vezes encontradas nesses alimentos. Esses "micróbios do bem" e seus subprodutos recebiam ali o crédito por todo tipo de benefício, desde a melhora na digestão, a redução de inflamações e a "educação" do sistema imunológico até a prevenção de câncer no aparelho gastrointestinal.

Descobri que existe um número substancial de trabalhos científicos publicados corroborando todas essas alegações e sustentando a antiga crença, compartilhada por muitas culturas, de que alimentos fermentados conferem benefícios especiais à nossa saúde. (Os romanos tratavam diversas doenças com alimentos de culturas vivas, e Confúcio insistia que o segredo para uma vida longa e uma boa saúde era ingerir um condimento fermentado chamado *jiang* em cada refeição.) Entretanto, alguns radicais vão além, muito além, afirmando que os alimentos com culturas vivas são uma panaceia para uma série de problemas de saúde que nada teriam a ver com os intestinos ou a digestão e vão da aids e da diabetes a vários tipos de transtornos mentais. No festival, conversei com uma mulher que alegava ter curado o autismo do filho com chucrute e leite cru. Conheci a dieta Gaps (do inglês *gut and psychology syndrome*, síndrome digestiva e psicológica), recomendada para tudo, de autismo ao transtorno de déficit de atenção, e ouvi uma palestra a respeito da "síndrome do intestino solto", uma doença causada pela multiplicação excessiva de micróbios nocivos no cólon que afeta a integridade da barreira epitelial, permitindo que várias

toxinas se infiltrem na corrente sanguínea e produzam toda sorte de estragos. Ao conversar com essas pessoas e ouvir seus monólogos fervorosos, lembrei-me do Dr. Causabon, o personagem do romance *Middlemarch – Um estudo da vida provinciana*, convencido de ter descoberto "o segredo de todas as mitologias". Ali, entre os entusiastas da fermentação, o segredo para se obter a saúde plena, tanto do corpo como da mente, eram os picles lactofermentados.

A princípio, julguei ter ido parar num viveiro de charlatanismo pseudocientífico que poderia ser facilmente ignorado. O próprio Sandor Katz tem o cuidado de se manter distante das alegações mais extremistas do movimento pró-fermentação. "Não acredito que *kombucha* possa curar diabetes", disse ele à plateia a certa altura. Depois que contou em *Wild Fermentation*, seu primeiro livro, que uma dieta rica em alimentos fermentados era parte importante do tratamento que ele mesmo concebera para enfrentar o HIV, um número tão grande de pacientes levou sua prescrição ao pé da letra que ele se viu forçado a acrescentar um aviso em seu novo livro, *The Art of Fermentation* [A arte da fermentação]: "Embora eu deseje que isso fosse verdade, alimentos com culturas vivas não curam a aids." Mas Katz também me persuadiu a dar uma olhada no crescente corpo de pesquisas científicas sobre o papel dos alimentos fermentados na manutenção de um bom sistema digestório, e, por sua vez, na importância de um aparelho digestório saudável para o nosso bem-estar em geral. "Acho que você vai se surpreender."



Fiz isso e me surpreendi. Seguindo algumas orientações de Sandor, comecei a ler sobre o assunto e a conversar com cientistas que estudam a "microbiota intestinal"[5] ou a "microflora" — basicamente, a vasta comunidade de organismos (bactérias, fungos, arqueas, vírus e protozoários) que habitam nossos intestinos e exercem sobre o nosso corpo uma influência muito maior do que se suspeitava até pouco tempo atrás. Às vezes, cientistas que trabalham num determinado campo ficam muito mais *empolgados* do que os que atuam em outra área. Nessa atmosfera profissional, hipóteses radicais, descobertas ainda incipientes e as chances de ganhar um prêmio Nobel estão no ar, criando uma envolvente zona de possibilidades. Os cientistas que hoje trabalham com "ecologia microbiana" estão mais entusiasmados do que todos que já entrevistei, convencidos de que, como disse um deles, estão "prestes a formular uma mudança de paradigma na nossa compreensão da saúde, assim como no nosso relacionamento com outras espécies". E a fermentação — o modo como ela se desenvolve tanto dentro como fora do nosso corpo — está no centro dessa nova compreensão.

Nas décadas que se seguiram à descoberta das bactérias por Louis Pasteur, a pesquisa médica centrou seus esforços sobretudo no papel delas como causadoras de doenças. As bactérias residentes dentro e fora do nosso corpo em geral eram consideradas “comensais” inofensivos — basicamente parasitas — ou agentes patogênicos dos quais deveríamos nos defender. Cientistas tendiam a estudar esses micróbios um de cada vez, em vez de encará-los como comunidades. Isso se devia tanto a um hábito bastante arraigado de seguir uma ciência reducionista quanto aos recursos disponíveis. Os cientistas, claro, concentravam sua atenção nas bactérias que eles eram capazes de ver, o que significava alguns poucos micróbios cultivados numa placa de Petri. Ali eles encontravam os “mocinhos” e os “vilões”. Mas a postura geral em relação às bactérias que descobríamos à nossa volta foi ditada pelas metáforas de guerra, e, nessa guerra, os antibióticos se tornaram as armas preferidas.

Mas a esmagadora maioria das bactérias existentes em nossos intestinos simplesmente se recusa a prosperar numa placa de Petri — fenômeno conhecido agora entre pesquisadores como “a grande anomalia da placa”. Sem perceber, eles estavam pondo em prática o que às vezes é chamado de ciência do estacionamento — batizada assim pela tendência humana de procurar as chaves perdidas sob a luz dos postes, não porque as chaves tenham sumido ali, mas porque é onde podemos enxergar melhor. A placa de Petri era o poste de luz. Contudo, no início da década de 2000 pesquisadores desenvolveram técnicas de sequenciamento genético em “lotes”, que lhes permitiam catalogar *todos* os DNAs de uma amostra de, digamos, solo, água do mar ou fezes. A ciência de repente conseguiu uma luz ampla e forte o bastante para iluminar o estacionamento inteiro. Quando isso foi feito, descobrimos centenas de novas espécies nos intestinos humanos que faziam todos os tipos de coisas inesperadas.

Para sua surpresa, os microbiólogos descobriram que nove em cada dez células do nosso corpo não nos pertencem, e sim a essas espécies microbianas (a maioria delas habitats do nosso aparelho digestório), e que 99% do DNA que carregamos por aí pertencem a esses micróbios. Alguns cientistas, familiarizados com a biologia evolutiva, começaram a considerar o indivíduo humano sob um ângulo mais humilde: como um tipo de superorganismo, uma comunidade de várias centenas de espécies que evoluíram juntas e que são interdependentes. As metáforas associadas à guerra já não faziam mais muito sentido. Assim, os microbiólogos começaram a tomar emprestadas novas metáforas dos ecologistas.

É importante ter em mente que, apesar das novas e poderosas ferramentas exploratórias, o mundo microbiano no interior do nosso corpo permanece em grande parte *terra incognita* — a era das grandes explorações está apenas começando. Entretanto, os cientistas já demonstraram que a microbiota do

aparelho digestório do ser humano é, na verdade, um ecossistema, uma complexa comunidade de espécies que faz muito mais do que apenas existir, nos ajudando a digerir os alimentos ou nos deixando doentes.

Então *o que* exatamente estão fazendo as inúmeras linhagens de cerca de quinhentas espécies diferentes que compõem o quase um quilo de micróbios que mantemos em nosso aparelho digestório? A teoria da evolução nos dá a primeira grande pista. A sobrevivência da maior parte desses micróbios depende da nossa sobrevivência, e por isso eles fazem de tudo para manter seus hospedeiros (nós) vivos e em boas condições. Na realidade, até mesmo o fato de falar em "nós" e "eles" poderá parecer em breve uma terminologia ultrapassada. Como há pouco tempo um grupo de microbiólogos escreveu na publicação *Microbiology and Molecular Biology Reviews*,[6] precisamos começar a pensar na saúde "enquanto propriedade coletiva da microbiota associada aos seres humanos" — ou seja, como uma função da comunidade, não do indivíduo.

Talvez a função mais importante dos micróbios no nosso intestino seja manter a saúde da parede desse órgão, ou epitélio. Essa é a membrana com extensão aproximada à de uma quadra de tênis que, como a pele ou o sistema respiratório, media a nossa relação com o mundo para além dos nossos corpos. No decorrer de uma vida, sessenta toneladas de comida passam pelo aparelho gastrointestinal, uma exposição ao mundo cheia de riscos. Aparentemente, a maioria desses riscos pode ser controlada, na maior parte do tempo, de forma excepcional, pela microbiota existente em nossos intestinos. Assim, por exemplo, os fermentadores microbianos que vivem no cólon quebram os carboidratos indigestos existentes em nossa comida — ou seja, as fibras — nos ácidos orgânicos que são a fonte mais importante de nutrição para as paredes dos intestinos. (Ao contrário da maioria dos outros tecidos, que obtêm nutrientes da corrente sanguínea, a parede do intestino consegue a maior parte de seus nutrientes nos subprodutos da fermentação ocorrida no cólon.) Alguns desses ácidos orgânicos, como o butirato, são tão bons combustíveis para as células dos intestinos que se acredita que eles podem ajudar na prevenção de câncer no aparelho digestório.

Entretanto, outras bactérias encontradas nos intestinos desenvolveram a capacidade de aderir à superfície interna do epitélio, de onde elas afastam linhagens patogênicas de micróbios como *E. coli* e salmonela, impedindo-os de romper a parede do intestino. Muitos desses agentes patogênicos podem ser encontrados no interior do intestino, mas não causam doenças a menos que consigam sair e passar para a nossa corrente sanguínea. O motivo pelo qual algumas pessoas são mais suscetíveis à intoxicação alimentar do que outras pode envolver em menor grau a ingestão de micróbios nocivos do que o fato de seu

epitélio não conseguir evitar que alguns desses micróbios escapem (assim como uma melhor condição geral do seu sistema imunológico). Ajudar a manter a saúde e a integridade da parede do intestino é um dos mais valiosos serviços prestados pelas bactérias ali presentes.

Na condição de uma comunidade ecológica mais ou menos estável, os micróbios que habitam o intestino humano compartilham nosso interesse em resistir a invasões e colonizações promovidas por microrganismos. Alguns deles produzem compostos antibióticos para esse fim enquanto outros ajudam a administrar e treinar nosso sistema imunológico, ao emitir sinais químicos que ativam ou desarmam várias defesas. Contudo, falar em "nosso" sistema imunológico ou nosso interesse não faz mais muito sentido. Tomada como um todo, a microbiota constitui o maior e um dos mais importantes órgãos de defesa do corpo humano.[7]

É interessante questionar por que o corpo recrutaria bactérias para exercer todas essas funções vitais, em vez de estimular a evolução de seus próprios sistemas para que façam esse trabalho. Uma teoria afirma que, como micróbios podem evoluir com uma rapidez muito maior do que os "animais superiores", eles são capazes de reagir com maior velocidade e mais agilidade a mudanças no ambiente — tanto às ameaças quanto às oportunidades. Sofisticadas em sua capacidade de reação e substituição, as bactérias conseguem trocar entre elas genes e pedaços de DNA, pegando-os e dispensando-os quase como se fossem ferramentas. Essa propriedade é útil sobretudo quando aparece no ambiente uma nova toxina ou uma nova fonte de alimento. A microbiota pode, rapidamente, encontrar com precisão o gene necessário para lutar contra o novo elemento — ou para comê-lo.

Um estudo recente e intrigante de Jan-Hendrik Hehemann, da Universidade de Victoria, na Colúmbia Britânica, Canadá, relatou que uma bactéria comum no intestino de japoneses produz uma rara enzima capaz de digerir algas, característica poucas vezes encontrada na mesma bactéria em outras populações. Os pesquisadores demonstraram que o código genético para essa enzima veio originalmente de uma bactéria marinha muito encontrada em algas — *Zobellia galactanivorans*. A teoria é que a bactéria residente no intestino, chamada *Bacteroides plebeius*, pegou esse gene útil das algas encontradas no alimento e o incorporou em seu genoma, onde desde então ele vem sendo preservado, permitindo que a maior parte dos japoneses faça bom uso das algas em sua dieta.[8] Sem dúvida, cientistas não demorarão a encontrar outros exemplos da mediação exercida pela nossa microbiota no nosso relacionamento com o resto da natureza, acelerando nossa capacidade de adaptação. Na verdade, o

microbioma amplia drasticamente nosso genoma, nos dando acesso a um enorme arsenal de truques que nós não precisamos desenvolver por conta própria.

Assim, faz todo o sentido, em termos evolutivos, somarmos forças com os micróbios, mais habilidosos do que nós em todas as modalidades de confrontos bioquímicos. Ao longo dos dois bilhões de anos de seleção natural por que passaram as bactérias antes do surgimento das criaturas multicelulares, elas conseguiram inventar quase todos os truques metabólicos importantes conhecidos da evolução, da fermentação à fotossíntese. (Segundo Lynn Margulis, que, até sua morte, em 2011, era a mais eloquente defensora do microbioma, as únicas inovações bioquímicas importantes que surgiram durante o bilhão de anos desde então são o veneno das serpentes, as plantas alucinógenas e — essa é a maior de todas — os córtices cerebrais.) E um dos maiores artifícios entre todos os empregados pelas bactérias é combinar forças com outras criaturas, fixando residência sobre os seus corpos (ou no interior deles), possivelmente até dentro de suas células, trocando serviços metabólicos por sua conservação.[9]



Pesquisadores identificaram vários — mas com certeza não todos — serviços que os micróbios em nossos intestinos prestam aos seus anfitriões. Embora tenhamos a tendência de pensar nas bactérias como agentes de destruição, elas também são, como outros agentes de fermentação, criadores inestimáveis. Além de produzirem ácidos orgânicos, os micróbios do intestino fabricam vitaminas essenciais (como a vitamina K e várias do chamado complexo B), enzimas necessárias à digestão e um grande número de outros compostos bioativos que os cientistas estão apenas começando a reconhecer. Alguns desses compostos agem sobre o sistema nervoso central, moderando nosso apetite e os mecanismos que determinam o modo como armazenamos gordura.

De fato, a microbiota pode desempenhar um importante papel na regulação do nosso peso. Há muito se sabe que acrescentar antibióticos à ração do gado faz com que os animais ganhem peso ingerindo a mesma quantidade de comida. Ainda que o mecanismo não tenha sido identificado, novas e intrigantes pistas continuam a vir à tona. Um grupo de pesquisadores da Universidade de Washington em Saint Louis descobriu que os tipos de bactérias que predominam nos intestinos de indivíduos obesos (tanto camundongos como seres humanos) são muito diferentes daqueles encontrados nas pessoas mais esguias, e que diferentes espécies de bactérias do intestino podem metabolizar comida de maneiras mais ou menos eficiente. Isso sugere que a quantidade de energia

obtida a partir de determinada quantidade de comida pode variar em função dos tipos de micróbios que vivem nos nossos intestinos. Modificar a composição das nossas bactérias do intestino poderia mudar nosso peso? É possível: os pesquisadores descobriram que, quando transferiam bactérias do intestino de um camundongo gordo para um camundongo sem germes, os camundongos sem germes ganhavam duas vezes mais peso do que quando receberam bactérias de camundongos magros.[10] Outra pesquisa revelou que micróbios específicos do intestino, como *Helicobacter pylori*, têm um papel na regulação dos hormônios que controlam o apetite.

Será possível que a microbiota também afete funções mentais e o humor, como alegavam os entusiastas da fermentação que conheci em Freestone? A ideia já não parece absurda. Um estudo recente realizado na Irlanda revelou que a introdução de certa espécie probiótica encontrada em alguns alimentos fermentados (*Lactobacillus rhamnosus* JB-1) na dieta de camundongos produziu um efeito mensurável nos seus níveis de estresse e humor, alterando os níveis de certos neurotransmissores no cérebro.[11] Não está claro como a presença de uma bactéria pode afetar as funções mentais. Contudo, os pesquisadores descobriram que poderiam bloquear o efeito seccionando o nervo vago que liga o intestino ao cérebro. Estudos assim suscitam a questão de se algum dia será possível cultivar ou criar nossa microbiota e alterar sua composição para melhorar nosso bem-estar físico e, possivelmente, também mental.[12]



Neste exato momento, é claro, e no mínimo ao longo das últimas décadas, temos nos empenhado em fazer justamente o contrário: estamos desorganizando a comunidade de micróbios nos nossos corpos sem sequer nos darmos conta disso, e sem noção alguma do que pode estar em jogo. Sob a pressão de antibióticos de amplo espectro, um regime pasteuriano de “bom saneamento” e uma dieta moderna extremamente hostil às bactérias, é provável que a microbiota humana tenha mudado mais nos últimos cem anos do que nos dez mil anteriores, quando a prática da agricultura alterou nossa dieta e transformou nosso estilo de vida. Agora, estamos apenas começando a reconhecer as implicações que essas mudanças tiveram sobre a nossa saúde.

Para alguns de nós, as mudanças deletérias à microflora do nosso intestino começam já no nascimento, a partir do momento em que somos inoculados com os micróbios que irão nos acompanhar pelo resto da vida. No útero, nossos corpos são estéreis, mas o processo do parto vaginal — uma bagunça em termos microbianos — expõe o bebê a um conjunto de bactérias que logo começam a colonizar seu corpo. Crianças nascidas por cesariana, um processo bem mais

higiênico, levam muito mais tempo para povoar seus intestinos e nunca chegam a adquirir a mesma variedade de micróbios. Alguns pesquisadores acreditam que isso poderia ajudar a explicar o índice mais alto de alergias, asma e obesidade observado em crianças nascidas por cesariana.

É provável que o ambiente esterilizado com o qual tentamos cercar nossas crianças também tenha um alto preço para a sua microbiota. Hoje amplamente aceita, a "hipótese da higiene" sustenta que as crianças precisam ser expostas a mais bactérias, não menos, para que desenvolvam seu sistema imunológico de modo apropriado e este aprenda a distinguir entre bons e maus micróbios. Sem esse treinamento, o corpo tende a tomar proteínas benignas, como aquelas encontradas em certas comidas, por ameaças mortais, reagindo de acordo com essa interpretação. A hipótese explica a incidência crescente de casos de alergia, asma e doenças autoimunes no mundo desenvolvido, assim como o fato curioso de que crianças criadas no ambiente microbianamente rico — alguns diriam perigoso — de uma fazenda apresentam menos alergias e em geral contam com um sistema imunológico mais robusto.[13]

Em média, uma criança do mundo desenvolvido recebe de dez a vinte doses de antibióticos antes de completar dezoito anos, um ataque à microflora cujas implicações só agora os pesquisadores começam a avaliar.[14] Assim como os pesticidas utilizados em uma lavoura, os antibióticos "funcionam", pelo menos no curto prazo. No entanto, logo que ampliamos a abrangência do nosso olhar e deixamos de lado a visão restrita de "espécie inimiga", constatamos que essas armas contundentes infligem danos colaterais a um meio ambiente mais amplo, incluindo, no caso dos pesticidas, a comunidade microbiana existente no solo. Logo surgem pragas mais resistentes, assim como vários outros problemas de saúde; também fica comprometida a capacidade do solo de nutrir plantas e ajudá-las a suportar as doenças, pois as toxinas reduziram a biodiversidade, comprometendo sua resistência. Com os intestinos acontece algo semelhante. O impulso de controlar e ordenar provoca uma desordem maior.[15]

E há, é claro, a questão da dieta, talvez o fator mais importante para primeiro estabelecer e depois manter a comunidade microbiana em nosso intestino. O processo começa com a amamentação, que configura a flora intestinal de maneiras às vezes inesperadas. O mamilo da mãe abriga uma comunidade de lactobacilos, e recentemente foi descoberto que o próprio leite contém bactérias que podem participar da colonização do intestino do bebê. Mas a contribuição mais importante proporcionada pelo leite da mãe à microbiota da criança pode ocorrer ao incentivar os tipos "certos" de bactérias que dominarão aquele ambiente desde o começo. Durante anos, nutricionistas ficaram perplexos

com a presença no leite materno de certos carboidratos complexos chamados oligossacarídeos, cuja digestão exigia enzimas que o bebê não tinha. A teoria da evolução argumenta que *todo* componente do leite materno deve ter algum valor pra o desenvolvimento da criança, caso contrário a seleção natural o teria descartado como um desperdício dos preciosos recursos da mãe. Então por que ela produziria nutrientes que seu bebê não pode metabolizar? Ocorre que os oligossacarídeos estão ali para alimentar não o bebê, mas certos micróbios intestinais: sua presença na dieta garante que algumas espécies desejáveis de bactérias, e em específico a *Bifidobacterium infantis*, proliferem e se fixem antes que personagens menos apetitosos estabeleçam ali sua base de ação.[16]

Na condição de alimento perfeito — já que foi moldado inteiramente pela seleção natural —, o leite materno tem muitas coisas a nos ensinar, e entre elas dois fatos cruciais: que bactérias são um bom alimento e que alimentar as bactérias é tão importante quanto alimentar o bebê. Em termos mais científicos, a dieta deveria incluir tanto "probióticos" (bactérias benéficas) como "pré-bióticos" (algo bom para alimentar as bactérias). Contudo, durante a maior parte do século passado, o mundo desenvolvido não acatou nenhum desses princípios.

Ao contrário: somos, literalmente, "antibióticos". Nós nos esforçamos para eliminar as bactérias de nossa dieta, esterilizando a comida, e, ao processá-la, retiramos dela grande parte de suas fibras — justamente aquele componente de nossa dieta de maior valor para a microbiota. Com a exceção do iogurte, os alimentos com culturas vivas quase desapareceram dos nossos pratos. Para citar um único exemplo, a *L. plantarum*, a bactéria encontrada em abundância na maior parte dos vegetais fermentados, é onipresente na dieta humana desde os tempos pré-históricos, junto com todos os vegetais que ela costuma acompanhar. Mas a chamada dieta ocidental, com seus carboidratos refinados, alimentos muito processados e carência de vegetais frescos, é abertamente hostil à fermentação: ela preserva comidas matando as bactérias, em vez de cultivá-las, e então priva as bactérias dos nossos intestinos de qualquer coisa boa que elas possam fermentar.

"O grande problema da dieta ocidental", revelou-me Stephen O'Keefe, gastroenterologista na Universidade de Pittsburgh, "é que ela não alimenta o intestino, apenas a parte superior do aparelho gastrointestinal. Todos os alimentos são processados para serem absorvidos de imediato, não deixando mais nada para a parte inferior do aparelho gastrointestinal. Mas um dos segredos para a manutenção da nossa saúde é a fermentação no intestino grosso." Uma dieta tão rica em gorduras e carboidratos refinados como a nossa pode abastecer nosso corpo com muita energia, só que a falta de fibras na dieta está, na verdade, matando de fome nosso intestino e os micróbios que ali

residem. O’Keefe e muitos outros estão convencidos de que a miríade de distúrbios intestinais que se tornaram comuns entre as pessoas que se alimentam segundo a dieta ocidental pode ser atribuída a esse desequilíbrio. Mudamos a dieta humana de tal maneira que ela não alimenta mais o superorganismo, por assim dizer, mas apenas nós, seres humanos. Estamos comendo por um, quando precisamos comer por trilhões.

No entanto, problemas intestinais podem ser o menor dos problemas. Há mais de um século a medicina reconheceu um vínculo entre essa dieta ocidental e o conjunto recente de doenças crônicas que hoje matam a maioria das pessoas no Ocidente: doenças cardíacas e derrame, obesidade, câncer e diabetes tipo 2. Populações que seguem a dieta ocidental desenvolvem de forma sistemática altos índices dessas doenças. Mas ainda é discutido *o que* exatamente nessa dieta a torna tão letal: seria a presença de algum nutriente “ruim”, como a gordura saturada, carboidratos refinados ou colesterol? Ou seria a ausência de algum nutriente “bom”, como fibras ou ácidos graxos ômega 3?

Qualquer um desses nutrientes, por sua presença ou ausência, poderia desempenhar na nossa dieta o papel do vilão, responsável por essa ou aquela doença crônica. Porém, há pouco tempo, alguns pesquisadores começaram a suspeitar que o problema com a dieta ocidental pode ser simultaneamente menos direto e mais sistêmico e que a maior parte das doenças crônicas importantes, se não todas, pode ter uma etiologia semelhante. Ainda que nenhum deles tenha ousado empregar um termo tão ambicioso, os esforços de vários cientistas de diferentes áreas parecem convergir para o que se parece muito com uma Grande Teoria Unificada da Dieta e das Doenças Crônicas. A teoria gira em torno do conceito de inflamação, no qual a microbiota humana talvez desempenhe um papel crucial.

Um número cada vez maior de pesquisadores da área médica tem concordado com a ideia de que o denominador comum de muitas doenças crônicas, se não de todas, é a inflamação — uma resposta persistente e intensa do sistema imunológico a uma ameaça real ou assim percebida pelo corpo. Por exemplo, a formação de placas nas artérias, que antes era considerada o resultado de gordura saturada e colesterol na dieta, agora é vista como uma reação inflamatória, uma tentativa das artérias de curar a si mesmas. Vários marcadores para inflamação são comuns em pessoas com “síndrome metabólica”, o conjunto de anormalidades que predispõe a doença cardiovascular, diabetes tipo 2 e câncer e que hoje aflige 44% dos americanos acima dos cinquenta anos. Então qual seria a origem dessas reações inflamatórias, que atingem tantos órgãos, sistemas e pessoas? Uma teoria (e até o momento não passa de uma teoria) afirma que o problema começa no nosso

intestino — especificamente, na parede do intestino —, com um distúrbio na microbiota. Quando a integridade do epitélio é comprometida, várias bactérias, endotoxinas e proteínas podem escapar para o interior da corrente sanguínea, fazendo com que o sistema imunológico do corpo reaja. Com o tempo, a inflamação resultante desse processo, que afeta todo o organismo e talvez nunca diminua, pode levar a várias doenças crônicas que têm sido vinculadas à dieta.

Isso, pelo menos, é o que diz a teoria. Já não soa tão louca para mim, mas, quem sabe, talvez eu tenha passado tempo demais entre os radicais da fermentação, pessoas que acreditam que a cura para a diabetes e tudo o mais que nos atormenta está no *kombucha*. É claro que a questão não é tão simples. E ainda assim a ideia de incluirmos em nossa dieta mais alimentos com culturas vivas (sobretudo para as crianças) já se mostra cada vez mais atraente. Basta considerar as pesquisas publicadas num período de mais ou menos uma década. Probióticos — bactérias benéficas ingeridas nos alimentos fermentados ou em suplementos alimentares — mostraram-se capazes de: acalmar o sistema imunológico e reduzir inflamações;[17] diminuir a duração e a intensidade dos resfriados nas crianças;[18] aliviar a diarreia[19] e a síndrome do cólon irritável;[20] reduzir reações alérgicas, incluindo asma;[21] estimular a resposta imunológica;[22] possivelmente reduzir o risco de certas formas de câncer;[23] reduzir a ansiedade;[24] evitar infecções por fungos;[25] diminuir os níveis de *E. coli* 0157:H7 no gado[26] e de salmonela nas galinhas;[27] e melhorar a saúde e o funcionamento do epitélio intestinal.[28]

Muita coisa sobre a microbiota e os alimentos fermentados ainda precisa ser explorada. Os cientistas até agora não entendem ao certo *como* os probióticos existentes nas comidas fermentadas exercem esses efeitos. Não é sempre que eles se fixam de forma permanente no intestino. Alguns deles, sobretudo a *L. plantarum*, se deslocam para o interior do intestino e aderem ao epitélio, ajudando a expulsar dali vários agentes patogênicos e fortalecendo a parede do órgão. Mas outras espécies probióticas parecem ser apenas membros provisórios da comunidade microbiana. Contudo, como fazem muitas vezes os visitantes, parecem deixar sua marca e fazem contribuições relevantes — um gene ou plasmídeo útil, uma substância química bioativa, algumas “notícias” a respeito do ambiente microbiano lá fora — à biota. De algum modo eles parecem estimular os residentes locais a resistir de modo mais eficaz à invasão por agentes patogênicos. Uma série de pesquisas recentes demonstrou que mesmo as bactérias temporárias podem alterar a expressão genética, e às vezes o genoma, de bactérias residentes no intestino, ensinando-lhes alguns novos truques metabólicos.[29]

Vista em conjunto, a microflora pode funcionar como uma espécie de órgão sensorial, trazendo para dentro do corpo as últimas informações obtidas no ambiente, assim como as novas ferramentas necessárias para lidar com elas. “As bactérias no nosso intestino estão o tempo todo fazendo uma leitura do ambiente e reagindo a essas informações”, afirma Joel Kimmons, cientista especializado em nutrição e epidemiologista no Centro para Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos, em Atlanta. “Elas são uma espécie de espelho molecular de um mundo em transformação. E, como podem evoluir tão rápido, ajudam nossos corpos a reagir às mudanças no ambiente.”

Alguns mistérios permanecem, é claro, mas os argumentos favoráveis ao consumo de alimentos com culturas vivas parecem sólidos, e talvez ainda mais sólidos em relação a vegetais fermentados,[30] pois, além de trazerem um grande número de convidados probióticos para a festa (incluindo alguns tão notáveis como a *L. plantarum*), os próprios vegetais também proporcionam muitos pre-bióticos — alimentos para as bactérias já instaladas no nosso intestino. Assim, não deve causar nenhuma grande surpresa saber que tenho estado muito ocupado com a preparação de picles, tentando aperfeiçoar meu chucrute e meu *kimchi*. Como micróbios fazem parte da dieta humana há milhares de anos, era de se esperar que a esta altura estivessem inseridos em nossa biologia. Nós coevoluímos com eles — não apenas as plantas como também as espécies microbianas contidas em tamanha abundância nesses fermentos, em especial uma como a *L. plantarum*, a qual, pelo que sabemos, pode muito bem ser uma das figuras heroicas mais subestimadas no universo da saúde humana.

Entretanto, não é tão difícil ver por que levou tanto tempo para reconhecermos e valorizarmos a complexidade desses alimentos e desses relacionamentos — porque essa complexidade é, literalmente, difícil de ver. A exemplo da microbiota do solo, um universo de fermentação biologicamente intrincado com o qual ele se parece bastante, a sofisticação da microbiota do nosso intestino é muito difícil de compreender. Ainda mais porque a soma das suas partes nada atraentes, até bem pouco tempo atrás, era invisível à óptica simplista da ciência ocidental, que sempre preferiu compreender indivíduos (agentes patogênicos, variáveis, elementos, seja lá o que for) a comunidades. E ainda há o fato de que ela falha por completo ao tentar se ajustar às nossas ideias — incluindo nossas ideias estéticas — de como um órgão ou um sistema deve ser. Vamos encarar: a massa de um quilo de micróbios que vive no nosso intestino não parece grande coisa. Também não ajuda em nada considerá-los nojentos.

1 Encontrei o termo pela primeira vez num artigo fascinante a respeito do debate sobre os queijos feitos com leite não fervido escrito pelo antropólogo do MIT Heather Paxson: “Post-Pasteurian Cultures: The Microbiopolitics of Raw-Milk Cheese in the United States”. *Cultural Anthropology* 23, n. 1, 2008, p.15-47.

2 *Lactobacillus* é um gênero de bactéria comum que converte açúcares — inclusive lactose — em ácido lático. Uma “lactofermentação” é uma fermentação conduzida principalmente por esse tipo de bactéria.

3 Quanto a isso não há regras rígidas, mas procurei mais ou menos honrar as clássicas “essências de sabor”: uma mistura asiática de gengibre, alho, coentro e anis-estrelado para o nabo e a beterraba; temperos indianos como cúrcuma, canela e cardamomo para a couve-flor e a cenoura; alho, endro e pimentado-reino para o pepino e o tomate verde.

4 Embora você possa inoculá-lo se quiser: algumas receitas tradicionais de picles pedem que se adicione um pouco de soro de leite à água com sal, um líquido abundante de lactobacilos. Tentei fazer isso uma única vez acrescentando uma colher de um líquido claro colhido da superfície de um frasco de iogurte, e realmente aquilo pareceu acelerar o processo. Mas para que ter pressa?

5 Biólogos usam o termo “microbiota” para se referir à comunidade de micróbios e “microbioma” para se referir ao genoma coletivo desses micróbios.

6 Courtney J. Robinson *et al.* “From Structure to Function”.

7 Isso vale também para as comunidades bacterianas um pouco diferentes encontradas em outros locais do nosso corpo — a boca, a pele, as fossas nasais e a vagina. Na vagina, por exemplo, dezenas de espécies de lactobacilos fermentam glicogênio, um açúcar secretado pela mucosa vaginal. O ácido lático produzido por essas bactérias ajuda a manter o pH num nível baixo o bastante para proteger a vagina contra agentes patogênicos.

8 Hehemann, Jan-Hendrik et al. *“Transfer of carbohydrate-active enzymes from marine bacteria to Japanese gut microbiota”. Nature, 464, 2010, p.908-12.*

9 Margulis teorizava que tanto a fotossíntese quanto o metabolismo celular dos animais tiveram início quando as bactérias fixaram sua residência nos ancestrais evolutivos das células de plantas e animais, contribuindo com sua experiência em metabolismo; com o tempo, esses invasores se tornaram os cloroplastos nas células das plantas e as mitocôndrias nas células dos animais.

10 Peter J. Turnbaugh *et al.* “An Obesity-Associated Gut Microbiome with Increased Capacity for Energy Harvest”. *Nature*, 444, 2006, p.1027-31; P. J. Turnbaugh *et al.* “A Core Gut Microbiome in Obese and Lean Twins”. *Nature*, 457, 2009, p.480-84; Peter J. Turnbaugh *et al.* “The Human Microbiome Project”. *Nature*, 449, 2007, p.807-10.

11 Esse probiótico em particular é encontrado em alguns tipos de iogurte. (Bravo, J. A., et al. “Ingestion of Lactobacillus Strain Regulates Emotional Behavior and Central GABA Receptor Expression in a Mouse via the Vagus Nerve”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, n. 38, 2011. p.16050-55).

12 Há muito vem sendo observado que pessoas com autismo ou esquizofrenia sofrem de frequentes problemas gastrointestinais, e alguns trabalhos recentes sugerem que podem existir anomalias em sua microflora. É importante lembrar que correlação não é causalidade e que, se uma causa não foi identificada, não sabemos que rumo tomar. Mas têm surgido cada vez mais indícios de que certos micróbios em nossos corpos podem afetar nosso comportamento para atender a seus próprios objetivos. Foi demonstrado que o *Toxoplasma gondii*, um parasita encontrado em mais de um milhão de pessoas em todo o mundo, inspira um comportamento neurótico e autodestrutivo em ratos. O ciclo reprodutivo dos protozoários depende de infectarem gatos, e eles conseguem isso fazendo com que os gatos comam ratos e camundongos em cujos cérebros o parasita costuma se instalar. Quando o parasita contamina um rato ou um camundongo, ele aumenta os níveis de dopamina no seu hospedeiro, levando-o a se deslocar ao acaso e sem cuidado, o que chama a atenção dos gatos; os camundongos e ratos infectados também são atraídos pelo cheiro da urina do gato, um odor que, sob circunstâncias normais, faz com que fiquem paralisados ou que fujam. O nome dado a esse fenômeno é “atração felina fatal”. Nas pessoas, a presença do *Toxoplasma gondii* foi associada a esquizofrenia, transtorno obsessivo-compulsivo, déficit de atenção e do tempo de reação e a uma maior probabilidade de acidentes de trânsito. (House, Patrick K. *et al.* “Predator Cat Odors Activate Sexual Arousal Pathways in Brains of *Toxoplasma gondii*-Infected Rats”. *PLoS ONE*, 6, n. 8, ago. 2011, p.e23277;

Benson, Alicia *et al.* “Gut Commensal Bacteria Direct a Protective Immune Response Against the Human Pathogen *Toxoplasma Gondii*”. *Cell Host & Microbe*, 6, n. 2, 2009, p.187-96.)

13 O estudo Parsifal (acrônimo em inglês para “Prevenção de alergia e fatores de risco para sensibilização relacionados a estilos de vida antroposóficos ou típicos de fazendas”), conduzido com quase quinze mil crianças em cinco países europeus entre 2000 e 2002, comparava incidências de asma, alergias e eczemas em crianças que frequentavam escolas da linha Waldorf — baseadas nas teorias de Rudolf Steiner —, crianças que viviam em fazendas e grupos de controle. As crianças que moravam em fazendas (onde eram regularmente expostas a sujeira, microrganismos e animais de criação) e as crianças das escolas Waldorf (que comiam mais vegetais fermentados e recebiam menos antibióticos e antitérmicos) apresentavam taxas menores de doenças alérgicas. Douwes, J. *et al.* “Farm Exposure in Utero May Protect Against Asthma”. *European Respiratory Journal*, 32, 2008, p.603-11; Ege, M. J. *et al.* “Prenatal Farm Exposure Is Related to the Expression of Receptors of the Innate Immunity and to Atopic Sensitization in School-Age Children”. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 117, 2006, p.817-23. Alfvén, T. *et al.* “Allergic Diseases and Atopic Sensitization in Children Related to Farming and Anthroposophic Lifestyle — the Parsifal Study”. *Allergy*, 61, 2006, p.414-21. Perkin, Michael R. e David P. Strachan. “Which Aspects of the Farming Lifestyle Explain the Inverse Association with Children Allergy?”. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 117, 2006, p.1374-81. (Flöistrup, H. *et al.* “Allergic Disease and Sensitization in Steiner School Children”. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 117, 2006, p.59-66.)

14 Blaser, Martin. “Antibitiotic Overuse: Stop the Killing of Beneficial Bacteria”. *Nature*, 476, 2011, p.393-94.

15 Considerem a saga vivida pela *Helicobacter pylori*, uma bactéria do estômago que, no passado, já foi muito comum. Tida há muito como patogênica e responsável pelas úlceras pépticas, a bactéria era combatida rotineiramente com antibióticos e, em consequência disso, tornou-se rara — hoje, quando testadas, menos de 10% das crianças americanas registram positivo para *H. pylori*. Só há pouco tempo pesquisadores descobriram que ela também desempenha um papel positivo na nossa saúde: a *H. pylori* ajuda a regular tanto a acidez no estômago quanto a grelina, um dos principais hormônios relacionados à sensação de apetite. Pessoas que já foram tratadas com antibióticos para erradicar a bactéria ganham peso, talvez porque a *H. pylori* não esteja agindo para regular seu apetite. Ver Blaser, Martin J. “Who Are We? Indigenous Microbes and the Ecology of Human Disease”. *EMBO Reports*, 7, n. 10, 2006, p.956-60.

