



A GASTRONOMIA E O AMOR

Os alimentos afrodisíacos

Soraya Sousa de Albuquerque

Aluna

Rita Akutsu

Orientadora

Monografia apresentada ao Centro de Excelência em Turismo da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção do certificado de Especialista em Gastronomia e Segurança alimentar.

Brasília - DF, 06 de novembro de 2004.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Centro de Excelência em Turismo
Curso de Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar

A GASTRONOMIA E O AMOR
Os alimentos afrodisíacos

Soraya Sousa de Albuquerque
Aluna

Banca Examinadora:

Rita Akutsu
Orientadora

Wilma Araújo
Membro da Banca

Brasília-DF, 06 de novembro de 2004.

SORAYA SOUSA DE ALBUQUERQUE

A GASTRONOMIA E O AMOR
Os alimentos afrodisíacos

Comissão Avaliadora:

Rita Akutsu
Orientadora

Wilma Araújo
Doutora

Brasília-DF, novembro de 2004.

Aos meus mestres do Centro de Excelência em Turismo-CET,
com carinho...

Agradeço a nossa Coordenadora, Raquel Botelho, pela competência, carinho, talento e atenção com que nos tratou no decorrer do curso, à Professora Rita Akutsu por ter me aceito como sua orientanda e embarcado comigo nesta deliciosa viagem, aos queridos Pedro e Graça pelo imenso carinho dispensados nesta minha agradável passagem pelo CET, e agradeço a Deus pela grande força e fé que me mantém sempre firme, mesmo diante de todas as adversidades.

“Comer e fazer amor são atividades tão intensamente relacionadas que, às vezes, se confundem...”
(Ferran Adrià)

RESUMO

O presente trabalho estudou a relação existente entre a Gastronomia e o Amor, dando destaque aos alimentos afrodisíacos e todas as lendas e histórias que envolvem os mesmos. Para tanto foi realizada uma revisão de literatura contemplando a história da gastronomia, conhecendo o mito de Afrodite, deusa grega da beleza, do amor e da sedução que deu origem ao nome destes alimentos. Juntamente com a definição dos alimentos afrodisíacos, viu-se os seus constituintes alimentares. A comida afrodisíaca na gastronomia veio acompanhada da relação das ervas, essências, vegetais, bebidas, frutas, frutos do mar, flores, plantas e outros deliciosos afrodisíacos. Nessa mesma direção foi realizada uma comparação entre a comida e o sexo, conhecendo algumas curiosidades milenares da sedução. Estudou-se o corpo humano como um poderoso afrodisíaco, as verdades e mentiras existentes sobre estes alimentos e, finalmente, a relação existente entre a gastronomia e o amor.

Palavras-chaves: História; Gastronomia; Amor; Afrodisíacos.

ABSTRACT

This work investigates the relationship between Gastronomy and Love (Eroticism), highlighting aphrodisiac foods, and the legends and stories concerning them. It begins with a short review of gastronomic history, and selected writings surrounding the Greek goddess of Beauty, Love and Seduction, Aphrodite, after whom this special kind of food is named. It provides a definition of aphrodisiac foods, lists several important ones. Recipes for several aphrodisiac dishes are accompanied by a list of flowers, essences, herbs, fruits, vegetables, seafoods, drinks, and other heady aphrodisiacs. The study closes with a comparison between food and sex, recounting several ancient curiosities of seduction on the way. The human body as a powerful aphrodisiac, as well as truths and myths about aphrodisiac foods and, finally, the relationship between Gastronomy and Eroticism are among the topics.

Keywords: History; Gastronomy; Love (Eroticism); Aphrodisiacs.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
I . JUSTIFICATIVA	13
II. OBJETIVOS	13
III. DESENHO DE ESTUDO E ESTRATÉGIA METODOLÓGICA	14
REVISÃO DE LITERATURA	15
1. HISTÓRICO DA GASTRONOMIA	15
2. AFRODITE, A DEUSA DO AMOR?	21
2.1 O Arquétipo da Sensualidade	22
3. OS ALIMENTOS AFRODISÍACOS	24
2.1 Os constituintes alimentares e seus poderes afrodisíacos	26
2.2 Afrodisíacos: verdade ou mentira?	28
4. A COMIDA AFRODISÍACA NA GASTRONOMIA	32
4.1 Ervas e Essências.....	33
4.2 Os Vegetais Afrodisíacos	38
4.3 As Bebidas Afrodisíacas	41
4.4 As Frutas Afrodisíacas	44
4.5 Os Frutos do Mar Afrodisíacos	46
4.6 As Flores e Plantas Afrodisíacas	48
4.7 Outros deliciosos Afrodisíacos	51
5. COMIDA E SEXO	53
5.1 Curiosidades da arte milenar da sedução	54
5.2 O corpo como afrodisíaco	56
6. A GASTRONOMIA E O AMOR	58
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	60
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
FONTES MIDIÁTICAS.....	64
ANEXOS	
. Receitas Afrodisíacas	65

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Afrodite	20
Figura 2 – Receitas Afrodisíacas	65

INTRODUÇÃO:

“Apetite e sexo são os grandes motores da história; preservam e propagam a espécie, provocam guerras e canções, influenciam religiões, a lei e a arte. Toda criação é um processo ininterrupto de digestão e fertilidade; tudo se reduz a organismos devorando-se uns aos outros, reproduzindo-se, morrendo, fertilizando a terra e renascendo transformados. Sangue, sêmen, suor, cinza, lágrimas e a incurável imaginação poética da humanidade buscando significados...”
(ISABEL ALLENDE, 2002)

É inegável o fascínio e a curiosidade que envolvem o tema trabalhado nesta monografia, pois, desde a antigüidade, a gastronomia, o amor, o desejo e os alimentos afrodisíacos já despertavam o interesse das pessoas, instigando-as a procurar, cada vez mais, fórmulas e receitas para aumentar não apenas o prazer em se alimentar, mas, principalmente, potencializar o efeito que determinados alimentos, supostamente, causavam nos amantes e apaixonados.

Através dos tempos, as substâncias afrodisíacas sempre destacaram-se na cultura popular e na literatura universal.

Segundo pesquisas realizadas pela Nutricionista Ana Miranda (2004), vários alimentos e bebidas, assim como receitas de pratos completos, foram se destacando por suas propriedades como estimuladores sexuais.

A Dra. Ana Miranda lembra que algumas ervas aromáticas e especiarias, e algumas partes dos animais, como miolos e órgão genitais, além de outros ingredientes tanto ou mais exóticos, já fizeram prova das suas potencialidades e são as mais indicadas para a estimulação sexual. Afirma, ainda, que, no caso das especiarias, os seus efeitos eram tão surpreendentes que algumas até foram proibidas nos mosteiros e conventos.

Segundo Miranda, é a simbologia de um dado alimento que o associa à força, ao poder ou à raridade do ser que o origina. Como exemplos disso, os testículos ou o pênis de certos animais, as barbatanas de tubarão ou as línguas de ganso têm historicamente sido associados a poderes mágicos.

No que diz respeito à gastronomia e ao amor, deve-se considerar que a alimentação é mais do que um modo de obtenção de nutrientes. Ela é também tradição, educação e fonte de prazer. A comida e o contexto em que é ingerida são tidos por alguns especialistas como afrodisíacos indiretos.

Miranda ressalta que independentemente dos efeitos positivos que os afrodisíacos possam ter, em nível psicológico, não podemos esquecer que os especialistas no assunto dizem que: “o verdadeiro afrodisíaco é a fantasia humana.” Sem deixar de lado, é claro, o amor; que é, sem sombra de dúvida, o grande estimulante de qualquer apetite.

Para melhor compreensão, o trabalho foi dividido em 06 capítulos: o capítulo 1, faz uma revisão de literatura acerca da história da gastronomia; o capítulo 2, relata a lenda da deusa Afrodite, cujo nome deu origem à denominação “Afrodisíacos” para determinados alimentos; o capítulo 3, discute as definições de alimentos afrodisíacos e observadas as verdades e mentiras existentes em torno destes alimentos; o capítulo 4, trata da importância da comida afrodisíaca na gastronomia; o capítulo 5, relata a questão da comida e sua relação com o sexo e o corpo humano como afrodisíaco; o capítulo 6, estuda a percepção acerca do encantamento existente entre a gastronomia e o amor;

É neste contexto que se buscou fazer uma viagem pelo mundo da gastronomia, tendo como rota principal o amor e os alimentos afrodisíacos.

I – JUSTIFICATIVA:

O tema deste trabalho surgiu da necessidade de investigar até que ponto esta relação “gastronomia – amor – afrodisíacos” é verdadeira. A hipótese se justifica no fato de que tudo não passa de uma grande fantasia, uma vez que, segundo estudos científicos, na maioria dos casos, apesar do grande fascínio que exercem sobre o ser humano, os afrodisíacos não passam de meras superstições surgidas do acaso e da vontade do homem.

As características que são atribuídas a vários alimentos afrodisíacos, geralmente, não encontram respaldo científico. Por vezes, é a configuração do alimento que induz a essa idéia.

Devido à escassa informação científica existente sobre o tema, fez-se necessária uma revisão mais consistente da literatura correlata como forma de subsidiar estas discussões.

A proposta maior deste trabalho, além da grande curiosidade que o tema desperta, foi conhecer, de forma simples e abrangente, os alimentos afrodisíacos e suas potencialidades; desvendar alguns mitos existentes em torno destes alimentos, procurando dar a opinião científica; conhecer o mito de Afrodite, as relações existentes entre os alimentos afrodisíacos e a gastronomia.

II – OBJETIVOS:

O objetivo geral do presente trabalho é:

- Investigar os alimentos afrodisíacos e algumas histórias que envolvem este tema, relacionando-o com o amor e as lendas existentes.

Os objetivos específicos são:

- Identificar os alimentos considerados afrodisíacos;
- Revisar a literatura acerca da gastronomia afrodisíaca;
- Relacionar os alimentos afrodisíacos e
- Confrontá-los com as lendas e histórias acerca dos seus poderes afrodisíacos;
- Analisar o mito de Afrodite e o arquétipo da sensualidade.

III – DESENHO DE ESTUDO E ESTRATÉGIA METODOLÓGICA:

Com o intuito de facilitar a consulta e a leitura do presente trabalho, buscou-se desenvolvê-lo a partir de um desenho de estudo exploratório com estratégia metodológica baseada em revisão de literatura.

Cervo e Bervian (2002, p.69) definem a pesquisa exploratória como sendo a que realiza descrições precisas da situação e que visa descobrir as relações existentes entre os elementos componentes da mesma. Essa pesquisa requer um planejamento bastante flexível para possibilitar a consideração dos mais diversos aspectos de um problema ou situação. O estudo exploratório é recomendado quando há pouco conhecimento sobre o problema a ser estudado, como ocorre com o tema deste trabalho.

