

NOLA, Roberto de. *Livro do cozinheiro: manual de receitas medievais*. Tradução de Cláudio Giordano. São Paulo: Instituto Brasileiro de Filosofia e Ciência Raimundo Lúlio, 2010. 187p. ISBN: 978-85-89294-18-8.

Luciana de Campos¹

O último ano da primeira década do século XXI pode ser considerado um ano de “safra” excelente, como diriam os enólogos e os amantes de bons vinhos, pois o público brasileiro, estudioso ou simplesmente entusiasta da Idade Média e do Renascimento – foi agraciado com a tradução direta do catalão para o português do *Libre Del Coch* (Livro do cozinheiro) de Robert de Nola, Mestre Robert, cozinheiro do rei Dom Fernando de Aragão, rei de Nápoles e publicado pela primeira vez em Barcelona no ano de 1520.

Publicado originalmente com o título de *Livro de regras para a boa pratica do corte da carne e da arte de cozinhar e também para o bom preparo de quaisquer pratos e molhos*, foi escrito pelo experiente mestre Robert, cozinheiro do sereníssimo senhor D. Fernando, o Livro do cozinheiro apresenta de maneira bem clara e por vezes sucinta todos os procedimentos dos cortes das mais variadas carnes, sejam elas de animais domésticos e aí se inclui a exótica receita de gato gordo assado, no qual mestre Robert adverte: “ [...] guarda-se muito bem a cabeça para que ninguém jamais a coma, porque se o fizer, poderá perder o juízo” (p. 107). – sejam os toucinhos, vitelas, vacas, gansos e galinhas e também explicita quais são as tarefas específicas de cada função dentro de uma casa senhorial, do mordomo ao trinchador e como uma mesa de banquete festivo deve ser disposta sem, é claro, deixar de apresentar as receitas das mais apetitosas iguarias tanto para o exigente paladar renascentista mediterrâneo, como para o variado sabor contemporâneo.

Das 103 receitas do Livro do cozinheiro, 142 foram elaboradas para serem preparadas e apreciadas durante o tempo comum e 59 fazem parte do “tratado sobre o

¹ Mestre em História pela UNESP. Professora de História Antiga na UFMA. Membro do *NEVE, Núcleo de Estudos Vikings e Escandinavos* (<http://groups.google.com.br/group/scandia>) e *Grupo Brathair de Estudos Celtas e germânicos* (www.brathair.com). E-mail: fadacelta@yahoo.com.br

preparo de comidas para o tempo da quaresma”, que apresentam receitas à base de peixes tanto de água doce como de água salgada.



Fotografia 1: Reconstituição da receita 179 (p. 151), *Peixe imperador grelhado*; receita 70 (p. 75), *Berinjelas à mourisca*; bebida: *hipocraz*, vinho aromatizado (p. 37). (Foto e experimento da autora).

Das receitas elaboradas para o tempo da Quaresma, não é perceptível nenhum traço de comidas desagradáveis, especiais para um tempo de jejum e sacrifícios; pelo contrário, todos os peixes e empanados são ricamente condimentados, não economizando na utilização de bons temperos e das boas ervas, bem como do vinagre elaborado com o melhor vinho e do azeite de oliva mais puro. Mestre Robert ao longo de suas receitas nos explica que na boa mesa só se pode servir as melhores iguarias, elaboradas com os mais nobres ingredientes e para isso é preciso primeiramente escolher com critério aqueles que vão elaborar esses pratos – desde os que contam as carnes até aqueles que servirão a mesa.

Descrevendo com detalhes as tarefas que cada serviçal deve desempenhar – do mordomo, aquele que fica à frente de todos os empregados da casa, ao cavaleiro que tem como função manter em ordem todos os animais do seu senhor. Mestre Robert dá conselhos a estes cavaleiros ensinando-lhes a tirar o esterco apodrecido do estábulo para não provocar sarna nos pés dos animais e também escová-los muito bem “porque nada melhor para engordar o animal do que a limpeza” (p. 45). Observa-se a preocupação com a limpeza e asseio dos animais, pois estes são o reflexo do seu senhor.

Como todo grande cozinheiro, Mestre Robert é conhecedor das boas comidas e mais ainda, dos poucos e pequenos ingredientes que podem trazer danos à saúde do senhor ou, então, causar-lhe a morte. É, pois, no trecho “Do servir a bebida”, que é ensinado ao serviçal a escolha do copo para servir aqueles:

senhores que vivem ou bebem sob provas. Mas acredito realmente que qualquer senhor deva preferir beber em recipiente de vidro e não de prata, porque com o vidro, em especial o de selicórnio², de jeito nenhum se pode envenenar porquanto ele não resiste a qualquer veneno. Eis porque os grandes senhores devem preferir beber em vidro a em qualquer outra coisa. Aqui está também como se deve servir a bebida aos senhores que vivem sob provas (p. 37).