16 Zivkovic, Angela M., J. Bruce German *et al.* “Human Milk Glycobiome and Its Impact on the Infant Gastrointestinal Microbiota”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, n. Supl. 1, 2011, p.4653-58.

17 Isolauri, E. *et al.* “Probiotics: a Role in the Treatment of Intestinal Infection and Inflamation?”. *Gut, 50*, supl. 3, 2002, p.iii54-iii59.

18 Leyer, Gregory J. et al. “Probiotic Effects on Cold and Influenza-Like Sympton Incidence and Duration in Children”. *Pediatrics.* 124, n. 2, 2009, p.e172-79.

19 Vrese Michael de, e Philippe R. Marteau. “Probiotics and Prebiotics: Effects on Diarrhea”. *Journal of Nutrition.* 137, n. 3, 2007, p.803S-11s.

20 Quigley, E. M. “The Efficacy of Probiotics in IBS”. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 42, n. suppl. 2, 2008, p.S85-90.

21 Michail, Sonia. “The Role of Probiotics in Allergic Diseases”. *Allergy, Asthma, and Clinical Immunology: Official Journal of the Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology*, 5, n. 1, 2009, p.5.

22 Pagnini, Cristiano. “Probiotics Promote Gut Health through Stimulation of Epithelial Innate Immunity”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, n. 1, 2010, p.454-59.

23 Saikali, Joumana, *et al*. “Fermented Milks, Probiotic Cultures, and Colon Cancer”. *Nutrition and Cancer*, 49, n. 1, 2004, p.14-24.

24 Messaoudi, Michaël *et al.* “Beneficial Psychological Effects of a Probiotic Formulation (*Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bifi dobacterium longum* R0175) in healthy human volunteers”. *Gut*

Microbes, 2, n. 4, 2011, p.256-61.

25 Falagas, M. E. *et al.* "Probiotics for the Treatment of Women with Bacterial Vaginosis". *Clinical Microbiology and Infection*, 13, n. 7, 2007, p.657-64.

26 Brashears, M. M. *et al.* "Prevalence of *Escherichia Coli* O157:H7 and Performance by Beef Feedlot Cattle Given *Lactobacillus* Direct-Fed Microbials". *Journal of Food Protection*, 66, n. 5, 2003, p.748-54.

27 Coillie, E. Van *et al.* "Identification of *Lactobacilli* Isolated from the Cloaca and Vagina of Laying Hens and Characterization for Potential Use as Probiotics to Control *Salmonella Enteritidis*". *Journal of Applied Microbiology*, 102, n. 4, 2007, p.1095-106.

28 Corridoni, Daniele et al., "Probiotic Bacteria Regulate Intestinal Epithelial Permeability in Experimental Ileitis by a TNF-Dependent Mechanism". *PloS ONE*, 7 n. 7, 2012, p.e42067.

29 Smillie, Chris S. *et al.* "Ecology Drives a Global Network of Gene Exchange Connecting the Human Microbiome". *Nature*, 480 (2011), p.241-44. Arias, Maria Cecilia, *et al.* "Eukaryote to Gut Bacteria Transfer of a Glycoside Hydrolase Gene Essential for Starch Breakdown in Plants". *Mobile Genetic Elements*, 2, n. 2, 2012, p.81-87.

30 E possivelmente favoráveis a fermentar nossos próprios vegetais em casa, segundo Kimmon: "Em termos ideais, deveríamos criar nossas próprias bactérias em casa, já que [essas linhagens locais] refletirão melhor o mundo em que vivemos."

FERMENTO II.

ANIMAL

Um produtor de laticínios que conheci no País de Gales — um homem que, ao lado de seu filho, produz um cheddar extraordinário — me contou certa vez que “tudo” afeta a qualidade e o sabor dos seus queijos, inclusive “o estado de espírito do ordenhador”. Isso me pareceu uma ideia simpática e romântica, até que insisti para ele explicar como isso era possível. “Bem, na verdade é bastante simples. Se o ordenhador é calmo, a vaca fica calma. E uma vaca tranquila não defeca na sala da ordenha, o que significa que seu leite será mais limpo. É por isso que o leite é sempre melhor quando mulheres fazem a ordenha.”

Várias coisas nessa história eram novidades para mim — e não é apenas a possibilidade perturbadora de haver *algum* tipo de merda no leite. O cheddar produzido pelo meu amigo é um queijo orgânico feito com leite cru, e fiquei meio preocupado com o que parecia certo desdém em relação à higiene. Sim, você quer a menor quantidade possível de esterco no leite, sugeriu ele, mas a realidade de uma fazenda produtora de laticínios é tal que o leite jamais será 100% estéril — o que não é necessariamente um resultado de todo desejável. Uma das razões pelas quais os queijeiros insistem em garantir a superioridade de queijos feitos com leite cru está nos sabores complexos proporcionados pelas ricas e diversas culturas bacterianas que nele vivem. De *onde* eu achava que elas vinham?

Na luta cada vez mais acirrada entre pasteurianos e pós-pasteurianos, o queijo de leite cru talvez tenha se destacado como o terreno mais contestado. Não revelei aqui o nome do meu amigo porque sua franqueza a respeito do tema “merda no leite” talvez atraísse toda a fúria das autoridades sanitárias sobre sua pequena fazenda de laticínios. Os produtores de chucrute e *kimchi* que lidam com culturas vivas até agora não têm motivos para temer batidas policiais antes do amanhecer realizadas pelas patrulhas pasteurianas, porém, com ou sem razão, as pessoas que vendem leite cru, não pasteurizado ou os queijos deles derivados têm hoje motivos para temer isso — elas têm arcado com todo o ônus da guerra contra as bactérias. Produtores de queijo feitos com leite cru *já são* vítimas de batidas da FDA acompanhadas de equipes da SWAT brandindo armas, que aparecem de madrugada e sem aviso prévio nas fazendas e entornam o leite

fresco pelo chão.

O leite foi o primeiro alimento importante a ser submetido à "pasteurização" por lei, começando em Chicago, em 1908. Então, talvez não devesse surpreender que o leite e o queijo se transformassem no marco zero do confronto de visões de mundo entre os órgãos públicos responsáveis pela segurança sanitária — cuja autoridade foi baseada na descoberta por Pasteur de um reino invisível de micróbios causadores de doenças — e os indivíduos que procuram renegociar nossa relação com o microcosmo.

Na realidade, os dois lados têm argumentos convincentes nessa luta, mas, ao mesmo tempo, ambos parecem cegos às falhas de suas próprias argumentações. Como os pasteurianos são rápidos em apontar, o motivo de termos começado a pasteurizar o leite (ou seja, aquecendo-o a 68ºC durante trinta minutos ou a 72ºC por quinze segundos, para matar as bactérias) é bastante simples: muitas pessoas estavam morrendo pela ingestão de leite cru. Rico em açúcares, como a lactose, e proteínas, como a caseína, o leite é um ambiente perfeito para o cultivo de bactérias, e no século XIX tornou-se um dos principais vetores para a transmissão de doenças como tuberculose e febre tifoide. A pasteurização salvou milhares de vidas.

Ah, mas isso foi naquela época, rebatem os pós-pasteurianos. Não é nada surpreendente que o leite fosse tão contaminado nas metrópoles do século XIX. Antes do advento das técnicas de armazenamento e transporte refrigerado, o leite fresco não costumava vir das vacas do campo, mas de vacas criadas na cidade. Ali elas ficavam confinadas em porões escuros e úmidos, onde eram alimentadas com restos das cervejarias e ordenhadas por pessoas muito pobres, portadoras de doenças infecciosas. Não é de espantar que o leite cru pudesse ser letal! A pasteurização é um curativo industrial aplicado sobre um problema industrial. Se as vacas forem alimentadas e criadas da maneira certa, ela é desnecessária.

Entretanto, mesmo hoje em dia, retrucam os pasteurianos, quando a maior parte das vacas é criada em fazendas, o leite pode ser contaminado com micróbios patogênicos, entre eles alguns tão mortais (e recentes) como o *E. coli 0157:H7* e a *Listeria monocytogenes*. O fato é que leite cru e os queijos feitos a partir dele continuam a matar algumas pessoas todos os anos e a provocar doenças num número ainda maior. Então para que correr esse risco quando temos a tecnologia capaz de garantir a segurança do nosso leite?

Respondem os pós-pasteurianos: as pessoas também ficam doentes por causa de queijos e outros derivados de leite que *foram* pasteurizados, um processo que não oferece garantias de segurança. Leite e queijo podem ser contaminados após a pasteurização, o que, de fato, às vezes acontece. Além disso, a limpeza do processo de produção de laticínios só piorou sob o regime de

pasteurização; como os produtores de leite sabem que seu leite será esterilizado depois que deixar a fazenda e for misturado com o de inúmeras outras fazendas, eles têm menos incentivos para serem escrupulosos a respeito da higiene.

Atualmente, os pós-pasteurianos podem citar a seu favor a hipótese da higiene. Talvez seja esse seu argumento mais devastador, ainda que também precisem admitir certas fraquezas. Segundo esse argumento, o problema não reside tanto nas bactérias existentes no leite, o que eles estão preparados para admitir, mas nos sistemas imunológicos comprometidos das pessoas que bebem o leite — comprometidos (será preciso dizer?) por anos de desgoverno dos próprios pasteurianos, com seus antibióticos, sua comida esterilizada e seus critérios excessivamente higiênicos na criação de crianças. O ímpeto pasteuriano para o controle absoluto do universo microbiano levou a novas vulnerabilidades, que se refletem em micróbios resistentes a antibióticos e em novos agentes patogênicos letais.

Os pós-pasteurianos querem que depositemos nossa fé não na tecnologia, mas nos próprios micróbios e no estabelecimento de uma relação mais saudável e mais tolerante com eles. Eles citam estudos mostrando que crianças criadas bebendo leite cru são mais saudáveis — em níveis mensuráveis — do que as outras crianças, com índices claramente mais baixos de alergias e asma.[31] Algumas dessas crianças vivem em ambientes repletos de agentes patogênicos mortais, incluindo *E. coli* e *Listeria*, e, no entanto, não desenvolvem doenças a partir deles. Os pós-pasteurianos acrescentam ainda que a melhor proteção contra micróbios nocivos no leite ou no queijo não está na mão pesada da pasteurização, e sim na influência compensadora de vários micróbios “bons”, que são mortos de forma indiscriminada pela pasteurização. Leite e queijo são sistemas ecológicos complexos que podem, pelo menos em certo ponto, defender e policiar a si mesmos.



Essa afirmação, como eu viria a descobrir, não é de modo algum uma maluquice. A irmã Noëlla Marcellino é uma queijeira e microbióloga que provavelmente descreveria a si mesma como pós-pasteuriana — ainda que com uma importante ressalva, sobre a qual falarei adiante. Na realidade, um dos motivos que a levaram a voltar para a universidade e se tornar microbióloga (ela estava na casa dos trinta anos na época, e já era uma queijeira respeitada) foi sua intenção de testar cientificamente essa mesma proposição.

A freira dos queijos, como sempre é chamada nos vários perfis elaborados a seu respeito, tanto na imprensa quanto na televisão, tem feito desde o fim da década de 1970 uma versão do queijo Saint-Nectaire em Connecticut. Batizado

de Bethlehem por causa da cidadezinha rural homônima no condado de Litchfield, que abriga Regina Laudis, sua abadia beneditina, o queijo da irmã Noëlla é feito com leite cru. Semifirme, curado com fungos, é produzido de acordo com as antigas técnicas praticadas desde pelo menos o século XVII na região de Auvergne, na França. Irmã Noëlla aprendeu as técnicas, que costumam ser segredos mantidos por famílias ou vilarejos, com Lydie Zawislak, integrante de uma família de três gerações de queijeiros, que visitou Regina Laudis em 1977 a convite da abadessa. Irmã Noëlla vinha tentando fazer queijo com os excedentes de leite da abadia, mas descobriu que o ofício de queijeiro não podia ser aprendido da forma correta apenas a partir de um livro.

"Então comecei a orar pedindo a visita de alguma senhorinha francesa que pudesse me ensinar", lembra ela. Suas preces foram atendidas quando Lydie chegou (ela, no entanto, não era uma mulher idosa). Historicamente, mosteiros e conventos são lugares onde técnicas tradicionais de preparação de alimentos são aperfeiçoadas e preservadas com cuidado, muitas delas ligadas à fermentação. Lydie estava disposta a confiar a preciosa receita de Saint-Nectaire de sua família à irmã Noëlla e à abadia.

Várias coisas naquela receita centenária certamente deixariam os inspetores sanitários americanos furiosos — na verdade, o leite cru deve ter sido o menor dos problemas. O que deu arrepios no inspetor de saúde foi a velha barrica de madeira na qual o leite é talhado, e a pá usada para mexer o coalho, esculpida por um artesão de Auvergne (com duas figuras vazadas, recortadas no formato de uma cruz) em madeira de faia. Nos Estados Unidos, os queijos *sempre* são feitos em recipientes de aço inoxidável com utensílios de aço inoxidável. Fácil de limpar e desinfetar, o aço inoxidável é o material preferido pelos pasteurianos. Uma vez lavado, sua superfície lisa e fabricada por meios mecânicos brilha, oferecendo um indício objetivo de boa higiene. Já a madeira, por sua vez, ostenta todas as imperfeições de um material natural, com veios, entalhes e ranhuras onde bactérias podem se esconder com facilidade. E, na realidade, a superfície interna da barrica de fazer queijos da irmã Noëlla exibe uma camada branca permanente — uma biopelícula formada por resíduos sólidos de leite e bactérias. Ninguém conseguiria esterilizá-la por completo, e parte da receita de Saint-Nectaire implica não tentar fazer isso: Lydie contou a Noëlla que, entre uma leva e outra de queijos, a barrica só deveria ser suavemente lavada com água.

Então, em 1985, depois que o queijo cru foi apontado como responsável pela morte de 29 pessoas na Califórnia, as autoridades sanitárias do estado exigiram que a irmã Noëlla se livrasse da barrica de madeira e a substituísse por uma peça de aço inoxidável.

Irmã Noëlla considerava sua barrica e sua pá de madeira não apenas

antiguidades pitorescas, mas elementos essenciais ao tradicional método de produção do queijo. O fato de a madeira alojar bactérias era, na verdade, um ponto positivo. Ela preferia não pensar neles como elementos contaminantes, e sim como "uma cultura *sourdough*". Assim, a irmã Noëlla concebeu um experimento para mostrar ao inspetor sanitário. A partir do mesmo leite cru, ela preparou duas levas de queijo, uma na barrica de madeira e a outra num vasilhame de aço inoxidável. Ela inoculou as duas com *E. coli* de propósito.

O que aconteceu a seguir foi, pelo menos para um pasteuriano, completamente desconcertante. O queijo preparado no recipiente estéril continha altos níveis de *E. coli* enquanto o queijo feito na barrica de madeira não tinha quase nenhum. Exatamente como a irmã Noëlla esperava, as "bactérias boas" que habitavam a barrica — a maioria delas, lactobacilos — haviam suplantado as *E. coli*, criando um ambiente no qual estas não poderiam sobreviver. Assim como tinha ocorrido com meu chucrute, os micróbios bons e os ácidos que eles produziam haviam eliminado os ruins. A comunidade de micróbios no leite cru estava, na verdade, policiando a si mesma.

Irmã Noëlla havia provado de forma convincente seu ponto de vista: os produtores tradicionais de queijos como o Saint-Nectaire, sem se dar conta, vinham praticando um tipo de microbiologia popular, desenvolvida ao longo de gerações pelo método de tentativa e erro, que funciona para manter a segurança sanitária do processo. A madeira e as bactérias nela alojadas formavam uma parte indispensável desse processo e, o que era um tanto irônico, introduzir nele um material mais estéril apenas o tornaria *menos* higiênico.

Confrontado com os resultados desse pequeno experimento elegante, o inspetor sanitário fez uma concessão, permitindo que irmã Noëlla conservasse sua barrica de madeira. Mais de um quarto de século mais tarde, ela ainda continua a preparar seu queijo na barrica.

Irmã Noëlla tornou-se uma espécie de heroína para os pós-pasteurianos. Um hábito de freira e um Ph.D. em microbiologia — a abadia enviou-a para a Universidade de Connecticut para conseguir defender melhor o seu queijo, tanto dos elementos patogênicos como das autoridades de saúde pública — formam uma combinação imbatível e, pelo menos até agora, a FDA tem pensado duas vezes antes de se meter com a irmã Noëlla, embora tenha partido para cima de outros queijeiros que usam leite cru. Contudo, quando a visitei na abadia recentemente para aprender a fazer queijos, ela mostrou-se mais reticente do que eu esperava a respeito do leite não processado.

"Não sou a defensora da causa do leite cru que as pessoas imaginam", explicou ela enquanto mostrava como usar a famosa pá de madeira para, com delicadeza, juntar os coalhos brancos e imaculados numa única massa. "As

pessoas dizem, ‘o leite cru foi ótimo para os nossos avós, por que não seria para nós?’ Porque você não é o seu avô, e esses não são os micróbios do seu avô. Alguns deles se tornaram muito mais perigosos. Estamos lidando com uma realidade diferente. Então não podemos dizer que um queijo feito com leite cru seja automaticamente seguro. Ele tem de ser feito com cuidado.”

O que irmã Noëlla estava sugerindo era que muitos dos pós-pasteurianos partiam, na realidade, de pressupostos *pré-pasteurianos*, retrocedendo a uma época mais inocente do ponto de vista biológico, quando as pessoas eram mais resistentes e os microrganismos, mais benignos. Não temos escolha a não ser levar a história em conta — incluindo o impacto que o regime pasteuriano exerceu sobre nosso sistema imunológico e sobre o microcosmo.[32] As técnicas tradicionais para a produção de queijo ainda oferecem, em parte, uma proteção, mas a cultura dos queijeiros americanos é bastante recente, e nem todos os queijeiros dominam essas técnicas.

Irmã Noëlla e eu estávamos trabalhando juntos na queijaria, nome que sugere um lugar mais imponente do que de fato é: uma cozinha com teto baixo, equipada com algumas poucas pias extras e um tanque para armazenamento do leite, instalada nos fundos de uma casa de madeira no terreno da abadia. No pasto cercado logo atrás da casa, as vacas holandesas descansavam exibindo uma fantástica semelhança com biscoitos Oreo excepcionalmente gordos. Eu tinha passado a noite na abadia, dormindo (ou pelo menos tentando dormir) numa cama microscópica instalada num cubículo microscópico no andar de cima de um celeiro pintado de vermelho berrante e adaptado para abrigar o pequeno número de homens que ali residem — coroinhas, internos e convidados. Exceto quando estão trabalhando — na horta, no celeiro com o gado, na oficina, com madeira, couro ou ferro, ou na sala de laticínios com o queijo —, as freiras em princípio não devem ter contato com homens. Tinha visto irmã Noëlla de longe naquela manhã, durante a missa (onde ela e as outras irmãs cantaram a música mais assombrosamente etérea que já ouvi na vida), do outro lado das grades que simbolizam seu afastamento dos homens e do mundo exterior.

Mas embora a vida na abadia fosse tão silenciosa, solene e, como seria de se esperar, marcada por regras estritas, a irmã Noëlla, em particular, não exibia nenhuma dessas características. Ao contrário: não há nada que ela aprecie mais do que fazer as pessoas rirem, e a força iluminadora do seu sorriso era contagiosa. Contavam-se muitas piadas no ambiente da queijaria, algumas delas um tanto rudes. Tirando o hábito e a sua touca (no trabalho, as irmãs tinham permissão para usar um hábito especial azul, mais resistente, feito de algodão), havia nela pouco que me lembrasse estar diante de uma freira.

Noëlla cresceu numa grande família italiana nas imediações de Boston (seu

irmão mais velho foi cofundador da banda de *revival* dos anos cinquenta Sha Na Na), e depois de um ano difícil na Universidade Sarah Lawrence — ela se matriculou em 1969, no auge das inquietações da contracultura dos anos 1960 —, empreendeu uma busca para encontrar um ambiente mais simpático e estruturado. Acatando a sugestão de uma amiga, visitou a abadia de Regina Laudis em 1970, nela ingressando três anos mais tarde na condição de postulante — o primeiro passo no longo caminho antes de se tornar uma freira.

A primeira impressão que tive de irmã Noëlla foi de uma mulher decididamente mais terrena do que espiritual. Mas logo compreendi que, para ela, os milagres de Cristo eram muitos e podiam ser testemunhados nos lugares mais improváveis, até numa barrica de leite ou num microscópio. Vários dos milagres de Cristo envolviam de alguma forma a fermentação, como observou, com uma piscadela. Assim como o pão e o vinho, também o queijo implica a transformação de uma matéria comum em algo extraordinário, um processo que sugere transcendência.

"Nunca entendi por que o queijo não foi incluído na eucaristia", disse a freira em certo momento. A princípio achei que ela estivesse brincando, mas sua expressão era séria. Como sacramento, sugeria a irmã Noëlla, o queijo podia oferecer algo que nem o vinho nem o pão podiam dar. "O queijo nos obriga a contemplarmos a morte, e enfrentar nossa mortalidade é uma parte necessária do crescimento espiritual."

Eu sabia muito bem que irmã Noëlla não estava se referindo ao risco de morte provocado pela intoxicação alimentar, mas ao que *de fato* ela se referia com esse comentário, claramente emocionado, era algo que exigiria de mim mais tempo na queijaria e na caverna para compreender.



Aprender a fazer queijos com a irmã Noëlla, e não com a crescente tribo de queijeiros artesanais nos Estados Unidos, tem suas vantagens e desvantagens. Entre os aspectos positivos, seu método e sua abordagem são tão Velho Mundo que revelam o processo em sua forma mais despojada e elementar. Irmã Noëlla não apenas dispensa toda pasteurização e qualquer coisa em aço inoxidável, como recorre apenas a bactérias e fungos que surjam de forma natural, sem acrescentar nenhuma cultura comercial, o que é algo inédito na produção de queijos moderna. Isso me leva a uma das desvantagens de aprender com irmã Noëlla: sua abordagem está tão distante das convenções aceitas que não é representativa do modo como é produzida a maior parte dos queijos hoje em dia, mesmo os artesanais. Contudo, existe uma vantagem crucial. Ao passo que a maioria dos queijeiros que visitei e entrevistei só me deixava vê-los trabalhar —

e, mesmo assim, só depois de percorrer um vale de desinfetantes e quase vestir um macacão —, irmã Noëlla ficava bastante feliz em me deixar molhar as mãos e manipular o coalho.

O trabalho de fazer queijos na abadia está perfeitamente sintonizado com os ritmos diários do lugar, que giram em torno das missas, sete vezes no dia e uma no meio da noite. Depois das *Laudes*, às seis horas da manhã, as cinco vacas da abadia são ordenhadas e leva-se o leite, ainda morno, para a sala onde o queijo é preparado e vertido na barrica de madeira. Pouco antes da missa das oito da manhã, irmã Noëlla acrescenta dois pequenos frascos de coalho animal para dar início à coagulação do leite. Enquanto ela e as outras irmãs assistem ao culto, entoando cantos gregorianos e recebendo a comunhão, uma complexa alquimia bioquímica se desenrola na grande barrica.

Lactobacilos existentes no leite cru e na superfície de madeira da barrica começam a se reproduzir com rapidez, engolindo lactose e convertendo-a em ácido lático. O pH do ambiente diminui de forma gradual e, à medida que isso acontece, o leite se torna um ambiente hostil para as linhagens indesejáveis de bactérias, incluindo qualquer *E. coli* que tenha conseguido chegar até ali. O ambiente cada vez mais ácido também estimula a ação do coalho, que começa magicamente a transformar o leite fluido num gel branco e sedoso. Ao retornar da missa, às dez e meia, irmã Noëlla passou o dedo indicador pela superfície e abriu um pequenino sulco onde, apenas uma ou duas horas antes, havia apenas líquido. A aparência era a de um tofu macio, só que brilhante. Para a maior parte dos queijeiros que vi em ação, e para a própria irmã Noëlla, esse é o momento mágico.

O coalho animal, catalisador dessa alquimia, é uma coisa tão estranha que parece mitológica. *Arrancado do estômago de um filhote*: é o que ele é, literalmente. O coalho vem da mucosa da primeira cavidade do estômago de bezerros, cordeiros ou cabritos. Ele contém uma enzima chamada quimosina, cuja função no estômago do filhote é a de fazer coalhar o leite da mãe, retardando sua absorção e reorganizando as proteínas do leite para ajudar a digestão do filhote. Qualquer um que já pôs um bebê para arrotar e tenha levado uma golfada testemunhou a ação da quimosina sobre o leite.

É provável que um pastor tenha descoberto o processo há milhares de anos ao abrir o estômago de um jovem ruminante recém-abatido e encontrar ali bolotas de coalho de leite. Ou talvez o pastor da antiguidade tenha usado o estômago do jovem animal como recipiente para armazenar e transportar leite. Exposto ao coalho encontrado na mucosa do estômago, o leite teria se transformado em algo muito parecido com queijo. Seja qual fosse seu gosto, as vantagens desse leite “processado” em relação ao leite fresco logo teriam ficado

evidentes, em especial para um povo nômade numa época antes do advento da refrigeração. Como coalhar o leite remove a maior parte da água, o processo faz com que o alimento se torne mais fácil de transportar, e a coalhada, tendo acidificado no estômago do animal, permanece comestível por muito mais tempo do que o leite fresco.

Isso sugere que o queijo foi mais uma descoberta do que uma invenção. Como outras fermentações, fazer queijo é uma forma de "biomimetismo" — uma tecnologia que toma como modelo um processo biológico que ocorre naturalmente. Sem dúvida havia muito a ser aperfeiçoado no processo de coalhar leite no estômago de um animal, incluindo seu gosto, sua aparência e sua longevidade. Porém, como outras fermentações, desde o início o queijo representou um benefício para a humanidade: um alimento perecível que fora processado de modo a se tornar mais digestivo, mais nutritivo, mais durável e mais saboroso do que o original.

O coalho — que, curiosamente, muitas vezes ainda vem da mucosa do estômago de filhotes de animais[33] — exige um meio ácido para melhor executar sua mágica da coagulação. Na fabricação dos queijos, o ácido é fornecido pela fermentação bacteriana e não pelos ácidos encontrados no estômago. Como ocorre no picles e no chucrute, as bactérias necessárias são onipresentes no ambiente e no "substrato" — nesse caso, o leite cru. No entanto, pasteurizar o leite cria uma *tabula rasa* biológica, na qual as culturas de lactobacilos precisam ser reintroduzidas depois da pasteurização para acidificar o leite e começar a construir os sabores. Iniciar o processo com uma página em branco tem suas vantagens: o queijeiro pode decidir a bactéria específica que introduzirá para ter poucas surpresas — ou *accidents de fromages*, como os franceses chamam seus desastres. É por esse motivo que esses fermentos que começam do zero constituem hoje a regra, e não apenas na fabricação de queijos. A maioria dos cervejeiros e vinicultores trabalha do mesmo modo, matando as bactérias e leveduras nativas e reintroduzindo apenas aquelas que eles desejam. Entretanto, o ganho com o controle do processo cobra seu preço na forma de uma perda de complexidade que, de acordo com os defensores do leite cru e de outros fermentos biológicos, se reflete no sabor.

Uma das coisas que podemos saborear num queijo feito com leite cru é o gosto de um lugar em particular. Para escrever sua dissertação na universidade, a irmã Noëlla havia viajado de carro por todo o interior da França, coletando amostras de micróbios que habitavam as cascas de vários queijos feitos com leite cru. Ela concentrou-se no *Geotrichum candidum*, um fungo do qual eu jamais tinha ouvido falar, mas que — descobri depois — ingeri em enormes quantidades durante toda a minha vida: é o bolor que forma a casca branca que

cobre os queijos maturados com fungos, como o brie e o camembert (e que os franceses chamam de *jolie robe* — "belo vestido"). Usando técnicas de sequenciamento genético para comparar suas amostras, irmã Noëlla havia descoberto "uma enorme diversidade" entre as cepas de *Geotrichum*. Também percebera que diferentes linhagens do mesmo bolor deleitavam-se em diferentes nutrientes do leite, produzindo subprodutos químicos diversos que contribuem para dar ao queijo sabores únicos. Ela concluíra que pelo menos parte da espantosa diversidade de queijos franceses ("Como governar um país que tem 246 tipos de queijos?", perguntou Charles de Gaulle certa vez) se deve à ampla variedade de seus micróbios.

O que isso sugere é que o *terroir* — o termo francês para o sabor associado a um lugar — é influenciado não apenas pelo clima ou pelo solo, mas também por diferenças nas bactérias e fungos locais. Irmã Noëlla encara essa variedade microbiana como parte de um patrimônio nacional: "As pessoas compreendem a importância de se preservar uma espécie ameaçada, como o rinoceronte branco, mas é bem mais difícil vender essa ideia quando se trata de uma linhagem de fungos que ninguém jamais viu ou ouviu falar." Para ela, isso não é menos importante. Como escreveu Ítalo Calvino em *Palomar*: Por trás de cada queijo há um pasto de um verde distinto sob um céu distinto: prados incrustados com o sal que as marés da Normandia depositam todas as tardes; prados perfumados de aromas ao sol ventoso da Provença; há rebanhos distintos com suas estabulações e transumâncias; há segredos de elaboração transmitidos por séculos e séculos. Esta loja é um museu: (...) em cada objeto exposto, a presença da civilização que lhe deu forma e dele toma forma.

Depois, naquela mesma tarde, em seu pequeno laboratório no terreno da abadia, irmã Noëlla elaborara suas ideias a respeito do elusivo conceito de *terroir*. O gosto específico de um lugar, para ela, se deve a uma trama intrincada de linhas naturais e culturais que não podem ser facilmente separadas umas das outras. É evidente que a qualidade do leite (de que raça eram as vacas? Que plantas cresciam nas pastagens que as alimentavam? Como era o clima?[34]) influencia o sabor do queijo, mas o mesmo pode ser dito a respeito do detalhe mais ínfimo da técnica utilizada pelo queijeiro. E, ainda que nos inclinemos a encarar esses detalhes como artifícios da cultura humana e não da natureza, a influência que exercem sobre o sabor do queijo é mediada pelos micróbios — ou seja, pela natureza. Então, por exemplo, a temperatura no interior do recipiente, o tempo decorrido entre as etapas, os instrumentos usados para cortar o coalho no queijo, a geometria dos moldes em que são colocados e com que força são pressionados, quanto sal é acrescentado, a umidade existente na cave e até mesmo o tipo de palha na qual os queijos são deixados para descansarem

enquanto curam: todos esses detalhes ajudam a determinar precisamente quais micróbios irão predominar, e estes, por sua vez, fornecem as qualidades sensoriais do queijo na sua forma final. (A palha de centeio? Irmã Noëlla explicou que essa gramínea favorece o crescimento do *Trichothecium roseum* — a "flor dos bolores" —, conferindo à casca a tonalidade rosada tão apreciada pelos franceses.) "Um queijo é um sistema ecológico", disse ela, "e as técnicas dos queijeiros operam como forças da seleção natural para determinar quais espécies terão sucesso." É assim que elas criam o sabor, o aroma e a textura de um Saint-Nectaire em vez de, digamos, um Mont d'Or ou Reblochon. Nesse último, o queijo se parece muito mais com a cultura *sourdough* usada para fazer pão, exceto por sua comunidade microbiana ser ainda mais complexa e longeva. E, de fato, ela ainda está viva ao comermos o queijo enquanto a cultura do pão morre no forno.

Quando Lydie voltou à abadia dois anos depois de ter ensinado irmã Noëlla a fazer queijos, ficou espantada ao descobrir que a casca de um Saint-Nectaire de Connecticut tinha desenvolvido exatamente os mesmos fungos do Saint-Nectaire curado em Auvergne — a ponto de incluir também o *Trichothecium roseum*. Seria possível que Lydie, sem se dar conta, tivesse carregado em si aqueles micróbios franceses na sua primeira visita? É improvável, de acordo com a irmã Noëlla.

"Tudo está em toda parte", explica ela, referindo-se a inúmeras espécies de fungos e bactérias onipresentes no ambiente, "e então a nossa tecnologia faz a seleção", escolhendo quais irão prosperar. Mas essa noção de seleção-pela-cultura não seria um argumento contrário à ideia de um *terroir*? Só se o seu conceito de *terroir* for limitado à expressão local da natureza. No entanto, um lugar é muito mais do que um pedaço de terra; inclui também as pessoas que ali vivem e as tradições que elas seguem, e, por sua vez os micróbios que elas, inconscientemente, favorecem — e que, então, as beneficiam com aromas e sabores desejáveis. Essas qualidades muito específicas (que parecem ser encontradas sobretudo em comidas fermentadas[35]) se devem, pelo menos em parte, à relação recíproca entre micróbios e homens — natureza e cultura juntas, da forma como se expressam por meio da fermentação. Assim, ao lado de todos os outros elementos que contribuem para o gosto particular associado a um lugar — solo, clima, flora, tradição, técnica, história —, precisamos acrescentar mais um: a microbiologia do desejo humano.



Depois que irmã Noëlla se deu por satisfeita com o grau de coagulação do leite, ela me convidou a passar meus dedos pela imaculada gelatina branca,

partindo-a delicadamente em coágulos cada vez menores. Eu trabalhava ao lado da mais nova postulante da abadia, Stephanie Cassidy. Mulher esguia de trinta anos e com grandes olhos castanhos, Stephanie tomava conta das vacas da abadia e pouco tempo antes começara a ajudar na produção do queijo. Inclinando-nos sobre a barrica em lados opostos, passávamos nossas mãos pelo coalho morno, dividindo-o com cuidado em pequenas esferas brancas do tamanho de ervilhas. A receita especifica que o coalho deve ser mantido na mesma temperatura do corpo da vaca, por isso, de vez em quando irmã Noëlla derramava um pouco de água quente pelas laterais da barrica para impedir que ele esfriasse. Quando Stephanie avaliou que os coalhos já estavam pequeninos e uniformes o suficiente, ela apanhou a pá de madeira e, passando-a lentamente pela lateral da barrica, começou a juntar os pedaços.

Eles pareciam gostar da companhia um do outro. Isso ocorria porque a quimosina encontrada na mucosa do estômago dos animais tinha desestabilizado uma parte específica da proteína caseína, que, no leite fresco, funciona como um para-choque que mantém as partículas afastadas umas das outras e dispersas em meio à solução. O leite coagula quando as proteínas, agora sem os para-choques, se unem para formar uma massa que junta gordura e água. O ato de mexer nos coalhos tem o objetivo de, delicadamente, fazer com que eles percam água e a menor quantidade possível de gordura.

Os pedaços de coalho tinham um sabor doce e fresco, mas suave, mais parecido com leite do que com queijo. Essa suavidade não fazia jus à atividade frenética que ocorria dentro deles, à medida que os coalhos se juntavam e assumiam novas formas. Todos os DNAs microbianos necessários para criar um queijo maduro estavam agora presentes e começavam seu trabalho de fermentação. Os lactobacilos proliferavam livremente no leite morno, transformando a lactose em ácido lático, contribuindo com novos sabores e baixando o pH, um processo de acidificação cujo cheiro eu podia sentir. O processo continuaria a se desenrolar no queijo durante várias semanas antes de inverter seu sentido, quando os fungos — também já presentes no leite, na forma de esporos — assumissem o controle e iniciassem uma segunda fermentação na casca. Mas estou colocando o carro na frente dos bois — e dos micróbios...

Quando a pá de madeira convenceu os pequenos coágulos a se juntar numa grande massa, Stephanie começou a remover o soro da barrica com uma panela rasa. Então, com as palmas das mãos, se pôs a empurrar o aglomerado de coalhos para o fundo da barrica. Juntei-me a ela, pressionando o coalho para baixo tão lenta e delicadamente quanto possível, para não perturbar a preciosa gordura do leite.

“*Restez là!*”, implorou-nos irmã Noëlla enquanto trabalhávamos,

explicando que era isso que a mãe de Lydie lhe dizia sempre que enfiava as mãos no coalho. “Fiquem aí!”, mexam as mãos o mais delicada e lentamente possível. A impaciência seria desastrosa; ao forçar a gordura para fora, as mãos dariam à pasta — o interior do queijo — uma consistência borrachuda. (É assim, portanto, que o estado de espírito de um queijeiro pode afetar a forma final do seu produto.) Os músculos dos meus pulsos e da parte inferior das minhas costas começaram a doer, mas continuei pressionando a massa para baixo da forma mais lenta e controlada que conseguia. Depois de décadas fazendo esse trabalho várias vezes por semana, irmã Noëlla precisou de várias cirurgias para reparar o túnel do carpo nos seus pulsos.

Enfim, ela se deu por satisfeita com o coalho. Ele agora formava uma camada de quase oito centímetros de espessura no fundo da barrica, de uma brancura nívea, sob alguns poucos centímetros remanescentes de soro de leite azedo e amarelado. Nunca senti prazer maior ao endireitar minhas costas. Infelizmente não seria por muito tempo. Havia chegado o momento de cortar a coalhada; e Stephanie entregou-me uma faca comprida. Era preciso cortar a massa em três partes, de cima para baixo e, depois, de um lado ao outro. Então, com nossas mãos, retiramos os tijolos brancos da barrica e os empilhamos nas formas. Eram contêineres cilíndricos do tamanho de formas fundas para torta e feitos de madeira ou plástico branco, com um padrão de buracos em seus fundos. Ouvi mais exortações para “*restez là!”* enquanto eu pressionava lentamente os blocos de coalhada no moldes, virando-os de vez em quando. Um fio fino de soro de leite começou a sair pelos furos. Os coágulos estavam agora grudados com firmeza e, apesar de terem a aparência e a consistência de queijo, eram bastante brancos e sem gosto. Espalhamos um pouco de sal na face exposta.

O termo usado para descrever esses discos frescos é “queijo verde” e, o que era incrível, tínhamos feito apenas três deles com quase duzentos litros de leite. Então, empilhados um em cima do outro, os queijos foram para a prensa, uma velha geringonça de madeira com um grande parafuso de aço que podia ser apertado para aumentar a pressão e extrair mais água dos queijos. Tínhamos acabado. Os queijos verdes passariam a noite na prensa, chorando suas últimas lágrimas de soro, antes de serem lavados e encaminhados para a cave, na manhã seguinte. Ali, eles passariam os dois meses seguintes envelhecendo.