A pesquisa bibliográfica, por sua vez, procura explicar um problema a partir das referências teóricas publicadas em documentos. Busca conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado existentes sobre um determinado assunto, tema ou problema. Este tipo de pesquisa é o meio de formação por excelência e constitui o procedimento básico para os estudos monográficos, pelos quais se busca o domínio do estado da arte sobre determinado tema (Cervo e Bervian, 2002, p.65).

A revisão de literatura teve como base pesquisas feitas em livros e artigos publicados em língua portuguesa sobre os temas: gastronomia, amor e alimentos afrodisíacos, nos bancos de dados da Universidade de Brasília - UNB, da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior- CAPES e do *Scientific Electronic Library Online – SCIELO – Brasil*, utilizando-se as palavras chaves: gastronomia, amor e alimentos afrodisíacos.

1. HISTÓRICO DA GASTRONOMIA:

É necessário esclarecer que esta revisão de literatura não tem a pretensão de esgotar o tema, mas de ampliar e ancorar as discussões sobre a gastronomia desde os seus primórdios até os dias atuais.

De acordo com Ariovaldo Franco (2001, pp. 18-27), o início da arte culinária está associado à invenção dos utensílios de pedra e de barro, pois, graças a eles, diferentes processos de cozimento permitiram maior variedade na dieta humana. O autor segue informando que as preparações culinárias não passariam dos níveis mais simples sem vasilhame para ferver líquidos e manter alimentos sólidos em temperatura constante. Só com a fabricação desses artefatos puderam os homens iniciar-se na culinária propriamente dita, isto é, cozer os alimentos, condimentando-os com ervas e sementes aromáticas.

O autor ressalta que os hábitos culinários de uma nação não decorrem somente do mero instinto de sobrevivência e da necessidade do homem de se alimentar. São expressões de sua história, geografia, clima, organização social e crenças religiosas, fazendo parte da cultura de cada povo.

Destaca, ainda, que o homem é cerimonioso ao comer e tem uma atitude complexa em relação ao alimento, uma vez que não come apenas para saciar a fome. Para o homem, o alimento se reveste também de um valor simbólico e, eventualmente, se transforma em objeto ritual.

Maria Leonor Leal (1998, p. 35), relata que logo no início da Idade Moderna, nos séculos XV e XVI, portugueses e espanhóis se lançaram em grandes aventuras marítimas, com grandes conseqüências para o mundo, inclusive para a gastronomia. E esse período também foi muito rico em termos de idéias e de novos comportamentos, e recebeu o nome de Renascimento.

O Renascimento surgiu na Itália e foi uma época marcada pela beleza das músicas, pelo brilho e exuberância das artes plásticas e pela liberação dos prazeres, dentre os quais estavam os prazeres gastronômicos. Neste tempo, o destaque na gastronomia foi Taillevent, cozinheiro de reis, e que foi o grande *chef*. Taillevent ficou famoso pela importância que deu aos molhos, engrossados com

pão, e também pelas receitas de sopas, dentre as quais estavam as de cebola, de mostarda, de favas e de peixes. Estas sopas, segundo estudos feitos neste trabalho, têm grandes apelos afrodisíacos, não apenas pelos seus componentes, mas também por todo o ritual realizado em seus preparos. A contribuição de Taillevent foi decisiva para o requinte e a sofisticação da cozinha francesa.

Ariovaldo Franco (2001, p.157), destaca que no início do século XVII, Henrique IV e Maria de Médicis reinavam na França e tinham La Varenne como mestre cozinheiro, o mais famoso dos *chefs* de então, e os preceitos de La Varenne levaram a inúmeras inovações, dentre as quais a invenção do molho *béchamel* sendo a ele atribuída a criação da técnica de clarificar *consommé* com casca e clara de ovo.

Franco (2001) esclarece que, nessa fase, observa-se maior importância no uso da manteiga e menor uso de especiarias em favor das ervas frescas. A generalização do uso da manteiga representa o triunfo dos padrões culinários do norte da França, em oposição à tradição mediterrânea de cozinha à base de azeite.

O autor continua dizendo que no reinado de Luís XIV, emerge uma nova cozinha francesa, em que se acrescentou grandeza e protocolo às mesas da corte. Suas refeições se tornaram espetáculos dos quais o Rei Sol era o principal protagonista.

Nesta mesma direção Franco lembra que a Revolução Francesa deu ao país muitos de seus restaurantes e estes iniciaram um processo de democratização da culinária.

Cabe acrescentar, segundo Maria Leonor Leal (1998, p.50), que uma das figuras que se destacou na Idade Contemporânea foi o Imperador da França Napoleão Bonaparte, que começou o seu governo dez anos depois da Revolução Francesa e ficou quinze anos no poder. Uma das poucas contribuições do Império Napoleônico à gastronomia foi o frango cortado e frito no azeite doce, que é, inclusive, um prato mais italiano do que francês. Outra contribuição ocorreu quando o Imperador, preocupado com a boa alimentação do seu exército, ofereceu alto prêmio a quem criasse uma técnica para conservar alimentos por longo tempo. Assim surgiu a conserva em vidros, que evoluiu para os enlatados,

dando grande impulso à indústria. A conservação de alimentos com o uso do gelo só viria mais tarde, primeiro com gelo natural e, depois, com gelo artificial.

Depois de Napoleão Bonaparte, segue informando a autora, a França viveu um período chamado de Restauração. Neste período nasceu a cozinha burguesa, que misturava os aromas do campo com a elegância da alta gastronomia. Combinou a cozinha da terra com a de laboratório, a profissional com a amadora, a provinciana com a internacional e a antiga com a moderna. Foi um encontro da tradição com a invenção. Uma combinação perfeita dos bons e velhos tempos com a incorporação das receitas inéditas.

Como afirma Leal, no final do século XIX, a França vivia uma fase de grande prosperidade, com muitos cafés, restaurantes, cervejarias e comércios de vinho. Nesta época foi inaugurada a *Le Cordon Bleu*, primeira escola destinada ao ensino da cozinha francesa para as filhas das famílias ricas. Hoje a escola é reconhecida em todo o mundo, e é procurada por amadores e profissionais da cozinha.

Na segunda metade do século XX, continua a autora, surgiu um movimento chamado *nouvelle cuisine*, que significa cozinha nova, quando muitos cozinheiros, *chefs* e gastrônomos passaram a defender uma culinária que realçasse mais o sabor dos alimentos. O importante, para eles, era dar um tratamento inteligente aos alimentos, sem destruir o trabalho feito pela natureza. A *nouvelle cuisine*, acima de tudo, valoriza a técnica, pois só com conhecimento é que se pode trabalhar o alimento, sem perder o seu sabor natural.

Leal informa-nos que os portugueses, quando chegaram ao Brasil, estranharam não apenas a alimentação dos nossos índios, mas também o fato deles não terem um horário determinado para se alimentar. Ao contrário dos europeus, os índios podiam comer a qualquer hora do dia ou da noite e preferiam o alimento assado ou tostado ao cozido, e não conheciam frituras.

Conjugada a esta última informação, Leal ressalta que, ao longo dos anos, a dieta indígena mudou relativamente pouco; manteve-se bastante fiel aos padrões de 1500, deixando uma herança extremamente significativa para a alimentação brasileira.

Para a compreensão mais ampla do surgimento da nossa cozinha, a autora relata que, juntamente com os negros que desembarcavam em nosso país, os portugueses iam entrando com suas famílias, muitos deles instalando-se aqui em definitivo. Nascia assim, o brasileiro, no início do século XVI, filho de indígenas, portugueses e africanos. E com este brasileiro, nascia também a cozinha brasileira, resultado de uma primeira integração da culinária portuguesa com a indígena, que depois foi mesclada à cozinha africana, mas tendo um forte domínio do colonizador sobre os demais.

Após todas estas informações, a autora destaca o fenômeno da globalização na gastronomia, onde afirma que, hoje em dia, os segredos da culinária correm rapidamente de uma região para outra, eliminando fronteiras. Técnicas modernas de conservação colocam diferentes alimentos ao alcance do consumidor mais distante. Animais, frutas e vegetais são adaptados fora de suas regiões de origem, criados ou cultivados nas mais diversas partes do mundo, até desafiando a natureza.

Tais mudanças se dão em função dos avanços tecnológicos que ocorreram em uma velocidade espantosa, em especial no que diz respeito à agronomia e à industrialização. No caso dos alimentos, por exemplo, a sua indústria foi facilitada por modernas técnicas de refrigeração e de enlatamento, possibilitando o comércio e a exportação de uma enorme variedade de produtos para os quatro cantos da Terra.

Vale a pena ressaltar, de maneira clara, que a globalização trouxe, por outro lado, alguns problemas. Ariovaldo Franco (2001, p.253) observa que, sob a forma de facilidades, algumas inovações vieram a prejudicar a saúde do homem, uma vez que, atualmente, mesmo os trabalhos manuais exigem muito menos esforço físico que no passado, pois a mecanização e a automação reduzem consideravelmente o dispêndio de energia humana. Deste modo, dispense-se menos energia e necessita-se de menos calorias. O resultado dessa equação, muitas vezes, é a obesidade. O autor comenta que, recentemente, a consciência de que o excesso de peso é nocivo à saúde e a moda do corpo delgado como padrão estético ideal têm levado as pessoas a evitar pratos e molhos considerados pesados.

Completando essas especificações, o autor esclarece que este debate entre alimentação e saúde não é novo. A novidade é a fonte de onde provém essa informação e os seus termos. Até os anos 60, eram sobretudo os usos sociais que condicionavam a maneira de comer. Desde então, o *marketing*, a publicidade e os meios de comunicação de massa têm papel decisivo nesse terreno.

Lonise Gerstner (2004) acrescenta que em meio a toda esta globalização e cultura do *Fast Food*, há na Europa um grande movimento, surgido na Itália em 1989 e com ramificações na França e Espanha, chamado *Slow Food*, cujo símbolo é um caracol e que tem como proposta principal a convicção de que as pessoas devem comer e beber devagar, saboreando os alimentos, “curtindo” o seu preparo, no convívio com a família e os amigos, sem pressa e com qualidade. A idéia é se contrapor ao espírito do *Fast Food* e o que ele representa como estilo de vida.

Para o autor, esta atitude sem pressa não significa fazer menos, tampouco menor produtividade. Significa sim, fazer as coisas e trabalhar com mais qualidade, com maior perfeição, atenção aos detalhes e com menos *stress*. Significa retomar os valores da família, dos amigos, do tempo livre, do lazer, das pequenas comunidades, do “local” presente e concreto – em contraposição ao “global” – indefinido e anônimo.

Vale ressaltar que produtos industrializados, pré-cozidos e enlatados passam longe da cozinha dos adeptos do *Slow Food*. Para eles, somente alimentos frescos, locais e de safra podem garantir o sabor que o movimento procura.

Isto nos leva a refletir que, por mais que as sociedades se desenvolvam e que o mundo se mecanize, estaremos, por outro lado, sempre procurando meios de nos humanizarmos um pouco mais, de podermos compartilhar momentos e nos sentirmos acolhidos. E a gastronomia pode nos proporcionar estes momentos, seja através do movimento *Slow Food*, ou seja, no simples ato de nos reunirmos em torno de uma mesa para compartilharmos uma refeição.