Explicando ao serviçal como bem servir e, mais ainda, a conhecer os utensílios que evitam o envenenamento e, conseqüentemente, a morte de um rico senhor, podemos dizer que Mestre Robert em seu manual de cozinha também apresenta as maneiras para se escolher um bom “corpo” de empregados. Ao fornecer os mínimos detalhes que cada função deve exercer, Mestre Robert mostra que, um prato bem apresentável e apetitoso não é apenas conseqüência de um bom cozinheiro, mas passa primeiramente pela escolha dos empregados e dos ingredientes.

A utilização das mais variadas ervas, como rosmaminho, hissopo (alfazema), manjeirona, salsa, alho-poró, louro e as especiarias: açafraão, cardamomo, curry, gengibre e pimenta, muita pimenta,³ e o uso de todos esses condimentos não deve ser parcimonioso como está explicada na receita 130: “A carne deve ser preparada com temperos finos, se for peixe, carregar a mão na pimenta, se for carne, carregar a mão nos temperos” (p. 113). As receitas nos passam a idéia de que o bom alimento é aquele sempre muito aromatizado e que a mescla de sabores deve transformar a refeição uma experiência sensorial, não apenas um ato cotidiano de alimentar-se para manter-se vivo.

As receitas do *Livro do cozinheiro* refletem muito da mentalidade da Baixa Idade Média e do Renascimento: a de buscar novas experiências e produtos proporcionando um outro olhar para o mesmo mundo. Embora ainda se encontre traços

² Vidro finíssimo utilizado para confeccionar as taças e copos dos reis.

³ Isso revela a sofisticação da cozinha mediterrânea, que a exemplo dos banquetes da elite romana exigia os mais raros ingredientes, garantindo aos senhores deleite e novas experiências degustativas.

de superstições, como a de não comer a cabeça de gato, pois corre-se o risco de enlouquecer, como é apresentado na receita 122, reconhece-se na obra de Mestre Robert um tratado não só da arte de preparar alimentos mas um manual de profissões e funções além de um guia dos modos e costumes do século XV.



Fotografia 2: Reconstituição da receita 130 (p. 113), *Empanados de carne* (Foto e experimento da autora).

A publicação no Brasil do *Livro do cozinheiro*, mais do que trazer à luz uma fonte muito interessante para o estudo da história da alimentação na Idade Média, nos mostra também que é possível realizar uma pesquisa voltada para o experimento, reconstituindo algumas receitas. Na Europa, atualmente é possível encontrar em instituições de muito prestígio, como o Museu Britânico, que recentemente organizou uma exposição gastronômica baseada no livro de Apício, do século I d.C., autor de *De Cocinaria*, onde os visitantes puderam adentrar no mundo gastronômico romano, degustando alguns pratos e, assim, deleitarem-se com o fruto da pesquisa exaustiva e rigorosa de historiadores e arqueólogos experimentais, que permitem – literalmente – que se vivencie o passado no presente.

No Brasil essas experiências e experimentos ainda não são bem aceitos, sendo vistos com olhares preconceituosos pela academia e pelos acadêmicos que enxergam na gastronomia histórica, apenas um passatempo de diletantes e, não mais um ramo de pesquisa fundamental da árvore que Clio rega todos os dias. Tanto na Europa como nos Estados Unidos há, não somente pesquisadores como centros de pesquisa debruçados e comprometidos com a gastronomia histórica e defendem os experimentos de

reconstituição culinária como uma maneira de melhor compreendermos o cotidiano do passado e, conseqüentemente, refletirmos sobre o nosso próprio.

Em um momento em que as autoridades de saúde pública do mundo se preocupam com o grave problema do sobrepeso e suas conseqüências danosas, vemos países como a Espanha, Grécia e Marrocos, recorrerem a Unesco para transformar a “dieta mediterrânica” – a mesma utilizada pelos povos da Antigüidade, que consiste em peixes, azeite de oliva, berinjelas, pimentões, queijo de leite de cabra e muitas ervas e especiarias – em patrimônio imaterial da humanidade. Como uma tentativa de reverter o quadro de saúde da população que, abandonou os velhos e saudáveis hábitos alimentares para aderirem a nova, rápida e danosa cultura do *fast-food*. Analisando o livro de Mestre Robert pela perspectiva da recuperação da dieta mediterrânea, no mundo contemporâneo observamos não só a importância desta publicação para o estudo do cotidiano, das culturas, da economia e das relações sociais do século XV, mas o seu valor para entendermos como a alteração radical de hábitos alimentares tornou-se problemática não somente pela baixa nutrição da moderna dieta, mas a perda de um saudável e rico patrimônio cultural.

No século XV na Espanha, mestre Robert já nos legou não somente um manual de cozinha, de boas maneiras e de profissões, mas nos legou a melhor das lições: a arte do bem viver.