> O queijo é o leite que cresceu... É, por excelência, a comida do homem — quanto mais velho fica, mais masculino se torna, e nos últimos estágios da senilidade quase requer um espaço somente para si.
>
> Edward Bunyard (1878-1939), *O companheiro de Epicuro*

Comparada com outras fermentações — de legumes, grãos ou uvas —, a

fermentação do leite fresco em queijo maduro depende de uma dança bastante complexa de espécies que cobrem um largo espectro da taxonomia, incluindo mamíferos, bactérias e fungos. Ou talvez devesse dizer *fermentações*, no plural, porque o que acontece na sala de maturação dos queijos é tão distinto do que ocorre na barrica de leite que constitui toda uma nova ordem de transformação.

A maior parte da atividade na barrica de leite envolve bactérias anaeróbicas que transformam lactose em ácido lático; esse processo continua na massa — o interior do queijo que não contém ar — com algumas elaborações, já que as enzimas produzidas pelas bactérias quebram gorduras, proteínas e açúcares, transformando-os em moléculas mais simples e geralmente mais saborosas. Mas, logo que a queijeira põe o coalho nos moldes, ela cria algo novo: uma parte de dentro, a pasta, e uma parte de fora, a casca ainda incipiente. Em termos biológicos, a casca constitui um novo ambiente — arejado e úmido, mas não encharcado — que seleciona um novo grupo de micróbios: os aeróbicos. Os esporos desses micróbios aeróbicos já estão presentes (*tudo está em toda parte*) no leite, no ar, apegando-se às paredes de pedra e ao chão de cerâmica da cave. E assim, poucas horas depois, esse novo elenco de personagens microbianos, a começar por um grupo de fungos amantes do ar e dos ácidos, inicia a colonização da fronteira livre da casca do queijo.

Ao permanecer na “cave” da abadia, é possível observar essa sucessão de espécies como numa sequência quadro a quadro. Na verdade, a cave é uma área de apenas três metros quadrados num dos cantos do porão, emparedado e equipado com ar-refrigerado para manter as temperaturas e os níveis de umidade típicos de uma cave ao longo de todo o ano. Enfileirados ao longo das paredes, ficam os armários de madeira com portas de treliça. Suas prateleiras abrigam o resultado de dois meses de produção de queijos, dispostos na ordem de produção. Escritas em tinta azul nas laterais de cada queijo estão as datas em que cada um foi fabricado e as iniciais de quem o fez. Começando pelos gordos discos brancos preparados na véspera, eu podia acompanhar a progressão dos queijos, dos jovens imaturos aos de idade avançada, à medida que sua casca branca e viçosa aos poucos se tornava cinza, quando então, devagar, o queijo se cobria de manchas e encolhia, até chegar à aparência cinza-amarronzada, enrugada e fedorenta do Saint-Nectaire. Depois de dois meses, ele está plenamente maduro e pronto para ser comido.

O que acontece na casca ao longo dessas oito semanas é, mais ou menos, uma forma ordenada de apodrecimento. À medida que as sucessivas fases da decomposição se desenrolam, uma espécie se alimenta dos dejetos produzidos pela anterior, criando nesse processo as condições, e muitas vezes a comida, para a espécie seguinte. Conhecemos a maior parte desses fungos e, no passado,

tivemos motivos para desprezá-los: são os mofos que fazem nosso pão branco ficar azul, que fazem brotar uma penugem branca na superfície de um tomate maduro e uma mancha marrom numa pera. O queijeiro aprendeu, pelo menos em parte, a gerir ou orientar essas espécies selvagens conhecidas, fazendo com que se comportem de maneiras mais ou menos previsíveis.

Irmã Noëlla me conduziu pelos diferentes estágios de vida e morte dos fungos que se desenvolviam na cave. No segundo dia, uma respeitável relva de leveduras — basicamente *Debaryomyces* e *Torulopsis* — se espraiou pelo queijo fresco, apesar de o fungo só poder ser visto com um microscópio. Há também colônias invisíveis de bactérias, como *Streptococcus cremoris*, trabalhando para transformar a lactose do leite em ácido lático — comida para os futuros fungos. No sexto dia, já tinha crescido no queijo uma bela barba branca de hifas de um fungo chamado *Mucor*. Esse fungo em particular, às vezes chamado pelos franceses de *bête noire*, é considerado uma catástrofe quando aparece num brie ou num camembert, mas é muito bem-vindo num Saint-Nectaire ou Tomme de Savoie. Quando, ao nono dia, o *Mucor* produz esporos, um campo do que parecem (visto sob o microscópio) sementes pretas de margarida coloniza a casca, transformando seu branco imaculado num marrom-acinzentado. A essa altura, o queijo dá a impressão de ter perdido sua inocência juvenil e adquirido algumas cicatrizes feias da experiência. Ele também encolheu visivelmente, pois sua água continuou a evaporar.

À sombra das hifas negras de *Mucor*, linhagens de *Geotrichum candidum*, os fungos favoritos de irmã Noëlla, se banqueteiam com ácido lático e cultivam suas próprias hifas, ainda que não sejam visíveis a olho nu. O "geo", como alguns queijeiros americanos o apelidaram, é responsável pela cobertura de penugem branca — o *jolie robe* — encontrada no Saint-Marcellin. O fungo introduz um conjunto de poderosas enzimas que quebram várias gorduras e proteínas, ajudando a desenvolver o sabor do queijo e liberando vários compostos de aromas fortes, inclusive o leve cheiro de amônia que enchia a cave. Irmã Noëlla demonstra enorme respeito pelo *Geotrichum*, que foi tema de sua dissertação. Ela mencionou que suas enzimas são conhecidas por abrirem buracos no plástico. Algumas linhagens de *Geo* também parecem dificultar a sobrevivência da *Listeria* no interior de um queijo.

Ao quebrar o ácido lático e produzir amônia, o *Geotrichum* neutraliza o pH da casca, mudando o ambiente de modo a torná-lo hospitaleiro para as ondas subsequentes de bactérias e fungos. Ao enviar suas hifas para dentro da pasta, o fungo na verdade "cultiva" a casca do queijo, cavando canais microscópicos que permitem que outros micróbios aeróbicos, como o *Penicillium*, se desloquem para o interior do queijo e colaborem para o surgimento de novos sabores e

aromas. Essas penetrações engrossam aos poucos a casca e multiplicam sua população de micróbios, tanto em número quanto em espécies. Logo a casca acumula um pó acinzentado de “escombros fúngicos” — esporos e corpos de fungos mortos — que exala um odor bolorento, semelhante ao de um porão úmido e abandonado. Por volta do décimo terceiro dia, manchas nacaradas de *Trichothecium roseum* começam a salpicar a casca, conferindo uma tonalidade violeta ao Saint-Nectaire. A essa altura, o pH da casca foi neutralizado e criou um habitat favorável para bactérias corineformes, como a *Brevibacterium*, que deverão conferir aromas fortes ao queijo em amadurecimento.

E assim se processam as etapas durante os dois meses necessários para que o Saint-Nectaire mature, nos quais cada espécie altera a área da casca de maneira a preparar o terreno para a seguinte, numa sucessão ecológica previsível que a irmã Noëlla documentou com cuidado em sua dissertação. Ao longo do caminho, cada espécie libera o seu próprio elenco de enzimas, cada um deles uma ferramenta molecular própria destinada a quebrar determinado açúcar, gordura ou proteína para formar aminoácidos, peptídeos ou ésteres, que contribuem com um sabor ou aroma específicos para o queijo em maturação. Em poucas semanas, o processo de sucessão ecológica culmina no estabelecimento de uma comunidade razoavelmente estável de fungos e bactérias. Muita coisa sobre essa comunidade microbiana ainda é território selvagem para a ciência. Mas a irmã Noëlla se mantém em contato com um grupo de microbiólogos que vêm explorando ativamente o ecossistema da casca do queijo, na esperança de aprender de que forma as diferentes espécies competem e cooperam entre si e como elas podem se comunicar umas com as outras para defender seu território (e, por sua vez, o pedaço de queijo debaixo dele) de uma invasão, num processo conhecido por cientistas em todo o mundo como *quorum sensing*.

Ouvir irmã Noëlla exaltar essa pele leprosa formada por leite em decomposição como uma vibrante comunidade ecológica significa compreender até que ponto um queijo é uma realização estranha e maravilhosa: como nossos ancestrais descobriram uma forma de conduzir a decomposição do leite de modo que pudesse ser interrompida e depois continuada, recorrendo a um movimento de jiu-jítsu que, com habilidade, joga podridão contra podridão, fungo contra fungo, para interromper o avanço inexorável do leite rumo à putrefação apenas por tempo suficiente para que possamos desfrutar de um queijo saboroso. Outros fermentos operam sob o mesmo princípio geral, a terra submetida à terra; mas, ao contrário do vinho, da cerveja ou da beterraba em conserva, o aroma de um queijo curado nunca nos deixa esquecer o papel que a putrefação desempenha na sua criação.



Com o tempo, os fungos que vivem e morrem na casca do queijo trabalham para neutralizar seu ambiente, um processo que acelera a maturação do queijo de duas maneiras importantes. Primeiro a diferença no pH entre a massa (o interior do queijo) e a casca cria um “gradiente”, ou desequilíbrio, que serve para que os compostos fortemente aromatizados produzidos na casca sejam atraídos para o interior do queijo; maturando de fora para dentro, o sabor do queijo deixa de ser suave. Ao mesmo tempo, o aumento do pH no exterior do queijo cria condições que muito agradam a um micróbio bastante conhecido, chamado *Brevibacterium linens*, cuja aparência, começando pela terceira semana, é marcada por uma típica crosta laranja-avermelhada que se espalha pela casca. Mas não é preciso ver a *B. linens* para saber que ela chegou: ela é a bactéria responsável pela maior parte do mau cheiro de um queijo fedorento. Ao lado de alguns poucos outros membros de sua família bacteriana, as corineformes, a *B. linens* é o motivo de certos queijos maduros precisarem de uma sala só para eles.

O Saint-Nectaire é o lar para uma saudável população de *B. linens* que, quando o queijo está totalmente maduro, exala seu cheiro característico de curral. Mas é nos queijos de casca lavada — Époisse, Limburger, Taleggio e, nos Estados Unidos, tipos mais recentes, como Red Hawk ou Winnimere — que a *B. linens* é firmemente estimulada a florescer, conferindo a esses queijos aromas poderosos que, por vezes, conseguem esvaziar um recinto cheio de gente. Lavar a casca, em geral com água salgada (às vezes com vinho ou cerveja), cria um ambiente acolhedor para a *B. linens*, que pode, sozinha, gerar um ambiente muito mais ou muito menos hospitaleiro para a nossa espécie. Algumas pessoas adoram o cheiro de *B. linens* ou aprendem a gostar; outras o acham repugnante. E outras ainda são ao mesmo tempo repelidas e atraídas por ele, cativadas pelo que poderíamos chamar de o erotismo do nojo.

“Ah, eu adoro essa expressão”, disse a irmã Noëlla quando levantei, da maneira mais diplomática possível, a questão do fedor no seu queijo. Entre os queijeiros com quem conversei, essa repugnância não era um assunto que muitos deles se mostrassem ansiosos por discutir, pelo menos não na companhia de jornalistas. Mas a irmã Noëlla parece contente em falar da dimensão natural de seu trabalho, pelo menos até certo ponto.

“O queijo tem tudo a ver com o lado mais sombrio da vida”, disse ela numa tarde em que caminhávamos colina acima, rumo ao seu laboratório. Ela me falou de um produtor de queijos francês, conhecido seu, um monge chamado por todos de *frère* Nathanaël, que faz um queijo muito forte no seu mosteiro na Haute-Savoie. Certa vez, ela lhe perguntou como saber quando um Tamié já estava

maduro o suficiente. Você o vira de ponta-cabeça e cheira a parte de baixo, contou-lhe *frère* Nathanaël. "*Ça sent la vache*." Está pronto quando fica com cheiro de vaca. E então, caso não estivesse suficientemente claro, ele acrescentou: "A parte de trás da vaca!"

De repente me dei conta de que aquela história de "cheiro de celeiro" — um termo que negociantes de queijo usam para elogiar certos queijos fedorentos — é um eufemismo para esterco. (*Dã!*) Com certeza o estrume de alguns animais criados em fazendas, como vacas, não deixa de ter seus atrativos, pelo menos quando elas estão pastando ao ar livre. Entretanto, alguns queijos evocam alusões menos socialmente aceitáveis, se é que essa é a palavra certa. Os diferentes aromas dos queijos de casca lavada são muitas vezes comparados aos de várias partes do corpo humano. Ficou famosa a expressão inventada por um poeta francês ao se referir ao aroma de certos queijos como "*pieds de Dieu*" — os pés de Deus. Só para deixar as coisas claras: chulé de uma qualidade particularmente superior, porém, ainda assim, chulé.

Irmã Noëlla me contou sobre outro queijeiro amigo seu, James Stillwaggon, um americano residente na França, que sustenta opiniões de uma franqueza extraordinária sobre os aromas dos queijos. Pouco tempo antes, ela o tinha citado no fim do esboço de um artigo sobre a microbiologia da casca do queijo, ainda que não tivesse muita certeza se as observações do amigo sobreviveriam ao processo de edição. A frase citada saíra de uma conversa entre os dois sobre o motivo de o vocabulário usado para descrever os vinhos ser tão mais rico e diversificado do que aquele para descrever os queijos. Conversas sobre vinhos são pontuadas de metáforas expressivas — comparando-os a frutas e flores específicas — enquanto, como observou Stillwaggon, os sabores do queijo costuma suscitar apenas comentários vagos e generalizados, como "Hummmm, ótimo!", "Interessante!", "Fantástico!".

"Se falarmos com franqueza o que é evocado pelo queijo, fica claro por que tão pouco é dito. Então o que queijo evoca? Porões escuros e úmidos, bolores, mofos e cogumelos em abundância, roupa suja e vestiários de colégios, processos digestivos e fermentações viscerais e bodes que definitivamente não lembram o perfume Chanel... Em suma, queijos lembram lugares questionáveis, até mesmo insalubres, tanto na natureza quanto nos nossos próprios organismos. E ainda assim nós os adoramos."

Em seu próprio caráter sugestivo, o queijo ao mesmo tempo lembra e em nada se parece com outras comidas que os seres humanos cozinham ou fermentam. Seja por meio do fogo, da água ou da ação dos micróbios, uma das maneiras de o homem transformar matéria comestível da natureza é na direção de uma maior capacidade de referencial — no gosto, no cheiro ou na aparência.

Assim como sentimos prazer ao enriquecer nossa linguagem com metáforas ou alusões, aparentemente também gostamos de forjar figuras de linguagem a partir do que comemos e bebemos, extraindo disso não apenas mais nutrientes como também mais sentidos — mais nutrientes psíquicos, se podemos falar assim. As imagens e comparações mais expressivas e olfativas que os queijeiros extraem do leite podem beirar a indecência, conduzindo-nos a lugares aos quais a sociedade educada não gosta de ir.

Mas cabe a pergunta: antes de qualquer coisa, por que desejamos ir a esses lugares? Por que os queijeiros simplesmente não param no cheiro agradável e fresco de uma muçarela em vez de forçar a barra e avançar até o camembert curado, feito com leite cru, com seus aromas cheios de referências a, digamos, higiene malfeita?

Comparados a alguns outros mamíferos, nós humanos há muito vivemos alienados do nosso olfato. A partir do momento em que começamos a andar em posição ereta, o olho tem precedência sobre o nariz. Isso, pelo menos, é o que diz a teoria de Sigmund Freud para explicar por que os seres humanos reprimiram em tal grau os dados sensoriais proporcionados pelo nariz e por que nosso vocabulário para descrever cheiros é, em comparação, tão pobre e pouco específico. (*Hummm, bom!*) Os cheiros que temos reprimido são, é claro, aqueles provenientes da parte inferior do corpo e da terra, os quais conseguimos transcender — ou pelo menos ignorar — graças à nossa capacidade de andar eretos, um esforço que é parte do projeto da humanidade de distanciar-se de todos os outros animais. No entanto, esse projeto tem um custo. O motivo pelo qual esses cheiros fascinam de tal forma os mamíferos que ainda caminham sobre quatro patas é que eles contêm informações profundamente atraentes, das quais o bípede muito inteligente sente falta. Freud nunca disse isso, mas é possível que Stillwaggon tenha dito: um queijo de aroma forte nos deixa de quatro mais uma vez.

Falando metaforicamente, é claro. Ou talvez não. Pois uma das coisas mais curiosas que aprendi a respeito de bactérias responsáveis pelos aromas dos queijos é que elas estão, pelo menos em alguns casos, intimamente relacionadas àquelas responsáveis pelos nossos aromas. *Brevibacterium*? Ela não vive apenas nas cascas lavadas de queijos úmidos e salgados, mas também se sente em casa na umidade salgada das nossas axilas e entre os dedos de um pé humano. (Eis os “pés de Deus”.) O suor em si não contém nenhum cheiro discernível; o que pensamos sentir ao cheirarmos o suor são os subprodutos metabólicos das *brevibacterias* à medida que elas estão ocupadas fermentando... *você*. E os seus dedos do pé e suas axilas não são as únicas zonas corporais onde essas fermentações acontecem.[36] Logo, pode muito bem ser que as associações com o

corpo humano despertadas por um queijo fedorento na verdade sejam mais literais do que metafóricas — uma questão menos de *isso é como aquilo* e mais de *isso também é aquilo*, só que na forma de comida. O que acontece em certos queijos não apenas nos lembra o nosso corpo; de certo modo é o nosso corpo, ou pelo menos as fermentações que se desenvolvem sobre ele e dentro dele.

Como seria de se esperar, os franceses se sentem muito mais à vontade com essas ideias e com esses queijos do que os americanos. Na realidade, alguns franceses consideram o constrangimento dos Estados Unidos em relação aos queijos de leite cru (que tendem a ter odores mais fortes do que aqueles feitos com leite pasteurizado) como mais uma prova de nosso puritanismo em assuntos carnais. Pierre Boisard, um sociólogo francês, exalta o camembert feito de leite cru como "uma substância viva produzida por um organismo animal, [que] constantemente faz com que nos lembremos do corpo, do prazer sensual, da realização sexual e de tudo nele que há de proibido". Apenas "o puritanismo encoberto pelo pretexto da higiene alimentar" — e não a ameaça representada pela *Listeria*, digamos, ou pela salmonela — poderia explicar a proibição pelo governo americano do camembert feito com leite cru.[37]

Não, nunca levantei essa teoria em minhas conversas com a irmã Noëlla. Não tive oportunidade... Ok, na verdade, não consegui pensar num jeito de abordar a questão. *Como* se pergunta a uma freira se ela acha que a investida governamental contra o queijo feito com leite cru tem suas raízes na repressão sexual?

No entanto, perguntei a ela, antes de deixar a abadia, se poderia me pôr em contato com seu amigo Jim Stillwaggon, ou me indicar algum de seus escritos. Ela o tinha descrito para mim como um filósofo, além de um queijeiro. Teria ele publicado algumas de suas reflexões a respeito das relações de sexo e morte com o queijo? Ele não teria, talvez, um site?

"Não, e talvez seja melhor assim. Não tenho certeza se o mundo está preparado para Jim."



Dirigindo de volta para casa, com um pedaço já maduro e perfumado de um Saint-Nectaire da irmã Noëlla no banco ao lado, ponderei se os franceses teriam razão e se a repugnância que às vezes sentimos em relação a um queijo forte não seria o produto da repressão sexual — um tabu em ação. Parece mesmo haver nos cheiros do queijo algo dos cheiros do corpo, humano ou animal. Contudo, nem todos esses aromas são de natureza sexual. Ao considerarmos "o corpo", sem dúvida o sexo deve ser levado em conta, mas não está ali também a morte? Também imaginei se não seria o caso de dizer (contra Freud) que, às vezes, um

charuto é apenas um charuto, asco é apenas asco.

Ao chegar em casa, comecei a explorar a literatura sobre a repugnância, que, nas últimas décadas, atraiu alguns pensadores interessantes, egressos de um amplo espectro de disciplinas, incluindo a psicologia (Paul Rozin), a filosofia (Aurel Kolnai) e até o direito (William Ian Miller). Nojo, aprendi, é uma das emoções humanas básicas; aparece até mesmo na mais curta das listas de sentimentos humanos e, na realidade, é um fenômeno exclusivo da nossa espécie. (Ainda que seja impossível não especular; como podemos ter certeza disso?) Darwin, que escreveu sobre repugnância em seu livro *A expressão das emoções no homem e nos animais*, de 1872, descreveu-a como uma reação a algo que ofende nosso sentido de gosto (a palavra inglesa *disgust*, enojar, vem do francês medieval *desgouster*, ou "desgostar") e está enraizada no imperativo biológico da rejeição de comidas que podem ser perigosas para nós.

Partindo do que disse Darwin, Paul Rozin escreve que as emoções associadas à repugnância têm sua origem "na repulsa diante da perspectiva de incorporação oral de um objeto ofensivo". Nojo é, portanto, uma ferramenta crucial para um onívoro em constante risco de ingerir substâncias tóxicas. Mas a emoção da repugnância foi desde então cooptada por outras faculdades humanas, mais elevadas, como a moralidade, de modo que sentimos repulsa por certos tipos de comportamento moralmente ofensivos. Rozin escreve: "Um mecanismo para evitar um dano ao corpo tornou-se um mecanismo para evitar um dano à alma."

A repugnância, enquanto uma emoção exclusiva do ser humano, também ajuda a colocar uma distância entre nós e o resto da natureza. Trata-se de um componente essencial do processo civilizatório. Rozin observa que tudo que é capaz de nos lembrar que de fato ainda somos animais pode provocar sentimentos de asco. Isso inclui as secreções corporais,[38] a sexualidade e a morte. Porém, para Rozin, o terceiro desses termos é que seria o mais importante.

"O odor paradigmático do nojo é o odor de decomposição", observa ele, "que vem a ser o odor da morte." Dessa forma, o nojo pode ser compreendido como uma defesa contra nosso medo da morte, outra emoção sentida com exclusividade pela nossa espécie.[39] Rozin afirma que as pessoas com uma alta pontuação nos testes psicológicos que medem "sensibilidade para repulsa" também apresentam uma marcação alta nos testes que aferem o medo da morte.

A putrefação nos é repugnante porque nos lembra o nosso destino derradeiro, que é o de ter as formas nobres e complexas de nossos corpos desintegradas numa poça supurante e fedorenta de massa amorfa, que voltará

então à terra como alimento para os vermes. Esse trabalho de decomposição será realizado pelas bactérias e pelos fungos, e o método por eles empregado será o da fermentação. Estranhamente, é esse processo de decomposição que nos causa nojo, não o resultado final do processo: carne em decomposição é nojento, mas esqueletos, não.

Então por que deveríamos nos sentir atraídos logo pelos processos e produtos que, precisamente pelas ótimas razões apresentadas por Rozin, nos enchem de asco? Com certeza isso é perverso. Entretanto, se a repugnância é mesmo um dos meios pelos quais os seres humanos traçam uma linha entre eles e os outros animais, então o fato de nos colocarmos de forma deliberada em situações que suscitam repugnância pode servir para enfatizar e fazer valer essa distinção. Talvez nós "apreciemos" a experiência da repugnância pelas coisas lisonjeiras que essa reação revela a nosso respeito — franzir o nariz é um claro indício de nossa superioridade e nosso refinamento.

Fiquei curioso para saber o que Stillwaggon teria a dizer sobre isso e, em meio à minha jornada pela literatura sobre repugnância, comecei a procurá-lo na internet. Algo ativara minhas antenas — a coisa não cheirava muito bem — quando irmã Noëlla disse que ele não tinha nada publicado. Stillwaggon não parece um homem capaz de manter suas ideias escondidas debaixo da cama, mesmo se tentasse. Ao fazer uma busca pelo seu nome, não encontrei livros nem sites, mas achei uma página no Facebook, e era lá que estava seu endereço na internet. Bingo: em letras grandes, as palavras "Queijo, sexo, morte e loucura" saltaram do meu monitor, acima da foto de um homem que usava um avental e mexia num tanque de cobre cheio de leite, ao lado de uma foto de um queijo particularmente repulsivo, do qual, através de uma fenda em sua casca, escorria uma substância amarela nada atraente.[40]

O site, escrito parte em francês, parte em inglês, era em si mesmo um fermento aromático de ideias de fato selvagens sobre sexo, morte e queijo, o qual Stillwaggon definia como "natureza dominada imperfeitamente". Isso me pareceu uma definição excelente para fermentação em geral (se não para o empreendimento humano como um todo). Ele seguia em frente e descrevia o queijo como "a própria encarnação da Paixão de Cristo, exibindo ao longo do seu tempo de vida (em geral, mais breve do que o nosso) todas as características do recém-nascido, da infância e adolescência, da maturidade e da decrepitude". Queijo era carne, herdeiro de todas as suas glórias e mortificações. Na sua página, cliquei no item "Atração & Repulsa" e encontrei este delirante, exagerado e gramaticalmente tosco devaneio de exegese dedicada ao queijo: "O queijo compartilha da mesma ambiguidade da relação atração-repulsa que marca e caracteriza nossas zonas genital e anal enquanto passagem de um exterior

limpo e arejado para um interior orgânico, não vigiado e não controlado: um microcosmo infernal que fermenta e produz compostos, o refúgio fervilhante da microbiota impessoal...

"Em ambos os domínios — no queijo e no sexo —, somos atraídos para os limites de nossa zona de conforto. As duas zonas de experiência, portanto, nos convidam a ultrapassar nossos limites, a testar, a revelar, a abandonar nossas reservas, a relativizarmos nossas noções e princípios — de limite, do que é desejável, do que é bom e ruim, do que nos atrai e do que nos deixa horrorizados. A direção dessa descoberta vai do puro e do simples para o impuro e o complexo, de uma estética formal e bem cuidada a uma estética amorfa, ditada pelo abandono e pela degradação."

Ufa...

Sozinho, Stillwaggon conseguira arrancar Dionísio do mundo do vinho, onde estivera confortavelmente entocado havia 3.500 anos, e o trouxera para o interior do mundo do queijo (onde, de forma surpreendente, ele parecia muito à vontade). Stillwaggon e a irmã Noëlla compartilhavam uma visão ambiciosa sobre o significado do queijo na humanidade, ainda que eu pudesse certamente entender por que ela acreditava que o mundo talvez não estivesse pronto para os escritos dele. O site meio maluco de Stillwaggon tinha um brilhantismo obsceno, acompanhado por algumas fotos de gosto duvidoso que exibiam queijos e os habituais recortes extraídos da imprensa francesa. (Incluindo um sobre um estudo realizado na França a respeito do odor humano, segundo o qual os homens, quando suados, exalavam um cheiro mais parecido com o de um queijo de casca lavada enquanto as mulheres cheiravam mais como *sauvignon blanc*.) Mas achei o site "Queijo, sexo, morte e loucura" de uma retórica tão úmida e acalorada que logo cliquei para sair. E fiz meu caminho de volta a Freud, que nunca antes me parecera tão moderado e sensato.

É verdade que Freud nada tinha a dizer de específico sobre o queijo, mas suas reflexões a respeito da repulsa eram, mesmo assim, esclarecedoras. Para Freud, a repulsa é uma "formação reativa" concebida para evitar que cedamos a desejos que a civilização procurou reprimir. Somos atraídos pelo que nos repugna porque essa repulsa encobre justamente aquilo que mais nos atrai. Freud observa que as crianças não sentem nojo das fezes; ao contrário, são fascinadas por elas. Porém, logo aprendem a sentir repulsa por elas como parte de seu processo de socialização. Assim, o nojo atua como uma espécie de tabu profundamente internalizado contra desejos que a civilização precisa reprimir.

Mas tabus estão sempre prontos para ser rompidos, sobretudo quando podem ser quebrados sem causar danos sérios seja ao indivíduo, seja à sociedade. Um queijo que fede — a esterco, a sexo — oferece uma maneira

relativamente segura para que possamos flertar com desejos proibidos. E mesmo um queijo que fede a morte — um que, como o Vacherin maduro, tenha se desintegrado até virar lama disforme — pode oferecer um tipo perverso de prazer. Se a derradeira fermentação que nos espera é horrível demais para ser contemplada, talvez uma pequena amostra da putrefação representada num prato de queijo, como um conto gótico ou um filme de terror, nos proporcione um pequeno arrepio de prazer que ensaia precisamente aquilo que mais tememos.



Sem dúvida, Freud estava certo ao sugerir que a repulsa é uma reação construída, mediada pela cultura. Antropólogos documentaram de forma bastante ampla o fato de que, embora a emoção da repulsa seja uma característica humana universal, as coisas que despertam asco em determinada cultura não necessariamente despertam em outra. O queijo é um exemplo perfeito. Até bem pouco tempo atrás, a maior parte dos americanos achava os queijos franceses fortes repulsivos. Quando o Red Hawk foi introduzido há mais ou menos uma década no país, havia apenas alguns queijos de casca lavada sendo produzidos nos Estados Unidos. Claude Lévi-Strauss escreve que, após as tropas americanas desembarcarem na Normandia em 1944, elas destruíram várias fábricas de laticínios onde o camembert era produzido por causa do fedor que exalavam — um cheiro que, supunham os soldados, só poderia ser de cadáveres. Ops!

Muitos asiáticos consideram repulsivo qualquer tipo de queijo, e os queijos fedorentos são, para eles, tão repugnantes que não os compreendem como comida. Antes de concluir que as pessoas na Ásia possuem narizes mais delicados do que os nossos, no Ocidente, lembre-se de algumas iguarias malcheirosas do próprio Oriente. Os japoneses apreciam o *natto*, a viscosa soja fermentada cujo odor lembra muito o do lixo. O molho de peixe, usado em vários países do Sudeste Asiático, é o líquido secretado pelo peixe morto que foi deixado apodrecendo sob o sol equatorial até perder qualquer resquício de sua forma anterior e começar a feder de forma magnífica. Os chineses adoram o "tofu fedido", preparado com a imersão de blocos de tofu num lodo de matéria vegetal podre muito velho e escuro. Como seu cheiro é forte demais para comê-lo em ambientes fechados, em geral o tofu fedido é consumido como comida de rua, embora mesmo ao ar livre seja capaz de espalhar fedor por todo um quarteirão.

Há pouco tempo tive a oportunidade de provar tofu fedido em Xangai. O fedor é inegavelmente de putrefação e, pelo menos para este nariz, é mais nojento do que o de qualquer queijo que já encontrei. Mas eu não sou asiático.

(Para minha surpresa, o gosto é bastante bom depois que passa com segurança pelas narinas, e estou convencido de que o rico zoológico de bactérias locais muito contribuiu para acalmar um estômago embrulhado pela viagem.) Orientais que provaram um queijo forte como roquefort são capazes de jurar que leite podre é muito mais repugnante do que soja podre, pois as gorduras animais contidas no queijo revestem a boca, fazendo com que os sabores permaneçam nela. O que torna o tofu fedido superior, na visão deles, é que o gosto, para eles "mais limpo", não dura tanto. Mas que tipo de elogio é esse se é uma comida da qual você supostamente *gosta*?

Discutir qual cultura tem a iguaria mais repugnante nunca será muito produtivo. O interessante aqui é que muitas culturas parecem enaltecer um alimento de cheiro forte com o mesmo fervor com que outras o desprezam. Em alguns lugares, essa comida capaz de definir culturas é conhecida pela pungência, e não pelo cheiro, como as pimentas do México ou da Índia. Muitas, se não a maioria, dessas comidas icônicas — *natto*, tofu fedido, queijo, molho de peixe, chucrute, *kimchi* — extraem sua força da fermentação. E igualmente curioso é o fato de os adeptos dessas fermentações fortes (ou comidas apimentadas) com frequência se divertem ao ver pessoas de outras culturas com dificuldade em comê-las sem engasgar. Uma das coisas que a comida pode fazer pelas pessoas é ajudá-las a se definir enquanto um grupo — *somos o povo que gosta de comer tubarão podre*. Pode ser que o sucesso dessa autodefinição dependa de outros povos considerarem o tal alimento não comestível ou repulsivo. Assim como o asco é usado para traçar linhas que separam seres humanos de outros animais, também ajuda a estabelecer fronteiras entre culturas.

Certamente pode ser necessária toda a força de uma cultura para fazer as pessoas superarem sua resistência ao cheiro de vegetais podres ou do traseiro de um animal em algo que você deveria comer. Isso é o que se entende por gosto adquirido. Se a cultura é capaz de inspirar repulsa, também pode nos ajudar a superá-la quando isso serve aos seus propósitos. A força da cultura não deve ser subestimada, sobretudo quando se trata de definir ou defender a si mesma.

Há pouco tempo, na Coreia do Sul, vi crianças do jardim de infância marcharem pelas dependências de um museu do *kimchi*, em Seul, um dos dois existentes nessa cidade e um dos muitos naquele país. Havia dioramas de mulheres esfregando temperos em folhas de repolho e vasos de *kimchi* em exposição. Os alunos eram aos poucos doutrinados na cultura do prato nacional, aprendendo sua história e tentando eles mesmos preparar um *kimchi*. Como me explicou uma professora: "As crianças não nascem gostando de *kimchi*." Ou seja, é algo que precisam aprender. Por quê? Para se tornarem plenamente coreanas. Um morango vermelho e doce não serviria à mesma finalidade. Se

uma comida vai ajudar a forjar uma identidade cultural, *precisa ser* um gosto adquirido, não um universal. Sem dúvida explica por que comidas fermentadas têm, com tanta frequência e segurança, desempenhado esse papel.

O gosto das comidas fermentadas é o nosso gosto, e o delas.



Durante minha primeira visita à abadia de Regina Laudis, irmã Noëlla me convidou para assistir à missa matinal. Ela acontece numa construção erguida numa colina arborizada um pouco acima da abadia. Vista de fora, parece bastante um velho celeiro típico da Nova Inglaterra, mas, por dentro, se revela uma sublime catedral de madeira, banhada de luz. Sentei-me num dos bancos ao fundo. Eu conseguia ver a irmã Noëlla e Stephanie com as outras freiras por entre as barras negras da grade atrás do altar, onde um padre jovem e franzino oficiava a missa. Duas a duas, as freiras, nos seus hábitos pretos esvoaçantes, flutuaram até uma abertura na grade para receber a comunhão do padre Ian, acolhendo primeiro a hóstia para depois tomar um gole de vinho da sua taça.

Àquela altura eu já concordava plenamente com irmã Noëlla a respeito de sua convicção talvez herética de que o queijo merecia um lugar na eucaristia, ao lado do vinho e do pão. O queijo parecia servir como um símbolo do corpo tão adequado quanto o pão, ou talvez melhor. Sem dúvida era um lembrete mais nítido e pungente da mortalidade da carne. “Tudo no queijo nos faz lembrar a morte”, dissera-me a irmã. “As caves onde eles maturam se parecem com criptas; e há também os cheiros, típicos de decomposição.” Ainda assim era possível compreender por que os fundadores da Igreja rejeitaram o queijo, pois talvez lembrasse um pouco *demais* a carne num ritual que era, afinal, não apenas sobre transformação e morte, mas também sobre transcendência.

Na verdade, o sermão do padre Ian naquela manhã tinha como tema a fermentação. O texto do dia era o do diálogo entre Jesus e os fariseus. Qual era a atitude de Jesus em relação à aliança do Antigo Testamento? Ele não procurava apenas rejeitá-la, disse o padre Ian. “Ninguém que tenha bebido vinho velho deseja um vinho novo”, diz Jesus aos fariseus. A tradição, como um vinho velho, é preciosa demais para ser jogada fora. E, ainda assim, o Evangelho de Cristo introduz algo novo e transformador, o resultado de um processo que o padre Ian comparava ao da fermentação. Do mesmo modo como “a fermentação libera energia durante o processo de quebrar o trigo, o sumo das uvas ou o coalho, Jesus está dizendo que sua interpretação e revelação da aliança é uma mediação transformadora e capaz de dar vida (...)”

Eu não tinha muita certeza sobre até que ponto o padre Ian queria levar sua analogia de Jesus como um fungo desintegrando o Antigo Testamento para criar

o Novo. E, se o Antigo Testamento já consistia num vinho antigo tão bom, para que fermentá-lo de novo? Contudo, entender a fé espiritual como um tipo de fermentação — uma transformação do substrato da natureza ou da vida cotidiana em algo infinitamente mais poderoso, significativo e simbólico —, para mim, pareceu fazer sentido. Isso nos oferecia uma maneira, como disse o padre Ian ao concluir, “de transformar o que é velho em nós mesmos, o fruto da terra e do trabalho das mãos humanas, em algo novo”. Eu mal podia distinguir a silhueta da irmã Noëlla nos bancos atrás do sacerdote, seu véu de freira se mexendo devagar para cima e para baixo e concordando com o padre.

---

31 Perkin e Strachan. “Which Aspects of the Farming Lifestyle Explain the Inverse Association with Children Allergy?”.

32 Esses são motivos adicionais que podem explicar a razão pela qual as pessoas, ao longo do tempo, se tornaram mais vulneráveis a agentes patogênicos: a população é mais velha; há também o fato de que um número considerável de pessoas teve seu sistema imunológico prejudicado por quimioterapias e remédios destinados a suprimir reações do sistema imunológico.

33 Muitos queijeiros hoje em dia empregam “coalhos vegetais” — quimosina produzida por bactérias geneticamente modificadas, por bolores ou por fermentos.

34 Outro queijeiro me contou que, quando faz muito frio, os bezerros precisam de mais energia para se manter aquecidos, de modo que, nesses dias, aumenta a proporção de gordura no leite de suas mães.

35 Talvez isso explique por que tantas comidas que melhor expressam a noção de *terroir* — como vinho e queijo — sejam produtos da fermentação.

36 Veja a nota que descreve o processo de fermentação na vagina humana.

37 Segundo a legislação hoje em vigor, apenas os queijos feitos com leite cru maturados por um mínimo de sessenta dias podem ser vendidos nos Estados Unidos, e você não vai querer comer um camembert com essa idade — a essa altura ele terá supostamente se liquefeito e começado a feder até arder os olhos. A teoria por trás dessa regra é a de que o processo de cura deveria tornar o queijo mais seguro, mas parece haver pouca base científica para essa crença.

38 A exceção que comprova a regra são as lágrimas, produzidas apenas pelos seres humanos, e que não despertam nossa repugnância.

39 Existe, é claro, uma utilidade adaptativa em ser repelido por matéria em estado de putrefação, cadáveres e fezes: essas coisas frequentemente abrigam agentes patogênicos.

40 Quando tentei visitar novamente o site de Stillwaggon, em agosto de 2012, o link não estava funcionando.

FERMENTO III.