No capítulo seguinte conheceremos a lenda de Afrodite, a deusa do amor e da beleza, que deu origem às estórias sobre os alimentos afrodisíacos.

Afrodite



Ilustração obtida no site: <http://www.afrodite333.ubbi.com.br>

2 . AFRODITE, A DEUSA DO AMOR?

Priscila Manhães (2004) relata a lenda de Afrodite, baseada no poema “Teogonia” de Hesíodo, onde o poeta narra que Urano estava banindo seus filhos para o Tártaro, quando Gaia, sua esposa, incitou o filho mais poderoso, Cronos, a enfrentar o pai e tomar seu poder. Durante a luta, Cronos castrou seu pai com uma pequena foice e jogou seus genitais no mar. Os genitais de Urano foram carregados nas ondas por um longo tempo. Em torno deles, uma espuma branca surgiu, formando uma concha, que se aproximou de Cítera e de lá foi a Chipre.

Chegando à praia, a concha se abriu e surgiu uma deusa modesta e bela, com um suave sorriso. À medida que caminhava pela areia, flores brotavam sob os seus pés. Afrodite foi acolhida pelas Horas, que a vestiram com roupas perfumadas, uma coroa de ouro e colares. Em seguida, Afrodite foi levada por pombas ao mundo dos deuses.

A vida era nova e frágil quando Afrodite chegou com o suspiro da renovação, esclarece a autora. Tão graciosa e sedutora era a deusa, que os deuses logo se colocaram de pé, saudando-a como uma nova rainha. Desde então, Afrodite reina sobre o Olimpo.

Manhães observa ainda que, em Afrodite, os gregos representavam sua sabedoria em relação a vida e a morte: na rápida juventude, seguida por uma idade de pleno poder e, enfim, a velhice. Para os gregos, Afrodite era o poder reprodutor da natureza e, portanto, aquela que promove a perpetuação da vida e das espécies.

Nessas circunstâncias, segue esclarecendo que, em seu aspecto luminoso, Afrodite expressa a vida primaveril, presidindo o esplendor anual das plantas e a renovação dos animais através do amor e do desejo – sem primavera não há fertilidade e sem fertilidade não há futuro. Portanto, Afrodite é a personificação do instinto natural de fecundação e reprodução e é também considerada a Deusa do Amor em seus diversos aspectos: Vênus-Urânia (o amor puro e ideal), Afrodite-Nínia (o amor universal), Vênus Genitália (o amor conjugal), Afrodite Pândemos (o amor sensual) e até Afrodite Metaira (o amor luxuriante).

A autora afirma que, em seu aspecto obscuro, Afrodite é representada como uma deusa guerreira, associada a Marte/Ares (deus da guerra e da morte);

algumas estátuas inclusive a apresentam com elmo e armas. Nesse aspecto, segundo observação da autora, ela simboliza a paixão descontrolada, capaz de matar por prazer ou por fúria. É o desejo que não admite recusa; a sexualidade instintiva que não conhece limites, como transparece na lenda de Príamo, filho de Afrodite, com um pênis enorme e sempre ereto.

Nessas circunstâncias, a autora acrescenta que esta paixão é capaz de provocar guerras através de intrigas mortais, como na lenda de Páris e Helena de Tróia; gera amores impossíveis, como na lenda de Pigmaleão, e desejos homossexuais, como nos mitos de Hermafrodito e de Lesbos.

Finalizando as suas observações, a autora informa-nos que, mesmo diante de tantas designações, a atribuição mais conhecida de Afrodite é mesmo a de deusa da beleza e do amor, defensora do prazer pelo prazer, simbolizado pela atração sexual com o poder de satisfazer ou de frustrar todo e qualquer desejo amoroso.

2.1 O Arquétipo da Sensualidade:

Rosane Volpatto (2004), em seus estudos sobre a deusa Afrodite, afirma que quando uma mulher se apaixona por alguém e é correspondida, obtém a personificação do arquétipo de Afrodite. Incorporando um corpo mortal, a deusa do amor se sente atraente e sensual, tornando-se, desse modo, irresistível.

Segundo a autora, quando Afrodite está ativa e presente em nosso íntimo, um magnetismo pessoal nos induz a caminhar em um campo eroticamente carregado de intensa percepção sexual. Tornamo-nos mais “quentes”, atraentes e vibrantes. Há uma magia no ar e um estado de encantamento e louca paixão é evocado.

A autora afirma ainda que é a energia sutil de Afrodite que nos faz ver o mundo não como algo codificado, mas sim, se apresentando com uma fisionomia, um rosto, revelando sua imagem interior. Volpatto segue dizendo que é só através dos olhos de Afrodite que vislumbramos o mundo nas suas diversas e infindáveis cores, cheiros, sabores e sons.

Nessa mesma direção, esclarece que perder esta deusa dentro de nós, é morrer no deserto árido, seco, sem cor e sem vida. Afrodite é uma necessidade

imperativa. Ela é a Beleza e a Deusa Dourada que nos sorri. É somente através dela que os outros deuses se manifestam e deixam de ser meras abstrações teológicas.

Se o mundo é tão belo, por que não sofisticarmos nossa percepção? – Pergunta a autora. Perceber é o modo de conhecer o mundo e a nossa deusa Afrodite é pura sedução e nos revela a nudez das coisas, de modo a nos mostrar a sua imaginação sensual.

É inegável a imensa carga de poesia existente nos textos de Manhães e Volpato, mas também não se pode negar o quanto o poder do mito estimula o nosso imaginário, a ponto de nos sentirmos deusas quando estamos verdadeiramente envolvidas e correspondidas.

Com base nessas perspectivas, pode-se afirmar que as duas autoras procuraram ressaltar o que de mais belo e intenso expressa a figura de Afrodite e todo o universo de encantamento que envolve estas lendas.

E esta deusa foi aqui citada não apenas pela beleza de sua estória, mas pelo fato de ter dado origem ao nome “afrodisíaco” e como introdução ao próximo capítulo que trata destes alimentos.

2. OS ALIMENTOS AFRODISÍACOS :

“... o único afrodisíaco verdadeiramente infalível é o amor. Nada consegue deter a paixão acesa de duas pessoas apaixonadas. Neste caso não importam os achaques da existência, o furor dos anos, o envelhecimento físico ou a mesquinhez das oportunidades; os amantes dão um jeito de se amarem porque, por definição, esse é o seu destino.”
(ISABEL ALLENDE, 2002)

Segundo Alessandra Petitinga (2004), é costume falar que tais alimentos, tais cores e tais aromas são “afrodisíacos”, sem saber de onde se origina essa palavra.

A autora esclarece que o termo “afrodisíaco” vem do grego “*aphrodisiakós*” e é utilizado desde o século I a.C., tendo suas origens, desde a Grécia Antiga, no nome de Afrodite, a deusa do amor, da beleza, da ternura e da sensualidade.

Petitinga segue informando que um afrodisíaco é qualquer substância que, teoricamente, aumente o apetite sexual.

Por outro lado, a nutricionista Sheila Pasquarelli(2004) afirma que os afrodisíacos são agentes químicos ou odores que estimulam o desejo sexual ou elevam a potência masculina. Segundo ela, um prato bem arranjado e apetitoso à percepção de seus odores e sua degustação, tende a gerar um estado de euforia, capaz de conduzir ou resultar em ampliação do desejo sexual.

Pasquarelli acredita que uma comida saudável e gostosa, preparada com especiarias pode, verdadeiramente, estimular a paixão.

Para Isabel Allende (2002, p. 29), os afrodisíacos são a ponte entre a gula e a luxúria. Em um mundo perfeito, a autora supõe que qualquer alimento natural, saudável, fresco, atraente para a vista, saboroso e leve, seria afrodisíaco, mas a realidade é bem mais complicada. Na busca incansável de fortalecer o frágil membro masculino e curar a indiferença das mulheres distraídas, chega-se ao extremo de engolir pó de baratas. O estudo das virtudes estimulantes dos alimentos é tão antigo que se perde na noite das civilizações enterradas há séculos.

Segue informando que os antigos valorizavam a arte da sedução e desenvolviam “fórmulas mágicas” para aumentar o vigor sexual. No antigo Egito,

os sumo-sacerdotes desenvolveram o uso das essências afrodisíacas que, no início, eram apenas usadas pelas famílias reais. Contudo, com o passar do tempo, o povo também passou a ter acesso às essências afrodisíacas. Os médicos egípcios tinham um completo conhecimento dos poderes afrodisíacos de um grande número de ervas.

De acordo com a Nutricionista Michelle Delboni (2003), os afrodisíacos classificam-se em: químicos, derivados de lendas e fálicos:

- **Os químicos:** a arginina, um aminoácido existente nos laticínios, na carne e no chocolate, tem a função de liberar o óxido nítrico, um neurotransmissor que, segundo as pesquisas, ajuda o pênis a manter uma ereção sólida.

As ostras possuem uma grande quantidade de zinco, que ajuda a produção de testosterona.

O álcool dilata os vasos sangüíneos, faz o sangue afluir aos genitais, só não pode ser bebido em exagero.

A vitamina B₃, encontrada nos peixes, aspargos e amendoins, também tem como princípio a dilatação dos vasos sangüíneos, fazendo com que os genitais se encham de sangue e, desse modo, todo o seu corpo reaja.

No mel, a alta presença de vitaminas do complexo B e C e de minerais do pólen das flores estimula a produção de hormônios sexuais.

- **Os que derivam das lendas:** na Idade Média, as bruxas preparavam poções mágicas para o amor, e um grande antiafrodisíaco da época, o mau hálito, era curado com um preparado de ervas, hoje consideradas afrodisíacas.

As ervas e especiarias são campeãs neste aspecto, para quase todas há uma lenda e algumas chegaram a ser proibidas.

Além de ser um afrodisíaco químico, o mel é conhecido como o néctar de Afrodite.

- **Os fálicos:** segundo a lei da semelhança, as comidas que se parecem com os órgãos sexuais fazem com que eles despertem o desejo pelo sexo. Exemplos disso são os aspargos, que também possuem vitamina B₃, o morango, o figo (em alguns países da Europa, significa vulva).

Na Alemanha medieval, preparava-se para a mulher prestes a dar à luz uma torta em forma de vulva. Daí vê-se que não era apenas o órgão sexual masculino a forma mais representada. Os romanos ofertavam à deusa Ísis pequenos pães semelhantes à vulva.

