

# O SIMBOLISMO DOS ALIMENTOS

## - por Marcos Monteiro

### **COLÉRICOS (FOGO)**

**ALIMENTOS QUENTES E SECOS:** que aumentam o fogo, ou a cólera, e diminuem a água ou fleuma.

Eles são os mais fáceis de perceber. São os alimentos que queimam ou esquentam; os que possuem associação óbvia com MARTE ou SOL.

Dos modos de preparar alimentos, o que esquenta e seca é fritar e/ou grelhar (e qualquer método que seja passar no fogo de forma geral, como em maçaricos).

É mais difícil termos alimentos principais que sejam quentes e secos: temos o bacon, peixes salgados como o bacalhau, carne de sol, carneiro e bode, espargos, chocolate puro, azeitonas pretas, rabanete, rábano picante, algumas frutas secas (como tâmaras secas), pistaches, alcachofras, milho.

Por outro lado, a maior parte dos temperos e especiarias é quente e seca: pimenta, pimentões, alho, cebola, raiz-forte, gengibre, curry, canela, páprica, sal (especialmente o marinho), mostarda, noz-moscada, salsinha, orégano, anis-estrelado, coentro, cebolinha, alho-poró, funcho (essas coisas têm níveis - o orégano e o coentro estão no topo da lista, abaixo só de algumas pimentas, o alho-poró e a cebola estão mais abaixo, etc).

Bebidas: vinho tinto (seco, claro) e bebidas destiladas de forma geral - o álcool em si é obviamente quente e seco.

Das formas de adoçar, o açúcar mascavo e o mel.

*Alguns alimentos têm comportamentos mais complicados:*

Limões e laranjas podem ser frios e secos em sucos, frios (sem secar nem umedecer) ou frios e pouco úmidos (dependendo da doçura) em fruta, ou quentes e secos (a casca).

Café tem um efeito primário quente e seco, secundário frio e seco.

Hortelã e menta têm o feito contrário, primeiro esfriam e depois secam. O efeito secundário é mais duradouro e o mais importante.

O sal é bastante quente e seco - mas, por isso mesmo, alguns médicos antigos usavam para aliviar condições secas, porque ele atrai umidade por antipatia.

\*\*\*

- Fermentação, como método de preparo ou conservação, tende a esquentar e secar? E desidratação, também?

*-Desidratação, com certeza seca (acho que esquenta também). Mas eu teria que pensar mais sobre a fermentação. À primeira vista, sim - açúcar é mais úmido que álcool. Mas digo sem certeza.*

## SANGUÍNEOS (AR)

ALIMENTOS QUENTES E ÚMIDOS: São os associados ao ar, ao humor sanguíneo, a JÚPITER.

O raciocínio básico é: são alimentos untuosos, ou que aumentem as formas, ou que nutram e curem.

Assim, todas as gorduras são quentes e úmidas: manteiga, azeite, óleos em geral (embora alguns tenham outras assinaturas - óleo de girassol é seco, óleo de coco frio e úmido. E FRITAR em óleo é quente e úmido), a gema do ovo.

Frutas de árvores que dêem frutas em abundância, com gosto doce e leve: figos, uvas (e uvas-passas), cerejas, romã.

Alimentos bons para o sangue, como a beterraba. A cenoura, o nabo. Manjericão é um tempero quente e úmido.

Fígado; carnes de aves (pato, galinha, ganso), ovelha, coelho, camarão, frutos do mar, truta.

Massas e derivados de trigo em geral, incluindo o pão; requeijão, queijos moles e novos.

Bebidas: cervejas e vinho branco.

Alimentos cozidos - principalmente em pouco cozimento - tendem a ficar mais quentes e úmidos.

\*\*\*

-Alguém sanguíneo segue a dieta sanguínea ou é um sistema de compensação (quente úmido e alimentos frios e secos pra compensar)?

*-O ideal seria a compensação: sanguíneo come comida melancólica e reequilibra o excesso (nunca deixa de ser sanguíneo, mas evita problemas de saúde, etc).*

-E quem tem certo equilíbrio de temperamento no mapa? Pode comer de tudo?

*-Sim, pode. Na verdade, todo mundo pode comer tudo, mas pouco do humor que tem mais - e pessoas razoavelmente equilibradas não têm essa limitação.*

*-Quem não tem nada de "Quente" no mapa seria melhor comer alimentos coléricos e sanguíneos? Pq as vezes existe desequilíbrio de apenas uma qualidade primitiva.*

*-Sim.*

## **MELANCÓLICOS (TERRA)**

ALIMENTOS FRIOS E SECOS: São os associados à terra, ao humor melancólico.

O raciocínio básico: alimentos duros, escuros, pesados, ou de sabor adstringente, digestão lenta, azedos/amargos, associados a SATURNO e MERCÚRIO.

Então, carne de vaca, lentilha, raízes de forma geral (aipim e derivados, principalmente; mas as batatas todas são frias, algumas mais secas, algumas mais úmidas), centeio;

Alimentos azedos/amargos como tamarindo, vinagre, azeitona verde, maçãs (e peras) azedas, limão e laranja (principalmente, como disse antes, o suco), alcaparras (conservas em vinagre de forma geral);

Vegetais duros, cauleosos, e/ou escuros, como brócolis, couve-flor, chicória, endívia;

Bebidas: as amargas em geral (as alcóolicas tendem a ser quentes, porque são fortes e destiladas).

O preparo mais "melancólico" que existe é... servir o alimento cru.

## **FLEUMÁTICOS (ÁGUA)**

ALIMENTOS FRIOS E ÚMIDOS: A última categoria é a dos alimentos associados à água, ao humor fleumático.

O raciocínio por trás: são alimentos suculentos, com muita água, de sabor fraco ou doce, associados à VÊNUS e à LUA.

Peixes frescos em geral (exceto a truta), carne de porco, vitela; cogumelos em geral, algas, tofu, soja, clara de ovos, ricota;

Vegetais como pepino, feijão, ervilha fresca, abóboras, tomates, folhas de salada em geral (quando o gosto da folha for claramente "aberrante", ela pode ser de outro grupo), alface, repolho. As sementes (não salgadas) da abóbora.

Frutas suculentas como o melão e a melancia, ou doces e moles como manga, mamão, abacate, banana e seus sucos; maçãs e peras doces (as azedas são frias e secas);

Bebidas: água (fria), cidra, leite, leite de soja, soro do leite, cervejas mais leves.

O método mais "fleumático" de preparar alimentos é ensopado. De forma geral, sopas esfriam e umedecem. Alimentos refinados e moídos de forma geral também ficam mais frios e úmidos do que integrais e inteiros.

\*\*\*

-Desculpe se você já publicou isso em algum lugar, mas há um livro tratando especificamente sobre a relação entre temperamento e alimentos?

*-O melhor livro do assunto é o Classical Medical Astrology - Healing with the Elements. O livro (do Oscar Hofman) é excelente, mas as listas que ele dá não são muito maiores que essas que escrevi. O "Herbal" do Culpeper dá uma grande lista de ervas, com associações de planetas e efeitos (dá pra tirar, mais ou menos, o "temperamento" da planta pela descrição), mas ele trata da flora encontrável facilmente na Inglaterra da época dele, e de plantas usadas como remédio, não comida.*

Fim.