ÁLCOOL

No entanto, se por acaso o papa um dia acatar a sugestão de irmã Noëlla, alterando a liturgia católica para encontrar nela lugar para um belo e fedorento queijo, espero sinceramente que isso não aconteça à custa do vinho. A fermentação que nos proporciona o álcool, ao transformar os açúcares de vegetais num líquido com o poder de alterar nossa consciência, é o tipo de milagre sobre o qual fés inteiras podem se apoiar. E, de fato, o vinho — ou a cerveja, ou o hidromel — teve um papel de destaque nos rituais religiosos durante séculos antes que Cristo recorresse ao milagre para convencer seus seguidores de sua divindade.[41] A crença de que o álcool proporciona às pessoas o acesso a um reino divino — de deuses ou de ancestrais — é compartilhada por muitas culturas, e não é difícil entender o motivo. Na ausência de uma perspectiva científica, de que outro modo poderia explicar-se tal milagrosa transformação se não como um presente dos deuses? E o que poderiam significar essas percepções e visões alteradas se não um vislumbre de outro mundo, infinitamente mais vívido e interessante, que tinha de algum modo entrado no nosso campo de visão?

De todas as fermentações adotadas pela humanidade, o álcool é a mais antiga e, de longe, a mais popular, consumida em todas as culturas — com exceção de uma minoria — de que se tem notícia na história e, sem dúvida, durante um longo período antes disso. Se as fermentações do leite e dos vegetais separam uma cultura da outra, as fermentações dos sumos das frutas, do mel ou dos grãos as unem. Uma única levedura marrom-azulada, cintilante e unicelular, a *Saccharomyces cerevisiae*, é responsável por todas essas fermentações, produzindo por ano cerca de vinte bilhões de litros de vinhos, cerveja e bebidas destiladas, o que equivale a mais ou menos três litros para cada homem, mulher e criança sobre a Terra. Seria possível mencionar alguma outra espécie que nos deu tanto? E esses números não incluem o álcool fermentado para combustíveis e outros fins industriais (conhecido como etanol) ou, ainda, todas as outras fermentações espontâneas acidentais que a *S. cerevisiae* realiza em frutos caídos dos pés, em sementes úmidas ou em seivas de árvores, processos aproveitados pelos animais.

Muitos animais, na verdade, apreciam o álcool tanto quanto nós. Segundo Ronald Siegel, o psicofarmacologista que escreveu *Intoxication: The Universal Drive for Mind-Altering Substances* [Embriaguez: a atração universal por substâncias que alteram a consciência], insetos gostam de se embebedar com frutas ou seiva fermentadas;[42] pássaros e morcegos fazem o mesmo, às vezes incorrendo num risco considerável para sua saúde. Sabe-se de alguns que caíram do céu, mortos de tanto beber. Musaranhos-arborícolas saboreiam o néctar fermentado em flores que brotam em palmeiras. Quando, nas selvas da Malásia, o durião — fruta que parece uma jaca — se espatifa no solo da floresta para logo apodrecer, "um verdadeiro zoológico de animais da floresta", como porcos-do-mato, veados, antas, tigres, rinocerontes (e pessoas), rapidamente são atraídos para o que parece ser um creme de ovos alcoólico e lutarão por ele se necessário. Elefantes são capazes de utilizar sua considerável inteligência para obter as grandes quantidades de álcool necessárias para deixá-los bêbados, seja empanturrando-se de frutas fermentadas (daí "começarem a se balançar de maneira letárgica") ou apenas invadindo prédios suspeitos de abrigarem destilarias ou estoques de bebidas alcoólicas, como já aconteceu na Índia.

Em experimentos de laboratório, alguns animais bebem em excesso, às vezes até a morte. Chimpanzés, quando têm acesso direto a bebidas alcoólicas, se mantêm num estado de embriaguez permanente. Porém, outras espécies moderam sua ingestão de forma criteriosa. Ao se verem diante de um estoque ilimitado de álcool, ratos costumam beber tanto quanto as pessoas: reúnem-se para um coquetel antes do jantar, tomam um gole antes de dormir e então, a cada três ou quatro dias, embarcam num estrondoso porre. Beber socialmente, e não sozinho, parece ser a regra não apenas entre ratos como também em outras espécies, e por uma boa razão: a embriaguez torna um animal mais vulnerável à predação, e ele encontra segurança entre seus semelhantes.

Robert Dudley é o biólogo que propôs a "hipótese do macaco bêbado" para explicar o motivo de termos, ao longo de nossa evolução, desenvolvido uma forte atração pelo álcool. As frutas formavam grande parte da dieta dos primatas dos quais nós descendemos. Quando uma fruta madura sofre uma lesão, as leveduras na sua casca começam a fermentar os açúcares presentes na polpa, produzindo álcool etílico durante o processo. Essas moléculas voláteis são leves o suficiente para flutuarem a alguma distância pelo ar, e os animais que sentem uma forte atração pelo seu cheiro apresentam uma clara vantagem ao conseguir localizar a fruta no auge de suas qualidades nutricionais. De acordo com essa hipótese, animais que apreciam o cheiro e o gosto do álcool obtêm mais comida e, portanto, deixam mais descendentes do que os que não o apreciam.

Entretanto, o álcool é uma toxina. A primeira razão pela qual as leveduras o

produzem é evitar que outras criaturas venham a competir com elas pela comida. Como a maioria dos micróbios não tolera tanto álcool quanto a *Saccharomyces*, ao produzir uma enorme quantidade de etanol a levedura na verdade está sendo inteligente e contaminando o suprimento de comida local, como uma criança que lambe todos os biscoitos da bandeja para não dividi-los com ninguém. Além disso, essa toxina é uma rica fonte de energia — afinal, ela pode abastecer o seu carro — e a natureza não permitiria que qualquer fonte de energia permanecesse inexplorada por muito tempo. Espécies capazes de neutralizar e metabolizar o álcool estavam fadadas a se adaptar, e foi o que aconteceu: a maior parte dos vertebrados possui o equipamento metabólico necessário para neutralizar o álcool etílico e queimá-lo como combustível. Um décimo das enzimas encontradas no fígado humano é dedicado a metabolizá-lo.

Todo esse álcool que surge naturalmente indica que, como no caso do pão e do queijo, os seres humanos não inventaram a fermentação alcoólica, e sim esbarraram nela. Uma colmeia cai ou deixa escorrer o mel num buraco de uma árvore, a água da chuva se acumula no oco e o mel diluído acaba fermentando: temos hidromel. Ou um mingau de sementes de gramíneas — os ancestrais selvagens da cevada ou do trigo — começa a fermentar: temos cerveja. As “novas e atraentes sensações” (nas palavras de um dos arqueólogos do álcool) produzidas por essas novidades nas mentes de qualquer um que se atrevesse a bebê-las teriam feito com que o indivíduo buscasse por mais e acabariam por inspirá-lo a usar seus dons intelectuais para dominar o processo. No entanto, embora seja bastante simples produzir álcool, descobri que é bem mais difícil fazê-lo bem.



Na primeira vez em que tentei fermentar álcool, eu tinha apenas dez anos. Meu objetivo não era obter álcool para beber; como a maioria das crianças, eu não gostava de vinho, embora tivesse me ocorrido que meus pais, que apreciavam aquele sabor, poderiam aprovar meus esforços. Minha principal motivação foi a mesma dos alquimistas: desde pequeno eu era obcecado por metamorfoses, e aquela não era a primeira vez que tentava transformar restos em algo que pudesse, de alguma forma, se destacar. Na realidade, minha incursão pela alquimia tinha ocorrido vários anos antes, logo depois de descobrir o fato espantoso de que, recebendo calor e pressão suficientes, um reles pedaço de carvão poderia se transformar num diamante. Imagine: uma receita para fazer diamantes!

Naquela época, no início dos anos 1960, alguns navios ainda eram movidos por caldeiras a carvão e, na praia, de vez em quando eu encontrava alguns

torrões negros e lustrosos de antracito. Com certeza havia algum meio de acelerar o processo de transformação. Pelas minhas contas, a fonte mais poderosa de energia na nossa casa era a lâmpada de uma luminária de mesa. Parecia ser uma tecnologia avançada e irradiava um feixe de luz muito forte e concentrado. Então coloquei o pedaço de carvão diretamente sob o facho de luz e deixei a luminária ligada por sete dias ininterruptos, conferindo os resultados a cada manhã para ver se as faces do meu diamante incipiente haviam se tornado mais brilhantes ou menos pretas.

Tive um pouco mais de sucesso ao transformar suco de uva em vinho. Era setembro, e as videiras silvestres ao redor da nossa casa estavam carregadas de bagas roxo-escuras, pendendo em cachos volumosos. Colhi os cachos mais maduros e os coloquei num recipiente de plástico vermelho que minha mãe usava para misturar suco de laranja congelado; ele tinha uma tampa de rosca de plástico vermelho combinando. Esmaguei as uvas no recipiente usando um espremedor de batatas — pele, sementes e todo o resto. Meu plano era fazer vinho tinto. Não me lembro se acrescentei fermento; duvido. Mas enrosquei bem a tampa, apertei-a e pus o recipiente na mesinha de centro da sala, onde podia ficar de olho nela.

Ao que parece, não fui um bom vigia, pois não tenho nenhuma lembrança do recipiente de plástico começando a inchar, primeiro de forma sutil e, depois, como num desenho animado, quando o dióxido de carbono começou a se acumular no seu interior. O que me lembro, com uma clareza dolorosa após meio século, é de chegar em casa uma noite com meus pais, acender as luzes e encontrar as paredes brancas e o teto da sala uniformemente salpicados de roxo. Algumas eram apenas manchas de pigmento roxo; outras babavam pedaços irregulares de casca de uva, como se fossem confete molhado. Em êxtase, moscas de frutas voavam por toda parte, e a sala havia adquirido um aroma novo e inconfundível. Tinha cheiro de vinho!



“Muitos estavam bêbados de néctar”, escreveu Platão, referindo-se ao hidromel, ou mel fermentado, “pois o vinho não havia ainda sido inventado”. Vinho de mel talvez tenha sido a primeira bebida alcóolica fermentada de forma intencional por seres humanos. (E, ao lermos sobre a paixão dos nossos ancestrais pelo néctar, podemos presumir com segurança que eles estão falando de néctar fermentado.) A fermentação alcoólica depende de açúcar e, pelo menos antes do advento da agricultura, o néctar doce que as abelhas concentram no mel era a fonte mais rica e acessível de açúcares encontrada na natureza. Na colmeia, entretanto, o mel é tão completamente saturado de açúcar que nada consegue

viver ali, nem mesmo as leveduras. A pressão hidrostática logo sugará a água do interior de qualquer micróbio que caia nele. Isso é exatamente o que as abelhas desejam. Porém, li (no livro de Sandor Katz) que, assim que o mel for diluído com água, ele começará a fermentar de forma espontânea.

Eu estava curioso para saber se fabricar hidromel era mesmo tão simples e, se fosse, para provar que gosto tinha a mais antiga das bebidas alcoólicas. Por acaso, eu havia sido abençoado, ou amaldiçoado, com um suprimento imediato de mel: meu amigo Will Rogers cria abelhas numa cidade vizinha e é muito raro visitá-lo sem voltar com um grande jarro dourado. Àquela altura, eu tinha uma prateleira repleta de potes de mel na minha despensa. É um tipo cosmopolita de mel, delicioso, uma destilação de toda uma variedade de plantas com flores que, no lado leste da baía de São Francisco, desabrocham todos os meses do ano.

Então diluí cerca de meio quilo do mel de Will numa jarra com quatro litros de água — uma parte de mel para quatro de água — e vedei a jarra com uma válvula *airlock*. Trata-se de uma rolha presa a tubos de plástico curvos, e no fundo das curvas ficavam pequenos reservatórios de água, o que impede o oxigênio de entrar, mas deixa o dióxido de carbono sair. Todos os dias eu verificava minha jarra, examinando-a em busca de chiados ou bolhas de gás escapando, mas o líquido dourado e pálido não deu sinal de vida. Podia muito bem ser um pedaço de carvão sob a luz de uma luminária.

Fiquei tentado a acrescentar algum fermento para ver se as coisas começavam a acontecer. Era o que Will tinha sugerido, assim como os especialistas em fermentação da Oak Barrel, a loja de suprimentos para cervejas artesanais onde eu comprara a válvula *airlock*. Porém, após algum tempo na companhia de Sandor Katz, eu estava apegado à noção de fermentação natural, usando leveduras selvagens. Então enviei um e-mail a Sandor pedindo ajuda.

“O que eu aconselharia a fazer diferente”, escreveu ele, em resposta, “seria deixar o mel diluído num recipiente aberto durante alguns dias, mexendo com frequência até que as bolhas se tornassem evidentes, e só aí então o transferiria para um pote vedado.” Parece que a aeração estimula o fermento, cujos esporos podem estar tanto no ar quanto no próprio mel.

Seu conselho era baseado numa característica incomum a respeito da levedura específica que eu vinha tentando estimular. A *Saccharomyces cerevisiae* é um microrganismo capaz de atuar bem tanto aeróbica quanto anaerobicamente, empregando um caminho metabólico diferente de acordo com as condições em que se encontra. Em termos evolutivos, esse metabolismo dual é recente para a *S. cerevisiae*. Antes do advento das plantas com flores (e frutos), há cerca de oitenta milhões de anos, os ancestrais dessa levedura recorriam exclusivamente a um metabolismo aeróbico para gerar energia. Esse sistema era

muito eficiente e, entre as leveduras, nada tinha de extraordinário. No entanto, depois que as angiospermas entraram em cena, a *S. cerevisiae* ganhou um novo arsenal de artifícios metabólicos que lhe deram uma enorme vantagem em relação à concorrência: a capacidade de sobreviver num ambiente sem ar, como é o interior de uma fruta ou o néctar, e, uma vez lá, transformar açúcar em álcool. Esse novo caminho metabólico é uma maneira menos eficiente de gerar energia — no álcool produzido por ele há ainda muita energia a ser queimada —, mas tem a vantagem considerável de expandir o habitat da levedura e envenenar sua concorrência, sem falar que a valoriza aos olhos de animais superiores, incluindo os seres humanos.[43]

Como o metabolismo aeróbico faz com que a levedura extraia o máximo de energia da sua comida, oxigenar o líquido em questão é uma boa maneira de desencadear uma fermentação. Então comecei um novo lote de hidromel, diluindo o mel em quatro partes de água e deixando o pote na bancada da cozinha por alguns dias, sem tampa. Eu tinha lido que hidromel muitas vezes é aromatizado com diferentes ervas e condimentos, para contribuir com um pouco de acidez, alguns taninos e nutrientes para as leveduras, então acrescentei uma folha de louro, algumas sementes de cardamomo, um anis-estrelado e algumas colheres de chá preto. (O hidromel em que há adição de ervas e especiarias é chamado de *metheglin*.) E, no caso de não conseguir as leveduras selvagens, joguei ali dentro um figo, passado e rachado, que havia encontrado no jardim e que imaginei ter leveduras rastejando em sua casca.

Toda vez que eu passava pela tigela com mel e água, mexia bem a mistura com uma colher de pau, fazendo com que um pouco mais de ar penetrasse nela. Depois de uma semana, ouvi o chiado de pequenas bolhas que subiam à superfície. Dia após dia, as bolhas se tornavam um pouco maiores e mais vigorosas. Quando pensei ter captado um aroma sutil de álcool, virei o líquido na jarra e fechei-a com a válvula *airlock*. Logo no dia seguinte tive a satisfação de assistir a uma bela e gorda bolha de dióxido de carbono abrir caminho em meio ao bolsão de água na tampa. Fermentação!

A jarra ficou animada durante mais ou menos uma semana. Emitia num ritmo regular uma bolha com intervalos de vários minutos e, em seguida, parecia se aquietar. Uma sacudida na jarra era capaz de agitar as coisas durante algumas horas, mas, depois de algum tempo, a fermentação parou de vez. Chegara o momento de provar o resultado. Tirei então a válvula e derramei um pouco do líquido numa taça de vinho. A cor era dourada, mas turva, como se fosse uma cidra mais clara e não filtrada.

Eu sentia o cheiro do álcool e das especiarias doces. O hidromel provocava na língua um efeito frisante e tinha o sabor de vinho quente, doce e um pouco

pesado. Então era isso o *metheglin*. Não era tão ruim. Definitivamente interessante. Mas talvez um pouco doce demais para ser bebido em grande quantidade. Era óbvio que a levedura natural havia jogado a toalha antes de fermentar por completo todos os açúcares presentes no mel.

Ao que tudo indica, isso ocorre com frequência no caso das leveduras selvagens. Elas são capazes de fermentar um líquido açucarado apenas até ele atingir 5% de álcool, ponto em que "dão o fora", como disse Kel Alcala, o jovem atrás do balcão da Oak Barrel, loja de suprimentos para cervejas artesanais. Parece que um teor alcoólico de 5% costuma ser a média nas bebidas fermentadas naturalmente. Isso explicaria o alcoolismo não ser, ao que parece, um problema grave no mundo animal. Além disso, o mel apresenta desafios especiais à levedura, já que contém vários compostos antimicrobianos para evitar que ele estrague; do ponto de vista de uma abelha, mel fermentado é mel estragado. Kel recomendou que, na minha próxima tentativa, eu experimentasse um pouco de levedura de champanhe e me vendeu um pacote. "Eu o chamo de fermento assassino", disse ele. "Vai fermentar qualquer coisa em que você jogá-lo em cima, secando tudo até o osso."

Fiquei curioso para experimentar. Mas, francamente, tinha ficado bem impressionado com o que meus fermentos selvagens locais haviam realizado por conta própria, por livre e espontânea vontade. Afinal, tinham produzido para mim uma jarra de hidromel, a bebida favorita dos deuses. É verdade que seu teor alcoólico era baixo, mas não deixava de ser um vinho. Quando eu já tinha terminado meu copo de hidromel, senti um agradável zumbido no meu cérebro, uma sensação de leveza, suave e prazerosa. Esse hidromel podia não ter impressionado os meninos no Oak Barrel, mas, como a minha primeira bebida fermentada caseira (sem contar o *cuvée* escorrendo do teto da sala de estar da minha infância), foi para mim uma conquista.



Descobrir como fazer algo como o meu hidromel foi um avanço de inestimável valor para os nossos ancestrais. Deixando de lado as maravilhas da embriaguez — que tinham seus prós e contras, é verdade, mas, no cômputo geral, eram uma dádiva —, bebidas fermentadas ofereciam muitos outros benefícios aos primeiros seres humanos. Hidromel, cerveja e vinho eram mais seguros do que a água, já que o álcool contido nessas bebidas (e o fato de que algumas delas, como a cerveja, tinham sido fervidas) matava quaisquer agentes patogênicos. Tal como no caso de muitas outras fermentações, o processo em si tornava a comida ou a bebida originais mais nutritivas, menos perecíveis e mais interessantes do que eram antes. As leveduras que fermentaram meu mel diluído

em água também contribuíram com vitaminas (complexo B), minerais (selênio, cromo, cobre) e proteínas (os próprios fermentos que se multiplicavam). Alguns antropólogos acreditam que a produção de cerveja, que teve início mais ou menos na mesma época do advento da agricultura, ajudou os primeiros lavradores a compensar a queda na qualidade nutricional de sua dieta, ocorrida quando a grande variedade de alimentos obtidos com a caça e a coleta foi substituída pela monotonia de um cardápio limitado a grãos e tubérculos. As vitaminas do complexo B e os minerais encontrados na cerveja, por exemplo, ajudaram a compensar a perda da carne, que fora eliminada da sua dieta.

O próprio álcool provavelmente contribuiu para a saúde — e também para a felicidade — dos povos da Antiguidade. O álcool é uma fonte rica em calorias, assim como em nutrientes. Pessoas que bebem com moderação (o que os 5% de álcool do hidromel garantem) vivem por mais tempo e registram índices mais baixos de muitas doenças do que abstêmios e alcoólatras. Os mecanismos exatos que produzem esse efeito ainda precisam ser identificados, mas é um consenso científico hoje que beber álcool (de qualquer tipo) com moderação nos protege contra ataques do coração, derrames, diabete tipo 2, artrite, demência e vários tipos de câncer. O abstêmio corre maior risco de sofrer de alguma doença e de ter uma morte precoce do que a pessoa que bebe.

O álcool é uma droga versátil e poderosa, e durante a maior parte da história humana foi o remédio mais importante da farmacopeia — era, literalmente, uma panaceia. Ele reduz o estresse. Também ameniza a dor e por muito tempo serviu como principal analgésico e anestésico para a humanidade. (O ópio não deve ter sido cultivado até 3.400 a.C.) Além disso, muitos fármacos de origem vegetal, como o ópio, exigem álcool como solvente para desbloquear suas químicas poderosas e disponibilizá-las para nós. Na realidade, era uma prática comum acrescentar várias plantas psicoativas (incluindo o ópio e absinto) à cerveja e ao vinho; a adição de flores de lúpulo à cerveja é o único remanescente dessa venerável tradição.[44]

Nós, seres humanos, temos uma grande dívida com a *S. cerevisiae*. Se fosse uma criatura que as pessoas pudessem ver, concluiriam que essa levedura tem mais direito ao título de melhor amigo do homem do que o cachorro. Alguns biólogos evolucionistas sustentam que foi ela a primeira espécie domesticada no mundo. Através de análise de DNA, eles construíram para a *S. cerevisiae* uma árvore evolutiva demonstrando que, há mais de dez mil anos, ela teria surgido a partir de alguns poucos ascendentes — possivelmente de um único ancestral selvagem —, dividindo-se em linhagens distintas sob a pressão da seleção humana. Quando o homem começou a fazer hidromel e vinho, a fermentar cerveja e saquê e a assar pães, a levedura evoluiu e se diversificou para tirar o

maior proveito possível das novas oportunidades, ou nichos, apresentados pelos seres humanos — fosse num mingau de grãos, no mel diluído ou no mosto de uvas. Milhares de anos mais tarde, as diferentes cepas de *S. cerevisiae* exibem qualidades, níveis de produção de álcool (e tolerância a ele) e sabores bastante diferentes. O processo de "seleção artificial" que deu origem a essas leveduras se parece muito com aquele que transformou o lobo selvagem numa variedade de cachorros diferentes, exceto que, no caso da *S. cerevisiae*, a seleção se deu antes e foi inteiramente inconsciente.

Em alguns casos, a *S. cerevisiae* parece ter sido hibridizada com outras espécies de leveduras a fim de adquirir o gene necessário para aproveitar ao máximo a fermentação proporcionada pelos humanos. Consideremos a *lager*, o tipo de cerveja leve e efervescente produzido pela fermentação de um mosto de grãos sob baixas temperaturas. A maioria das linhagens de *S. cerevisiae* adormece quando o termômetro despenca a 13°C. Porém, quando as pessoas na Baviera começaram a tentar fermentar cervejas em cavernas durante o inverno, logo surgiu uma nova linhagem de leveduras capazes de prosperar nessas condições. (Nós a conhecemos pelo nome de *Saccharomyces pastorianus*.) Novas ferramentas de análise genética indicam que essa enérgica linhagem própria das cervejas tipo *lager* contém genes de uma espécie que apresenta um parentesco distante com a *S. cerevisiae*, chamada *Saccharomyces eubayanus*, cuja origem foi rastreada até a Patagônia, onde foi encontrada na casca de certas árvores.[45] Pesquisadores levantam a hipótese de que, logo após as viagens de Colombo, essa levedura tolerante ao frio teria chegado à Europa, talvez num carregamento de madeira, ou num barril usado para fazer cerveja. Assim, parece que a cerveja *lager*, como o tomate, a batata e a pimenta, é mais um presente do Novo Mundo para o Velho, oferecido como parte de uma permuta colombina.

A *S. cerevisiae* demonstrou uma notável engenhosidade na exploração do desejo humano pelo álcool, sobretudo em encontrar maneiras de se transportar de um material para outro. Algumas linhagens conseguem passar a si mesmas adiante colonizando os recipientes nos quais o álcool é fermentado, ou os instrumentos de madeira usados para mexer a mistura. "Bastões de fermentar" são objetos cobiçados em certas partes da África, considerados responsáveis pelo milagre da fermentação quando usados para mexer uma pasta — e é o que fazem, exatamente como a pá de madeira da irmã Noëlla. Outras leveduras, como as que nos dão a cerveja tipo *ale*, desenvolveram graças à evolução o artifício de flutuar até a superfície do líquido em fermentação, onde têm uma chance muito maior de pegar uma carona rumo ao próximo banquete de açúcares. É por isso que os cervejeiros costumam colher as leveduras da parte de cima de um líquido em fermentação para começar a preparar uma nova leva. As

leveduras mais bem-sucedidas são aquelas que aprenderam a se agrupar e depois flutuar até a superfície, agarrando-se às ascendentes bolhas de dióxido de carbono — um meio de transporte criado por elas mesmas, claro.

Mas é certo que o maior de todos os truques evolucionários aconteceu quando a *S. cerevisiae* se deu conta — de forma inconsciente, é claro — de que a mesma molécula originalmente concebida para envenenar seus inimigos era também capaz de torná-la uma parceira coevolutiva tão poderosa, engenhosa e viajada quanto o *Homo sapiens*. O desejo humano pelo álcool tem sido de grande vantagem para a *Saccharomyces cerevisiae*. Para abastecê-la com rios intermináveis de substrato líquido a ser fermentado, reconfiguramos vastas áreas da superfície terrestre, plantando dezenas de milhões de hectares de grãos e frutas e criando, ao longo desse processo, um paraíso de açúcares fermentáveis para manter essa família de fungos tão empreendedora.

Na década de 1980, o antropólogo Solomon Katz, da Universidade da Pensilvânia, apresentou uma teoria interessante segundo a qual teria sido o desejo do ser humano por uma reserva constante de álcool, e não de comida, que o levou a ir da caça e da coleta para a agricultura e o fim do nomadismo. A cerveja, em outras palavras, veio antes do pão, e assim que as pessoas sentiram seu gosto, raciocinou Katz, elas teriam desejado uma quantidade maior do que seria possível produzir apenas acumulando sementes, frutas ou mel. A hipótese é difícil de ser comprovada, mas plausível. Sem dúvida ajudaria a explicar por que os primeiros seres humanos teriam aceitado trocar o estilo de vida relativamente menos trabalhoso de caçadores e coletores, que costumam dedicar muito menos tempo e esforço à obtenção de comida do que o lavrador, pelo esforço e pela dieta de qualidade inferior dos pioneiros da agricultura. É muito mais fácil garantir um suprimento confiável de comida ao acaso, nas matas, do que fermentando açúcares, raros e difíceis de encontrar. Há, na verdade, uma quantidade limitada de mel nas florestas, e o que existe é defendido com eficiência pelas abelhas. A única maneira de garantir um suprimento regular de açúcares fermentáveis ao longo de um ano inteiro seria se dedicando à agricultura. A análise do DNA de leveduras indica que as linhagens domesticadas remontam, no mínimo, à época da domesticação dos grãos, e talvez até antes disso.

Um novo indício sugestivo a favor da hipótese da cerveja-antes-do-pão vem da análise dos isótopos de carbono em esqueletos de povos antigos da América do Sul. Apesar de o milho ter sido domesticado por volta de 6.000 a.C., ossos do período imediatamente posterior não revelam nenhum indício de proteínas de milho em sua dieta. Isso sugere que as pessoas consumiam o milho cultivado não como alimento sólido, mas na forma de uma bebida, já que o álcool de milho

contém poucas proteínas, e por isso deixa parcos vestígios nos ossos. Desse modo, parece provável que os nativos sul-americanos tenham bebido milho antes de terem começado a comê-lo.

Contudo, não é assim tão fácil transformar um monte de milho, ou de qualquer outro grão, em álcool. Para aprender a fazer cerveja é preciso antes se maravilhar com a inventividade de quem primeiro descobriu o processo. Ele é muito mais complicado e envolve muito mais etapas do que as necessárias para fazer hidromel, ou, aliás, para fazer vinho. Charlie Bamforth, professor de Ciência Cervejeira na Universidade da Califórnia, posição subvencionada pela cervejaria multinacional Anheuser-Busch, gosta de começar suas aulas com uma anedota: “Sabe por que Jesus realizou o milagre de transformar água em vinho? Porque é muito mais fácil do que fazer cerveja!”

Sementes de milho, como as de outras gramíneas, contêm muitos açúcares, mas eles não estão numa forma que a *S. cerevisiae* possa aproveitar. Os açúcares estão firmemente unidos em longas cadeias de carboidratos que as pequenas leveduras não conseguem quebrar. Isso favorece a semente, que tem interesse em manter intacta sua preciosa carga de açúcares a salvo de ataques microbianos até que as plantas que estão germinando precisem deles. Contudo, certas enzimas podem cindir essas cadeias de carboidratos em açúcares simples e fermentáveis. Como descobriram os primeiros cervejeiros, uma dessas enzimas — a ptialina — está presente na saliva humana. As primeiras cervejas eram feitas mastigando-se e misturando com saliva grãos de milho e outras sementes, que eram então cuspidos num recipiente onde começavam a fermentar de imediato. (O desejo por uma bebida alcoólica devia ser *mesmo* muito grande.) Até os nossos dias, certos grupos indígenas na América do Sul recorrem ao método da mastigação para fazer uma bebida alcoólica fermentada chamada *chicha* — uma cerveja feita de milho e saliva.

Sem dúvida devia haver um processo melhor e, em algum momento, ele foi descoberto. Em vez de mastigar os grãos para liberar seus açúcares, nossos ancestrais se deram conta de que, se deixassem que as sementes germinassem um pouco antes de amassá-las com água, a pasta resultante se tornaria doce o bastante para fermentar. A maltagem, como é conhecido esse processo, é basicamente uma maneira de enganar a semente para fazê-la liberar suas próprias enzimas diastáticas e quebrar seus carboidratos em açúcares para nutrir a (suposta) nova planta. Na produção de cerveja, sementes de grãos, em geral a cevada (que contém altos níveis de açúcares fermentáveis e de enzimas), são umedecidas e germinadas por alguns dias antes de serem levadas a um forno para secar. O calor mata as plantas de cevada em estado embrionário, mas não antes de as enzimas terem sido liberadas e começado a pôr abaixo o esconderijo

dos carboidratos contidos na semente.

Com o tempo, os produtores de malte, como eram chamados, perceberam que, ajustando o tempo de cozimento e a temperatura no forno, podiam tirar vantagem das reações de douração — Maillard e caramelização — para manipular o sabor, o aroma e a cor de suas cervejas. Na Oak Barrel, o longo corredor central é ocupado por uma fileira de caixas de madeira com pequenas vitrines exibindo mais de uma dúzia de maltes diferentes — sementes de cevada assadas em cores que iam de um dourado pálido até o ébano e exalavam aromas variados e maravilhosos como de passas, café, chocolate, pão fresco, torradas escuras, biscoito, balas, turfa defumada e caramelo. É uma extraordinária e rica paleta de sabores e aromas — metáforas sensoriais — revelada a partir de uma simples semente de gramínea, inicialmente sem gosto, apenas pelo cozimento.



Entretanto, como eu estava prestes a descobrir, a escolha do malte é apenas uma na quantidade assustadora de variáveis no processo de fazer cerveja; há também o tipo de lúpulo que, dependendo da linhagem, pode resultar em sabores completamente diferentes (picante, frutado, herbal, gramíneo, terroso, floral, cítrico ou fresco). E também a levedura, que ajuda a determinar quão doce, amarga, frutada ou picante será a sua cerveja. Por fim, há a temperatura e o tempo de fermentação, que podem proporcionar uma cerveja *lager* revigorante, leve, borbulhante a 7°C (em 45 dias) ou uma cerveja escura mais suave e saborosa numa temperatura ambiente (em catorze dias). Na primeira vez que pus os pés na Oak Barrel, senti-me tão intimidado pela quantidade de decisões envolvidas na fabricação de cerveja — uma cerveja! — que dei meia-volta e saí sem levar nada.

Na segunda vez, comprei um dos kits de fazer cerveja da Oak Barrel e, com a ajuda de Isaac, fiz meu primeiro lote. Optamos por fazer uma cerveja do tipo *English Pale Ale*. O kit, na verdade, se encarrega de todas as decisões difíceis e contém tudo de que você precisa: o malte (no nosso caso, de um tipo inglês, chamado Crystal), o lúpulo (Magnum, Sterling e Cascade), alguns grãos para conferir sabor (Carawheat maltado) e um saco de açúcares de qualidade de que precisaríamos quando chegasse a hora de engarrafar. Porém, quando se compra um kit, os grãos maltados vêm na forma de um extrato líquido (que é feito moendo a cevada maltada, encharcando-a em água quente e então evaporando o mosto resultante até transformá-lo num xarope doce e escuro) e os lúpulos, em pequenas bolinhas verde-claras. Enquanto Kel empacotava nossas compras, pensei: usar um kit não seria uma espécie de trapaça?

Fazer cerveja, mesmo a partir de um kit, acabou se revelando uma maneira

agradável de eu e Isaac passarmos uma tarde de sábado juntos. Como um jovem de dezoito anos, ele tinha um forte interesse por cervejas e abordou sua produção com a mais alta seriedade. Provavelmente também ajudou o fato de que produzir álcool por fermentação é uma tarefa adulta a respeito da qual eu sabia tão pouco quanto ele e sob a qual pairava um aroma sutil de ilegalidade. Sua mãe não parecia muita segura quanto à prudência desse projeto específico de colaboração entre pai e filho, o que também contribuía para valorizá-lo aos olhos de Isaac. O trabalho em si exigia quatro mãos e ombros fortes (pelo menos um — para levantar e entornar caldeirões de quase vinte litros e pesados garrafões de vidro), combinados para suscitar uma agradável colaboração entre iguais. Trabalhar lado a lado é sempre uma boa maneira de puxar conversa com um adolescente, e aprendi mais do que gostaria sobre suas várias outras façanhas no universo da cerveja, envolvendo mais seu consumo do que sua produção.

Seguindo a receita da Oak Barrel, começamos fervendo água filtrada num caldeirão de quase vinte litros; derramamos ali o extrato de malte e então acrescentamos o lúpulo Magnum, usado para deixar a cerveja amarga. Com um rolo de massa, Isaac esmagou os grãos, que tinham vindo num saco de musselina, e em seguida imergimos brevemente o saco dentro do mosto que fervia no caldeirão, como um grande saquinho de chá. Depois de trinta minutos, acrescentamos o lúpulo Sterling. Passada uma hora, tiramos o caldeirão do fogo e adicionamos um terceiro tipo de lúpulo, Cascade, destinado a contribuir com o aroma. Esfriamos o líquido até que atingisse a temperatura ambiente; depois o viramos através de um coador num garrafão de vidro de vinte litros, jogando em seguida o fermento dentro dele. A operação completa, que exigiu pouco mais de duas horas do início ao fim, pareceu — juro — algo tão simplório quanto trabalhar com uma mistura para bolo. Podia até resultar num bolo decente, mas seria o bastante para justificar que o produto final, por mais gostoso que fosse, recebesse a descrição de “artesanal”?

Contudo, na manhã seguinte, quando Isaac e eu descemos até o porão para dar uma olhada no nosso garrafão, ficamos bem entusiasmados. Durante a noite, o grande recipiente cheio de líquido cor de mel dera sinais exuberantes de vida. Uma espessa camada de espuma cremosa havia se formado na superfície, como colarinho numa cerveja, e através das paredes de vidro do garrafão era possível ver circulando grossas correntes de mosto marrom, como num mapa de meteorologia exibido quadro a quadro. O pequeno reservatório de água na válvula *airlock* que vedava o garrafão borbulhava loucamente e liberava um gás úmido e fermentado, exalando um cheiro que evocava — de forma agradável — um pub inglês. Àquela altura, eu já sabia tudo sobre leveduras e seu insaciável apetite por açúcares, mas era difícil não sentir que havia uma magia em ação, lá

embaixo, no nosso porão.

Depois de alguns dias, a fermentação entrou num ritmo menos frenético, as bolhas surgiam a um ritmo irregular o bastante para serem contadas e, uma a uma, subiam pela tampa para perfumar o ambiente. As correntes em ação no mosto também se acalmaram, e uma massa branca acinzentada formada por leveduras e outros detritos, chamada *trub*, se acumulou no fundo do garrafão. (Só mesmo séculos de devoção britânica à fabricação de cerveja poderiam produzir tal vocabulário magnificamente rústico de termos anglo-saxões associados à bebida: *trub*, *wort* [o líquido sem leveduras, composto apenas de malte e água], *pitch* [jogar as leveduras para fermentar a mistura], *malt* [malte], *mash tun* [tina para mistura dos ingredientes, processo chamado de brassagem] e, minha favorita, *sparge* [lavagem dos açúcares do malte]). As instruções diziam que podíamos engarrafar nossa cerveja mais ou menos após duas semanas. Assim, numa manhã de sábado, Isaac e eu levamos juntos o garrafão até a varanda dos fundos e cuidadosamente, com ajuda de um sifão, transferimos o líquido fermentado para as garrafas, que então fechamos com tampas de metal. Já tínhamos acrescentado o açúcar à cerveja para, num clímax, estimular um derradeiro surto de fermentação nas garrafas; preso sob a tampa de metal, o dióxido de carbono produzido pelas leveduras acabaria por se dispersar na cerveja, na forma de bolhas. Duas semanas depois, ela estaria pronta para beber.

Nossa cerveja *English ale* também estava bastante boa. Digo, seu gosto era igual ao de uma cerveja, o que, àquela altura da minha formação como cervejeiro, era bom o suficiente para mim. Isaac mostrou-se um pouco mais exigente. “Sem dúvida, as bolhas poderiam ter mais vivacidade”, disse ele. “E eu prefiro com menos lúpulo.” Condizente com seu estilo inglês, nossa cerveja era bem amarga, com sabor e aroma acentuados de lúpulo. Tínhamos feito duas caixas inteiras dela, e eu me questionei se algum dia beberíamos aquilo tudo. Porém, a cada semana, a cerveja foi ficando melhor à medida que o lúpulo amadurecia e os sabores quentes do malte vinham à tona. Depois de um mês de “condicionamento” nas garrafas, eu me senti seguro o bastante a respeito da *Pollan’s Pale Ale* para levar uma garrafa gelada até Kel Alcala, na Oak Barrel, para sua avaliação profissional. Kel, um cervejeiro jovem e sério, com um longo rabo de cavalo louro e antebraços musculosos tatuados com imagens de deuses pagãos nórdicos, se serviu de um pouco de cerveja. Cheirou-a, examinou-a contra a luz e provou-a. Então olhou para a cerveja pelo que me pareceu um tempo bastante longo.