Baseado em afirmações da Dra. Ana Miranda (2004), além destes tipos descritos acima, os cientistas ainda afirmam que, de todas as substâncias alimentares intituladas afrodisíacas, a única que poderá ter efeito real é a ioimbina vegetal que causa vasodilatação da região lombossagrada e, portanto, dos órgãos genitais. Os demais alimentos apenas proporcionam um bem-estar geral, indispensável ao desejo sexual. Porém, as pessoas defendem que “**comendo e bebendo, o amor vai crescendo**”, e o nutricionista californiano Bernard Jensen (2001) aponta a alimentação deficiente como a causa para a baixa qualidade do sexo contemporâneo. Esta afirmação é sustentada do ponto de vista científico, pela ação dos constituintes dos alimentos sobre os neurotransmissores envolvidos no prazer sexual.

3.1 Os constituintes alimentares e seus poderes afrodisíacos:

Em pesquisas desenvolvidas pela Dra. Ana Miranda (2004), Nutricionista do Hospital Santa Maria em Portugal, detectou-se que alguns constituintes alimentares atuam sobre os neurotransmissores, podendo influenciar a predisposição sexual.

Conjugando as informações da Dra. Miranda com as da Dra. Lilian Cuppari (2002, pp.49-50), estes constituintes alimentares são:

- **Hidratos de Carbono:**

São necessários como fonte de energia para o sistema nervoso central. São uma das fontes de energia mais econômica e asseguram a utilização eficiente de proteínas e lipídios.

Alimentos que os contém: arroz, milho, farinhas, pães, verduras, legumes e frutas;

- **Gorduras:**

Têm sido consideradas importantes para a manutenção de uma sexualidade satisfatória, principalmente como participante no transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis. São fontes alternativas de energia e influem na temperatura corporal, além de darem sabor às preparações e sensação de saciedade.

Alimentos que as contém: azeite, óleos, manteiga e alimentos de origem animal;

- **Proteínas:**

Provenientes das carnes e cereais. São determinantes do erotismo. Estão envolvidas na formação e manutenção das células e dos tecidos do corpo e órgãos.

Alimentos que as contém: leite, queijo, iogurte, aves, peixes, carnes, ovos, feijão;

Os três próximos itens são aminoácidos e, como tal, são componentes das proteínas que são os principais constitutivos dos tecidos do organismo:

- **Triptofano:**

É um aminoácido essencial usado pelo cérebro que reduz a ansiedade, a tensão e a sensibilidade à dor que age também como antidepressivo, aliviando perturbações dos processos químicos do organismo relacionados ao álcool.

Alimentos que os contém: carnes magras, peixes, leite e iogurte desnatados, queijos brancos e magros, nozes e leguminosas;

- **Tirosina:**

É um neurotransmissor importante, devido ao papel que desempenha na estimulação e na modificação da atividade cerebral.

Alimentos que a contém: peixes, algas, abacaxi;

- **Arginina:**

É um aminoácido necessário para garantir o funcionamento da glândula pituitária. Esta necessidade é especialmente acentuada nos homens, pois os fluidos seminais chegam a conter 80% desse consistente protéico e a sua deficiência pode causar esterelidade.

Alimento que a contêm: frutos secos;

- **Zinco:**

É um mineral que auxilia na cicatrização, conserva a pele e o cabelo, permite que o crescimento e o desenvolvimento sexual ocorram normalmente e controla as atividades de várias enzimas.

Alimentos que os contêm: ostras, fígado, feijão, leite e derivados, farelo de trigo;

- **Cálcio:**

É um mineral que forma e mantém ossos e dentes, participa das contrações musculares e impulsos nervosos e ajuda na coagulação do sangue.

Alimentos que o contêm: leite e derivados, sardinha, tofu (queijo de soja), folhas de nabo;

- **Ferro:**

É um mineral presente na hemoglobina e mioglobina, que levam oxigênio para as hemácias e para as células musculares; também contribuem com a produção de enzimas, as quais estimulam o metabolismo.

Alimentos que os contêm: fígado, carne, ostras, gema do ovo, folhas verdes, castanhas e leguminosas;

- **Vitaminas:**

As vitaminas antioxidantes, A, C, e E, combatem a fadiga física e psicológica. São essenciais na transformação de energia, ainda que não sejam fontes e intervêm na regulação do metabolismo, além de favorecerem as respostas imunológicas, dando proteção ao organismo.

Alimentos que as contêm: frutas, verduras, legumes e alguns alimentos de origem animal (leite, manteiga, carnes, fígado);

- **Álcool:**

Desinibidor e excitante dos instintos sexuais, desde que não seja ingerido em quantidade excessiva.

- **Ioimbina Vegetal:**

Substância retirada da casca de uma árvore africana que causa vasodilatação da região lombossagrada e, portanto, dos órgãos genitais.

3.2 Afrodisíacos: verdade ou mentira?

Existe uma grande polêmica em torno dos afrodisíacos. De um lado estão aqueles que acreditam no seu papel fisiológico e do outro os que acham que não passam de mero “efeito psicológico”. Embora algumas virtudes dos afrodisíacos ainda não sejam comprovadas cientificamente, muitos estudos vêm sendo feitos na busca de explicações convincentes para os efeitos que determinados alimentos exercem sobre o organismo humano.

Especialistas no assunto afirmam que alguns alimentos estimulam a corrente sangüínea e, combinados a outros fatores, tais como o aspecto, o aroma e a sensação na boca, fazem despertar o desejo.

Os cientistas Robert Zatorre (2002) e Anne Blood (2002) afirmam que as substâncias que alegadamente produzem efeitos sexuais não trazem nenhuma prova científica para que o efeito ocorra e que, nesse aspecto, não são diferentes de qualquer outra substância e que não servem para tratar qualquer disfunção sexual que se manifeste em qualquer pessoa.

Os cientistas afirmam que há mais de 500 anos que as culturas humanas buscam a melhoria do desempenho sexual através de plantas, drogas e mágica. E, mesmo que existam provas científicas de que os afrodisíacos não sejam efetivos e algumas vezes até perigosos, as pessoas ainda continuam a procurar estas substâncias para alcançar o sucesso sexual.

Continuam afirmando que, algumas vezes, a reputação lendária de algumas substâncias não condiz com a verdade. Exemplificam dizendo que é fácil imaginar

como é que órgãos sexuais de animais (bodes e coelhos) são considerados afrodisíacos, quando são associados à reprodução e capacidade de grande fertilidade, e passam a gozar de um status de auxílio amoroso em várias culturas.

Seguem dizendo que pimentas, *curry*, comidas carregadas de especiarias e temperos têm a reputação de serem afrodisíacos desde longa data na história humana. Muitas vezes devido ao efeito fisiológico: aumento das batidas do coração, o calor e o suor, que são similares aos sinais de excitação sexual e a maneira como muitas pessoas se sentem durante a atividade sexual.

Consideram que algumas comidas foram glorificadas como afrodisíacos por serem raras ou misteriosas. Muitos povos antigos acreditavam na “lei da similaridade”, o que os faziam crer que objetos semelhantes aos órgãos genitais teriam efeitos sexuais. A similaridade do formato do chifre do rinoceronte com o pênis é o que lhe deu a reputação mundial de aumentar o desejo por sexo, uma vez que o próprio formato, induzia sobremaneira, facilitando a auto-sugestão. Mas os cientistas explicam que o chifre contém uma porção significativa de cálcio e fósforo, e, numa dieta pobre destas substâncias, conduz ao maior vigor físico e possível melhoria do interesse sexual. Pessoas com alimentação deficiente em determinadas substâncias básicas têm diminuição do desejo sexual em qualquer parte do mundo. Nos países do chamado Primeiro Mundo, países com abundância de comida e nos quais as substâncias básicas sempre se encontram presentes, o acréscimo de cálcio e fósforo não será significativo para a melhoria do desejo sexual e nem mesmo o desempenho físico do cotidiano.

A nutricionista Heloísa Guarita (2003) afirma que as virtudes dos afrodisíacos não são comprovadas cientificamente, no entanto, existem algumas justificativas para a boa fama desses alimentos.

Segundo Guarita, os legumes e hortaliças servem pra obter vitaminas do complexo B, que influenciam a saúde do aparelho reprodutor feminino e são essenciais para a produção dos hormônios que trabalham na função nervosa. Já as verduras contribuem com a vitamina C, que fortalece as paredes dos vasos sanguíneos, permitindo um bom fluxo para todo o corpo. Os frutos do mar, como ostras, contêm zinco, essencial para o homem, que necessita dessa fonte para a produção do esperma.

Com base nestes estudos, questiona-se se existem realmente alimentos que podem ser considerados afrodisíacos. Muitos pesquisadores e sexólogos já afirmaram e continuam afirmando que o pensamento é o maior afrodisíaco que existe. Quando se fala que uma comida é afrodisíaca, quem estiver comendo já passará a se predispor ao efeito afrodisíaco. As expectativas começam a ser criadas, a pessoa pensa sobre o que pode ocorrer, a própria fantasia assume o controle e os efeitos ocorrem.

Diante de toda esta polêmica, percebe-se que, embora os cientistas tentem provar que os alimentos ditos “afrodisíacos” são muito mais frutos de lendas do que realidade, não se pode negar a imensa atração que este assunto e estes alimentos exercem sobre as pessoas e seus imaginários e, mesmo que não possuam nenhum poder “mágico”, o que vai importar mesmo é a intenção com que o alimento foi preparado e todo o clima criado para a sua degustação, além, é claro, da carga de amor, envolvimento e excitação dos parceiros.

Com base nessas afirmações vemos que o que se tem comprovado é o efeito químico de alguns nutrientes, mas tratando-se de tema com forte conotação psicológica, a percepção do homem, sobre si e sobre o que come, tem o efeito de potencializar os nutrientes.

O capítulo seguinte trata exatamente da cozinha afrodisíaca e de como estes componentes são utilizados no universo da gastronomia.

4. A COZINHA AFRODISÍACA NA GASTRONOMIA:

“Foi na cozinha que se preparou a atmosfera dos romances que hoje estampam os livros de História, foi em meio às panelas e ao fogo que os banhos de Cleópatra se tornaram famosos ao longo dos séculos e objeto do desejo de cada mulher do planeta. Foi na cozinha que se elaborou o filtro de Tristão e Isolda e foi também lá que se temperou a maçã da Branca de Neve... Minha avó costumava dizer: “a arte do amor se inicia na cozinha e coitado do amante que não conhece o poder das panelas!”... É na cozinha que são preparados os óleos que massagearão o ser amado e o deixarão rendido ao calor das mãos. É na cozinha que as ervas revelam o misterioso poder de conquistar o objeto do desejo e torná-lo súdito da luxúria.”

(MÁRCIA FRAZÃO, 2003)

Em seu livro Afrodite, Isabel Allende (2002, p.71), alerta para o fato de que um jantar bem pensado é um *crescendo* que começa com as notas suaves da sopa, passa pelos arpejos delicados da entrada, culmina com a fanfarra do prato principal, seguido finalmente dos doces acordes da sobremesa. O processo é comparável ao de fazer amor com estilo, começando com insinuações, saboreando os jogos eróticos, chegando ao clímax com o estrondo habitual e por fim deslizando em um afável e merecido repouso. A pressa no amor deixa irritação na alma e a pressa na comida altera os humores fundamentais da digestão. As papilas gustativas, assim como os órgãos maiores e outros nem tanto, também se cansam.

Segundo informações fornecidas por Martha de Dueñas (2001), os afrodisíacos são mencionados na Bíblia e em muitos outros livros sagrados no mundo. A primeira menção aos afrodisíacos de que se tem registro provém de papiros médicos egípcios, sem data. Acredita-se que correspondam aos anos de 2200 e 1700 antes da nossa era, e que floresceram na Idade Média.

De acordo com Dueñas, a literatura antiga está cheia de relatos sobre os alimentos afrodisíacos e na época da Idade de Ouro Grega, seu uso era perfeitamente normal. Os romanos, que herdaram sua cultura, estavam ligados intimamente com a arte da sedução culinária. O homem primitivo copulava nos campos acreditando que alimentos ali cultivados compartilhariam sua fertilidade. A conexão psicológica entre alimento e sexo é muito conhecida nos círculos científicos. Sem dúvida, a comida, assim como o sexo, é desfrutada ao máximo

quando todos os sentidos são chamados a participar do banquete, convertendo-se em uma festa para o organismo inteiro.

Allende (2002, p. 54) afirma que assim como o aroma do corpo é excitante, também o é o da comida fresca e bem preparada. Os perfumes da boa cozinha não só fazem salivar, como também fazem palpitar de um desejo que, se não é erótico, é a este semelhante. Às vezes, ao evocar o aroma de um prato saboroso, a pessoa é invadida pela nostalgia e o prazer de momentos inesquecíveis que vivenciou.

A autora afirma ainda (2002, p.60) que a comida também entra pelos olhos. O frescor dos ingredientes naturais deveria ser suficiente, mas a incansável e inventiva cozinha humana mistura, transforma e decora os alimentos com a mesma paixão utilizada no arranjo pessoal. A associação entre as formas e as cores dos alimentos e as do corpo é inevitável.

Allende constata que a combinação de diversas reações sensuais, a satisfação dos olhos ante a visão de um manjar apetitoso; sua fragrância prazerosa; a combinação das cores e as diversas consistências dos alimentos, se dispõem a criar um estado de euforia que conduz à expressão sexual, dando assim um sentido todo especial aos pratos, fazendo desta gastronomia uma manifestação completa de sensualidade e prazer.

E é exatamente neste sentido que as ervas e essências afrodisíacas são tratadas.

4.1 – Ervas e Essências Afrodisíacas:

Isabel Allende (2002, p.72) relata que, quando ainda não existiam métodos de conservação de alimentos, as especiarias eram mais valiosas que o ouro. Ainda hoje, quanto mais quente for o clima de um país, mais especiarias são usadas na cozinha popular, porque em temperaturas mais altas a decomposição ocorre mais rapidamente: o *curry* foi inventado na Índia, não na Noruega.

A autora segue dizendo que as especiarias não foram usadas só para temperar alimentos e fabricar perfumes. Foram usadas também para os filtros amorosos. Elas eram cultivadas nos jardins domésticos e nas hortas dos

conventos e mosteiros, mais para uso medicinal que culinário; muitas delas eram remédios para impotência e para a esterilidade.

Allende afirma que as plantas são afrodisíacos sutis e, como o amor, agem sem alarde, discretamente e a longo prazo. Como não confiar nelas se quase toda a farmacopéia moderna está baseada nas plantas? E, assim como costuma acontecer no amor, as mais comuns e modestas também são as mais preciosas.

De acordo com Isabel Allende, estas são algumas das especiarias afrodisíacas:

- **Açafrão** (*Crocus sativa*) – Especiaria vermelho-alaranjada, em filamentos ou em pó, que pinta tudo de amarelo, por isso na Ásia era usado para tingir tecidos. No Tibete a cor açafrão é sagrada. Em geral é muito caro, mas para evitar seu sabor amargo, geralmente usa-se pouca quantidade. Tem prestígio como estimulante no Oriente.
- **Açafrão da Índia** (*Curcuma longa*) – Vem da Índia e tem gosto meio amargo, fragrância sutil e intensa cor amarela. Deve ser usado moderadamente, porque pode se sobrepôr a todos os outros sabores.
- **Alcaparra** (*Capparis spinosa*) – Frutos redondos e pequenos, de sabor muito forte, é um perfeito acompanhamento para peixes.
- **Anis** (*Pimpinella anisum*) - É uma planta de flores brancas e sementes pequenas e aromáticas, usada na fabricação de confeitos, xaropes, essências, temperos e licores. É a base do Pernod, licor da moda na Europa do século XIX, que, bebido em excesso, como o absinto, produz loucura e morte. Em muitos países do Oriente Médio se usa para incitar o amor dos recém-casados e curar a impotência.
- **Baunilha** (*Vainilla fragans*, *Vainilla planifolia*) - Tempero indispensável para doces, bolos, sorvetes, cremes, café, chocolate e etc. Vem em estojos (ou cápsulas) e em extrato ou essência.
- **Canela** (*Cinnamomum zeylanicum* e *Cinnamomum cassia*) - É extraída da casca da árvore da canela e usada em lascas e em pó, não só em doces, mas também em carnes e diferentes tipos de

curry na Ásia e Oriente Médio. É o tempero clássico das receitas de Natal.

- **Cardamomo** (*Elettaria cardamomum*) – Pode ser vendido em sementes, que são moídas para cozinhar, ou em pó, que perde o aroma rapidamente. Nos países árabes, é colocado no café para enriquecer o sabor e estimular a benevolência entre os amigos. As sementes são mastigadas para refrescar a boca. Em alguns rituais tântricos é usado como símbolo do *yoni*, genitália feminina.
- **Cominho** (*Cuminum cyminum*) - Sementes minúsculas que dão um sabor característico à comida oriental e, em geral, às receitas de lentilhas e feijão, cuja essência de óleo é utilizada para loções balsâmicas e filtros do amor.
- **Cravo** (*Caryophyllus aromaticus*) - É tão aromático e picante, que deve ser usado com precaução e retirado da comida antes de servi-la, mas o pó é mais suave. Usa-se como tempero de sobremesas e carnes, e em muitos pratos orientais exóticos.
- **Curry** – Não é uma especiaria, mas uma mistura de várias delas: coentro, cardamomo, pimenta caiena, pimenta, gengibre, canela, sementes de mostarda, açafrão da Índia, etc. Na cozinha da Índia ou da Indonésia, o *curry* é preparado especialmente para cada comida e sempre se cozinha com óleo ou banha para obter o máximo de aroma e sabor. No Ocidente, contenta-se com um pó amarelo, chamado genericamente de *curry*, que é oferecido nas opções suave ou forte.
- **Endro** (*Anethum graveolens*) – As folhas e sementes são usadas sobretudo em peixes. Está sempre presente nas mesas das casas escandinavas. As sementes, colocadas em uma garrafa de óleo ou vinagre, aromatizam delicadamente, enquanto as folhas são ideais, para fazer cócegas nos pés.
- **Erva-cidreira** (*Melissa officinalis*) - Tem sabor de limão e serve para maionese, receitas com queijo fresco e creme, molhos e saladas, inclusive algumas sobremesas de frutas.

- **Estragão** (*Artemisia dracunculus*) – É muito melhor fresco do que seco. Pode ser conservado submerso em uma garrafa de vinagre, de modo que perfuma o vinagre, e quando se precisar das folhas, estarão ao alcance das mãos.
- **Feno-grego** (*Trigonella foenum-graecum*) - De folhas um pouco peludas e sementes amarelas, tem cheiro repugnante para as pessoas com chiliques. Provoca paixões e sonhos sensuais.
- **Gengibre** (*Zengiber officinalis*) – A raiz fresca, que dura duas ou três semanas em lugar seco, é mais saborosa, mas também pode ser adquirida em pó ou em xarope. Seu sabor característico, um pouco picante, realça doces, sobremesas e inúmeras comidas exóticas.
- **Hortelã** (*Mentha veridis, Mentha rotndifolia*) – Seu sabor fresco e popular em doces e bebidas, mas também é usado em muitas comidas. Shakespeare se refere a ele , junto com a lavanda e o alecrim, como estimulante para cavalheiros de meia-idade.
- **Lavanda** (*Lavandula vera*) – As sementes aromatizam perfumes e sabonetes, mas antigamente também eram usadas na cozinha como afrodisíacos. São um pouco amargas e picantes, podem arruinar sua salada, mas realçam sua sopa (que deve ser coada antes de servir).
- **Louro** (*Laurus nobilis*) – Os heróis romanos eram coroados com ramos de louro, símbolo da virilidade. Na comida o louro é usado em pouca quantidade, só uma folha pequena ou média, porque tem um sabor muito forte, um pouco amargo.
- **Manjericão** (*Ocinum bacilicum e Ocinum minimum*) – Tem cheiro de almoço dominical no sul da Itália. Suas folhas aromáticas são indispensáveis em toda cozinha que se preze. Ainda hoje, no vodu do Haiti, o manjericão é associado à fecundidade e à paixão.
- **Mostarda** (*Brassica nigra e Sinaps alba*) – Pode ser comprada em semente, em pó e preparada. É um antigo remédio contra a impotência, que consistia em esfregar mostarda no membro masculino.

- **Noz-moscada** (*Myristica fragans*) – É uma noz dura usada para aromatizar doces e sobremesas, mas que também realça o sabor de alguns vegetais, como espinafre e carnes suaves.
- **Orégano** (*Origanum vulgare e Origanum onite*) – Não deve faltar em sua cozinha. De sabor e aroma fortes e penetrantes, é típico da comida mediterrânea. Jogar um punhado no banho de água quente e compartilhar com seu parceiro é uma experiência erótica.
- **Pimenta** (*Piper nigrum*) – Traz alegria para os viúvos e alivia a impotência dos tímidos. É melhor moer os grãos conforme a necessidade, não só para obter mais sabor, mas também pelo ritual.
- **Salsa** (*Petroselin hortensis*) – Era usada pelas bruxas como um dos ingredientes da poção mágica para voar. Alguns textos dizem que elas preparavam um bálsamo para untar o corpo – sobretudo as zonas erógenas – com a finalidade de produzir alucinações: outros, que esfregavam com salsa a fállica vassoura dos seus vôos noturnos. Existem mais de trinta variedades comestíveis; usa-se em carnes, peixes, saladas, etc. Seu frescor alivia o hálito de cebola ou alho. Como o endro, serve para cócegas e outras carícias sensuais.
- **Sálvia** (*Salvia officinalis*) – É uma das ervas favoritas para carnes fortes, como porco e animais ou aves de caça. É muito melhor fresca do que seca. Os soldados da Grécia antiga eram recebidos com infusão de sálvia pelas suas mulheres, pra estimular a fertilidade e perpetuar a raça grega, sempre em perigo de extinção pela tradição de seguir os heróis de guerra. Tem aroma muito penetrante e deve ser usada com moderação.
- **Tomilho** (*Thymis herba-barona e outras variedades*) – Acompanha com graça as carnes vermelhas e é praticamente indispensável no patê e em vários molhos com vinho tinto. Desde a antigüidade tem sido amplamente usado em terapias por suas propriedades estimulantes e purificadoras. O aroma desta planta é considerado energizante.