“Para uma primeira tentativa?”, grunhiu Kel, num tom simpático. “Diria que não está mesmo nada mau.” Ele levou o copo ao nariz uma segunda vez e inalou profundamente. “Mas estou captando uma nota destoante no final. Está

sentindo isso? Band-Aid novo. É isso mesmo.” Tomei um gole e tive de admitir que ele estava certo. Havia um cheiro um tanto químico que lembrava um kit de primeiros socorros. “Isso vem de um composto chamado clorofenol. Meu palpite é que a sua fermentação foi um pouco mais quente do que seria desejável. Bastam alguns poucos graus para fazer diferença.”



É estranho como uma metáfora bem escolhida pode, para o bem ou para o mal, mudar o sabor de alguma coisa por completo. Nunca mais consegui provar a *Pollan’s Pale* sem pensar em Band-Aids. *Johnson & Johnson’s Pale Ale* talvez fosse um nome mais apropriado para a nossa primeira tentativa. Mas isso não me desanimou. Atribuí o problema ao fato de termos preparado aquela primeira leva em agosto; uma segunda leva fabricada durante o inverno obteve um resultado bem melhor, sem o menor resquício de hospital. Contudo, a questão de como fazer uma cerveja realmente do zero ainda me importunava e, quando surgiu uma oportunidade, eu a agarrei.

Fiquei sabendo que um amigo que eu não encontrava havia alguns anos, um psiquiatra cujo filho tinha frequentado a mesma escola que Isaac, havia mergulhado fundo no mundo da produção artesanal de cerveja. Eu sabia que Shane MacKay era um sujeito obstinado, para não dizer obsessivo, por mecanismos e engenhocas de todo tipo (guitarrista competente, ele também construíra seus próprios amplificadores e autofalantes usando ferro-velho), e, quando ouvi dizer que ele tinha transformado seu quintal numa cervejaria, liguei na mesma hora para ele perguntando se poderia ajudá-lo a preparar sua próxima leva de cervejas. Eu tinha certeza de que Shane MacKay não usava nenhum tipo de kit.

Percebi em Shane o inconfundível ar de cientista louco enquanto ele, numa manhã de domingo, mostrava com orgulho a estrutura montada no quintal nos fundos da sua casa: os cabelos brancos espetados e desgrenhados; os olhos azuis com o brilho intenso daquela mais recente manifestação de seu bicho-carpinteiro interno. Como seus filhos adolescentes havia muito já tinham perdido qualquer interesse pelo projeto do pai de fazer cerveja caseira, o alquimista mostrou-se deliciado em contar com um novo e ávido aprendiz. À sombra de um alpendre construído atrás de sua casa, Shane tinha erguido uma estrutura alta com estantes de aço para segurar, em diferentes alturas, caldeirões e barris, cada um sobre um queimador de propano, e todos interligados por tubos de plástico transparente que passavam por diferentes válvulas e torneiras. Termômetros, higrômetros, frascos de saneantes químicos, bombas, filtros, funis, garrafões, garrafas, tampas vedantes e tanques de propano completavam o cenário. De repente me ocorreu

que, ao aprender a fazer cerveja, Shane havia descoberto a maneira perfeita de combinar seu talento de engenheiro com seu interesse profissional pela química do cérebro e como ela poderia ser alterada de forma lucrativa.

Com ajuda de um software complexo demais para ser compreendido, Shane tinha inventado uma receita para cerveja tomando como base uma tradicional *ale* irlandesa; ele a chamava, por razões obscuras, de *Humboldt Spingo*. Enquanto digitava vários parâmetros em seu notebook — tipos de malte, lúpulos e leveduras; temperaturas e períodos de tempo —, o software mostrava para ele exatamente onde a cerveja em sua forma final se encaixaria nos diferentes espectros, incluindo o da quantidade de malte, doçura, amargor (medido em IBUs, ou *International Bittering Units*), "gravidade" original e final (relativa a sólidos dissolvidos) e nível de álcool. Toda a abordagem de Shane — o software, a exatidão das medidas, a higienização escrupulosa — estava a milhares de anos-luz daquela adotada por Sandor Katz. Fermentação natural era a última coisa que Shane queria ver acontecendo dentro dos *seus* garrafões.

Shane havia comprado os ingredientes na Oak Barrel no dia anterior: uma combinação de maltes, dominada por uma variedade inglesa chamada Maris Otter e complementada com quantidades menores de Victory, Biscuit, Cara Red (para a cor) e uns poucos gramas de cevada torrada (ou seja, sem malte). Quanto ao lúpulo (que ele havia plantado junto à cerca do seu quintal, como me mostrou orgulhoso), usaríamos o tipo U.S. Golding para conferir o amargor, mas não muito — a cerveja *ale* irlandesa é consideravelmente menos amarga do que a inglesa —, e Willamette para o aroma. Em relação à levedura, dividiríamos o lote ao meio, usando duas linhagens diferentes: uma inglesa e uma escocesa. Shane propôs que eu levasse um dos garrafões para fermentar em casa, no meu porão, de modo que mais tarde pudéssemos comparar os efeitos dos diferentes fermentos sobre a cerveja. Um experimento controlado, ou quase isso.

Fazer uma cerveja a partir do zero, ou seja, *all-grain* (usando grãos de cevada em vez do extrato), começa com a maceração do malte em água quente — mas não fervente. Antes de acrescentar os grãos moídos à água, provei algumas sementes. Doces e com um toque de nozes, seu gosto era surpreendentemente bom, mas eram cheias de celulose, como um cereal matinal entupido de fibras. A hora em que a cevada e o malte ficam submersos permite que as enzimas da primeira quebrem os carboidratos dos grãos do segundo, transformando-os em açúcares fermentáveis. Enquanto estávamos de pé diante da tina de brassagem — um caldeirão de aço com uma tela no fundo — assistindo ao cereal encharcar e afundar, Shane me perguntou sobre as experiências que eu tivera com cerveja até então. Psiquiatra *e* canadense, ele conseguiu mascarar com destreza e educação seu desdém pela minha abordagem

sobre a produção de cerveja do tipo “massa pronta de caixinha”; ele tinha começado do mesmo jeito.

Contudo, embora macerar os grãos aumentasse em algumas horas o processo de fabricação da cerveja, isso parecia estar perfeitamente ao alcance da minha competência. O mesmo se podia dizer em relação à etapa seguinte, lavar o mosto cozido. Shane abriu uma válvula no fundo da tina de brassagem para deixar cair a água marrom adocicada num segundo caldeirão. A seguir, direcionou uma corrente de água fervendo, vinda de um terceiro caldeirão acima dos dois primeiros, para cair sobre o malte moído. O objetivo era lavar quaisquer açúcares remanescentes de grãos já quase gastos. Depois que essa água passou pela mistura, ela emergiu da torneira abaixo com uma cor marrom dourada, morna e exalando uma forte fragrância. Provei os grãos mais uma vez. Seu sabor havia sido completamente lavado.

Agora tínhamos nosso mosto — cinquenta litros de líquido marrom adocicado. Shane derramou um pouco dele num tubo de ensaio e inseriu o que parecia um grande e gordo termômetro. Na verdade, tratava-se de um higrômetro, usado para medir a densidade, ou a “gravidade”, do mosto: a quantidade de açúcares dissolvida no líquido, que dá ao cervejeiro uma boa ideia de quanto álcool a cerveja terá ao fim do processo. O indicador ao lado do higrômetro informava que o mosto tinha uma “gravidade original” de 10,5 — exatamente o que o software previra. (Quando caísse a 10,14, dizia o software, a fermentação estaria concluída). Shane se disse satisfeito. Então acionou um sistema para esfriar o mosto com a maior rapidez possível, submergindo um tubo de cobre em espiral que ele, então, conectou a uma linha de água gelada. O objetivo é resfriar o mosto rapidamente para minimizar o risco de contaminação bacteriana. (A adição do lúpulo, que contém compostos antimicrobianos, também ajuda a prevenir a contaminação.) Entre uma etapa e outra, a fabricação artesanal de cerveja consiste basicamente em ficar por perto e assistir aos líquidos ferverem nos recipientes, então sobra muito tempo para conversar. (Para beber, também. Como estávamos numa manhã de domingo, nos limitamos ao café.) Shane e eu colocamos todos os assuntos em dia: família, trabalho e outros projetos associados à fermentação. Ele perguntou sobre este livro. Contei a ele sobre a premissa básica, a de que os quatro elementos correspondem aos principais métodos concebidos pelos seres humanos para transformar a matéria da natureza em coisas boas para comer e beber.

“Então onde é que a cerveja entra nesse esquema?” Em “Terra”, expliquei, já que a fermentação decorre dos mesmos processos microbianos de destruição e criação que agem no solo. Mas então me ocorreu que, na verdade, todos os quatro elementos estavam representados no processo de fabricação da cerveja. A

cevada é primeiro cozida ao fogo; o grão, então, é fervido na água; e a cerveja, depois da fermentação, é gaseificada com ar. A cerveja, como alimento, é a mais completa representação dos quatro elementos. Notei que esse é exatamente o tipo de *insight* que esperaríamos que a bebida inspirasse.

Quando, depois de 45 minutos, a temperatura do mosto tinha caído para a nossa meta de 21°C, dividimos o líquido entre dois garrafões e colocamos a levedura inglesa em um deles e a escocesa no outro. Para aerar as leveduras, chacoalhamos e rolamos vigorosamente os garrafões até que o mosto começasse a espumar. Então vedamos os garrafões com as tampas isolantes. Quase cinco horas depois de colocarmos os grãos para macerar, tínhamos terminado. Shane me ajudou a carregar um garrafão para o meu carro.



Enquanto dirigia de volta para casa, uma mão no volante e a outra segurando o bocal do meu garrafão, pensei na *S. cerevisiae*, a criatura unicelular invisível que tinha sido o objeto de nossa contínua e escrupulosa atenção durante aquela manhã. “A melhor amiga do homem”: àquela altura, já tinha ouvido vários cervejeiros usarem a mesma expressão para descrevê-la. Porém, depois de dedicar cinco horas de nosso fim de semana à construção de um ambiente idílico para essa espécie — um garrafão cheio de mosto marrom e adocicado —, pareceu-me que seria igualmente correto chamar a Shane, a mim e a todos os outros adeptos da fermentação de “os melhores amigos da *Saccharomyces*”.

“Coevolução” é um termo forte e sugere que ambos os parceiros foram transformados pela relação entre eles. Não é difícil demonstrar de que forma o desejo humano pelo álcool (pelo pão, também) ajudou a redirecionar o caminho evolutivo desse fungo em particular, à medida que nossa espécie selecionou leveduras pela sua capacidade de fermentar vários substratos e produzir variadas quantidades de álcool ou dióxido de carbono. No entanto, para que o nosso relacionamento com essa levedura pudesse ser considerado coevolução, as mudanças precisariam ser recíprocas. Então, seria possível dizer que a *S. cerevisiae* também nos transformou?

Acho que sim. Enquanto alterávamos o genoma da *S. cerevisiae*, ela também mudava o nosso: os ancestrais do homem desenvolveram os caminhos metabólicos para neutralizar o álcool etílico para utilizar sua energia prodigiosa (e, possivelmente, alguns de seus outros benefícios). Mesmo hoje, nem todos os seres humanos possuem o gene necessário, e alguns grupos étnicos, por não terem a capacidade de produzir as enzimas necessárias em seus fígados, têm mais dificuldade para metabolizar o álcool do que outros grupos. Para eles, o álcool permanece mais uma toxina do que um intoxicante. Mesmo assim, a

proporção da população humana que carrega o gene para metabolizar o álcool quase certamente aumentou desde que nossa espécie começou a beber regularmente, de um modo muito semelhante à forma com que o número de seres humanos que podem digerir lactose como adultos aumentou em lugares como o norte da Europa, onde o leite de vaca era bastante acessível. Nos dois exemplos, aqueles que carregavam os genes necessários para tirar vantagem da nova fonte de alimentos produziam mais descendentes do que os que não carregavam.

Contudo, as mudanças que o álcool forjou na nossa espécie não se limitaram ao genoma do homem ou ao seu fígado. A *S. cerevisiae* exerceu um efeito ainda mais profundo, embora mais difícil de ser identificado, no âmbito da cultura humana. É difícil traçar uma linha entre o ponto em que os genes saem de cena e a cultura começa (ou vice-versa), já que práticas e valores culturais úteis acabam por influir no sucesso reprodutivo, deixando, assim, sua marca nos nossos genes. E mesmo que ainda não saibamos tudo o que seria necessário para escrever uma história natural abrangente de características humanas tão importantes como a sociabilidade ou a religiosidade, ou a imaginação poética, quando o fizermos haverá pouca dúvida de que a *S. cerevisiae* (ao lado de algumas outras espécies que produzem importantes bebidas alcoólicas humanas) desempenhará um papel de destaque. Essa pequena levedura contribuiu para fazer de nós aquilo que somos hoje.

O álcool é, provavelmente, a droga mais social que os seres humanos têm. É necessária a cooperação para produzi-la e ela costuma ser consumida na companhia de outras pessoas. Em antigas representações sumérias do costume de beber cerveja, grupos de pessoas são mostrados bebendo da mesma cabaça com a ajuda de canudos. (As primeiras cervejas deviam ser cobertas com uma grossa camada de leveduras mortas, espuma e detritos flutuantes, por isso era comum o uso de canudos.) Na maioria das culturas, nos dizem os antropólogos, beber álcool era um ritual social, e assim como a caça de grandes animais e seu cozimento em fogueiras, a prática ajudou a forjar a coesão social.

É verdade que a embriaguez também pode levar a agressões e comportamentos antissociais, motivo pelo qual beber é, em muitas culturas, um hábito cuidadosamente regulamentado. Porém, por mais paradoxal que isso pareça, o fato de o álcool ter inspirado a necessidade dessas regras é outra maneira pela qual ele contribuiu para a nossa socialização.

Esse paradoxo aponta para um dos desafios de generalizar o efeito do álcool sobre nós e sobre a nossa espécie. Quase qualquer coisa que podemos dizer a esse respeito é verdade, e o mesmo vale para as afirmações diametralmente opostas. Essa mesma molécula pode tornar as pessoas violentas ou dóceis;

amorosas ou indiferentes; loquazes ou silenciosas; eufóricas ou deprimidas; estimuladas ou sedadas; eloquentes ou idiotas.[46] Talvez por afetar tantas vias neurais diferentes, o álcool se mostra notavelmente flexível em seus efeitos, de pessoa para pessoa, de grupo para grupo, e mesmo de cultura para cultura. Como disse Griffith Edwards, o autor inglês de *Alcohol: the world's favorite drug* [Álcool: a droga favorita do mundo], "as culturas podem diferir profundamente em seus modos de comportamento na embriaguez". (Uma frase deliciosa!) Edwards sugere que essa flexibilidade poderia explicar o motivo de o álcool ser aceito de forma tão ampla como uma droga recreativa: "A intoxicação por essa substância em particular é notavelmente suscetível a prescrições e proscrições culturais, da Bolívia ao Taiti." Quando comparamos o álcool a outras drogas — basta pensar em LSD ou crack —, torna-se claro que as sociedades se mostram mais capazes de canalizar e regulamentar as reações de indivíduos ao álcool, tornando a droga mais socialmente útil e menos ameaçadora do que algumas outras.



Assim, uma história natural da sociabilidade humana teria que levar em consideração a influência exercida pelo álcool em toda a sua complexidade. O mesmo caso, acredito, de uma história natural da religião. "Para onde quer que olhemos no mundo antigo ou moderno", escreveu o arqueólogo Patrick McGovern, "vemos que a principal maneira de se comunicar com os deuses ou com os ancestrais envolve alguma bebida alcóolica, seja o vinho usado na eucaristia, a cerveja presenteada à deusa suméria Ninkasi, o hidromel dos vikings ou o elixir de uma tribo da Amazônia ou da África." O álcool tem servido às religiões como uma prova da existência de Deus, um meio de acesso aos domínios do sagrado e um ritual, seja solene (como na eucaristia) ou extático (como no culto a Dionísio ou, no judaísmo, na celebração do Purim). A crença sem dúvida peculiar de que em torno ou dentro do mundo físico existe um segundo mundo do espírito certamente se deve, ainda que em parte, à experiência da embriaguez. Mesmo nos dias de hoje, quando erguemos taças e brindamos, o que estamos fazendo se não invocar um poder sobrenatural? É por esse motivo que um copo de água ou de leite não exerce o mesmo efeito.

Em *As variedades da experiência religiosa*, William James colocou o álcool no centro da experiência religiosa. "A influência exercida pelo álcool sobre a humanidade se deve indubitavelmente ao seu poder de estimular as faculdades místicas da natureza humana", escreveu, "que se veem em geral esmagadas pela frieza dos fatos e pelas críticas secas que adotamos nos momentos em que estamos sóbrios. A sobriedade limita, discrimina e diz não; a embriaguez

expande, une e diz sim. É, na realidade, o grande deflagrador da função *sim* no homem."

Talvez James tenha retirado a ambiguidade do álcool em sua visão positiva da substância, subestimando o potencial da droga para a destruição. Os antigos gregos cultuavam Dionísio, o deus do vinho, mas sem nunca esquecer a natureza paradoxal do álcool, de como a mesma droga era capaz de fazer de nós anjos ou feras, de distribuir bênçãos ou lançar maldições. Na verdade, esse paradoxo se encontra no próprio cerne do culto a Dionísio.[47] "O vinho entra no mundo como um milagre", escreveu o classicista Walter Otto em *Dionysus*, mas o culto embriagado a Dionísio se transforma num tipo de loucura que é, em si mesma, paradoxal. Pois detém dentro de si, ao mesmo tempo (aqui ele cita Nietzsche), "o poder de criar e o poder de destruir".

As próprias frases de Otto acabaram por cair sob o encanto de Dionísio: "Todos os poderes terrenos estão unidos no deus: o êxtase que gera, nutre e intoxica; a sensação de infinitude vivificante... e a dor dilacerante, a palidez mortal, a experiência da noite silenciosa." (Cabe lembrar que o êxtase dionisíaco não teve um final feliz, com os foliões embriagados voltando-se contra o deus, fazendo-o em pedaços e se banqueteando com a sua carne.) "Ele é o êxtase louco que paira sobre toda concepção e todo nascimento e cuja selvageria está sempre pronta a se transformar em destruição e morte."

Mais uma dose?

Beber o vinho de Dionísio é dissolver as distinções claras a respeito da sobriedade apolínea, turvando as linhas nítidas entre destruição e criação, matéria e espírito, vida e morte — na verdade, turvando a própria ideia de distinção. Ao evocar "os poderes da terra", a força gravitacional de Dionísio nos puxa de volta para a lama primal. Porém, é nessa lama que a criação tem início, cultivando a beleza das flores — formas! — a partir do solo morto, uma nova vida a partir da podridão da morte.

"Exatamente como a fermentação", escrevo loucamente nas margens do meu exemplar do livro de Otto. Os gregos não tinham o conhecimento científico do processo — para isso teríamos de esperar Louis Pasteur e a descoberta dos micróbios responsáveis —, mas a mim parece que entenderam a fermentação da mesma forma. Esmagaram uvas e assistiram às grandes urnas cheias de mosto escuro começarem a fervilhar, respirar e voltar à vida, sob a influência de um poder transformador que eles atribuíam a Dionísio. E sentiram como que aquela mesma força atuava sobre suas mentes e seus corpos quando eles bebiam a sua criação, o modo como o líquido parecia fermentar neles: transferindo a atenção do plano físico para o espiritual, colocando a experiência do dia a dia sob uma perspectiva diferente, propondo novas maneiras de ver coisas que eram

familiares — novas metáforas. A mágica dionisíaca da fermentação era, ao mesmo tempo, uma propriedade da natureza e da alma humana, e uma podia liberar a outra.

Nietzsche descreveu a intoxicação dionisíaca como "a natureza sobrepujando a mente"; para ele, assim como para os gregos, a embriaguez não era uma banalidade ou mera indulgência. Pelo contrário: era a fonte de um tipo específico de criatividade. O que nos leva à terceira classe de história natural sobre a qual certamente paira o espectro da *S. cerevisiae*: a história natural da poesia.

Que o álcool pode inspirar metáforas é algo que os próprios poetas vêm tentando nos dizer há séculos. "Nenhum poema escrito por quem bebe água pode durar para sempre", escreveu Horácio há mais de dois mil anos. Então por que levar a palavra dos poetas a sério? Talvez porque, como herdeiros de Descartes, fiquemos incomodados pela ideia de que uma molécula fabricada por uma única célula de levedura possa ter algo a ver com algo tão sublime como a consciência humana e a arte. A matéria deveria ficar aqui; o espírito, lá.

"Para que a arte exista", escreveu Nietzsche, "para que exista qualquer tipo de percepção ou atividade artística, certa pré-condição fisiológica é indispensável: embriaguez." Alguém poderia argumentar que aqui ele está falando de forma metafórica, e que a ebriedade é um estado mental que não depende, necessariamente, de uma molécula. Vamos admitir que existam outras maneiras, não químicas, de se atingir um estado de consciência diferente.[48] Mas por que será que empregamos sempre *essa* metáfora em particular — embriaguez — para descrevê-lo? Provavelmente porque ela é o modelo para esse estado alterado de consciência, ou um dos modelos (os sonhos seriam outro). E o caminho mais direto e mais rápido para isso é uma bebida alcoólica, sendo a molécula fabricada pela *S. cerevisiae* o mais acessível deles.

Segundo Ralph Waldo Emerson, o poeta fala "não apenas com o intelecto, mas com o intelecto inebriado pelo néctar". Dito de outro modo, novas percepções e metáforas surgem quando o espírito de Dionísio rompe com o rígido controle de Apolo sobre a mente racional. "Assim como o viajante que se perdeu deixa as rédeas soltas sobre o pescoço do cavalo e confia aos instintos do animal a missão de encontrar seu caminho, assim devemos fazer com o animal divino que nos carrega por este mundo." Rédeas são úteis, até mesmo necessárias — como a métrica na poesia —, mas o poeta não vai muito longe sem o instinto animal. "Se de alguma maneira pudermos estimular esse instinto, novas passagens se abrirão para nós na natureza... É por essa razão que bardos amam vinho, hidromel, narcóticos, café, chá, ópio, as emanações do sândalo e do tabaco, ou quaisquer outras substâncias que estimulem a liberdade animal." Aos

olhos do poeta que se esforça para transformar em alegorias a prosa da vida cotidiana, uma molécula como o álcool etílico oferece uma poderosa ferramenta.

Samuel Taylor Coleridge, herói do jovem Emerson com um notório vício em drogas, descreveu a operação mental chamada por ele de “imaginação secundária” que ele acreditava ser a fonte de um determinado tipo de criação poética. Para Coleridge, imaginação secundária é a faculdade que “dissolve, difunde e dissipa com o objetivo de recriar”. Essa noção da imaginação transformando os dons da percepção comum por um processo de distorção mental é uma ideia que deu forma ao Romantismo em todas as artes, da pintura abstrata aos improvisos do jazz. A imaginação transformadora de Coleridge pode ser realmente compreendida sem uma referência à experiência da embriaguez?[49] Seja por meio de uma planta ou de um micróbio invisível a olho nu, deixar que a natureza nos domine é uma maneira de romper com perspectivas ultrapassadas e nos abrirmos para visões inovadoras — ou pelo menos é nisso que os poetas sempre acreditaram. Podemos não ser capazes de aferir esse processo com precisão, mas pode haver alguma dúvida de que a imaginação poética tem uma dívida razoável para com as leveduras?



Toda essa conversa sobre embriaguez estava me deixando com vontade de provar uma das minhas cervejas caseiras. Mas minha cerveja *ale* irlandesa ainda estava fermentando no porão, e quando chequei sua gravidade (10,18) vi que ela precisaria de mais alguns dias até ficar pronta. (Uma paciência heroica é um componente crucial na fabricação bem-sucedida de cerveja artesanal.) O que eu tinha à mão, pronto para beber, era o meu garrafão de hidromel. Na semana anterior, eu havia reiniciado sua fermentação, na esperança de torná-lo menos doce e elevar seu teor alcoólico. A levedura de champanhe é uma linhagem da *S. cerevisiae* selecionada ao longo de anos pelo seu excepcional vigor, tolerância ao álcool e extraordinária produção de dióxido de carbono — importante na fabricação de champanhe. Karl tinha me avisado para pôr o hidromel numa garrafa com tampa hermética ou numa garrafa de champanhe, pois havia a possibilidade de as leveduras fazerem explodir a tampa de uma garrafa comum.

Já houve uma explosão no meu porão. No meio da segunda noite de fermentação da *ale* irlandesa, fui acordado por um estampido muito alto. Não dei muita importância àquilo — moro em uma cidade que convive à noite com todo tipo de ruído obscuro, sem falar nos terremotos ocasionais. Porém, na manhã seguinte, quando desci até o porão para examinar o garrafão, vi que seu gargalo tinha literalmente explodido. A tampa se fora; o estampido que eu ouvira devia ter sido causado pelo seu choque contra o teto. Uma cascata de espuma cor de

aveia escorria em câmera lenta pelo gargalo da garrafa e o teto branco diretamente acima dela havia sido salpicado por manchas grosseiras de mosto marrom. Fiz uma promessa silenciosa de lembrar aos meus pais quão pouco as coisas tinham mudado.

Fazia duas semanas desde que eu tinha colocado a tal levedura “assassina” no meu hidromel de fermentação natural. Não havia como saber o que se passava no interior das garrafas, já que a fermentação agora acontecia num ambiente selado — nada de ver bolhas abrindo caminho pela tampa com vedação a água. Mas concluí que tudo o que deveria ter acontecido àquela altura já haveria terminado, então deixei uma garrafa de hidromel na geladeira por um tempo e depois forcei a tampa. A garrafa emitiu um agradável *pop!*, seguido de um fino chiado de vapor frio antes que o hidromel começasse a borbulhar para fora do gargalo. Quando o derramei numa taça de vinho, constatei de imediato que a levedura de champanhe havia feito seu trabalho: a cor do hidromel estava bem mais clara e intensa. Ao medir a gravidade no seu estado final, calculei que o teor alcóolico tinha chegado a 13%.

O hidromel estava quase completamente seco e tinha uma efervescência exuberante. Seu sabor lembrava um pouco champanhe, embora sem dúvida fosse muito diferente: havia fortes indícios de mel, bem como figos e especiarias doces, e algo que nunca percebera antes, o inconfundível aroma de flores. Não era apenas incomum, mas muito bom. E era forte. Quando cheguei ao fundo da taça, onde havia se depositado um pó remanescente da levedura de champanhe, pude sentir o calor luminoso do álcool me inundando por inteiro. De fato não há nada que se compare àquela primeira brisa revigorante proporcionada pela embriaguez. Podemos beber quanto quisermos, mas nunca conseguiremos recuperar o prazer daquele primeiro momento.

Nada mudou de verdade. Você continua sendo o mesmo cara sentado à mesma mesa de cozinha e, no entanto, tudo parece um pouco diferente: tudo é menos literal. Fermentado. E, caso esse ângulo de renovação mental ofereça algo de valor genuíno, que valha a pena conservar para refletirmos em momentos mais banais, ele parece abrir — pelo período mais breve que seja — uma perspectiva de vida ligeiramente menos mundana e mais generosa.

Eu me peguei remoendo aquela citação de Coleridge que pensava na imaginação como um tipo de algoritmo mental que “dissolve, difunde e dissipa para recriar”. Tudo bem, era bem óbvio que Coleridge falava aqui de ficar chapado. Mas o que era menos claro, e o que me chamava mais atenção, era a correspondência entre a noção de imaginação proposta por Coleridge e (já dá para adivinhar o que vou insinuar?) o processo da fermentação. Afinal, o que é a fermentação senão a capacidade *biológica* de fazer a mesma coisa: transformar a

matéria comum da natureza “dissolvendo, difundindo e dissipando” o que nos é dado, como o prelúdio necessário à criação de algo novo? A fermentação é a imaginação secundária da natureza.

Ei, eu avisei que tinha bebido. Contudo, mesmo agora, já sóbrio, imagino se não haveria algo aqui, uma metáfora que valesse a pena expandir e contorcer para ver o que ela pode fazer por nós. Que tal isto: assim como as leveduras quebram o substrato de simples açúcares de plantas para criar algo infinitamente mais poderoso — mais complexo e rico em alusões —, a imaginação secundária de Coleridge quebra o substrato da experiência ou da consciência triviais para criar algo que é igualmente menos literal e mais metafórico, o vinho forte da poesia onde antes existia apenas o sumo comum da prosa. Ainda assim, esses dois fenômenos não são apenas analogias, paralelos entre si. Não; eles se cruzam, literalmente, já que o álcool figura em ambos: na condição de produto final da fermentação biológica e como primeiro catalisador da fermentação imaginativa. Enquanto as leveduras se põem a trabalhar sobre os açúcares para produzir o álcool, o álcool trabalha sobre a consciência em estado sóbrio. Ele nos fermenta. (Entre os bêbados há até a expressão: *estou conservado em álcool*). Para produzir... o quê? Bem, todo tipo de coisa; a maioria, coisas estúpidas e equivocadas e dignas de serem esquecidas, mas de vez em quando essa fermentação mental inspirada pelo álcool regurgita a bolha de uma ideia ou metáfora interessante.

Gosto de pensar nessa que mencionei no último parágrafo como a Prova nº 1 a ser exibida no tribunal.

---

41 “Disse Jesus aos serviçais: ‘Encham os potes com água.” E os encheram até a borda.Então lhes disse: “Agora, levem um pouco ao encarregado da festa.’ Eles assim fizeram, e o encarregado da festa provou a água que fora transformada em vinho, sem saber de onde este viera, embora o soubessem os serviçais que haviam tirado a água. Então chamou o noivo e disse: ‘Todos servem primeiro o melhor vinho e, depois que os convidados já beberam bastante, o vinho inferior é servido; mas você guardou o melhor até agora.’ Este sinal milagroso, em Canaã da Galileia, foi o primeiro que Jesus realizou. Revelou assim a sua glória, e os seus discípulos acreditaram nele.” (João 2:7-11).

42 Uma espécie de mosca de frutas — *Drosophila melanogaster* — consome álcool como uma maneira de se medicar; o álcool envenena a larva de uma pequena vespa parasítica presente no seu intestino, que de outro modo acabaria por matar a mosca. O álcool mata a larva da vespa fazendo com que seus órgãos internos saiam pelo ânus. Milan, Neil F. *et al.* “Alcohol Consumption as Self-Medication Against Blood-Born Parasites in the Fruit Fly”. *Current Biology*, 22, n. 6, 2012, p.488-93.

43 Depois de ficar sem açúcares para fermentar, a *S. cerevisiae* pode funcionar como uma enzima capaz de viver do etanol que produziu — mais um de seus truques engenhosos.

44 Nos dias de hoje, certos cervejeiros veem as leis sobre cerveja da Alemanha do século XV que apontam o lúpulo como o único aditivo permitido na bebida como uma lamentável vitória de uma antiga guerra contra as drogas. Comparada com outras plantas psicoativas antes acrescentadas à cerveja, o lúpulo, um distante parente sedativo da *cannabis*, é bem suave.

45 Libkind, Diego, *et al*. “Microbe Domestication and the Identification of the Wild Genetic Stock of Lager-Brewing Yeast”. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, N. 35, 2011, p.14539-44.

46 Horácio retratou essa flexibilidade nas seguintes palavras, dirigidas a um barril de vinho de quarenta anos (datando do ano do seu nascimento): “Não importa se você contém reclamações ou gargalhadas, ou conflitos e amor louco ou um sono tranquilo, ó, barril fiel.”

47 Embora seja mais conhecido como aquele que apresentou o vinho à humanidade, também se acreditava que Dionísio havia nos dado a cerveja e o mel.

48 Ou, no mínimo, maneiras químicas não externas, porque quem sabe os efeitos da meditação, do jejum, dos riscos ou provações físicas extremas sobre a nossa consciência?

49 Para saber mais sobre a imaginação romântica e a embriaguez, ver o importante livro de David Lenson *On Drugs* (Minneapolis: Universidade de Minnesota, 1995) e também sua palestra “The High Imagination”, na Universidade da Virgínia, 29 de abril de 1999. Ver também minha discussão a propósito de plantas alucinógenas e as artes no capítulo sobre maconha em *The Botany of Desire* (Nova York: Random House, 2001).

EPÍLOGO
O SABOR DAS MÃOS
I.

Duas semanas depois, numa outra manhã de domingo, o garrafão e eu fizemos a viagem de volta à casa de Shane, para que ele e eu pudéssemos engarrafar nossos quase quarenta litros de *Humboldt Spingo*. Shane tinha encontrado na internet o rótulo de uma cerveja inglesa vitoriana e usara um software de artes gráficas para trocar — pixel por pixel — o nome da cervejaria original pelo da nossa cerveja caseira.

Enquanto passávamos com todo o cuidado a nova cerveja para as garrafas com ajuda de um sifão e as tampávamos, eu não podia deixar de questionar a sanidade daquele projeto. Dois homens adultos, com uma infinidade de outras coisas muito mais urgentes para fazer, tinham gastado horas em dois fins de semana para fazer o que poderia facilmente ser comprado por alguns dólares. (É inegável que podemos comprar excelentes cervejas “artesanais” nos dias de hoje, até mesmo no supermercado.) Então por que se dar todo esse trabalho para fazer algo que, muito provavelmente, jamais vai superar em qualidade o produto comercial?

Lançar razões de ordem prática como justificativa para fazer sua própria cerveja — ou assar seu próprio pão, ou fermentar seu próprio chucrute ou iogurte — não é fácil. Para economizar dinheiro? Talvez no caso do pão, e com toda certeza no caso das refeições familiares do dia a dia, porém produzir cerveja exige um investimento em equipamentos que demandaria a produção de uma enorme quantidade da bebida para compensar em termos financeiros. Então *por que* fazemos isso? Só para ver se somos capazes é uma resposta, suponho, embora isso não nos leve muito além da nossa primeira leva aceitável de cervejas. Se você chega a esse ponto, no entanto, experimenta uma profunda satisfação por se encontrar numa posição de dar um presente muito especial — a garrafa de uma cerveja caseira (ou um pote de picles ou um pão) e uma expressão concreta e adequada da generosidade que está por trás de todo ato de cozinhar.

Existe também o prazer de aprender como se faz certas coisas do nosso cotidiano, um processo que raramente calha de ser tão simples como imaginávamos, ou tão complicado. É verdade que eu poderia ter lido tudo sobre a produção de cervejas caseiras, ou visitado uma cervejaria para ver de perto o

processo. No entanto, há um tipo mais profundo de aprendizagem que só pode ser adquirido quando nós mesmos fazemos aquele trabalho, familiarizando nossos sentidos com todos os detalhes, facetas e complicações de um procedimento intrincado. O que conseguimos no final é um aprendizado em primeira mão, o exato oposto do abstrato e do acadêmico. Penso nisso como o conhecimento corporal, como acontece quando seu nariz ou seus dedos são capazes de dizer quando a massa do pão precisa de outra virada ou se está pronta para ser levada ao forno. Saber fazer um pão ou produzir uma cerveja com as próprias mãos significa ser capaz de valorizar mais profundamente uma cerveja de fato boa ou um pão excepcional — o que há de milagroso nisso! — quando tiver a sorte de se deparar com um deles. Você não vai achar que aquilo caiu do céu nem se contentar com uma versão sintética.

Mas o melhor mesmo, descobri, é a satisfação de se libertar por um breve período do papel a que estamos acostumados: o de produtor de uma única coisa, seja lá o que for que vendamos para ganhar a vida, e consumidor passivo de todo o resto. Sobretudo quando ganhamos a vida produzindo coisas abstratas como palavras, ideias e “serviços”, a oportunidade de fazer algo material e útil, algo que contribua de forma direta para a subsistência do próprio corpo (e o da sua família e dos seus amigos), é uma maneira gratificante de gastar um pouco de tempo — ou muito dele. Duvido que seja mera coincidência que o interesse por todo tipo de atividade “faça você mesmo” tenha se intensificado no exato momento histórico em que gastamos a maior parte das horas de vigília diante de telas — algo sem sentido, ou quase isso. Numa época em que quatro de nossos cinco sentidos e todo o lado direito de nossos cérebros provavelmente se sentem subutilizados, esses projetos oferecem o melhor tipo de descanso. Eles são antídotos para a nossa abstração.

O fato de nos juntarmos aos que colocam a mão na massa sempre faz com que nos sintamos um pouco mais autoconfiantes, um pouco mais onicompetentes. Todos que se aventuram a fazer seu próprio pão ou a fabricar sua própria cerveja ouvem que isso não é eficiente e, pelos padrões usuais, provavelmente não é mesmo. A especialização tem muito a seu favor: é ela que permite a Chad Robertson ganhar a vida fazendo pães, e a mim, escrever livros. Porém, embora seja sem dúvida mais barato e fácil dependermos de pessoas que não vemos e com quem não falamos para satisfazer nossas necessidades diárias, viver dessa forma tem um preço, cobrado de nosso senso de competência e independência. Valorizamos essas virtudes e, no entanto, elas nada têm a ver com a eficiência do moderno capitalismo de consumo. Exceto, talvez, para sugerir que podem existir certos problemas com o moderno capitalismo de consumo.

De todos os papéis que o economista nos atribui, o de “consumidor” é sem dúvida o menos nobre. Sugere pegar alguma coisa, não dar. Pressupõe dependência e, numa economia global, ignorância sobre as origens de tudo o que consumimos. Quem faz essas coisas? De onde diabo saiu tudo isso? O que há nisso e como ele foi feito? As linhas econômicas e ecológicas que nos ligam a outras pessoas, distantes de nós e das quais dependemos para nossa subsistência, ficaram tão longas e tão frágeis que tiraram a transparência tanto dos produtos como das suas conexões conosco e com o mundo. Seríamos perdoados se pensássemos — na verdade somos encorajados a pensar! — que por trás de uma garrafa de cerveja não há nada a não ser uma corporação e uma fábrica, em algum lugar. É apenas um “produto”.