4.2 - Os Vegetais Afrodisíacos:

Dando continuidade aos seus estudos sobre os alimentos afrodisíacos, Isabel Allende (2002, p. 196) afirma que, embora não exista um acordo em relação ao poder estimulante dos vegetais, pode-se citar os mais reconhecidamente famosos por estes poderes:

- **Alho:** não pode faltar na cozinha. Supõe-se que seja uma planta sagrada, erótica, medicinal e reconstituente, por isso era oferecida aos atletas nas olimpíadas da Grécia. É usado como afrodisíaco há muito tempo, e a única condição, como no caso da cebola, é que ambos os amantes o comam, porque o cheiro impregna até a pele.
- **Alcachofra:** diz-se das pessoas envolvidas em muitos amores que elas têm “coração de alcachofra”, porque compartilham o sentimento com muitas pessoas. Este vegetal é comido com a mão e lentamente; existe uma espécie de ritual no processo de despir a alcachofra, retirando as folhas uma por uma para untá-las em um tempero de azeite, limão, sal e pimenta, e compartilhá-la com o amante.
- **Aipo:** a marquesa de Pompadour inventou uma sopa de aipo para estimular Luís XV quando o fogo da paixão estava reduzido a tristes cinzas, mas a verdade é que sua fama de afrodisíaco provém da época dos gregos e romanos.
- **Arroz:** é símbolo de fertilidade. Quando se joga arroz nos noivos à saída da igreja com a maior inocência, poucos sabem que o gesto representa a ejaculação e o sêmen.
- **Berinjela:** supõe-se que tenha vindo da Índia e chegado à Europa com a invasão dos Árabes à Espanha. É considerada excitante, sobretudo quando preparada junto com outros ingredientes eróticos, como alho, cebola, pimentão e algumas especiarias.
- **Agrião:** são folhinhas de aspecto inócuo e sabor um pouco picante, que os romanos chamavam de “sem-vergonha”, por suas supostas propriedades estimulantes.

- **Cebola:** fundamental em todas as cozinhas, da mais erótica à mais casta. É originária da Ásia. Caldeus, egípcios, romanos, gregos e árabes consideravam-na afrodisíaca antes que os europeus soubessem de sua existência.
- **Cogumelos:** por seu aspecto, cor e cheiro, faz lembrar a cabeça e um pênis. Quanto mais simples for a sua preparação, mais intenso será seu sabor.
- **Endívia, escalora, alface:** em alguns textos europeus, todas as variedades de alface são consideradas estimulantes. Em compensação, em outras regiões a infusão das folhas é calmante e antiafrodisíaca.
- **Aspargos:** os de talo grosso, de cor pálida e com a ponta que varia de rosada para roxa, são os mais afrodisíacos. O aspargo verde é mais popular, mas seu aspecto é menos erótico.
- **Espinafre:** originário da Pérsia, rico em vitaminas e minerais, fortalece o corpo e as ânsias de amar.
- **Feijão:** para teutões e romanos era estimulante, e a flor simbolizava o prazer sexual. A sopa de feijão tinha reputação de alimento erótico quando foi proibida no século XVII no convento das freiras de São Gerônimo para evitar excitações inoportunas.
- **Grão-de-bico:** em O Jardim Perfumado, o jovem Abou el Heidja realiza a epopéica tarefa de deflorar oitenta virgens em uma só noite, graças ao ímpeto obtido previamente com um succulento jantar de grão-de-bico, carne, cebolas e leite de camelo.
- **Milho:** planta sagrada entre os índios americanos, simboliza fertilidade e abundância.
- **Nabo:** pode-se dizer que, junto com a cebola e o alho, é o afrodisíaco dos pobres. Este humilde vegetal é um excelente alimento.
- **Pepino:** parece que a única coisa que tem de erótico é a forma. Existem controvérsias sobre suas virtudes, em algumas regiões é considerado estimulante, enquanto em outras é um antiafrodisíaco.

- **Pimentão doce e/ou picante:** é universalmente considerado afrodisíaco, especialmente o vermelho e de sabor picante, rico em capsiacina, um alcalóide. É o audaz componente de todos esses pratos exóticos que deixam a boca em chamas e estimulam a imaginação e o apetite para o amor.
- **Alho-poró:** na Roma e na Grécia antigas era-lhe atribuído valor afrodisíaco, possivelmente por sua forma fálica.
- **Tomate:** originário da América, deveria estar catalogado entre as frutas. Os espanhóis levaram-no à Europa com o nome de “maçã peruana” e “maçã do amor”. Sua polpa vermelha, suculenta e sensual causou escândalo; confiava-se tanto em seu poder estimulante que pagavam-se fortunas por um tomate. As mulheres virtuosas rejeitavam-no, ao contrário das outras, que podiam jogar a culpa dos seus deslizes no irresistível tomate.
- **Trigo:** é o alimento mais antigo e leal da humanidade e, assim como o arroz, representa a fertilidade. A forma da espiga é considerada fálica, o que prova que a imaginação humana não tem limites. Antigamente fazia-se pão com a forma de órgãos genitais para as cerimônias dionisíacas.
- **Trufa:** também chamada de testículo da terra, tem cheiro e sabor intensos, e por isso é usada em pouca quantidade. É considerada indispensável na cozinha tradicional francesa.
- **Cenoura:** esta raiz, vulgarmente chamada de “consolo de viúva”, começou a ser cultivada na Europa no século XVII e foi trazida para a América pelos primeiros colonos ingleses. Por seu conteúdo de vitamina A e sua forma, atribui-se a ela o poder de exaltar a luxúria.

Vale ressaltar que estas são visões ocidentais do que é ou não afrodisíaco de acordo com os estudos da autora.

4.3 - As bebidas Afrodisíacas:

Em se tratando de bebidas, Isabel Allende (2002, p. 178) afirma que todos os povos, mesmo os que proibem por motivos religiosos, conhecem as propriedades medicinais do álcool. Antes de se descobrir a anestesia e os anti-sépticos, as bebidas alcoólicas eram usadas para desinfetar ferimentos ou desacordar os pacientes antes de uma cirurgia dolorosa. Seu pior defeito é que pode se transformar em vício e destruir quem o beber; sua maior virtude é que, em quantidade moderada, produz ilusão de felicidade e levanta o ânimo para qualquer festejo. A primeira bebida alcoólica da história foi o hidromel, vinho doce feito de mel, usado na Europa até o século XVIII. Os árabes, com sua refinada cultura, desenvolveram a técnica da destilação e chamaram de *alkuhul* o espírito do vinho.

A autora segue informando que, na antigüidade, Dionísio e Baco ocupavam lugares predominantes no culto; eram os deuses grego e romano do vinho, do êxtase e do erotismo, e tiveram seu equivalente em quase todas as mitologias panteístas. Em sua honra eram celebradas festas orgiásticas, em que a população saía às ruas para se embriagar e copular sem quaisquer limitações.

São bebidas consideradas afrodisíacas, segundo Isabel Allende:

- **Vinho:** néctar dos deuses, consolo dos mortais, não se pode negar o poder afrodisíaco do vinho: em quantidade moderada dilata os vasos sanguíneos, levando mais sangue aos órgãos genitais e prolongando a ereção, desinibe, relaxa e alegra, três requisitos fundamentais para um bom desempenho. Os vinhos realçam o sabor da comida. A escolha do mais adequado para cada prato é uma ciência e uma arte. Uma pesquisa demonstra que o vinho bebido com mesura e regularidade reduz o desgaste do coração e limpa as artérias. O vinho é considerado uma bebida viva e, como tal, necessita de determinados cuidados;
- **Champanhe:** rei indiscutível dos vinhos, indispensável em todas as festas. É um vinho branco espumante da região de Champagne, na França, produzido com êxito em outros lugares, mas só o autêntico pode ter esse nome. O champanhe é bebido sempre em companhia

de alguém e em momentos de celebração, e talvez por isso atue como afrodisíaco mesmo sem ter essa intenção. Espumante e leve, bebe-se sem pressa e embriaga mais que o vinho, porque, graças às borbulhas, o álcool penetra rapidamente na corrente sangüínea. É considerado um vinho feminino e se supõe que cause maior efeito erótico nas mulheres que nos homens. Nas festas da antiga Roma imperial, enchiam-se piscinas com este vinho borbulhante, onde homens e mulheres se acariciavam nus.

- **Absinto:** licor verde extraído da planta do mesmo nome (*Artemisia absinthium*) ao qual se acrescenta ervas. Com fama de poderoso afrodisíaco desde a época dos gregos, porém é tão tóxico que foi proibido na França em 1915, e depois em outros países do mundo. No século XIX, era a bebida favorita dos intelectuais e artistas da praça *Pigalle* em Paris, porque se imaginava que ele convocava as musas. Na Inglaterra, em contraste, era usado em clubes de flagelação.
- **Anis:** popular na França e na Espanha, é um líquido transparente que adquire um aspecto leitoso quando misturado à água. De sabor semelhante ao absinto, porém menos tóxico, é a base de vários licores afrodisíacos, como o Pernod, o Ricard, o Pastis e o licor nacional de gregos e turcos: o arak.
- **Amaretto:** prepara-se com amêndoas, tem sabor doce e forte; usa-se como digestivo e na preparação de coquetéis e sobremesas. Sua reputação erótica deve-se à amêndoa, fruto mitológico surgido do ventre de uma deusa.
- **Benedictine:** o nome vem de seus inventores, os monges beneditinos de uma abadia da França, varões castos, que com certeza não suspeitaram ter contribuído com outro afrodisíaco para a longa lista de tentações que a humanidade tem de suportar.
- **Calvados:** originário da Normandia é um licor de maçã, intenso e aveludado como todo bom brandy, ao qual se atribui o mesmo poder estimulante dessa fruta. Antigamente era usado como tônico para preservar a juventude.

- **Conhaque, brandy ou armagnac:** Henrique IV, da França, fê-lo entrar na moda como afrodisíaco; a idéia foi divulgada rapidamente e logo os cavalheiros começaram a tomar um cálice antes de ir para a cama. Batido com açúcar e gema de ovo é um tônico formidável para a depressão da gravidez e dos dias de chuva.
- **Grand Marnier:** é um conhaque francês com sabor de laranja, muito semelhante ao curaçao, uma bebida doce fabricada com casca de laranjas amargas na ilha caribenha do mesmo nome. Os holandeses que colonizaram a ilha atribuíram a sensualidade das belas mulatas a este licor, e se encarregaram de exportá-lo para o resto do mundo, com grandes lucros.
- **Xerez e vinho do Porto:** vinhos fortes e doces, muito populares na Espanha, servidos a toda hora, menos durante as refeições. Antigamente era o preferido das damas por sua textura delicada.
- **Kirsch:** à base de cereja, está muito na moda por aromatizar champanhe ou vinho branco, a bebida dos elegantes. O poder afrodisíaco desta mistura baseia-se, sobretudo, na festiva reputação do champanhe e, com certeza, também na cor rosada do coquetel, um prazer para a vista.
- **Parfait Amour:** raro licor perfumado que era servido em alguns prostíbulos refinados na França, porque acreditava-se que estimulava instantaneamente a libido.
- **Vodca:** como muitos licores fortes, só é afrodisíaco em quantidades moderadas, devido ao efeito inibidor do álcool, é o complemento indispensável do caviar.

Vale ressaltar que, assim como as especiarias, o álcool deve ser apreciado com moderação, principalmente as bebidas de teor alcoólico elevado que, se ingeridas em demasia, além de não agirem como afrodisíacos, são extremamente prejudiciais à saúde em virtude do efeito tóxico do álcool.

4.4 - As Frutas Afrodisíacas:

Para enriquecer a pesquisa sobre os alimentos afrodisíacos, Isabel Allende (2002, p. 158) não deixou de fora os chamados “frutos proibidos”, que são frutas

que através da comprovação científica ou através de lendas que perduram até os nossos dias, são consideradas afrodisíacas.

São elas:

- **Amêndoa:** na mitologia, a amêndoa surge da vulva da deusa Cibele. Associa-se à paixão e fertilidade, é o componente mais sensual da confeitaria árabe. Na Itália era usada como remédio e excitante amoroso, e talvez provenha daí o costume de oferecer amêndoas antes das refeições para acompanhar o coquetel. Supõe-se que seu aroma, penetrante, persistente, às vezes levemente amargo, excite as mulheres. Por isso, é usada com deleite em cremes, sabonetes e loções para massagem.
- **Abacate:** em algumas partes é considerado vegetal, mas na verdade é uma fruta que os astecas chamavam de “ahuacat”, que quer dizer testículo. No entanto, é uma fruta “feminina”, de textura e sabor delicado, que evoca mais sensualidade nas mulheres que nos homens. Foi levada para Europa pelos conquistadores espanhóis, que se encarregaram de propagar sua fama de estimulante.
- **Banana:** associa-se à energia erótica no Tantra e é o símbolo fálico por excelência. Supõe-se que de afrodisíaco tenha apenas a forma, mas isto já é um mérito.
- **Coco:** na Índia acredita-se que aumenta a qualidade e a quantidade do sêmen e que cura doenças das vias urinárias. A uma bebida feita com leite de coco, mel e especiarias, são atribuídas propriedades estimulantes, mas podem ser as especiarias, mais do que o coco, as responsáveis por tal efeito.
- **Tâmara:** contém muitas vitaminas e calorias; uma porção delas equivale a uma refeição completa, dá energia e aumenta a potência viril e a sedução nas mulheres, razões de sobra para ser um dos pilares da dieta na África e no Oriente Médio, onde nunca falta nos alforjes das caravanas de camelos pelo deserto. Com o suco fermentado da coroa da tamareira prepara-se um licor afrodisíaco chamado vinho de palmeira.

- **Pêssego e Damasco:** talvez as mais sensuais entre todas as frutas, pelo seu perfume delicioso, sua textura suave e suculenta e sua cor encarnada, são representação eloqüente das partes íntimas das mulheres. O pêssego é originário da China, onde é cultivado há mais de dois mil anos. Shakespeare conhecia sua mágica reputação e, em sua peça “Sonho de uma Noite de Verão”, as fadas usam-no como afrodisíaco.
- **Ameixa:** como o pêssego, na arte chinesa representa um símbolo das partes íntimas da mulher.
- **Morango e framboesa:** delicados mamilos frutíferos que, no código do erotismo, convidam ao amor. São o complemento ideal do champanhe nos rituais da sedução.
- **Romã:** chegou à Europa junto com a invasão dos árabes. Em alguns textos eróticos orientais são atribuídas a ela virtudes afrodisíacas e é associada a cerimônias de fertilidade, daí provém a tradição de usar os grãos em festas de casamento, assim como se usa arroz no Ocidente. Na Grécia era a fruta cerimonial nos rituais dionisíacos, junto com a uva e o figo.
- **Figo:** na antiga Grécia, esta fruta era um dos alimentos associados à fertilidade e ao amor físico. Na China era presenteada aos namorados e na Europa é considerada afrodisíaca por sua forma e cor; em algumas partes chama-se de figo a vulva, em outras, os homossexuais.
- **Manga:** como tantas outras frutas tropicais, tem odor e sabor intensos. A polpa de cor alaranjada, rica em vitaminas, é a base de muitos pratos na Ásia e na Polinésia, onde é considerada um alimento masculino, por sua forma de testículo, associação um pouco exagerada, levando-se em conta o tamanho das mangas.
- **Maçã:** é o símbolo da tentação. A fama da maçã nas lides do amor é universal. Era usada em muitas poções mágicas, filtros e encantamentos. Os licores de maçã, como o calvados e a sidra, são estimulantes e acredita-se que rejuvenesçam.

- **Marmelo:** junto com a maçã, é a fruta simbólica de Afrodite, a deusa do êxtase sexual e da juventude.
- **Pêra:** favorita da arte erótica por sua forma do corpo feminino, contém diversas vitaminas. A salada de pêras em fatias finas, agrião fresco e nozes descascadas é uma forma interessante de começar um jantar amoroso, entre outras coisas, porque pode ser comida com os dedos e tem um cheiro delicioso.
- **Uva:** em nenhuma orgia que se preze podem faltar as uvas, a fruta associada ao prazer, à fertilidade, a Dionísio, Príapo, Baco e todos os deuses alegres que existem em todas as tradições, porque da uva se faz o vinho e sem vinho qualquer tentativa de orgia torna-se um tédio coletivo.
- **Pistache:** é um pequeno fruto muito popular em toda a Ásia, mencionado na Bíblia e em escritos persas e árabes. Nos haréns, as mulheres consumiam com determinação tortas de pistache para manter suas formas redondas e sua covinhas, que na época eram apetecíveis, diferentemente de hoje em dia.

4.5 - Os Frutos do Mar Afrodisíacos:

Dando continuidade aos estudos dos afrodisíacos, Isabel Allende (2002, p.135), afirma que quase todas as criaturas do mar são afrodisíacas. Os produtos do mar são ricos em vitaminas, minerais e proteínas, têm pouca gordura, sabor delicioso e um cheiro que evoca os mais íntimos aromas do corpo humano.

Vejamos agora alguns mariscos mais afrodisíacos:

- **Abalone:** é chamado de *loco* no Chile, talvez porque o espancam sem misericórdia para amaciá-lo, como antes faziam com os pacientes mentais. Mora em uma concha grossa, grudado às pedras, geralmente em águas frias. Seu cozimento requer alguma ciência, e quem não a conhece costuma terminar com um pedaço de borracha duríssimo entre os dentes. mas quando bem preparado é delicioso, sendo muito usado nas cozinhas chinesa e japonesa.
- **Amêijoas e mexilhões:** são os parentes humildes das ostras e, como elas, podem ser comidos crus e com limão, mas ficam mais

gostosos em sopas, cozidos e também levemente assados no forno com suas conchas, com queijo parmesão ralado, pimenta e algumas gotas de vinho branco. Sua forma faz lembrar os órgãos femininos. Na Itália são chamados de *cozza*, que também é o nome atribuído a uma mulher muito feia.

- **Vieira:** a carne roliça e branca normalmente é vendida limpa e pronta para cozinhar. Se encontrar as conchas, convém guardar algumas para seus jantares amorosos, porque servem para ser recheadas como as *coquilles St. Jacques*, tão famosas na França.
- **Lula e polvo:** estes moluscos parecem extraterrestres, mas são uma delícia para quem sabe comê-los. Na Espanha prepara-se um prato de arroz negro com a tinta da lula, tão erótico, que não ficaria bem servi-lo para freiras e viúvas.
- **Camarão, lagostim, caranguejo, lagosta e outros crustáceos:** são saborosos, decorativos e muito afrodisíacos. Também são fáceis de preparar – simplesmente fervidos ou assados. Antes de oferecer crustáceos a um novo amante, verifique se ele não sofre de alergia.
- **Ouriços do mar:** é comido na Ásia e na América do Sul, onde é considerado mais afrodisíaco que a ostra. É uma bola escura cheia de espinhos; dentro dele, há línguas – que não são línguas, mas órgãos genitais – carnudas, da cor dos pêssegos. Exala um intenso cheiro de mar profundo e algo mais. Algo indefinível, mas francamente erótico.
- **Ostras:** as ostras são as rainhas da cozinha afrodisíaca, protagonistas de todos os jantares eróticos registrados na literatura ou no cinema. A melhor maneira de comê-las é crua, depois de colocar limão para verificar se estão vivas, porque, quando velhas, são muito tóxicas. A carne deve parecer firme e inchada, de cor cremosa, flutuando em um líquido transparente e sem cheiro ruim.

4.6 As Flores e Plantas Afrodisíacas:

Allende (2002) segue informando que não é de hoje que flores e plantas em geral estão relacionadas a poderes mágicos. E nesse aspecto, um dos usos mais comuns tem sido como afrodisíacos.

Afirma que alguns estudiosos defendem que o mecanismo que desperta o prazer nos humanos é resultado de uma série de estímulos recebidos por meio dos sentidos (olfato, tato, visão, paladar e audição) somados a uma boa dose de fantasia.

Seja pelo perfume, pelas substâncias quando ingeridas, pelo óleo usado em banhos e massagens, algumas flores e plantas ficaram famosas como poderosos afrodisíacos.

São elas:

- **Rosa** (*Rosa sp.*): uma das flores mais famosas é, também, considerada um afrodisíaco. Ninguém menos que Cleópatra, a rainha do Egito, a utilizava com essa finalidade. Conta-se que a rosa era um dos ingredientes básicos de suas receitas de beleza e, além disso, a sábia rainha cobria seu leito com pétalas de rosas para garantir uma “tórrida noite de amor”. O óleo de rosas era muito usado pelas mulheres do Oriente – elas o espalhavam por todo o corpo, ao se prepararem para o amor.
- **Jasmim** (*Jaminum officinalis*): outra flor há séculos considerada afrodisíaca. Várias espécies de jasmim apresentam um perfume doce e envolvente. O óleo dessa flor – um dos mais caros do mundo – é usado como ingrediente na preparação dos mais valiosos perfumes que hoje existem no mercado (o Chanel nº 5 é um deles). Muito ligado ao aspecto feminino, o jasmim inspirava as canções ardentes e lascivas dos poetas árabes.
- **Ylang Ylang** (*Cananga odorata*): assim como o óleo de jasmim, a aromaterapia considera o óleo obtido das flores do Ylang Ylang um poderoso afrodisíaco, que estimula o apetite sexual aguçando os sentidos. Aplicado em massagens ou simplesmente vaporizado no

ambiente, acredita-se que esse óleo essencial é capaz de maravilhas.