Fabricar uma cerveja, fazer um queijo, assar um pão ou uma paleta suína significa sermos obrigados a lembrar que todas essas coisas *não* são apenas produtos — na verdade, nem mesmo são “coisas” de fato. A maior parte do que nos é apresentado nos mercados como um produto é, na realidade, uma rede de relações entre pessoas, sim, mas também entre nós mesmos e todas as outras espécies das quais ainda dependemos. Comer e beber, em especial, nos vincula ao mundo natural de uma maneira que a economia industrial, com suas longas e ilegíveis cadeias de suprimentos, quer nos fazer esquecer. A cerveja naquela garrafa me lembra, no momento em que me meto a fazê-la, de que ela vem em última análise não de uma fábrica, mas da natureza — de um campo de cevada ondulando ao vento, de trepadeiras de lúpulo subindo por uma treliça, por bandos de micróbios invisíveis se banqueteando com açúcares. Foi necessária a colaboração cuidadosamente orquestrada de três reinos taxonômicos distantes — Vegetal, Animal e Fungi — para produzir aquela cerveja. Fazer a sua própria cerveja de vez em quando, lidar com a cevada e inalar o aroma do lúpulo e das leveduras, vira, entre outras coisas, uma forma de cerimônia, um ritual de fim de semana dedicado à lembrança.

O mundo se torna mesmo mais maravilhoso (e maravilhosamente mais literal) assim que somos lembrados dessas relações. Elas se desdobram no decorrer do tempo evolutivo, mas também ao longo de algumas horas de domingo, no quintal de um vizinho. Penso na relação entre o capim de cevada (*Hordeum vulgare*), o cervejeiro (*Homo sapiens*) e esse notável fungo (*Saccharomyces cerevisiae*), trabalhando juntos para criar todas essas interessantes novas moléculas — a do tipo inebriante, claro, mas também todos os outros compostos químicos mágicos que a fermentação extrai de uma semente de gramínea de modo que, quando a cerveja se derrama sobre a nossa língua, somos levados a nos lembrar de uma série de outras coisas inesperadas: pão fresco, chocolate e nozes, biscoitos e passas (e, de vez em quando, Band-Aids).

A fermentação, a exemplo de todas as outras transformações que chamamos de cozinhar, é uma maneira de flexibilizar a natureza, de extrair dela, acima e além da nossa subsistência, uma preciosa expansão de sentido.

II.

No período de mais ou menos um ano desde que concluí parte de minha educação quase formal na cozinha, várias das transformações que eu ainda não tinha dominado por completo acabaram sendo incorporadas à minha vida cotidiana enquanto outras ficaram para trás ou foram relegadas a ocasiões especiais. É curioso ver o que pegou e o que não pegou — o que se adéqua ao seu temperamento e ao ritmo do seu dia a dia. Meter-se a fazer alguma coisa nova significa descobrir algo novo também a respeito de você mesmo. Mais uma razão para entrar na cozinha.

De todas as transformações, para mim os assados de panela se revelaram a mais sustentável e a mais substanciosa. Melhorar minha habilidade com uma faca (e a atitude mental em relação a picar cebolas) e aprender como cozinhar lentamente numa panela qualquer coisa à disposição no mercado mudou o modo como comemos, sobretudo nos meses mais frios do ano. Aquilo que há não muito tempo parecia intimidante se tornou uma maneira agradável de passar metade de um domingo: abrindo caminho com minha faca em meio a montes de cebolas, cenouras e aipos, cozinhando tudo em fogo brando enquanto deixo dourar um corte de carne comum, e então assando tudo isso com bastante vinho, molho ou água por algumas poucas horas que não exigem a minha presença. Com isso, não apenas conseguimos deixar prontas refeições para alguns dias de semana, como a comida é infinitamente mais deliciosa e interessante (e mais barata) do que qualquer coisa que estávamos habituados a servir numa noite de terça ou quarta-feira.

Devo dizer que o tempo que passei com os mestres churrasqueiros me deixou, sem sombra de dúvida, mais autoconfiante e competente diante de uma grelha. (Tento não pronunciar em vão o termo sagrado “churrasco”.) Em certas noites, até cozinho usando lenha, investindo o tempo necessário para queimar as toras até que elas se transformem em brasas, antes de colocar a carne ou o peixe para assar. De um modo geral, cozinho de forma muito mais lenta e cuidadosa do que costumava fazer, e os resultados são recompensadores, tanto na textura tenra da carne quanto no sabor. Embora em muitas noites da semana eu ainda acenda o fogão a gás e frite rapidamente um filé na frigideira.

Entretanto, o legado mais surpreendente do tempo que vivi na Carolina do Norte é o porco assado na grelha que preparamos todos os anos, a cada outono. Antes de conhecer Ed Mitchell e os Jones, eu definitivamente não era o tipo de pessoa que pensaria em assar um animal inteiro no jardim, tampouco tinha a

mais remota ideia de como fazer isso. Agora acho que virei essa pessoa — embora seja em grande parte um trabalho de equipe, com a participação fundamental de Judith, Isaac, Samin e meu velho amigo (e churrasqueiro amador) Jack Hitt. Juntam-se a eles um grupo de voluntários que aparecem para ajudar a manter o fogo aceso durante a longa noite em que o porco é assado bem devagar. No início de novembro, reservo um porco com Mark Pasternak, um fazendeiro em Nicasio, e vamos até lá de carro com Jack ou Samin para pegá-lo numa sexta-feira pela manhã. Na tarde do mesmo dia, depois de temperá-lo e montar uma pilha de lenha para o fogo, Jack e eu colocamos o porco na grelha para assá-lo durante mais ou menos 24 horas.

A churrasqueira recebeu alguns aprimoramentos, incluindo uma robusta grelha de ferro fundido para sustentar o porco e uma estrutura semiesférica em aço (uma contribuição do meu cunhado, Chuck Adams, embora ele continue *kosher*) que envolvemos com uma folha de metal pesada e um encerado para criar um forno com isolamento. A engenhoca ainda se parece muito com uma nave espacial de um marciano caipira que aterrissou no quintal, mas retém tão bem o calor que o porco pode ficar horas ali sem necessidade de adicionar novos pedaços de carvão vegetal. (A respeito de carvões: não nos furtamos a usar um pouco de Kingsford se isso nos garantir algumas horas extras de sono.) Instalamos uma meia dúzia de sondas conectadas a termômetros de forno para podermos monitorar a temperatura, tanto na churrasqueira quanto no próprio porco, e tentar fazer com que ela não ultrapasse os 93°C. Durante todo o sábado, enquanto trabalhamos nos acompanhamentos — salada de repolho cru, arroz e feijão, broa de milho —, amigos e vizinhos entram e saem do quintal, atraídos pela fumaça e pelos aromas convidativos.

Quando os termômetros nos informam que a temperatura interna da carne está se aproximando de 88°C, significa que o porco está no ponto — o que costuma acontecer ao anoitecer do sábado, logo depois de os convidados chegarem. Todos se aproximam na hora em que levantamos a redoma de metal que cobre o forno para revelar um porco bem menor, mas agora com uma tonalidade maravilhosamente laqueada e um cheiro delicioso. Então é a hora do show. Jack desgruda a carne dos ossos, cortando-a e temperando-a sobre uma grande prancha de madeira enquanto uso a técnica de Ed Mitchell para tostar a pele na grelha a gás, virando aqueles pedaços de pele borrachuda de um lado e de outro até chegar o momento mágico, quando eles de repente se transformam em vidro tostado e crocante: torresmo! Misturamos tudo, a carne fumegante e o precioso torresmo, e as pessoas montam os próprios sanduíches. Sanduíches memoráveis.

O evento todo é ridiculamente ambicioso, e a cada ano juramos que aquele

será o último, mas isso ainda não aconteceu e talvez nunca aconteça. O que era uma experiência tornou-se uma tradição, e tradições têm uma maneira particular de adquirir força própria ao longo do tempo. Já antes do fim do verão, as pessoas começam a perguntar pela data em que o próximo porco irá para a grelha; elas se habituaram a contar com isso. Judith dirá que a melhor parte da coisa acontece muito antes de o primeiro convidado chegar: para ela, o mais importante é ver todos trabalhando juntos, como uma equipe, para criar uma ocasião especial. Para mim, trata-se também de uma oportunidade para retomar contatos com um círculo mais amplo de amigos, e também com Jack e o resto da equipe do churrasco, com o fazendeiro que fornece o porco e com toda a cultura que existe em torno do churrasco.

Toda vez que cozinhar um animal inteiro em público você se sentirá num ritual e notará o peso da cerimônia. Talvez seja a presença do próprio animal, um lembrete tão enfático do que está em jogo a cada vez que comemos carne — aqueles ecos de sacrifício. Ou talvez seja a visão de cinquenta ou sessenta pessoas compartilhando da mesma carne de porco e saboreando o seu churrasco. Existe prova mais doce do poder de cozinhar para reunir as pessoas, criar uma comunidade, mesmo se por apenas uma noite? “Tem uma coisa muito poderosa nesse tipo de comida”, disseme Ed Mitchell naquela tarde em Wilson. “Só não me peça para dizer o que é.”

Pensando no ano que vem, Isaac e eu temos conversado sobre a possibilidade de fazer uma cerveja especial para o próximo porco, e talvez os dois fiquem prontos a tempo. Mas, para ser franco, não tenho certeza se fabricar cerveja será algum dia mais do que uma atividade eventual, algo que ele e eu podemos fazer quando ele estiver nos visitando, de férias da faculdade. Apesar de estarmos ficando mais competentes, como me dei conta outro dia, quando abri a geladeira e estiquei a mão para pegar uma garrafa de *Pollan’s Pale Ale* e não de uma cerveja industrializada. (Embora a *Humboldt Spingo* tenha se revelado uma decepção — não continha lúpulo o bastante para contrabalançar o peso do malte, Shane e eu concluímos.) Porém, mesmo que eu não faça cerveja mais do que uma ou duas vezes por ano, já adquiri uma compreensão muito maior do que acontece numa *ale* realmente boa, e por causa disso tenho um prazer bem maior em beber cerveja do que antes.

Jamais pensei que fazer pães fosse ocupar um lugar permanente na minha vida, mas parece que foi o que aconteceu — não todos os dias, mas algumas vezes por mês, e sempre com satisfação. Descobri que é o tipo de tarefa que se encaixa bem no ritmo de alguém que trabalha como escritor, em casa; faz com que me levante a cada 45 minutos para virar (e cheirar e provar) a massa que fermenta. Costumo fazer um ou dois pães aos sábados, quando temos amigos em

casa para jantar, ou como um agrado para a família — fazer um pão nunca deixa de melhorar o astral de um lar. Durante muito tempo me senti um pouco preso pela responsabilidade de cuidar da cultura *sourdough* — alimentá-la todo dia, como um bicho de estimação. Mas há pouco tempo aprendi como colocá-la, de forma segura, em hibernação por semanas de cada vez. Eu a alimento direito, espero por uma ou duas horas, então acrescento farinha adicional suficiente para formar uma bola seca e simplesmente esqueço o pote no fundo da geladeira. Alguns poucos dias antes de fazer pão outra vez, vou buscar a massa-mãe e a desperto mais uma vez, alimentando-a e mexendo nela duas vezes por dia. Sempre que retiro o pote da geladeira, aquele gesso cinzento parece tão inerte, sem vida e azedo que tenho certeza de que a cultura enfim morreu. No entanto, passados alguns dias em que a cultura recebe a devida atenção, as bolhas começam a surgir novamente e também a exalar aquele cheiro de maçã, e volto às minhas atividades de padeiro. Isso tem servido de lição para mim, ao demonstrar a possibilidade contínua de um "renascimento cultural", para tomar emprestada a simpática expressão de Sandor Katz. Enquanto isso, o pão vai ficando cada vez melhor, e descubro que uma fornada crescendo no forno ainda pode ser o ponto alto do meu dia.

III.

Cada um dos métodos que aprendi para transformar as matérias da natureza em deliciosas criações culturais representa uma maneira diferente de se relacionar com o mundo — e algumas são mais simpáticas do que outras. O mestre churrasqueiro demonstra seu domínio sobre o animal e o fogo num palco diante do público. A cozinheira promove, em casa, um casamento entre os sabores das plantas aromáticas em sua panela. Essas duas maneiras de cozinhar conquistaram um lugar na minha vida, a primeira em ocasiões especiais, e a segunda, no dia a dia. No entanto, eu diria que, de todas essas transformações, foi com a fermentação que me envolvi mais profundamente.

Talvez seja porque a fermentação tem muito em comum com a jardinagem, uma ocupação que sempre combinou com o meu temperamento. Como um jardineiro, o cervejeiro e o padeiro, o queijeiro e aquele que faz picles, todos se veem engajados numa animada conversa com a natureza. Todos trabalham com criaturas vivas que chegam à mesa com seus próprios objetivos, que precisam de compreensão e respeito se desejamos ser bem-sucedidos. E conseguimos, quando fazemos com que nossos interesses coincidam com os deles. Como me ensinaram Sandor Katz, irmã Noëlla, Chad Robertson e todos os outros especialistas em fermentação que conheci, o domínio nunca é mais do que parcial ou temporário. "Cara, eu não fiz essa cerveja", disseme um cervejeiro de Oakland certa vez, depois que o cumprimentei pela sua *lager* escura. "O crédito

é das leveduras. Meu trabalho é só alimentá-las direito. Se fizer isso, elas se encarregam de todo o resto.”

Mas o trabalho da fermentação é colaborativo em outro sentido. Ele me pôs em contato com toda uma subcultura da fermentação, com muito mais adeptos do que os que citei nominalmente neste livro. Estou pensando em todos os cervejeiros, queijeiros, os produtores de picles e os padeiros que apareceram, vindos não se sabe de onde, como tantas leveduras e variados lactobacilos selvagens, assim que resolvi aprender os segredos de seus ofícios. (*Tudo está em toda parte.*) Cada uma das várias artes da fermentação depende não apenas de uma, mas de duas subculturas, uma microbiana e uma humana. Pensei que a industrialização (e a pasteurização) da cadeia de produção de alimentos moderna a esta altura já teria posto ambas as culturas fora de combate. Mas, na realidade, elas estão mais vivas do que nunca, à nossa volta, escondidas à vista de todos, esperando apenas as condições certas, ou as perguntas certas, para reaparecerem e renascerem.

Este me parece ser um dos maiores prazeres de fazer todo esse trabalho desnecessário: as comunidades espontâneas que surgem e se reúnem à nossa volta. Descobri que os adeptos da fermentação são extraordinariamente generosos em compartilhar seus conhecimentos, suas receitas e seus fermentos, talvez porque os micróbios tenham lhes ensinado a ser modestos ou porque entendam que culturas de todo tipo dependem, para a sua sobrevivência, de serem passadas adiante, de mão em mão, ao longo do tempo. Talvez isso também se deva ao sentimento de pertencer a uma minoria, como sem dúvida é o caso desses pós-pasteurianos nesta era de alimentos industriais produzidos e esterilizados em massa.

Fermentar sua própria comida significa fazer um pequeno, embora eloquente, protesto — em defesa dos sentidos e dos micróbios — contra a homogeneização dos sabores e das experiências relativas à comida que agora se estendem como um gigantesco e uniforme relvado pelo mundo. É também uma declaração de independência em relação a uma economia que prefere nos manter consumidores passivos de mercadorias padronizadas, em vez de criadores de produtos idiossincráticos, que expressem a nós e aos lugares onde vivemos. Sua cerveja artesanal, seu pão *sourdough* e seu *kimchi* nunca terão o mesmo gosto dos meus ou dos de nenhuma outra pessoa.

Porém, com certeza, a mais importante de todas as relações promovidas por esse trabalho é a que surge entre aqueles de nós que optaram por fazê-lo e as pessoas que temos a oportunidade de alimentar e nutrir e, quando tudo corre bem, agradar à mesa. Cozinhar, eu aprendi, tem tudo a ver com estabelecer conexões entre nós e outras espécies, outros tempos, outras culturas (tanto

humanas como microbianas) e, mais importante, conexões com outras pessoas. Cozinhar é uma das formas mais maravilhosas assumidas pela generosidade humana; isso era algo que, de modo geral, eu já sabia. Contudo, descobri que cozinhar bem é também uma forma de intimidade.

Um dos mestres da culinária mais memoráveis que encontrei ao longo da minha formação foi Hyeon Hee Lee, uma coreana a quem visitei numa cidade nos arredores de Seul, na esperança de aprender a fazer um *kimchi* mais tradicional. Foi um encontro razoavelmente breve, não mais do que algumas horas, mas, em retrospecto, colaborou tanto quanto os outros para que eu me realizasse na cozinha. Antes que começássemos, Hyeon Hee se assegurou, por meio de nosso intérprete, de que eu compreendera haver cem maneiras diferentes de se fazer um *kimchi*; o que ela iria me ensinar era apenas uma delas, o modo como sua mãe e, antes dela, a sua avó faziam *kimchi*.

Hyeon Hee tinha preparado a maior parte dos ingredientes antes da minha chegada, deixando as acelgas na salmoura durante a noite e esmagando as pimentas vermelhas, o alho e o gengibre até que formassem uma pasta espessa. A nós restou passar a pasta vermelha brilhante nas folhas de acelga, que são mantidas intactas, uma folha de cada vez. Era preciso se certificar de que cada centímetro quadrado da superfície interna e externa de cada cabeça de acelga recebesse sua própria massagem com aquela pasta de condimentos. Então dobramos as folhas sobre elas mesmas e as enrolamos de modo que a coisa toda ficasse mais ou menos parecida com um *pretzel* antes de colocarmos aquele nó roxo-vivo no fundo de um pote de cerâmica. Depois que o pote estivesse cheio, ele seria enterrado, à sombra de um abrigo de madeira no quintal.

Enquanto trabalhávamos juntos naquela fria tarde de novembro, ajoelhados lado a lado em esteiras de palha, Hyeon Hee mencionou que, por tradição, os coreanos faziam uma distinção entre “sabor de língua” e “sabor das mãos” de determinada comida. *Sabor das mãos?* Comecei a duvidar das habilidades do nosso tradutor. Porém, à medida que Hyeon Hee foi explicando essa diferença, enquanto nós dois massageávamos de forma delicada e metódica os condimentos naquelas folhas, a noção começou aos poucos a ganhar certa nitidez.

Sabor de língua é o fenômeno diretamente químico que acontece sempre que as moléculas têm contato com as papilas gustativas, algo que acontece com toda comida. Sabor de língua é o tipo de sabor simples e acessível que qualquer cientista ou fabricante da área de alimentação é capaz de produzir para tornar uma comida atrativa. “McDonald’s tem sabor de língua”, explicou Hyeon Hee.

Entretanto, o sabor das mãos envolve algo maior do que mero sabor. É a experiência infinitamente mais complexa de uma comida que oferece a inconfundível assinatura do indivíduo que a fez — o cuidado, o pensamento e a

peculiaridade que aquela pessoa colocou na obra que preparou. O sabor das mãos não pode ser falsificado, insistiu Hyeon Hee, e ele é o motivo de nos darmos todo esse trabalho, massageando uma a uma as folhas de cada acelga e então dobrando-as e pondo-as dentro de uma urna. Compreendi de imediato: o sabor das mãos é o sabor do amor.

ANEXO I
QUATRO RECEITAS

A seguir, apresento quatro receitas básicas, cada uma baseada numa das quatro transformações: paleta suína assada lentamente no fogo; um molho ao *sugo* (ou molho à bolonhesa) preparado numa panela; um pão integral; e um chucrute. Em alguns casos, a receita é a mesma fornecida pelo cozinheiro que me ensinou; em outros, fiz adaptações a partir do que aprendi. Mas um aviso e, ao mesmo tempo, uma mensagem de encorajamento: como aprendi ao longo da minha formação na cozinha, "a receita nunca é a receita". Elas podem parecer abrangentes e rígidas como um contrato, mas, na realidade, nada mais são do que uma série de esboços ou anotações. Cada uma delas foi provada por um testador de receitas profissional, de modo que a fidelidade aos detalhes e às técnicas será recompensada na sua primeira tentativa. Mas depois disso você deve se sentir com total liberdade para fazer ajustes e improvisar — estes são modelos que podem ser submetidos a infinitas variações, com uma pequena margem de risco e um grande potencial para recompensas. Preparo estes pratos, ou variações deles, regularmente, e só em raras ocasiões chego a consultar o texto. Dessa forma, eles continuam a sofrer mutações e a evoluir, como deve acontecer com receitas. Em algum momento, elas se tornarão suas.

1. FOGO



CHURRASCO DE PALETA SUÍNA Tempo de preparo: 40 minutos Tempo total: 4-6 horas (depois de temperar a carne)

PARA O PORCO

2 colheres de sopa de sal *kosher*

2 colheres de sopa de açúcar granulado De 2,5kg a 3kg de paleta suína, de preferência com osso e pele 2 punhados de lascas de nogueira (pode ser substituído por lascas de outros tipos de madeira) 1 bandeja rasa de alumínio descartável 1 defumador portátil (ver observação)

PARA O MOLHO BARBECUE À BASE DE VINAGRE

2 xícaras de vinagre de maçã 1 xícara de água ¼ de xícara de açúcar mascavo 2 ¾ colheres de chá de sal marinho refinado 4 colheres de chá de pimenta em flocos 1 colher de chá de pimenta-do-reino moída

PREPARE O PORCO

Numa tigela pequena, misture bem o sal e o açúcar. Um a três dias antes de fazer seu churrasco, aplique generosamente a mistura de sal e açúcar, esfregando-a pela peça de carne e cobrindo toda a sua superfície. Pode ser que para isso você não precise usar toda a mistura. (Uma boa regra básica é seguir a proporção de 2 colheres de chá para cada 500g de carne.) Se tiver sorte o bastante para conseguir uma paleta suína com pele, trace talhos sobre a pele seguindo o padrão de um jogo da velha, deixando mais ou menos 2,5cm de espaço entre as linhas. Procure fazer com que parte da mistura penetre entre as marcas. Ponha a peça na geladeira sem cobri-la. Depois, deixe a carne na temperatura ambiente antes de colocá-la na grelha.

Prepare a churrasqueira para defumar a carne. Mergulhe as lascas de madeira na água por cerca de trinta minutos. Reserve-as. Numa parte da churrasqueira que não vá receber direto o calor, coloque uma bandeja descartável embaixo da grade da grelha e direto sobre o piso da churrasqueira. Encha a bandeja com água até a metade; isso servirá para receber os pingos de gordura e manter o interior da churrasqueira úmido. Coloque a grade da grelha de volta na churrasqueira. Ajuste o calor de modo que a temperatura na grelha fique entre

100°C e 150°C. Mantenha o fogo abaixo da bandeja apagado e o que não está embaixo dela aceso. Seque as lascas de madeira e coloque-as numa caixa defumadora. Alguns minutos antes de pôr a carne na grelha, posicione a caixa defumadora diretamente em cima da fonte de calor. (A fumaça tem mais efeito se aplicada logo no começo do processo.) Coloque a paleta suína na parte da grelha que se encontra acima da bandeja descartável, com o lado da pele ou da gordura virado para cima.

Cubra a churrasqueira e asse a paleta suína de quatro a seis horas. O tempo necessário vai variar de acordo com sua peça de carne, a grelha e o calor da churrasqueira. Uma temperatura mais baixa é melhor, mas exige muito mais tempo até que a carne fique no ponto. Seja qual for a temperatura, cheque-a de vez em quando para se assegurar de que não passou dos 150°C, nem ficou abaixo dos 100°C. Quando a temperatura no interior da carne atingir os 90°C, ela deve estar no ponto. Não se preocupe se a temperatura da carne do porco subir rapidamente e então estacionar em 65°C por um longo tempo (às vezes por várias horas). Seja paciente e espere que ela atinja os 90°C. Verifique se a carne cede ao ser tocada ou se ela se desfaz ao ser puxada por um garfo. Se mostrar resistência, espere por mais trinta minutos.

A essa altura, a peça deve ter assumido um tom marrom-vivo. Se a parte exterior da carne de porco não exibir áreas escuras e crocantes (ou seja, com aquela aparência de casca de árvore ou, se começou com a pele, de torresmo), suba a temperatura para 250°C por alguns minutos. (Fique atento para que ela não queime.) Retire a carne da grelha e deixe-a descansar por pelo menos vinte ou trinta minutos.

FAÇA O MOLHO BARBECUE À BASE DE VINAGRE

Misture o vinagre, a água, o açúcar mascavo, o sal, a pimenta em flocos e a pimenta-do-reino numa tigela de tamanho médio, mexendo até que o sal e o açúcar tenham se dissolvido; reserve.

Desmanche a paleta suína com um garfo ou corte-a grosseiramente em pedaços com um cutelo, adicionando à carne pedaços crocantes de torresmo (se tiver) ou da casca tostada. Misture com doses generosas de molho barbecue à base de vinagre; acerte o tempero, certificando-se de que haja vinagre e sal em quantidades suficientes. Coloque o que sobrou do molho num recipiente sobre a mesa. Sirva com pães macios. Salada de repolho cru, arroz e feijão são bons acompanhamentos.

OBSERVAÇÃO: Se não tiver um defumador portátil, você pode improvisar um fazendo buracos numa bandeja de alumínio rasa e estreita

coberta com uma folha de papel alumínio.

VARIAÇÃO: Com algumas poucas alterações, a mesma paleta suína pode ser preparada à moda asiática. Essa variação é uma adaptação vaga de uma receita de David Chang; a receita de *dashi* foi adaptada de uma de Sylvan Brackett. Prepare a carne conforme explicado acima, mas sem o molho barbecue à base de vinagre. Em vez disso, sirva a carne com esse molho de *dashi* com cebolinha e gengibre. Faça o molho várias horas antes de usá-lo de modo que os sabores tenham tempo de se combinar.

MOLHO ASIÁTICO

PARA O DASHI 15g (três pedaços de 18cm) de alga *kombu*, à venda em lojas de produtos japoneses 6 xícaras de água fria 30g de *katsuobushi* raspado (lascas de bonito), à venda em lojas de produtos japoneses 1 cogumelo shiitake, opcional

PARA O MOLHO

2 xícaras de *dashi* gelado, da receita a seguir ¼ de xícara de cebolinha em pedaços finos ¼ de xícara de coentro picado ¼ de xícara de vinagre de arroz (pode ser substituído por vinagre de maçã ou vinagre de ameixa) 3 colheres de sopa de molho de soja 2 colheres de sopa de gengibre picado (de um pedaço de 5cm) 2 colheres de sopa de *mirin*

½ colher de chá de azeite de gergelim Uma pitada de pimenta em flocos ou *togarashi*, opcional

PREPARE O DASHI Numa panela funda média, deixe o *kombu* imerso na água por uma ou duas horas.

Leve a panela com o *kombu* ao fogo alto. Quando a água começar a borbulhar, mas antes que comece a ferver, remova o *kombu* e o descarte. Acrescente o *katsuobushi* ao caldo e ponha novamente para ferver. Reduza a chama e cozinhe em fogo baixo durante um minuto. Apague o fogo e deixe a mistura descansar por dez minutos.

Filtre com um pano fino esticado sobre uma tigela grande e pressione para extrair o máximo de líquido possível do *katsuobushi*. Reserve o líquido. Descarte o *katsuobushi*. Você pode acrescentar um cogumelo shiitake desidratado ao líquido enquanto ele esfria. O *dashi* pode ser mantido na geladeira por uma semana ou até que comece a ficar turvo.

FAÇA O MOLHO

Misture o *dashi*, a cebolinha, o coentro, o vinagre, o molho de soja, o gengibre, o *mirin*, o azeite de gergelim e a pimenta em flocos numa tigela de

tamanho médio. Se preferir, tempere a gosto com mais vinagre, molho de soja e pimenta em flocos. Dê ao molho algumas horas para que os sabores se combinem antes de servir.

Sirva a paleta suína, desfiada ou cortada, com arroz e folhas de alface. Deixe seus convidados usarem a alface para fazer rolinhos recheados de carne de porco e arroz e mergulhá-los no molho.

2. ÁGUA



SUGO COM CARNE E MASSA

Eis a receita de Samin Nosrat para o *sugo*, o clássico molho de carne italiano que, dependendo da região, também é conhecido como *ragu* ou *bolognese*. À primeira vista, pode não parecer um assado — não há aqui nenhuma peça grande de proteína animal —, mas os princípios são os mesmos: cebolas, cenouras e aipo picados; carne corada; e um longo e lento cozimento em fogo baixo num meio líquido. Fazer esta receita exige algumas horas, e costumo prepará-la em grande quantidade para congelar parte do molho em recipientes. A receita de Samin pede carne de porco e bovina, mas pode ser feita com qualquer tipo de carne, como galinha, pato, coelho ou caça.

Tempo de preparo: cerca de 3 horas Tempo total: 5-7 horas

PARA O SACHÊ COM TEMPEROS

3 cravos-da-índia inteiros Um pedaço de 2,5cm de canela 1 colher de chá de grãos de pimenta-do-reino 1 colher de chá de bagas de zimbro ½ colher de chá de pimenta-da-jamaica ¼ de colher de chá de noz-moscada ralada na hora

PARA O *SUGO*

2 xícaras de azeite de oliva puro (não serve extravirgem) 1,5 kg de paleta suína moída (peça ao açougueiro para moer a carne não muito fina, se possível, num moedor com buracos de um centímetro) 1,5 kg de carne bovina, vitela ou uma combinação das duas, moídas não muito finas (qualquer tipo de corte apropriado para um assado de panela serve, como acém ou traseiro) 1 garrafa (750ml) de vinho tinto seco 4 cebolas roxas médias (cerca de 1kg), descascadas 3 cenouras médias (cerca de 350g) 3 talos de aipo médio (cerca de 250g) 1 xícara de extrato de tomate Cascas de parmesão, opcional

4 folhas de louro

1 tira de 7,5cm de casca de laranja 1 tira de 7,5cm de casca de limão 3 a 4 xícaras de caldo de carne, vitela ou galinha, de preferência caseiro Sal a gosto 3 a 4 xícaras de leite integral

PARA SERVIR

Massa cozida Manteiga Parmesão

PREPARE O SACHÊ

Misture os cravos-da-índia, a canela, os grãos de pimenta-do-reino, as bagas de zimbro, a pimenta-da-jamaica e a noz-moscada num pano fino e amarre com uma linha; reserve.

FAÇA O *SUGO*

Coloque no fogo alto uma panela de boca larga ou uma frigideira, acrescente o azeite de oliva — apenas o suficiente para untar a superfície. (Em geral, quanto maior a frigideira, melhor.) Cozinhe a carne de porco em etapas, pondo uma metade ou um terço dela de cada vez, de modo que sobre espaço na frigideira. (Se ela ficar muito cheia, a carne cozinhará no vapor em vez de tostar.) Cozinhe cada parte, mexendo e esgarçando a carne com uma colher de pau até que ela comece a chiar e esteja dourada. (Não tempere a carne — o sal extrai a água da carne e evita que ela fique corada.) Usando uma escumadeira, transfira a carne de porco para uma grande tigela, deixando a gordura na frigideira.

Acrescente mais azeite para untar a frigideira, quanto for necessário, e continue a cozinhar a carne de porco ou bovina restante da mesma maneira. (Se pedaços de carne já corados queimarem e grudarem no fundo da frigideira, use um pouco de vinho tinto para soltá-los com ajuda de uma colher de pau enquanto o vinho ferve a fogo baixo. Transfira o líquido resultante para a tigela da carne, enxugue a frigideira, acrescente mais azeite e continue a corar as carnes.) Enquanto as carnes estiverem corando, prepare um *soffritto*. Use uma faca ou um processador para picar separadamente as cebolas, as cenouras e os aipos até que todos estejam cortados em pedaços bem pequenos. A ideia é que, depois que o prato estiver pronto, você não seja capaz de identificar os ingredientes no *soffritto*. (Se optar por usar um processador, acione a máquina várias vezes seguidas, parando para retirar pedaços que tenham ficado grudados nas paredes do recipiente e garantir que os legumes sejam cortados por igual. O aipo e as cebolas liberarão um bocado de água, então se certifique de que estejam secos antes de cozinhá-los.) Quando o restante da carne estiver cozido, acrescente azeite à frigideira até uma profundidade de seis milímetros. (Você vai ver uma quantidade aparentemente assustadora de azeite, mais ou menos 1½ xícara, já que *soffritto* significa “ligeiramente frito”.) Acrescente os vegetais picados do *soffritto* e diminua o fogo para médio. Cozinhe-os, mexendo sempre para evitar que queimem, até que estejam corados e tenros, durante mais ou menos cinquenta minutos. Os vegetais primeiro cozinharão no vapor e em seguida começarão a chiar na panela. Se começarem a queimar, acrescente um pouco de sal ou uma concha de água ou caldo e abaixe o fogo.

Assim que estiver satisfeito com o *soffritto* (não tenha pressa!), acrescente a garrafa de vinho para deglaçar a frigideira. Enquanto mantém o vinho em fogo baixo, use a colher de pau para raspar os deliciosos fragmentos dourados presos no fundo. Quando o vinho tiver reduzido um pouco e o seu álcool, evaporado, acrescente as carnes coradas, junto com o sachê de temperos, o extrato de tomate, as cascas de parmesão (se optar por usá-las), as folhas de louro, as cascas de laranja e limão e cerca de três xícaras do caldo. Tempere com sal. Mantenha sob fervura e então acrescente um pouco de leite até cobrir a carne — cerca de três xícaras. Deixe cozinhando em fogo baixo. Quando o leite se dissolver e a cor se tornar apetitosa, depois de trinta ou quarenta minutos, prove a mistura e procure o ponto certo de sal, acidez, doçura, suculência e textura. Se achar que a mistura pede maior acidez, acrescente vinho. Se parecer insípida, ponha extrato de tomate para dar mais vida, tornando-a um pouco mais ácida e doce. Se achar que precisa ficar mais suculenta ou se a carne parecer seca, ponha um pouquinho de leite. Se precisar encorpar o molho, acrescente caldo.

Cozinhe com a chama mais baixa possível, tirando a gordura do molho de vez em quando e mexendo com frequência até que tanto a carne de porco como a bovina estejam tenras e os sabores tenham se misturado, o que exige um período entre duas e quatro horas. Acrescente um pouco mais de leite, caldo ou água remanescentes para garantir que a carne permaneça imersa. (Mas não a afogue numa quantidade exagerada de líquido.) Continue a provar à medida que o tempo for passando, mas pare de acrescentar ingredientes pelo menos trinta minutos antes de o *sugo* estar pronto, para que eles tenham tempo de cozinhar.

Quando estiver convencido de que o *sugo* está pronto, use uma colher ou concha para retirar a gordura que veio à superfície e remover o sachê de temperos, as folhas de louro e as cascas de laranja, limão e parmesão. Prove e acerte o sal.

PARA SERVIR

Sirva com massa cozida *al dente* e misturada com algumas poucas colheres de sopa de manteiga. Ponha bastante queijo parmesão ralado por cima. Esta receita serve uma grande quantidade, mas, depois de tanto trabalho, você merece algumas sobras!

3. AR



PÃO DE CAMPANHA INTEGRAL

Esta receita é uma adaptação da que Chad Robertson publicou no livro *Tartine Bread*. A simples substituição da farinha branca pela integral na receita dele levará à criação de um pão razoável, mas que não será tão aerado e saboroso quanto o resultado que vai obter se seguir esta versão revista da receita, que exige que 75% de farinha seja integral. Você pode ajustar essa porcentagem de farinha integral para mais ou para menos, como preferir. Seguindo a tradição das receitas para pães, as quantidades aqui são dadas por peso, em vez de volume, e você precisará de uma balança digital, calibrada em gramas. Observação: faça sua massa-mãe (catalisador) pelo menos uma semana antes do dia em que planeja assar o campanha. Rende dois pães.

Tempo de preparo: cerca de 70 minutos Tempo total: 5-10 dias

PARA A MASSA-MÃE (CATALISADOR) 50g de farinha integral moída em pedra, mais a quantidade necessária para alimentar o catalisador que servirá para fermentar a massa (no mínimo, mais 150g) 50g de farinha de trigo branca (do tipo 1, encontrada em supermercados), mais a quantidade necessária para alimentar o catalisador (pelo menos mais 150g) 100g de água filtrada morna, mais a quantidade necessária para alimentar o catalisador

PARA O FERMENTO NATURAL

100g de farinha de trigo integral moída em pedra 100g de farinha de trigo branca tipo 1

200g de água filtrada morna 30 a 35g de catalisador (receita acima)

PARA O PÃO

600g de farinha de trigo integral moída em pedra 250g de farinha de trigo branca tipo 1 (tudo bem se for farinha para pão enriquecida com proteínas), mais uma quantidade extra para polvilhar a superfície de trabalho 150g de farinha de centeio 900g de água filtrada morna (mais ou menos 30°C) 3,5g ou 1 $^{1}/_{8}$ de uma colher de chá de fermento ativo seco instantâneo (ou aproximadamente $^{1}/_{3}$ de um envelope de 10g) dissolvido em 50g de água morna, opcional 25g de sal *kosher* ou sal marinho refinado Farinha de arroz para polvilhar a tigela onde a massa descansará, opcional

PREPARE A MASSA-MÃE

Num pequeno recipiente de vidro ou de plástico (um recipiente transparente permite que você assista à atividade microbiana), junte 50g da farinha integral e 50g da farinha de trigo branca tipo 1 até que a mistura esteja homogênea. Acrescente a água e mexa até que ela adquira a consistência de uma massa macia. Deixe a mistura descoberta, mexendo vigorosamente por cerca de trinta segundos pelo menos uma vez ao dia ou sempre que você se lembrar. Se a mistura secar, adicione um pouco mais de água morna para retomar a consistência. O fermento natural e as bactérias existentes no ar, na farinha e em suas mãos vão começar a comer os açúcares presentes na farinha e fermentar.

Assim que observar sinais de atividade microbiana (como, por exemplo, caroços em cima, bolhas no interior da mistura, ou cheiro de cerveja, fermento ou de fruta madura) — o que pode levar até uma semana para acontecer —, passe a alimentar o catalisador todos os dias: descarte aproximadamente 80% dele e o substitua por farinha nova e água em proporções iguais (cerca de 50g de farinha integral, 50g de farinha branca comum e 100g de água morna). Mexa até que a mistura fique macia. Assim que ela voltar a manifestar sinais de atividade (por exemplo, borbulhar), mantenha a massa coberta, num ambiente onde a temperatura não seja baixa. Se for levar algum tempo ainda para começar a fazer o pão, pode deixar o catalisador na geladeira ou no freezer. Para isso, alimente-o, deixe-o descansar em temperatura ambiente por algumas horas e então adicione farinha suficiente (a mistura na proporção 50/50) para secá-lo na forma de uma bola; só então o coloque no freezer ou na geladeira. Alguns dias antes de usá-la novamente, desperte a massa colocando-a de novo em temperatura ambiente. Alimente-a com a mesma quantidade de água e farinha, como descrito antes, duas vezes por dia, descartando 80% dela a cada vez, até que ganhe vida de novo.

PREPARE O FERMENTO NATURAL

Na noite anterior ao dia em que assará o pão, prepare o fermento natural. Numa tigela de vidro, misture a farinha de trigo integral e a farinha branca com água. Adicione duas colheres de sopa do catalisador e mexa bastante. Cubra-a com uma toalha e deixe passar a noite ao ar livre num ponto sem correntes de ar.

FAÇA O PÃO

Na noite anterior ao dia em que fará o pão, ponha de molho a farinha de trigo integral, a farinha branca comum e a farinha de centeio: numa tigela grande, misture a farinha integral, a farinha de trigo branca e a farinha de centeio com 850g de água, mexendo com uma espátula ou com a mão até que não haja mais caroços ou vestígios de farinha seca. (Um passo extra recomendável: no

caso da farinha de trigo integral e da farinha de centeio, passe-as por uma peneira para remover os pedaços maiores de farelo e reserve-os numa pequena tigela para usar depois.) Cubra a tigela com filme plástico e deixe-a ao ar livre durante a noite num ponto sem correntes de ar. O objetivo desse procedimento é garantir que as farinhas integrais fiquem plenamente umedecidas antes que a fermentação tenha início; isso deixa os farelos mais macios (proporcionando assim um pão mais volumoso) e dá início à quebra dos amidos presentes nos açúcares (acentuando sabores e cores).

Pela manhã, teste seu fermento jogando uma colher de sopa dele na água morna. Se flutuar, é sinal de que está pronto. Caso contrário, você provavelmente deve adicionar mais um pouco de fermento ativo ao fermento natural, por precaução — dissolva 3,5g (1 $^{1}/_{8}$ de uma colher de chá) de fermento de ação rápida em 50g de água morna. Após alguns minutos, coloque-o na tigela do fermento natural. O resultado parecerá ter água demais — a consistência de uma massa espessa. Não se preocupe.

Acrescente cerca de metade do fermento natural à tigela com a massa úmida e reserve o restante enquanto seu catalisador começa a agir. (Se estiver usando fermento comercial, separe metade do fermento natural antes de adicioná-lo.) Mexa bem a massa e deixe-a descansar entre vinte e 45 minutos, no mínimo.

Enquanto isso, numa xícara, misture o sal e os 50g restantes de água filtrada morna. Depois que a massa descansar, adicione a água salgada e sove bem.

FERMENTAÇÃO PRÉVIA DA MASSA Isso exige entre quatro e cinco horas, dependendo da temperatura ambiente e do vigor do seu catalisador. A cada 45 ou sessenta minutos, vire a massa na tigela — molhe sua mão, enfie-a na tigela rente às bordas até pegar a massa por baixo. Puxe-a do fundo, estique-a para cima e então a dobre no topo. Vá rodando a tigela (a cada vez, cerca de um quarto de uma volta) e repita a ação até completar uma volta. O esforço para esticar a massa fortalece o glúten e, ao dobrar, você prenderá o ar no interior da massa. Fique atento à formação de bolhas de ar; cheire e prove a massa ao longo do processo. Ela estará pronta para ser dividida e modelada quando adquirir uma consistência firme, porém flexível — parece querer grudar mais nela mesma do que na tigela. Deve cheirar a fermento, meio azedo. Se o aroma for decididamente azedo, dê por terminada a fermentação prévia e passe à etapa seguinte.

DIVIDINDO A MASSA Quando estiver pronto para modelar os pães, polvilhe sua superfície de trabalho com farinha. Despeje a massa ali. Usando um raspador

de plástico, próprio para cortar massa, divida-a em duas partes mais ou menos iguais. Modele-as na forma de uma bola cada, usando suas mãos polvilhadas de farinha e ao mesmo tempo a espátula para rodar a massa contra a área de trabalho até formar uma bola com alguma tensão superficial. Cubra as duas bolas com uma toalha e deixe-as descansando por vinte minutos.

MODELANDO A MASSA Usando o raspador, vire uma das bolas de cabeça para baixo e ela acabará ficando um pouco chata. Agarre a extremidade da massa oposta a você com todos os seus dedos, estique-a para longe e então a dobre por cima da bola. Faça o mesmo com a parte da massa mais próxima de você e em seguida com cada um dos lados. Feito isso, você terá uma massa de forma vagamente retangular. No passo seguinte, pegue uma das pontas do retângulo de cada vez, esticando-a e dobrando-a para cima. Agora, junte as mãos em torno do pacote formado pela massa e role-o até obter um cilindro curto e esticado, com a fenda virada para baixo.

Se você peneirou a farinha integral, espalhe os pedaços de farelos que guardou sobre um prato, bandeja ou assadeira. Delicadamente, role a massa por cima deles de modo que fique recoberta de farelos. Salpique de farinha de arroz — ou com farelos remanescentes — o fundo de uma tigela grande e deposite ali a massa, com a fenda para baixo. (Se tiver um *banneton* ou cesto de fermentação, use-o.) Faça o mesmo com o segundo pão, em outra tigela.

FERMENTAÇÃO

Esta é a segunda fermentação. Cubra as tigelas com panos e deixe-as descansando num lugar morno por duas ou três horas, até que a massa cresça novamente. (Ou, como alternativa, ponha as massas já modeladas na geladeira por várias horas ou durante a noite. Isso retardará a fermentação enquanto a massa continua a adquirir sabor. Não é necessário que ela fermente de novo depois de ficar na geladeira, mas deixe por uma ou duas horas em temperatura ambiente antes de assar os pães.)

PARA ASSAR O PÃO

Ponha uma panela toda de ferro (ou uma caçarola grande de cerâmica) própria para suportar altas temperaturas dentro de um forno preaquecido a 260°C.

Usando uma luva de cozinha como proteção, retire com cuidado o recipiente do forno (deixe a tampa dentro) e coloque-o em cima do fogão. Vire a tigela (ou o *banneton*) e deixe a massa fermentada cair no fundo da panela já aquecida. Não se preocupe se a aterrissagem da massa não for perfeita; ela irá se ajeitar mais tarde. Agora, use uma lâmina para marcar a parte de cima do pão,

seguindo o padrão que achar melhor. Não hesite; seu gesto deve ser decidido! Pegue a tampa da panela que ficou no forno e tampe. Ponha então o conjunto de volta no forno, abaixe a temperatura para 230°C e acerte um despertador para tocar em vinte minutos.

Depois desse tempo, remova a tampa da panela. O pão deverá ter dobrado de tamanho e adquirido uma coloração entre marrom-claro e dourado. Feche o forno e deixe-o assando por mais 23 ou 25 minutos com a panela destampada. O pão deverá ficar com uma tonalidade de mogno com umas poucas manchas escuras aqui e ali, sobretudo onde foi marcado. Retire a panela do forno e o pão de dentro dela, usando luvas de cozinha e uma espátula. Dê uma batidinha na parte de baixo, que deverá estar bem escura. Um som oco indica que o pão está bem assado. Se a parte de baixo estiver clara e o som não ressoar claramente, devolva o pão ao forno por mais cinco minutos.

Deixe-o sobre uma grelha ou uma superfície vazada por poucas horas para que esfrie. Em geral, o pão integral costuma encontrar sua melhor forma no segundo dia e se conserva em bom estado por vários dias se for mantido num saco de papel (não de plástico).

4. TERRA



CHUCRUTE

Tempo de preparo: 1 hora

Tempo total: 1-2 semanas, ou mais

Esta receita é baseada na versão de chucrute de Sandor Katz, por ele batizado de “*kraut-chi*”, embora seja mais um modelo para fermentações que tenham como base o repolho do que uma receita propriamente dita. Quanto aos condimentos, você pode adicionar bagas de zimbro, sementes de cominho e coentro para um chucrute mais ao estilo europeu, ou adicionar gengibre, alho e pimentas para algo mais à moda do *kimchi*. Mas não deixe de usar condimentos — eles inibem a formação de mofo.

1,8kg de repolho (ou uma mistura de repolho, frutas e legumes, como maçãs, cebola, rabanete branco e cenoura)

6-8 colheres de chá de sal marinho refinado

Condimentos (1½ colher de bagas de zimbro, 1 colher de sopa de sementes de coentro ou 1 colher de sopa de sementes de cominho para um chucrute à moda europeia, ou quaisquer condimentos e quantidades que preferir)

Um jarro de vidro de boca larga ou recipiente de cerâmica (com capacidade entre 2 e 4 litros) com tampa, ou então 2 ou 3 recipientes de 1 litro cada ou um jarro próprio para chucrute

Corte o repolho em pedaços finos ou desfie-o em tiras de aproximadamente 6mm de espessura e coloque-as numa tigela ou tina grande. Com um fatiador, você obterá um resultado melhor. Se estiver usando frutas e legumes, fatie-os até ficarem mais ou menos com a mesma espessura do repolho e adicione-os à tigela. Para vegetais com formatos diferentes, como cenoura, use um ralador grande — é mais fácil. Quanto mais grosseiro for o corte, melhor, já que assim uma superfície maior ficará exposta ao sal.

Acrescente o sal (1½ a 2 colheres de chá para cada 450g de mistura de repolho) à mistura de repolho, espalhando-o nas folhas com as mãos, apertando o repolho e socando a mistura enquanto trabalha. (É melhor começar acrescentando 1 colher de chá de sal marinho refinado para cada 450g e então

acrescentar mais meia ou uma colher de chá extra para cada 450g, se necessário.) Passados vários minutos, o sal começará a extrair a água das folhas de repolho. Continue a espremer, apertar e socar o repolho para acelerar o processo. Você também pode colocar um peso sobre a mistura para fazer com que o líquido saia. Espere até que os vegetais estejam bem molhados — a ponto de pingar, como uma esponja. Prove o repolho. Deve-se sentir o sal, mas não demais. Se estiver muito salgado, acrescente mais repolhos cortados ou lave ligeiramente a mistura para remover um pouco do sal; se não estiver salgado ou molhado o suficiente, acrescente mais sal. Adicione os condimentos que quiser e misture.

Coloque e aperte bem a mistura no interior de um jarro ou um pote de vidro com tampa que tenha capacidade para pelo menos oito xícaras da mistura. Certifique-se de que o ar foi posto para fora e que os vegetais estejam totalmente imersos no líquido. (Se não dispuser de um recipiente grande, use dois ou três de cerca de um litro cada.) Deixe livre um espaço de no mínimo 7,5cm entre o repolho comprimido e a borda do jarro. Empurre bem os vegetais para baixo usando o seu punho fechado. O líquido deve cobri-los por completo. Antes de vedar o jarro, pressione mais uma vez os vegetais para baixo usando um pote de vidro ou cerâmica ou então insira um peso de material não reativo entre a tampa e os vegetais, de modo que eles fiquem submersos no líquido: um saco de plástico cheio de pedras ou de bolas de pingue-pongue serve perfeitamente. Ou, ainda, use uma grande folha de repolho, de figo ou de parreira com pedras limpas ou outros objetos pesados não reativos por cima. Deve haver líquido suficiente para cobrir todo o material; se isso não tiver acontecido, adicione um pouco de água. (Repolhos podem perder água das suas células dependendo das condições em que tiverem sido cultivados ou armazenados.) Qualquer vegetal exposto ao ar vai apodrecer. Se formar bolor sobre a superfície, raspe-o e remova o chucrute que estiver desbotado. O chucrute pode parecer fedorento como um armário de ginásio, mas não deve cheirar a podre. Nos primeiros dias, guarde-o num aposento em temperatura ambiente — o ideal é algo entre 18°C e 24°C. Transfira-o então para um lugar mais frio, como um porão. E pronto: a mistura fermentará por conta própria; os micróbios necessários já estão presentes nas folhas.

Se estiver preparando um chucrute num recipiente de vidro vedado, tome o cuidado de, a intervalos de poucos dias, liberar um pouco da pressão, sobretudo nos primeiros dias, quando a mistura borbulha mais. Num pote de vidro próprio para isso, você saberá que a pressão está aumentando quando a tampa de metal estufar; abra-a apenas o suficiente para liberar o gás e torne a vedar o pote. Potes antigos, com fechos de pressão em metal, funcionam bem, já que liberam a

pressão ao longo da junta de borracha. O mais simples de todos é um pote de cerâmica específico para fazer chucrute. À venda em vários tamanhos pela internet, esses jarros têm uma vedação com água que libera bolhas de gás, mas impede o ar de entrar. Se em qualquer momento a água vazar do jarro durante a fermentação e a mistura de repolho não ficar inteiramente submersa no líquido, dissolva ½ colher de sal marinho refinado numa xícara de água. Adicione uma quantidade de salmoura suficiente para manter o chucrute imerso no líquido.

Quanto tempo leva para o chucrute ficar pronto? Depende — da temperatura ambiente, da quantidade de sal usado e da população local de micróbios. Prove-o após uma semana, e depois de duas e três semanas também. Quando estiver azedo e crocante o bastante para satisfazer o seu gosto, transfira o chucrute para a geladeira para interromper o processo de fermentação.

VARIAÇÃO: Para fazer uma versão de *kimchi*, substitua o repolho comum por acelga e rabanete branco; o repolho pode ser fatiado em rodelas de 12mm, e o rabanete, em rodelas de 6mm. Substitua a mistura por:

4 cravos-da-índia moídos ou alhos esmagados (ou mais, a gosto)
Um pedaço de 10cm de gengibre fresco fatiado (ou mais, a gosto)
2 colheres de sopa de pimenta em pó (ou mais, a gosto)
2 colheres de sopa de sementes de coentro (ou metade de um molho de coentro fresco picado não muito fino)
4 cebolinhas

O restante do processo é o mesmo do chucrute.

ANEXO II:

PEQUENA SELEÇÃO DE LIVROS SOBRE CULINÁRIA Estes são alguns livros de receitas e sobre culinária que considerei indispensáveis e aos quais sempre volto, em busca de explicações e de inspiração.

SOBRE CULINÁRIA EM GERAL

A arte da comida simples, de Alice Waters *The Cambridge World History of Food*, organizado por Kenneth F. Kiple e Kriemhild Coneè Ornelas *Pegando fogo: por que cozinhar nos tornou humanos*, de Richard Wrangham *The Essence of Cookery*, de Karl Friedrich von Rumohr *An Everlasting Meal: Cooking with Economy and Grace*, de Tamar Adler *A History of Cooks and Cooking*, de Michael Symons *Tudo e mais um pouco — da escolha dos ingredientes às técnicas culinárias*, de Mark Bittman *Comida e cozinha — ciência e cultura da culinária*, de Harold McGee

FOGO

The Barbecue! Bible, de Steven Raichlen *The Magic of Fire: Hearth Cooking*, de William Rubel *Sete fogos: churrasco ao estilo argentino*, de Francis Mallmann *Smokestack Lightning: Adventures in the Heart of Barbecue Country*, de Lolis Eric Elie; fotografias de Frank Stewart

ÁGUA

Braise: A Journey Through International Cuisine, de Daniel Boulud *Cozinha mediterrânea*, de Paula Wolfert *A Platter of Figs and Other Recipes*, de David Tanis *Soffritto: Tradition and Innovation in Tuscan Cooking*, de Benedetta Vitali *Something from the Oven: Reinventing Dinner in 1950s America*, de Laura Shapiro *The Taste for Civilization: Food, Politics, and Civil Society*, de Janet A. Flammang

AR

The Bread Baker's Apprentice: Mastering the Art of Extraordinary Bread, de Peter Reinhart *The Bread Builders: Hearth Loaves and Masonry Ovens*, de Daniel Wing e Alan Scott *English Bread and Yeast Cookery*, de Elizabeth David *Peter Reinhart's Whole Grain Breads*, de Peter Reinhart *Tartine Bread*, de Chad

Robertson

TERRA

The Art of Fermentation, de Sandor Katz *Brewing Classic Styles: 80 Winning Recipes Anyone Can Brew*, de John J. Palmer e Jamil Zainasheff *How to Brew: Everything You Need to Know to Brew Beer Right the First Time*, de John J. Palmer *Microcosmos: quatro bilhões de anos de evolução microbiana*, de Lynn Margulis e Dorion Sagan *Uncorking the Past: The Quest for Wine, Beer, and Other Alcoholic Beverages*, de Patrick E. McGovern *Wild Fermentation*, de Sandor Katz

AGRADECIMENTOS

Cozinhar é a história da minha formação, então eu gostaria de agradecer antes de tudo a todos os meus extraordinários professores, tanto pela generosidade e paciência demonstradas quanto por seus conhecimentos.

Na arte de cozinhar no fogo, tive o privilégio de aprender com um mestre churrasqueiro, Ed Mitchell. Mas recebi instruções de vários outros mestres da fumaça e gostaria de agradecer a Francis Mallmann, pelas várias aulas inspiradoras no Texas, a Alice Waters, por compartilhar sua paixão pela grelha (e sua técnica de virar a carne com energia), e a Bittor Arguinonez, por me aceitar no santuário da sua cozinha. Também aprendi muito sobre grelhar com Jack Hitt, Mike Emmanuel e Chuck Adams. Meus agradecimentos também a Lisa Abend, por sua orientação, tradução e ótima companhia na Espanha, e a Dan Barber, por me encorajar a ir até lá. John T. Edge, da Southern Foodways Alliance, não poderia ter se mostrado mais generoso com seus conhecimentos e seus contatos no mundo do churrasco. Meus agradecimentos também a Joe Nick Patoski, por uma memorável apresentação à culinária que os texanos classificam como churrasco; a Greg Hatem, por sua hospitalidade na Carolina do Norte; a Peter Kaminsky, por suas opiniões tanto a respeito de churrasco como sobre porcos; e a Davia Nelson, uma das “Kitchen Sisters” dos programas da National Public Radio, por suas dicas e sua generosidade.

Não apenas este capítulo, mas o livro inteiro tem uma enorme dívida para com Richard Wrangham, por seus textos pioneiros sobre como cozinhar nos tornou seres humanos, aos quais recorri ao longo de toda a minha argumentação, e por ter encontrado tempo para me ensinar a “hipótese do cozimento”.

Ao aprender receitas de panela (como o termo “cozinhar” é geralmente entendido), não poderia ter encontrado solução melhor do que virar aprendiz de Samin Nosrat, que, além de ser uma grande cozinheira, acabou se revelando também uma brilhante professora. Sua contribuição para este projeto vai muito além dos pratos e lições que me ensinou; ela também me apresentou a churrasqueiros, padeiros e especialistas em fermentação e foi uma contínua fonte de conselhos (sempre nos momentos certos), boa companhia e inspiração, de modo geral. Amaryll Schwertner também me recebeu em sua cozinha em Boulette’s Larder e me deu uma aula bastante útil sobre refogados, assim como sobre a importância do mais ínfimo dos ingredientes. Sylvan Mishima Brackett generosamente me ensinou a preparar a água mágica conhecida como *dashi*. Um

pouco mais longe do fogão, Harry Balzer, da empresa de pesquisas de mercado NPD, me esclareceu a forma como os americanos comem e pensam a comida. Mark Kurlansky aumentou meu apreço pelo sal; Jerry Bertrand, pelo sabor; e Richard Wilk, pelo ritual. Trocar ideias e ler os textos de Joan Dye Gussow e Janet Flammang revelou-se algo fundamental quando me propus a navegar nas águas traiçoeiras da questão dos gêneros na cozinha.

Conhecer Chad Robertson e aprender a assar até mesmo uma pálida imitação de um pão Tartine foi um dos pontos altos deste projeto. Sua postura em relação ao ofício de padeiro — concentrada, inflexível, jamais complacente — tornou-se um exemplo para mim, e não apenas na cozinha. Lori Oyamada e Nathan Yanko, padeiros na Tartine, não poderiam ter se mostrado mais gentis, generosos ou divertidos como companheiros de trabalho. Keith Gusto e Joseph Vanderliet compartilharam comigo alguns dos segredos da moagem de grãos (e os moleiros formam uma irmandade cheia de segredos), assim como suas farinhas soberbas. Obrigado também a Richard Bourdon e Dave Miller por me receberem em suas padarias, e também a Steve Sullivan, da Acme, em Berkeley; Craig Ponsford, da Ponsford's Place, em San Rafael; Kathleen Weber, da Della Fattoria, em Petaluma; e Mike Zakowski, "o Bejkr", do mercado de produtores de Sonoma. Bob Klein, da Comunity Grains (e Oliveto), me recebeu no seu "Grain Trust" e me convidou para minha primeira "degustação de trigo". Monica Spiller, David R. Jacobs e Steve Jones compartilharam comigo seus profundos conhecimentos a respeito da moagem de grãos integrais e nutrição. Os cientistas especializados em cereais David Killilea e Russel Jones me ensinaram tudo sobre a semente; Glenn Roberts, Jon Faubion, R. Carl Hoseney e Peter Reinhart compartilharam seus conhecimentos de especialistas. Emily Buehler respondeu a uma miríade de perguntas sobre fermentação natural. Aprendi muita coisa sobre trigo e outras gramíneas com as obras de Richard Manning e Evan Eisenberg. E a família Rominger não apenas me recebeu em sua fazenda como cometeu a temeridade de me deixar assumir o comando de uma de suas colheitadeiras e recolher algumas fileiras de seu trigal. Meus agradecimentos ao biólogo Michael Eisen, meu colega em Berkeley, por generosamente oferecer a sequência do genoma do meu fermento *sourdough* em seu laboratório; quem dera eu tivesse tirado melhor proveito dos resultados. O chef Daniel Patterson, a perfumista Mandy Aftel e o neurocientista Gordon M. Shepherd me ensinaram sobre a olfação e me inspiraram alguns experimentos úteis.

Tenho uma dívida para com todos os especialistas em fermentação — que me guiaram por tantos territórios até então desconhecidos por mim —, em especial com Sandor Katz, irmã Noëlla e os cervejeiros, tanto amadores como profissionais: Shane MacKay, Will Rogers, Adam Lamoreaux e Kel Alcala.

Ainda que, no final das contas, eu não tenha escrito diretamente a respeito deles, muitos produtores de queijo foram generosos em me conceder seu tempo e seus conhecimentos, deixando assim sua marca nestas páginas: Soyoung Scanlan, da Andante; Marcia Barinaga, do Barinaga Ranch; e Sue Conley, da Cowgirl Creamery. Obrigado a você, Alex Hozven, por me contar sua história e me deixar trabalhar na Cultured Pickle — o tempo que passei lá melhorou bastante os meus picles, tanto na teoria quanto na prática. Na Coreia, encontrei um maravilhoso guia para me apresentar à fermentação tradicional: o fazendeiro e líder do movimento *slow food* Kim Byung Soo, além de receber uma lição preciosa sobre a arte de fazer *kimchi* e o significado do "sabor das mãos" de Hyeon Hee Lee. Ao pesquisar sobre fermentação, um grupo de acadêmicos generosos e profundamente eruditos, todos especialistas no assunto, me deu um curso intensivo de microbiologia e ciência da alimentação: Bruce German, que abriu meus olhos repetidas vezes; Patrick Brown, o amigo dos fungos; Maria Marco, minha guia no mundo dos lactobacilos; e Rachel Dutton, pioneira no estudo do ecossistema das cascas dos queijos. Meus agradecimentos também a David Chang e Daniel Felder, especialistas em fermentação da Momofuku. Não conheci Burkhard Bilger pessoalmente, mas ele deve ser um adepto da fermentação — ainda que discreto; aprendi muito com seus textos sobre o assunto publicados na revista *The New Yorker*. Joel Kimmons, do CDC, foi um guia inspirador no estudo do microbioma e a muitos outros temas.

Outro professor se revelou absolutamente indispensável ao projeto inteiro: Harold McGee. Como qualquer chef dirá a vocês, Harold é o nome a ser consultado para todas as questões que envolvem ciência na cozinha, e recorri a ele mais vezes do que gostaria de admitir. Mas não importava se a questão que me intrigava tinha a ver com química, física ou microbiologia; ele tinha a resposta à mão ou era capaz de encontrá-la com rapidez e expressá-la — e isso é muito importante — em termos que eu compreendia. Não sei como alguém pôde ter escrito sobre a relação entre ciência e culinária antes da publicação de *Comida e cozinha*, que esteve ao meu alcance o tempo todo enquanto elaborava este livro.

Quando decidi incluir quatro receitas num anexo ao livro, não tinha ideia de como era difícil escrever uma receita para fazê-la dar certo. Jill Santopietro testou todas para mim — várias vezes — e editou-as em nome da clareza, relevando e corrigindo com elegância os sinais da minha ignorância. Agora todas as receitas devem dar certo, o que não era o caso antes que ela as testasse.

De volta a Berkeley, fui abençoado com a sorte de contar com uma extraordinária auxiliar de pesquisa, Malia Wollan. Talentosa repórter e escritora, Malia trouxe para o projeto sua experiência como jornalista e nunca falhou em

encontrar a pesquisa acadêmica, a estatística ou a fonte de que eu precisava, não importando quão vagas fossem minhas solicitações. Ela também fez a checagem de dados do manuscrito em busca de equívocos, salvando-me de inúmeros erros e embaraços, corrigindo educadamente toda espécie de problemas no texto. Sua dedicação e seu bom humor tornaram mais agradável a dura tarefa de falar da ciência de maneira correta. Também sou grato a Elisa Colombani e a meus alunos assistentes da Escola de Jornalismo, Teresa Chin e Michelle Konstantinovsky. Agradeço à Escola de Jornalismo por compreender minha ausência e à Fundação John S. e James L. Knight por apoiar meu projeto de pesquisa durante a última década. Serei também para sempre grato a Steven Barclay por seus conselhos sensatos e seu apoio, e por sua fantástica equipe em Petaluma, que tornou tão agradável o trabalho oral, parte da vida de um escritor.

Cozinhar é o meu sétimo livro, publicado 22 anos depois de *Second Nature*, o primeiro, e, ao reler os agradecimentos daquele livro, fico feliz em ver vários nomes repetidos que pertencem a estes também: colegas, amigos e entes queridos que desde o início contribuíram para a minha carreira de escritor. A única editora com quem já trabalhei no mundo dos livros é Ann Godoff; talvez exista algum outro editor melhor — mais perspicaz, mais solidário, mais sábio —, mas não consigo imaginar que isso seja possível. Ela é simplesmente a melhor e, a esta altura, uma amiga querida também. Felizmente posso dizer o mesmo de Amanda Urban, minha agente desde o início da minha carreira; jamais me arrisquei a ignorar seu julgamento sobre todos os assuntos, importantes ou não. Devo a ela todo o meu sucesso no mundo editorial. E meus sinceros agradecimentos a toda a equipe e seus respectivos escritórios: Tracy Locke, Sarah Hutson, Lindsay Whalen, Ben Platt e Ryan Chapman na Penguin; Liz Farrell, Molly Atlas e Maggie Southard na ICM.

Meus amigos de longa data Mark Edmundson e Gerry Marzorati discutiram, leram e aprimoraram cada um de meus livros — é um privilégio contar com leitores tão atentos como eles, que são também amigos firmes e fiéis. Meu velho amigo Michael Schwarz atuou mais uma vez como um conselheiro precioso, e Mark Danner foi um interlocutor perfeito durante nossas longas caminhadas em Inspiration Point, ouvindo minhas ideias muito antes que elas cozinhassem na forma de um livro.

Mas minha primeira e melhor leitora — a única capaz de decidir quando um manuscrito está pronto para sair de casa — é Judith Belzer. Além de ser minha querida parceira na vida, ela é a minha indispensável editora, conselheira, consoladora e colaboradora na cozinha. Nossas respectivas linhas de trabalho — eu como escritor, ela como pintora — cresceram de tal maneira entrelaçadas que não consigo mais imaginar como seriam esses livros — na realidade, como

sequer existiriam — se não tivéssemos nos encontrado e somado forças muito tempo antes.

Devo à minha mãe, Corky Polan, a convicção de que cozinhar é algo importante e sou grato a ela por isso. Preparando um jantar para quatro filhos (três deles vegetarianos) todas as noites, e hoje, quando possível, para seus filhos, noras e onze netos, ela sempre nos lembra da incomparável satisfação que sentimos ao preparar uma bela refeição e apreciá-la com todos à mesa. Ela é uma constante fonte de inspiração.

E, por fim, há Isaac, que entrou em nossas vidas pouco depois da publicação de meu primeiro livro. Desde então ele deixou sua marca em todas as minhas obras, mas nunca de modo tão profundo quanto nesta. A evolução de Isaac como cozinheiro e comensal me ensinou muito mais a respeito de comida e culinária do que ele deve se dar conta. O período de preparação de *Cozinhar* coincidiu com a ida de Isaac para a universidade e, portanto, com o fim dos nossos habituais jantares em família. Se transmiti uma visão um tanto romântica da família nestas páginas foi porque ela se mostrou extremamente doce em nossas vidas, não sempre, mas com certeza nos últimos anos, quando nós três pudemos compartilhar o trabalho na cozinha para, em seguida, desfrutá-lo à mesa. Sou grato por cada uma dessas refeições.

Berkeley

BIBLIOGRAFIA SELECIONADA

Listadas abaixo por capítulo estão as principais obras citadas no livro, bem como outros textos de onde extraí fatos ou que influenciaram meu pensamento. Os endereços de sites na internet estavam atualizados até setembro de 2012. Todos os meus artigos aqui mencionados estão disponíveis em michaelpollan.com.

INTRODUÇÃO: POR QUE COZINHAR?

Explorei o "Paradoxo do Cozinhar" num ensaio de 2009 publicado na *New York Times Magazine*: POLLAN, Michael. "Out of the Kitchen, Onto the Couch", *New York Times Magazine*, 2 de agosto de 2009.

SOBRE O COSTUME DE COZINHAR COMO ATIVIDADE QUE NOS DEFINE ENQUANTO HUMANOS

FLAMMANG, Janet A. *The Taste for Civilization: Food, Politics, and Civil Society*. Urbana, IL: University of Illinois Press, 2009. Uma obra importante de uma cientista política sobre a política do gênero e as consequências do trabalho relacionado à comida para a vida da sociedade civil.

LÉVI-STRAUSS, Claude. *A origem dos modos à mesa*. Tradução de Beatriz Perrone-Moisés. São Paulo: Cosac Naify, 2006. Ver principalmente o capítulo intitulado "Pequeno tratado de etnologia culinária".

———. *O cru e o cozido*. Tradução de Beatriz Perrone-Moisés. São Paulo: Cosac Naify, 2011.

WRANGHAM, Richard, *et al.* "The Raw and the Stolen: Cooking and the Ecology of Human Origins", *Current Anthropology* 40, 1999, p.567-94.

WRANGHAM, Richard W. *Pegando fogo: por que cozinhar nos tornou humanos*. Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.

SOBRE DIVISÃO DE TRABALHO E AUTOSSUFICIÊNCIA BERRY, Wendell. "The Pleasures of Eating", in *What Are People for?* Berkeley: Counterpoint, 2010. Minha discussão sobre divisão do trabalho e autossuficiência deve muito ao conjunto da obra de Wendell Berry.

POLLAN, Michael. "Why Bother?", *New York Times Magazine*, 20 de abril de 2008.

ZAGAT, Tim e Nina. "The Burger and Fries Recovery", *Wall Street Journal*, 25 de janeiro de 2011.

SOBRE A PERMANENTE RELEVÂNCIA DOS ELEMENTOS CLÁSSICOS

BACHELARD, Gaston. *O ar e os sonhos: ensaio sobre a imaginação do movimento*. Tradução de Antonio de Pádua Danesi. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

———. *A terra e os devaneios da vontade.* Tradução de Antonio de Pádua Danesi. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.

———. *A psicanálise do fogo*. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

———. *A água e os sonhos: ensaio sobre a imaginação da matéria.* Tradução de Antonio de Pádua Danesi. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.

MACAULEY, David. *Elemental Philosophy: Earth, Air, Fire and Water as Environmental Ideas*. Nova York: SUNY Press, 2010.

PARTE I: FOGO

É vasta a literatura sobre o churrasco americano. O site da Southern Foodways Alliance (http://southernfoodways.org/) oferece uma enorme quantidade de material excelente, incluindo filmes curtos de churrasqueiros em ação e ótimas histórias sobre os mestres churrasqueiros da Carolina do Norte, como Ed Mitchell e a família Jones. (http://www.southernbbqtrail.com/north-carolina/index.shtml).

Achei especialmente esclarecedores os seguintes livros e publicações sobre o churrasco à moda do sul dos Estados Unidos:

EGERTON, John. *Southern Food: At Home, on the Road, in History*. Nova York: Knopf, 1987.

ELIE, Lolis Eric. *Smokestack Lightning: Adventures in the Heart of Barbecue Country*. Nova York: Farrar, Straus, & Giroux, 1996.

——— (org.). *Cornbread Nation 2: The United States of Barbecue*. Chapel Hill, NC: University of North Carolina Press, 2009.

ENGELHARDT, Elizabeth Sanders Delwiche. *Republic of Barbecue: Stories Beyond the Brisket*. Austin, TX: University of Texas Press, 2009.

KAMINSKY, Peter. *Pig Perfect: Encounters with Remarkable Swine and Some Great Ways to Cook Them*. Nova York: Hyperion, 2005.

MCSPADDEN, Wyatt. *Texas Barbecue*. Um livro de fotos com prefácio de Jim Harrison e um ensaio de John Morthland. Austin, TX: University of Texas Press, 2009.

REED, John Shelton e Dale Volberg Reed com William McKinney. *Holy Smoke: The Big Book of North Carolina Barbecue*. Chapel Hill, NC: Universidade da Carolina do Norte, 2008.

Southern Cultures, *The Edible South*, vol. 15, nº 4, inverno de 2009. Edição especial sobre a culinária sulista.

Sobre os primórdios da culinária e suas implicações para a evolução CARMODY, Rachel N., *et al.* "Energetic Consequences of Thermal and Nonthermal Food Processing", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108, 48, 2011, p. 19199-203.

CARMODY, Rachel N. e Richard W. Wrangham. "Cooking and the Human Commitment to a High-Quality Diet", *Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative Biology* 74, 2009, p. 427-34. E-pub em 20 de outubro de 2009.

———. "The Energetic Significance of Cooking", *Journal of Human Evolution* 57, 2009, p. 379-91.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. *Near a Thousand Tables: a History of Food*. Nova York: Free Press, 2002.

BERNA, Francesco, *et al.* "Microstratigraphic Evidence of In Situ Fire in the Acheulean Strata of Wonderwerk Cave, Nothern Cape Province, South Africa", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109, 20, 2012, p. E1215-20.

JONES, Martin. Feast: *Why Humans Share Food*. Oxford: Oxford University Press, 2007.

SYMONS, Michael. *A History of Cooks and Cooking*. Urbana, IL: Universidade de Illinois, 2000.

WRANGHAM, Richard, *et al.* "The Raw and the Stolen: Cooking and the Ecology of Human Origins", *Current Anthropology* 40, 2009, p. 567-94.

WRANGHAM, Richard W. *Pegando fogo: por que cozinhar nos tornou humanos*. Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.

Outros livros de ordem prática sobre cozinhar com o fogo MALLMANN, Francis e Peter Kaminsky. *Sete fogos: churrasco ao estilo argentino*. Tradução de Sandra Martha Dolinsky. São Paulo: Vergara e Riba, 2011.

RAICHLEN, Steven. *The Barbecue! Bible*. Nova York: Workman, 1998.

———. *Planet Barbecue!* Nova York: Workman, 2010.

RUBEL, William. *The Magic of Fire: Hearth Cooking — One Hundred Recipes for the Fireplace or Campfire*. Berkeley: Ten Speed Press, 2002.

Os livros de Harold McGee são indispensáveis para qualquer pessoa que se interesse pela ciência da culinária:

MCGEE, Harold. *Comida e cozinha: ciência e cultura da culinária*. Tradução de Marcelo Brandão. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

———. *The Curious Cook: More Kitchen Science and Lore*. São Francisco: North Point Press, 1990. Ver especialmente o capítulo 17: "From Raw to Cooked: the Transformation of Flavor", uma especulação brilhante sobre o motivo de os seres humanos gostarem do sabor da comida cozida.

———. *Dicas para cozinhar bem: um guia para aproveitar melhor alimentos e receitas.* Tradução de Camila Werner. Rio de Janeiro: Zahar, 2012.

Sobre o fogo, cozinhar no fogo e a instituição do sacrifício na história e na mitologia ALTER, Robert. *The Five Books of Moses*. Nova York: W. W. Norton, 2004. Ver as observações de Alter sobre o texto de Levítico na discussão sobre sacrifício no Antigo Testamento e as regras kosher.

BACHELARD, Gaston. *A psicanálise do fogo*. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

BARTHES, Roland. *Mitologias*. Tradução de Rita Buongermirio. Rio de Janeiro: Difel, 2002. Ver o ensaio "O bife com batatas fritas".

BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme. *A fisiologia do gosto.* Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DETIENNE, Marcel e Jean-Pierre Vernant. *The Cuisine of Sacrifice Among the Greeks*. Chicago: Universidade de Chicago, 1989.

DOUGLAS, Mary. "Deciphering a Meal", acesso on-line: http://etnologija.etnoinfolab.org/dokumenti/82/2/2009/douglas_1520.pdf.

FREEDMAN, Paul (org.). *A história do sabor*. Tradução de Anthony Sean Cleaver e Julie Malzoni. São Paulo: Senac, 2009. Ver em particular o capítulo sobre Grécia e Roma antigas, por Veronika Grimm.

FREUD, Sigmund. *O mal-estar da civilização*. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. Veja sua "conjectura" sobre o controle do fogo.

GOUDSBLOM, Johan. *Fire and Civilization*. Londres: Allen Lane, 1992.

HARRIS, Marvin. *The Sacred Cow and the Abominable Pig: Riddles of Food and Culture*. Nova York: Touchstone, 1985.

KASS, Leon. *The Hungry Soul: Eating and the Perfecting of Our Nature*. Nova York: Free Press, 1994. Ver especialmente sua apresentação dos temas sacrifício, canibalismo e as leis kosher.

LAMB, Charles. *A Dissertation Upon Roast Pig & Other Essays*. Londres: Penguin Books, 2011. Disponível também on-line: http://www.angelfire.com/nv/mf/elia1/pig.htm.

LÉVI-STRAUSS, Claude. *A origem dos modos à mesa*. Tradução de Beatriz Perrone-Moisés. São Paulo: Cosac Naify, 2006. Ver em especial o capítulo "Pequeno tratado de etnologia culinária".

LIEBER, David L. *Etz Hayim: Torah and Commentary*. Nova York: The Rabbinical Assembly/United Synagogue of Conservative Judaism, 2001. Ver o ensaio sobre sacrifício no Antigo Testamento, de Gordon Tucker.

MONTANARI, Massimo. *Comida como cultura*. Tradução de Leticia Martins de Andrade. São Paulo: Senac, 2008.

PLATÃO. *Fedro.* Tradução de Edson Bini. São Paulo: Edipro, 2011.

_____. *Diálogos I: Teeteto (ou do conhecimento), Sofista (ou do ser), Protagoras (ou sofistas).* Tradução de Edson Bini. São Paulo: Editora Edipro, 2007.

_____. *Diálogos IV: Pamenides ou das formas, Político ou da realeza, Filebo ou do prazer, Lilis ou da amizade.* Tradução de Edson Bini. São Paulo: Editora Edipro, 2009.

PYNE, Stephen J. *Fire: a Brief History*. Seattle: University of Washington Press, 2001.

RAGGIO, Olga. "The Myth of Prometheus: Its Survival and Metamorphoses up to the Eighteenth Century", *Journal of the Warburg and Courtauld Institutes*, vol. 21, nº 1/2, janeiro-junho de 1958.

SEGAL, Charles. "The Raw and the Cooked in Greek Literature: Structure, Values, Metaphor", *Classical Journal*, abril-maio de 1974, p. 289-308.

PARTE II: ÁGUA

Sobre a história e a importância de cozinhar em panelas ALLPORT, Susan. *The Primal Feast: Food, Sex, Foraging, and Love*. Nova York: Harmony, 2000.

ATALAY, Sonya. "Domesticating Clay: The Role of Clay Balls, Mini Balls and Geometric Objects in Daily Life at Çatalhöyük", in Ian Holder (org.). *Changing Materialities at Çatalhöyük*. Cambridge: McDonald Institute for Archaeological Research, 2005.

——— e Christine A. Hastorf. “Food, Meals, and Daily Activities: Food Habitus at Neolithic Çatalhöyük”, *American Antiquity*, vol. 71, n. 2, abril de 2006, p. 283-319. Publicado pela Society for American Archaeology.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. *Near a Thousand Tables: a History of Food*. Nova York: Free Press, 2002.

HAALAND, Randi. “Porridge and Pot, Bread And Oven: Food Ways and Symbolism in Africa and the Near East from the Neolithic to the Present”, *Cambridge Archaeological Journal* 17, 2, p. 165-82.

JONES, Martin. *Feast: Why Humans Share Food*. Oxford: Oxford University Press, 2007.

KAUFMANN, Jean-Claude. *The Meaning of Cooking*. Cambridge: Polity, 2010.

LÉVI-STRAUSS, Claude. A origem dos modos à mesa. Tradução de Beatriz Perrone-Moisés. São Paulo: Cosac Naify, 2006. A discussão sobre ferver versus tostar está no capítulo “Pequeno de etnologia culinária”.

RUMOHR, Karl Friedrich von e Barbara Yeomans. *The Essence of Cookery* (*Geist Der Kochkunst*). Londres: Prospect, 1993.

SUTTON, David e Michael Hernandez. “Voices in the Kitchen: Cooking Tools as Inalienable Possessions”, *Oral History*, vol. 35, n. 2, outono de 2007, p. 67-76.

SYMONS, Michael. *A History of Cooks and Cooking*. Urbana, IL: University of Illinois Press, 2000.

TANNAHILL, Reay. *Food in History*. Nova York: Stein and Day, 1973.

WELFELD, Irving. “You Shall Not Boil a Kid in Its Mother’s Milk: Beyond Exodus 23:19”, *Jewish Bible Quarterly*, vol. 32, n. 2, 2004.

Sobre culinária, gênero e a falta de tempo CLARK, Anna. “The Foodie Indictment of Feminism”, *Salon*, 26 de maio de 2010. http://www.salon.com/2010/05/26/foodies_and_feminism/.

COGNARD-BLACK, Jennifer. “The Feminist Food Revolution”, *Ms. Magazine*, verão de 2010, vol. XX, n. 3.

DE BEAUVOIR, Simone. *O segundo sexo*. Tradução de Sérgio Milliet. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009.

FLAMMANG, Janet A. *The Taste for Civilization: Food, Politics, and Civil Society*. Urbana, IL: University of Illinois Press, 2009.

FRIEDAN, Betty. *A mística feminista*. Tradução de Áurea B. Weissenberg. Petropólis: Vozes, 1971.

GUSSOW, Joan Dye. “Why Cook?”, *Journal of Gastronomy* 7 (1), inverno/primavera, 1993, 79-88.

———. “Women, Food and Power Revisited”. Discurso feito no Conselho de Nutrição da Carolina do Sul em 26 de fevereiro de 1993.

HAYES, Shannon. *Radical Homemakers: Reclaiming Domesticity from a Consumer Culture*. Richmondville, NY: Left to Write Press, 2010.

HOCHSCHILD, Arlie Russell. *The Time Bind: When Work Becomes Home & Home Becomes Work*. Nova York: Metropolitan Books, 1997.

——— e Anne Machung. *The Second Shift*. Nova York: Penguin Books, 2003.

JAVA, Jennifer e Carol M. Devine. “Time Scarcity and Food Choices: An Overview”, *Appetite* 47, 2006, p. 196-204.

LARSON, Nicole I., *et al.* “Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality”, *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 106, n. 12, dezembro de 2006.

NEUHAUS, Jessamyn. “The Way to a Man’s Heart: Gender Roles, Domestic Ideology, and Cookbooks in the 1950s”, *Journal of Social History*, primavera de 1999.

POLLAN, Michael. “Out of the Kitchen, Onto the Couch”, *New York Times Magazine*, 2 de agosto de 2009.

SHAPIRO, Laura. *Perfection Salad: Women and Cooking at the Turn of the Century*. Nova York:

Modern Library, 2001.

———. *Something from the Oven: Reinventing Dinner in 1950's America*. Nova York: Viking, 2004.

Sobre as tendências nos Estados Unidos quanto à alimentação e à atividade de cozinhar Ver o site da NPD, a firma de pesquisa de marketing de Harry Balzer: https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/industryexpertise/food. Ver também a pesquisa "American Time Use Survey" [Levantamento do uso do tempo entre os americanos] do U.S. Bureau of Labor Statistics: http://www.bls.gov/tus/.

CUTLER, David, *et al.* "Why Have Americans Become More Obese?", *Journal of Economic Perspectives*, vol. 17, nº 3, verão de 2003, p. 93-118. Cutler atribui parte do aumento no índice de obesidade à diminuição do tempo dedicado a preparar comida.

GUSSOW, Joan Dye. "Does Cooking Pay?", *Journal of Nutrition Education* 20, 5, 1988, p. 221-26.

HAINES, P. S., *et al.* "Eating Patterns and Energy and Nutrient Intakes of US Woman", *Journal of the American Dietetic Association* 92, 6, 1992, p. 698-704, 707.

Sobre a química do sabor, incluindo o *umami* e os fitoquímicos BEAUCHAMP, Gary K. "Sensory and Receptor Responses to Umami: An Overview of Pioneering Work", *American Journal of Clinical Nutrition* 90 (suppl), 2009, p. 723S-27S.

BLOCK, E. "The Chemistry of Garlic and Onions", *Scientific American* 252, 1985, p. 114-19.

BLUMENTHAL, Heston, *et al. Dashi and Umami: The Heart of Japanese Cuisine*. Tóquio: Kodansha International, 2009.

CHAUDHARI, Nirupa, *et al.* "Taste Receptors for Umami: The Case for Multiple Receptors", *American Journal of Clinical Nutrition* 90, 3, 2009, p. 738S-42S.

GLADWELL, Malcolm. "The Ketchup Conundrum", *The New Yorker*, 6 de setembro de 2004.

GRIFFITHS, Gareth. "Onions — a Global Benefit to Health", *Phytotherapy Research* 16, 2002, p. 603-15.

KURLANSKY, Mark. *Sal: uma história do mundo*. Tradução de Silvana Vieira. São Paulo: Senac, 2004.

KUROBAYASHI, Yoshiko, *et al.* "Flavor Enhancement of Chicken Broth from Boiled Celery Constituents", *Journal of Agriculture and Food Chemistry* 56, 2008, p. 512-16.

MCGEE, Harold. *Comida e cozinha: ciência e cultura da culinária.* Tradução de Marcelo Brandão. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011.

RIVLIN, Richard S. "Historical Perspective on the Use of Garlic", in *Recent Advances in the Nutritional Effects Associated with the Use of Garlic as a Supplement*, registro de uma conferência publicada como suplemento de *The Journal of Nutrition*, 2009.

RODGERS, Judy. *The Zuni Café Cookbook*. Nova York: W. W. Norton, 2002. Não deixe de ler o ensaio brilhante sobre "salgar previamente", p. 35-38.

ROZIN, Elisabeth. *Ethnic Cuisine: How to Create the Authentic Flavors of 30 International Cuisines*. Nova York: Penguin Books, 1992.

———. *The Universal Kitchen*. Nova York: Viking, 1996.

SHERMAN, Paul W. e Jennifer Billing. "Darwinian Gastronomy: Why We Use Spices", *BioScience*, vol. 49, nº 6, junho de 1999, p. 453-63.

VITALI, Benedetta. *Soffritto: Tradition and Innovation in Tuscan Cooking.* Berkeley: Ten Speed Press, 2004. Benedetta foi uma das professoras de Samin na Itália.

Sobre o elemento água

BACHELARD, Gaston. *A água e os sonhos: ensaio sobre a imaginação da matéria.* Tradução de Antonio de Pádua Danesi. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2013.

PARTE III: AR

Sobre a história do trigo, da moagem e do pão BELASCO, Warren J. *Appetite for Change: How the*

Counterculture Took on the Food Industry. Ithaca, NY: Cornell University Press, 2006. Bom para ler sobre o simbolismo dos pães brancos e escuros nos anos 1960.

BRAUDEL, Fernand. *The Structures of Everyday Life: Civilization and Capitalism 15th-18th Century*, vol. 1. Nova York: Harper & Row, 1981. Ver a parte 2, sobre o "pão de cada dia".

DAVID, Elizabeth. *English Bread and Yeasty Cookery*. Newtown, MA: Biscuit Books, 1994. Muito bom para ler a respeito da história da indústria de moagem na Inglaterra.

DRUMMOND, J.G. e Anne Wilbraham. *The Englishman's Food: A History of Five Centuries of English Diet*. Londres: Jonathan Cape, 1939.

EISENBERG, Evan. *The Ecology of Eden: An Inquiry into the Dream of Paradise and a New Vision of Our Role in Nature*. Nova York: Vintage, 1999. Os capítulos iniciais oferecem uma maravilhosa explanação sobre a coevolução das gramíneas e da humanidade.

GRAHAM, Sylvester. *Treatise on Bread and Bread-Making*. Boston: Light & Stearns, 1837. Para o caso de você pensar que modismos nutricionais são um fenômeno novo nos Estados Unidos.

JACOB, H.E. e Peter Reinhart. *Six Thousand Years of Bread*. Nova York: Skyhorse Publishing, 2007.

KAHN, E.J. "The Staffs of Life: Part III, Fiat Panis", *The New Yorker*, 17 de dezembro de 1984. Essa famosa série de reportagens sobre grãos costuma ser alvo de deboche como símbolo da "antiga" *New Yorker* no que havia de mais irrelevante, mas eu a considero fascinante.

KAPLAN, Steven Laurence. *Good Bread is Back: A Contemporary History of French Bread, the Way It Is Made, and the People Who Make It*. Durham, NC: Duke University Press, 2006. Útil por seu relato sobre a ascensão do pão branco e o renascimento do interesse em torno dos pães *sourdough*.

MANN, Charles C. *1493: como o intercâmbio entre o Novo e o Velho Mundo moldou os dias de hoje*. Tradução de Tiberio Novais. Rio de Janeiro: Editora Verus, 2012. No capítulo 8, Mann conta a história de como os conquistadores trouxeram o trigo para o Novo Mundo.

MANNING, Richard. *Against the Grain: How Agriculture Has Hijacked Civilization*. Nova York: North Point Press, 2004.

———. *Grassland: The History, Biology, and Promise of the American Prairie*. Nova York: Penguin Books, 1997. Manning reconta a história de como as pradarias americanas foram invadidas por campos de trigo.

MARCHANT, John *et al. Bread: A Slice of History*. Charleston, SC: History Press, 2009.

MCGEE, Harold. *Comida e cozinha: ciência e cultura da culinária.* Tradução de Marcelo Brandão. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2011. Ver capítulo sobre a história e a técnica da produção do pão.

RUBEL, William. *Bread: A Global History*. Londres: Reaktion Books, 2011.

STANDAGE, Tom. *Uma história comestível da humanidade*. Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.

STORCK, John e Walter Dorwin Teague. *Flour for Man's Bread: A History of Milling*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1952.

TUDGE, Colin. *So Shall We Reap: What's Gone Wrong with the World's Food — and How to Fix It*. Londres: Penguin Books, 2003. Uma boa explanação sobre a evolução do trigo.

Sobre como fazer pães

BEARD, James. *Beard on Bread*. Nova York: Knopf, 1974.

CLAYTON, Bernard. *The Breads of France*. Berkeley: Ten Speed Press, 2004.

LAHEY, Jim. *My Bread: The Revolutionary No-Work, No-Knead Method*. Nova York: W. W. Norton, 2009.

LEADER, Daniel e Judith Blahnik. *Bread Alone: Bold Fresh Loaves from Your Own Hand*. Nova York: Morrow, 1993.

OPPENHEIMER, Todd. "Breaking Bread", *San Francisco Magazine*, novembro de 2010. Um perfil de Chad Robertson.

ORTON, Mildred Ellen. *Cooking with Whole Grains*. Prefácio de Deborah Madison. Nova York: Farrar, Straus and Giroux, 2010.

REINHART, Peter. *The Bread Baker's Apprentice: Mastering the Art of Extraordinary Bread*. Berkeley: Ten Speed Press, 2001.

———. *Whole Grain Breads: New Techniques, Extraordinary Flavors*. Berkeley: Ten Speed Press, 2007. Reinhart foi o pioneiro (ou aquele que redescobriu) a importância de molhar os grãos integrais antes de fermentá-los.

ROBERTSON, Chad. *Tartine Bread*. São Francisco: Chronicle Books, 2010. Um livro fantástico que consegue ao mesmo tempo instruir e deliciar.

ROUSSEL, Philippe and Hubert Chiron. *Les Pains français: evolution, qualité, production*. Vesoul: Mae-Erti, 2002.

THORNE, John. *Outlaw Cook*. Nova York: Farrar, Straus and Giroux, 1992. Ver a seção "The Baker's Apprentice".

WING, Daniel e Alan Scott. *The Bread Builders: Hearth Loaves and Masonry Ovens*. White River Junction, VT: Chelsea Green, 1999. Contém uma excelente discussão a respeito da microbiologia dos pães *sourdough*, bem como uma entrevista com Chad Robertson, de quando ele ainda fazia pães em Point Reyes.

WOOD, Ed. *Classic Sourdoughs*. Berkeley: Ten Speed Press, 2001.

Sobre nutrição e pães

CORDAIN, Loren. "Cereal Grains: Humanity's Double-Edged Sword", *World Review of Nutrition and Dietetics*, vol. 84. Basel, Suíça: Karger, 1999, p. 19-73.

CZAPP, Katherine. "Against the Grain", publicado no site da The Weston A. Price Foundation, 16 de julho de 2006. http://www.westonaprice.org/digestive-disorders/against-the-grain.

DI CAGNO, Raffaella, *et al.* "Sourdough Bread Made from Wheat and Nontoxic Flours and Started with Selected Lactobacilli Is Tolerated in Celiac Sprue Patients", *Applied and Environmental Microbiology*, fevereiro de 2004, p. 1088-96. Esse estudo sugere que uma longa fermentação natural pode tornar o trigo menos tóxico para pessoas que sofrem de doença celíaca.

JACOBS JR., David R. e Lyn M. Steffen. "Nutrients, Foods, and Dietary Patterns as Exposures in Research: a Framework for Food Synergy", *American Journal of Clinical Nutrition* 78 (supl.), 2003, p. 508S-13S.

———, *et al.* "Food Synergy: An Operational Concept for Understanding Nutrition", *American Journal of Clinical Nutrition* 89 (supl.), 2009, p. 1543S-8S.

——— e Linda C. Tapsell. "Food, Not Nutrients, Is the Fundamental Unit in Nutrition", *Nutrition Reviews*, vol. 65, nº 10, 2007, p. 439-50.

——— e Daniel D. Gallaher. "Whole Grain Intake and Cardiovascular Disease: A Review", *Current Atherosclerosis Reports* 6, 2004, p. 415-23.

LINDEBERG, Staffan. *Food and Western Disease: Health and Nutrition from an Evolutionary Perspective*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2010.

PRICE, Weston A. *Nutrition and Physical Degeneration*. La Mesa, CA: Price-Pottenger Nutrition Foundation, 7ª ed., 2006.

RIZZELLO, Carlo G., *et al.* "Highly Efficient Gluten Degradation by Lactobacilli and Fungal Proteases During Food Processing: New Perspectives for Celiac Disease", *Applied and Environmental Microbiology*, julho de 2007, p. 4499-507.

SPILLER, Gene e Monica Spiller. *What's with Fiber?* Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, 2005.

TAUBES, Gary. *Good Calories, Bad Calories*. Nova York: Knopf, 2007.

VAN DEN BROECK, Hetty C., *et al.* "Presence of Celiac Disease Epitopes in Modern and Old Hexaploid Wheat Varieties: Wheat Breeding May Have Contributed to Increased Prevalence of Celiac Disease", *Theoretical and Applied Genetics* 121, 2010, p. 1527-39.

Sobre a visão científica do pão *sourdough*

BAMFORTH, Charles. *Food, Fermentation and Micro-Organisms*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2005.

BUEHLER, Emily. *Bread Science: The Chemistry and Craft of Making Bread*. Hillsborough, NC: Two Blue Books, 2006.

GANZLE, Michael G., *et al.* "Carbohydrate, Peptide and Lipid Metabolism of Lactic Acid Bacteria in Sourdough", *Food Microbiology* 24, 2007, p. 128-38.

KITAHARA, M., *et al.* "Biodiversity of *Lactobacillus Sanfranciscensis* Strains Isolated from Five Sourdoughs", *Letters in Applied Microbiology* 40, 2005, p. 353-57. Um dos primeiros estudos a usar o sequenciamento de DNA para identificar as espécies de bactérias existentes numa cultura *sourdough*.

KULP, Karel e Klaus Lorenz. *Handbook of Dough Fermentations*. Nova York: Marcel Dekker, 2003. Excelente antologia de artigos científicos sobre a microbiologia do pão *sourdough*.

MACGUIRE, James. "Pain au Levain: The Best Flavor, Acidity, and Texture and Where They Come From", *Art of Eating*, n. 83, inverno de 2009.

SCHEIRLINCK, I., *et al.* "Molecular Source Tracking of Predominant Lactic Acid Bacteria in Traditional Sourdoughs and Their Production Environments", *Journal of Applied Microbiology* 106, 2009, p. 1081-92. Esse estudo descobriu que a *L. sanfranciscensis*, que antes se acreditava ser nativa da área de São Francisco, costuma ser encontrada também nas culturas de fermento natural na Europa.

SUGIHARA, T. F., L. Kline e M. W. Miller. "Microorganisms of the San Francisco Sour Dough Bread Process", *Applied Microbiology* 21, 3, p. 456-58.

THIELE, C., *et al.* "Contribution of Sourdough Lactobacilli, Yeast and Cereal Enzymes to the Generation of Amino Acids in Dough Relevant for Bread Flavor", *Cereal Chemistry* 79, 1, p. 45-51.

WECKX, Stefan, *et al.* "Community Dynamics of Bacteria in Sourdough Fermentations as Revealed by Their Metatranscriptome", *Applied and Environmental Microbiology*, agosto de 2010, p. 5402-8. Esse estudo descobriu que o ecossistema numa cultura *sourdough* tende a estabilizar com o passar do tempo.

Sobre o ar na comida, os cheiros e o olfato retronasal AFTEL, Mandy e Daniel Patterson. *Aroma: The Magic of Essential Oils in Food & Fragrance*. Nova York: Artisan, 2004.

FINCKS, Henry T. "The Gastronomic Value of Odours", in *Contemporary Review*, vol. L, julho-dezembro de 1886. Um estudo pioneiro sobre a relação entre gosto e cheiro e seu efeito conjunto na produção do sabor. Talvez a primeira descrição publicada do olfato retronasal, chamado pelo autor de "nossa segunda maneira de cheirar".

GILBERT, Avery. *What the Nose Knows: The Science of Scent in Everyday Life*. Nova York: Crown, 2008.

ROZIN, Paul. "Taste-Smell Confusions and the Duality of the Olfactory Sense", *Perception and Psychophysics* 31, 4, 1982, p. 397-401. Uma das primeiras análises do olfato retronasal e seu papel na detecção e catalogação de sabores.

SHEPHERD, Gordon M. *Neurogastronomy: How the Brain Creates Flavor and Why It Matters.* Nova York: Columbia University Press, 2012. A mais atualizada visão científica a respeito do olfato retronasal.

PARTE IV: TERRA

Sobre fermentação e comidas fermentadas em geral ALBALA, Ken. "Bacterial Fermentation and the Missing *Terroir* Factor in Historic Cookery", in *Cured, Fermented and Smoked Foods: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery* 2010. Devon, Inglaterra: Prospect Books, 2011.

BILGER, Burkhard. "Nature's Spoils", *The New Yorker*, 22 de novembro de 2010. Um excelente perfil de Sandor Katz e o movimento de resistência alimentar.

JACOBSEN, Rowan. *American* Terroir*: Savoring the Flavors of Our Woods, Waters, and Fields*. Nova York: Bloomsbury, 2010. Principalmente os capítulos sobre queijos e vinhos.

KATZ, Sandor Ellix. *The Art of Fermentation*. White River Junction, VT: Chelsea Green, 2012. Com prefácio de Michael Pollan. Obra-prima de Sandor Katz, indispensável para todos que se interessem por alimentos fermentados.

———. "Fermentation as a Coevolutionary Force", in *Cured, Fermented and Smoked Foods: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery* 2010. Devon, Inglaterra: Prospect Books, 2011.

———. *Wild Fermentation: The Flavor, Nutrition and Craft of Live-Culture Food*. White River Junction, VT: Chelsea Green, 2003. Um entusiasmado (ainda que um tanto bruto) manifesto em defesa dos adeptos da fermentação.

LEWIN, Alex. *Real Food Fermentation: Preserving Whole Fresh Food with Live Cultures in Your Home Kitchen*. Minneapolis: Quarry Books, 2012.

MARGULIS, Lynn e Dorion Sagan. *Dazzle Gradually: Reflections on the Nature of Nature*. White River Junction, VT: Chelsea Green, 2007.

———. *Microcosmos: Four Billion Years of Evolution from Our Microbial Ancestors*. Nova York: Summit Books, 1986.

MINTZ, Sidney W. "The Absent Third: The Place of Fermentation in a Thinkable World Food System", in *Cured, Fermented and Smoked Foods: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery* 2010. Devon, Inglaterra: Prospect Books, 2011.

STEINKRAUS, K.H. "Fermentation in World Food Processing", in *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, vol. 1, 2002. Publicado pelo Institute of Food Technologists. Um balanço abrangente de todas as comidas e bebidas fermentadas em todo o mundo.

TRUBEK, Amy B. *The Taste of Place: A Cultural Journey Into* Terroir. Berkeley: University of California Press, 2008.

Sobre a fermentação de vegetais ANDOH, Elizabeth. *Kansha: Celebrating Japan's Vegan and Vegetarian Traditions.* Berkeley: Ten Speed Press, 2010. Ver em especial o capítulo sobre *tsukémono*, a extraordinária tradição em relação aos picles no Japão.

FALLON, Sally com Mary Enig. *Nourishing Traditions: The Cookbook That Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*. Washington, DC: New Trends Publishing, 2001.

HAEKYUNG, Chung. *Korean Cuisine: A Cultural Journey*. Seul: Korea Foundation, 2009.

LEE, Chun Ja. *The Book of Kimchi*. Seul: Korea Information Service, 1999.

MADISON, Deborah. *Preserving Food Without Freezing or Canning: The Gardeners and Farmers of Terre Vivante*. White River Junction, VT: Chelsea Green, 2007.

PEDERSON, Carl. S. e Margaret N. Albury. *The Sauerkraut Fermentation*. Geneva, NY: New York Agricultural Experiment Station, Bulletin 824, dezembro de 1969.

PLENGVIDHYA, V., F. Breidt, Z. Lu e H.P. Fleming. "DNA Fingerprinting of Lactic Acid Bacteria in Sauerkraut Fermentations", *Applied and Environmental Microbiology* 73, 23, 2007, p. 7697-702.

YOON, Sook-ja. *Good Morning, Kimchi!: Forty Different Kinds of Traditional and Fusion Kimchi Recipes*. Elizabeth, NJ: Hollym, 2005.

Sobre o microbioma humano

Comece pelo site do National Institutes of Health, acessando a página do projeto microbioma humano: http://www.hmpdacc.org/. Ele traz links para muitos artigos acadêmicos sobre o assunto. Achei particularmente úteis os artigos abaixo: AINSWORTH, Claire. "I Am Legion: Myriad Microbes Living in Your Gut Make You Who You Are", *New Scientist*, 14 de maio de 2011.

BENGMARK, D. "Ecological Control of the Gastrointestinal Tract: The Role of Probiotic Flora", *Gut* 42, 1998, p. 2-7.

BENSON, Alicia, *et al.* "Gut Commensal Bacteria Direct a Protective Immune Response Against *Toxoplasma gondii*", *Cell Host & Microbe* 6, 2, 2009, p. 187-96.

BLASER, Martin J. "Who Are We? Indigenous Microbes and the Ecology of Human Disease",

European Molecular Biology Organization, vol. 7, n. 10, 2006.

BRAVO, Javier A., *et al.* "Ingestion of Lactobacillus Strain Regulates Emotional Behavior and Central GABA Receptor Expression in a Mouse Via the Vagus Nerve", www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1102999108.

DESIERE, Frank, *et al.* "Bioinformatics and Data Knowledge: The New Frontiers for Nutrition and Food", *Trends in Food Science & Technology* 12, 2002, p. 215-29.

DOUWES, J., *et al.* "Farm Exposure in Utero May Protect Against Asthma", *European Respiratory Journal* 32, 2008, p. 603-11.

EGE, M.J., *et al.* Parsifal study team. "Prenatal Farm Exposure Is Related to the Expression of Receptors of the Innate Immunity and to Atopic Sensitization in School-Age Children", *Journal of Allergy Clinical Immunology* 117, 2006, p. 817-23.

FLÖISTRUP, H., *et al.* "Allergic Disease and Sensitization in Steiner School Children", *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 117, 2006, p. 59-66.

GERSHON, Michael D. *O segundo cérebro: entenda o funcionamento do aparelho digestivo e sua relação com o cérebro*. Tradução de Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro: Elsevier, 2000.

GREER, Julie B. e Stephen John O'Keefe. "Microbial Induction of Immunity, Inflammation, and Cancer", *Frontiers in Physiology*, vol. 1, artigo 168, janeiro de 2011.

HEHEMANN, Jan-Hendrik, *et al.* "Transfer of Carbohydrate-Active Enzymes from Marine Bacteria to Japanese Gut Microbiota", *Nature*, vol. 464, 8 de abril de 2010. Esse é o estudo que descobriu que o gene de uma bactéria marinha tinha sido incorporado pela bactéria encontrada nos intestinos dos japoneses, permitindo que eles digerissem os carboidratos presentes nas algas.

JUNG, Ji Young, *et al.* "Metagenomic Analysis of Kimchi, a Traditional Korean Fermented Food", *Applied and Environmental Microbiology*, abril de 2011, p. 2264-74.

KAPLAN, Jess L., *et al.* "The Role of Microbes in Developmental Immunologic Programming", *Pediatric Research*, vol. 69, n. 6, 2011.

KARPA, Kelly Dowhower. *Bacteria for Breakfast: Probiotics for Good Health*. Victoria, BC: Trafford Publishing, 2003.

LEY, Ruth E. "Worlds Within Worlds: Evolution of the Vertebrate Gut Microbiota", *Nature Reviews*, vol. 6, outubro de 2008.

O'KEEFE, Stephen J.D. "Nutrition and Colonic Health: The Critical Role of the Microbiota", *Current Opinion in Gastroenterology*, 24, 2008, p. 51-58.

PARVEZ, S., *et al.* "Probiotics and Their Fermented Food Products Are Beneficial for Health", *Journal of Applied Microbiology* 100, 2006, p. 1171-85.

PERKIN, Michael R., *et al.* "Which Aspects of the Farming Lifestyle Explain the Inverse Association with Childhood Allergy?", *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, vol. 117, n. 6.

ROBINSON, Courtney, *et al.* "From Structure to Function: The Ecology of Host-Associated Microbial Communities", *Microbiology and Molecular Biology Reviews*, setembro de 2010, p. 453-76. Um artigo seminal que procura aplicar a óptica da ecologia às comunidades microbianas que habitam o corpo humano.

SONG, Yeong-Ok. "The Functional Properties of Kimchi for the Health Benefits", *Food Industry and Nutrition* 9, 3, 2004, p. 27-28.

TURNBAUGH, P.J., *et al.* "An Obesity-Associated Gut Microbiome with Increased Capacity for Energy Harvest", *Nature* 444, 2006, p. 1027-31.

———, *et al.* "The Human Microbiome Project", *Nature* 449, 2007, p. 804-10.

———, *et al.* "A Core Gut Microbiome in Obese and Lean Twins", *Nature* 457, 2009, p. 480-84.

WALTER, Jens. "Ecological Role of Lactobacilli in the Gastrointestinal Tract: Implications for Fundamental and Biomedical Research", *Applied and Environmental Microbiology*, agosto de 2008, p. 4985-96.

ZIVKOVIC, Angela M., J. Bruce German, *et al.* "Human Milk Glycobiome and Its Impact on the Infant Gastrointestinal Microbiota", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 107, n.

suppl 1, 15 de março de 2011, p. 4653-58.

Sobre os queijos e sua fabricação ABDELGADIR, Warda S., *et al.* "The Traditional Fermented Milk Products of the Sudan", *International Journal of Food Microbiology* 44, 1998, 1-13.

BEHR, Edward. "Pushing to a Delicate Extreme: The Cheeses of Soyoung Scanlan", *Art of Eating*, n. 86, 2010.

BILGER, Burkhard. "Raw Faith", *The New Yorker*, 19 de agosto de 2002. Um excelente perfil da irmã Noëlla abordando as controvérsias em torno dos queijos feitos com leite cru.

BOISARD, Pierre. *Camembert: A National Myth*. Berkeley: University of California Press, 2003.

BOSCO, Antoinette. *Mother Benedict: Foundress of the Abbey of Regina Laudus*. São Francisco: Ignatius Press, 2007.

Culture: The Word on Cheese. Fantástica revista quadrimestral cobrindo a arte e a ciência de fazer queijos e, ocasionalmente, outras comidas fermentadas.

JOHNSON, Nathanael. "The Revolution Will Not Be Pasteurized: Inside the Raw Milk Underground", *Harper's Magazine*, abril de 2008.

KINDSTEDT, Paul S. *American Farmstead Cheese: The Complete Guide to Making and Selling Artisan Cheeses*. White River Junction, VT: Chelsea Green, 2005.

———. *Cheese and Culture: A History of Cheese and Its Place in Western Civilization*. White River Junction, VT: Chelsea Green, 2012.

LATOUR, Bruno. *The Pasteurization of France*. Tradução de Alan Sheridan e John Law. Cambridge: Harvard University Press, 1988.

LEMAY, Eric. *Immortal Milk: Adventures in Cheese*. Nova York: Free Press, 2010.

MENDELSON, Ann. *Milk: The Surprising Story of Milk Through the Ages*. Nova York: Knopf, 2008.

MONTANARI, Massimo. *Cheese, Pears & History in a Proverb.* Nova York: Columbia University, 2010.

PAXSON, Heather. "Post-Pasteurian Cultures: The Microbiopolitics of Raw-Milk Cheese in the United States", *Cultural Anthropology*, vol. 23, n. 1, p. 15-47. Uma análise brilhante do pensamento "pós-pasteuriano" e meu primeiro encontro com esse termo.

Sobre a microbiologia do queijo MARCELLINO, R.M. Noëlla. *Biodiversity of* Geotrichum candidum *strains isolated from Traditional French Cheese*. Tese de doutorado apresentada na Universidade de Connecticut, 2003.

——— e David R. Benson. "Scanning Electron and Light Microscopic Study of Microbial Success on Bethlehem St. Nectaire Cheese", *Applied and Environmental Microbiology*, novembro de 1992, p. 3448-54.

———. "Characteristics of Bethlehem Cheese, an American Fungal-Ripened Cheese", 114-20, in T. M. Cogan, P. F. Fox e R. P. Ross (orgs.). *5th Cheese Symposium.* Teagasc, Dublin, Cork, Irlanda, 1997.

———. "The Good, the Bad and the Ugly: Tales of Fungal Ripened Cheese", in Catherine W. Donnelly (org.). *Cheese and Microbes*. Herndon, VA: ASW Press, 2013.

MARCELLINO, N., *et al.* "Diversity of *Geotrichum candidum* Strains Isolated from Traditional Cheesemaking Fabrications in France", *Applied and Environmental Microbiology*, outubro de 2001, p. 4752-59.

SIEUWERTS, Sander, *et al.* "Unraveling Microbial Interactions in Food Fermentations: From Classical to Genomic Approaches", *Applied and Environmental Microbiology*, agosto de 2008, p. 4997-5007.

Sobre a repulsa

DARWIN, Charles. *A expressão das emoções no homem e nos animais* (1872). Tradução de Leon de Souza Lobo. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

KOLNAI, Aurel. *On Disgust*. Organizado por e com introdução de Barry Smith e Carolyn Korsmyer. Chicago: Open Court, 2004.

MILLER, William Ian. *The Anatomy of Disgust*. Cambridge: Harvard University Press, 1997.

ROZIN, P., J. Haidt e C.R. McCauley. “Disgust”, in M. Lewis e J. Haviland (orgs.). *Handbook of Emotions*. Nova York: Guilford, 2ª ed., 2000, p. 637-53.

ROZIN, Paul e April E. Fallon. “*A Perspective on Disgust*”, *Psychological Review* 94, 1987, p. 23-41.

Sobre álcool e embriaguez

BAMFORTH, Charles. *Food, Fermentation and Micro-Organisms*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2005.

BUHNER, Stephen Harrod. *Sacred and Herbal Healing Beers: The Secrets of Ancient Fermentation.* Boulder, CO: Brewers Publications, 1998. Pesquisa fascinante sobre bebidas alcóolicas da Antiguidade, seus ingredientes psicotrópicos e seu papel social. Com receitas.

EDWARDS, Griffith. *Alcohol: The World’s Favorite Drug*. Nova York: St. Martin’s, 2000.

EURÍPIDES. *As bacantes*. Tradução de Eudoro de Souza. São Paulo: Hedra, 2010.

FEIRING, Alice. *Naked Wine: Letting Grapes do What Comes Naturally*. Nova York: Da Capo, 2011.

KERÉNYI, Carl. *Dionísio: Imagem arquetípica da vida indestrutível*. Tradução de Ordep Trindade Serra. São Paulo: Odysseus, 2002.

LENSON, David. *On Drugs*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press, 1995. Pouco conhecido mas brilhante estudo sobre a embriaguez e seu papel na cultura e nas artes.

———. “The High Imagination”. Palestra proferida nas Conferências Hess na Universidade de Virgínia, 29 de abril de 1999, sobre o movimento romântico e as drogas.

MCGOVERN, Patrick E. *Uncorking the Past: The Quest for Wine, Beer, and Other Alcoholic Beverages*. Berkeley: University of California Press, 2009. Indispensável registro, pelo ângulo da arqueologia, das primeiras bebidas alcoólicas e sua contribuição à civilização.

OTTO, Walter F. *Dionysus: Myth and Cult*. Traduzido e com introdução de Robert P. Palmer. Bloomington, IN: Indiana University Press, 1965.

PALMER, John J. *How to Brew: Everything You Need to Know How to Brew Beer Right the First Time*. Boulder, CO: Brewers Publications, 2006. Excelente livro para iniciantes.

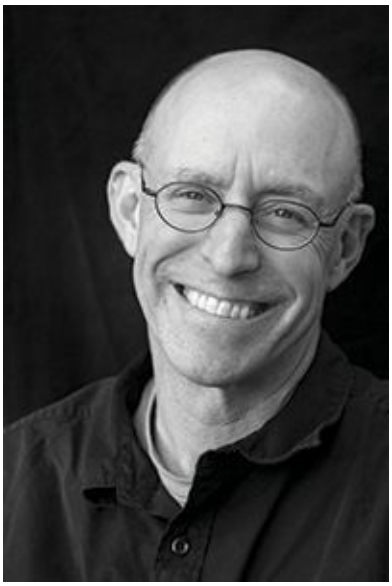
PHAFF, Herman Jan, *et al. The Life of Yeasts*. Cambridge: Harvard University Press, 1978.

SIEGEL, Ronald K. *Intoxication: The Universal Drive for Mind-Altering Substances*. Nova York: Dutton, 1989. Especialmente bom em relação ao uso do álcool pelos animais.

STANDAGE, Tom. *História do mundo em 6 copos*. Tradução de Antonio Carlos Braga. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

ZAINASHEFF, Jamil e John. J. Palmer. *Classic Brewing Styles: 80 Winning Recipes Anyone Can Brew*. Boulder, CO: Brewers Publications, 2007. Um guia um pouco mais avançado para quem deseja se aventurar a fazer cerveja; Shane MacKay e eu obtivemos bons resultados com várias dessas receitas.

SOBRE O AUTOR

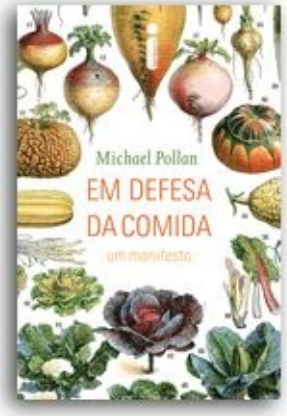


MICHAEL POLLAN publicou outros seis livros, entre eles *O dilema do onívoro, Regras da comida* e *Em defesa da comida*, todos best-sellers nos Estados Unidos. Colaborador do *New York Times*, ele também é professor de jornalismo na Universidade da Califórnia em Berkeley. Em 2010, foi apontado pela revista *Time* como uma das cem pessoas mais influentes do mundo.

CONHEÇA OS OUTROS LIVROS DO AUTOR



[O dilema do onívoro]



[Em defesa da comida]



[Regras da comida]