- **Sândalo** (*Santalum album*): considerada uma árvore sagrada na Índia. Existem registros em documentos antigos escritos em sânscrito e chinês que atestam seu uso como incenso em cerimônias religiosas e rituais onde se busca a elevação da alma. A destilação da madeira interna produz um óleo grosso e amarelado, de fragrância doce, picante, intensamente oriental. Na aromaterapia, o óleo de sândalo é utilizado no tratamento de problemas ligados ao aparelho genito-urinário, especialmente impotência e frigidez. Por sua ação tônica e estimulante das funções sexuais, é considerado um afrodisíaco.
- **Catuaba** (*Trichilia catigua*): este afrodisíaco tipicamente nacional tornou-se conhecido internacionalmente. A planta é usada em forma de chás e tinturas. Acredita-se que suas propriedades estimulantes atuam combatendo o stress e aumentando a disposição orgânica.
- **Ginseng** (*Panax ginseng*): a raiz do ginseng, contorcida e ramificada, lembra uma figura humana. Chineses e indianos consideravam a planta um afrodisíaco, pois ao agir contra o stress, o cansaço e a falta de energia, melhoraria o desempenho sexual, equilibrando o indivíduo como um todo.
- **Jacinto** (*Hyacinthus*): a raiz desta flor era utilizada cozida, para tratar tumores dos testículos. Considerada uma flor masculina, era usada por povos antigos como um tônico para aumentar o vigor e o desempenho sexual nos homens.
- **Narciso** (*Narcissus poeticus*): os bulbos são muito ricos em vários alcalóides e um deles – a narcisina – mesmo sendo utilizado na medicina popular é altamente tóxico. Tidos como potentes afrodisíacos, os bulbos do narciso eram usados no preparo de infusões, “filtros do amor” e, principalmente, na produção de uma água destilada que aumentaria a secreção do esperma. Mas, é provável que o efeito produzido era mais narcótico do que estimulante.

- **Guaraná** (*Paulinia cupana*): quando os primeiros europeus chegaram ao Brasil, os índios já consumiam o guaraná como alimento e para afastar o cansaço. A planta foi estudada pela primeira vez pelo botânico Karl von Martius que, em 1826, visitou a região amazônica. Sua fama como afrodisíaco viria do fato de que a planta apresenta propriedades tônicas e estimulantes que agastam o esgotamento físico e mental, aumentando a disposição geral do organismo.
- **Urucum** (*Bixa orellana L.*): o urucum tornou-se muito conhecido graças ao pigmento extraído de suas sementes. Originária da América tropical, é planta espontânea na região que vai das Guianas até a Bahia. A pintura do corpo com o pó de urucum faz parte das tradições indígenas, sendo usada há séculos, em cerimônias e rituais. Na medicina popular, o urucum é utilizado desde o século XVII. Os indígenas usam o pó das sementes como afrodisíaco e como remédio contra a intoxicação pela ingestão da mandioca-brava.

4.7 - Outros deliciosos Afrodisíacos:

Dentro dos chamados afrodisíacos, Isabel Allende (2002, p. 162), ainda classifica:

- **Café** (*Coffea arabica*, *Coffea liberica*, *Coffea Robusta* e outras variedades): deveria estar entre as ervas e especiarias, mas, assim como o chocolate, merece capítulo à parte. Excita pela cafeína, um alcalóide de efeito poderoso. Por isso, os mórmons – que tampouco bebem álcool – não o experimentam. Por outro lado, em muitos países muçulmanos, sobretudo entre os árabes, onde o Alcorão proíbe o álcool e outros estimulantes, o café é de praxe. O valor afrodisíaco do café é questionado por alguns, mas amplamente defendido por outros.
- **Chá**: é cultivado principalmente em climas quentes e úmidos na Ásia e existem inúmeras variedades, cujo valor afrodisíaco depende

da fé do consumidor. O chá com especiarias, leite e muito açúcar, chamado *chai*, é popular na Índia, enquanto na Rússia bebe-se com limão, açúcar e umas gotas de *brandy*. A refinada cerimônia do chá no Japão, *chanoyu*, é considerada uma arte gestual e uma forma de meditação de acordo com os princípios Zen: harmonia, respeito, pureza e tranqüilidade. Estes quatro princípios, aparentemente opostos à sensualidade, podem chegar a ser a essência da mesma, mas para isso deve-se percorrer duas vezes o caminho completo dos sentidos.

- **Chocolate** (*Theobroma*, que quer dizer “fruto dos deuses”): era a bebida sagrada dos astecas, estava relacionado à deusa da fertilidade *Xochiquetzal* e só era consumido pela nobreza. Vicia e excita tanto quanto o café – contém o alcalóide teobromina - , mas além disso lhe é atribuído um simbolismo nos rituais do cortejar romântico. O sabor, tão popular na Europa e na América, não é apreciado do mesmo modo na Ásia ou na África. É também rico em fenoletilamina, um componente natural que tem efeitos semelhantes à anfetamina.
- **Mel**: néctar de Afrodite, dourado tesouro da terra, resultado da alma das flores e do trabalho das abelhas, tem servido para adoçar a vida muito antes da descoberta do açúcar. Sua reputação como afrodisíaco é enorme: os noivos partem em “lua-de-mel”, e em muitas culturas faz parte da cerimônia e do banquete de casamento. O alto conteúdo de vitamina B, C e minerais do pólen estimula a produção de hormônios sexuais. Reaviva instantaneamente os amantes esgotados, porque o corpo absorve em um tempo mínimo.
- **Ovos**: em todas as culturas são atribuídos poderes eróticos e reconstituintes aos ovos; supõe-se que eles estimulam os mais velhos, curam a indiferença e regeneram o ventre seco das mulheres inférteis. No Chile existe a tradição do comer ovos “à ostra”, isto é, crus, como estimulante da virilidade e para recompor

o corpo e recuperar a memória. Os ovos de codorna são vendidos como afrodisíaco.

- **Caviar:** o caviar é um dos afrodisíacos mais caros do mundo, quase tanto como os famosos ninhos de andorinha comidos na China. Ele é extraído da fêmea do esturjão, não do centurião. Este peixe dos mares frios costuma atingir até quatro metros de comprimento.

O capítulo que se segue, tratará da relação existente entre a comida e o sexo.

5. COMIDA E SEXO :

“Comer e copular depende menos dos sistemas digestivo e sexual que do cérebro, como quase tudo o que nos acontece, que não passa de sonho, ilusão, enganos. O estudo das virtudes estimulantes dos alimentos é tão antigo que se perde na noite de civilizações enterradas há séculos.”

(ISABEL ALLENDE, 2002)

David Steinberg (2003) faz um estudo no qual afirma que embora comida e sexo sejam coisas distintas, os dois estão intimamente ligados, o que não é surpreendente, já que comida e sexo são as nossas mais primárias necessidades físicas. Não importa qual diferença a mente racional possa oferecer para distinguir a necessidade de comida da necessidade de sexo: no reino não-racional da psique, estas se tornam profundamente indistintas. O que conta para a psique é a conexão entre as coisas, e não as diferenças.

Steinberg segue explicando que, no mundo simbólico e essencial da psique, comida e sexo são, de vários modos, duas maneiras paralelas de se relacionar com assuntos mais primais do que comer ou fazer amor. Pois tanto a comida quanto o sexo, por exemplo, são caminhos para a busca primal de prazer físico. Nós comemos ou fazemos sexo porque tentamos satisfazer nossas necessidades essenciais de conforto e segurança física e emocional. Nós comemos e fazemos sexo para nos sentirmos fisicamente em nosso corpo, para prover nossa sobrevivência biológica e emocional, e para nos assegurarmos que somos capazes de nutrir nosso bem-estar físico, emocional e espiritual. Se a comida ou o sexo forem tirados de nós, em um grau significativo, nós, inconscientemente, substituímos um pelo outro, como se fosse seu equivalente psíquico. Em algumas culturas, nas quais as expressões de desejo sexual são severamente restritas e a comida, para a maioria das pessoas, é abundantemente disponível, é mais comum que a busca por satisfação sexual seja transferida para o alimento, do que o contrário. Na ausência de sexo satisfatório, realizador e abundante, as pessoas se voltam para a comida com uma intensidade que não tem conexão com a necessidade do corpo por calorias ou nutrientes químicos específicos.

Tais afirmações levam a refletir sobre este assunto e ver até que ponto podem-se tomar estas observações como verdades, uma vez que, existem grupos que se abstêm de sexo e nem por isso engrossam a estatística dos

obesos. Acredita-se que tudo irá depender do equilíbrio de cada indivíduo e do valor que ele dará a cada campo de sua vida.

5.1 Curiosidades da arte milenar da sedução:

Margarida Peçanha (2004) relata algumas curiosidades em relação à comida e a arte da sedução. Afirmou que alguns alimentos podem desencadear reações sensuais psicológicas e fisiológicas. Não importando a origem, nem a raça, nem a crença das pessoas, pois até quem diz que não, na verdade, tem as suas receitas afrodisíacas.

Mas vamos às curiosidades encontradas:

- ♥ Comer alcachofra, dizem, é como ser acariciado. Catarina de Médicis teria escandalizado a corte francesa por deixar clara sua paixão por alcachofras. Apreciar tanto um afrodisíaco não era uma atitude muito adequada para uma mulher. Mas não há registro de queixas por parte do marido, Henrique II;
- ♥ Na Grécia, acreditava-se que os testículos de asno, cozidos ou mesmo pendurados no pescoço dos homens, serviam como amuletos para a virilidade;
- ♥ Os testículos de leão são muito apreciados na África, por transmitirem força e coragem;
- ♥ No Chile, churrasco com testículos de gado são pratos comuns entre os homens do campo;
- ♥ Catarina, a Grande Imperatriz da Rússia, ganhou fama de sexualmente insaciável. Defendia relações sexuais 6 vezes ao dia e talvez tenha cumprido a prescrição até morrer, aos 77 anos. De manhã, gostava de chá com vodca e omelete de caviar, extremamente afrodisíacos;
- ♥ Os astecas conheciam bem o poder do chocolate: dizem que Montezuma bebia 50 xícaras de chocolate ao dia para bem servir suas 600 mulheres;
- ♥ Os chineses consideravam o damasco como um símbolo de sensualidade da natureza. É tido como um dos frutos de Eros;

- ♥ O Kama Sutra ensina como receber uma mulher. “O quarto deve ser banhado com ricos perfumes, deve ter uma cama macia e agradável aos olhos, coberta com lençol branco e limpo. Nela devem ser colocadas fragrâncias para a noite, flores e potes com perfumes especiais”;
- ♥ Gengibre quente mata a sede, reanima e estimula o cérebro. E na idade madura, desperta os amores como novos;
- ♥ Segundo Shakespeare, a hortelã, a lavanda e o alecrim seriam grandes estimulantes para homens de meia-idade;
- ♥ O incenso egípcio mais famoso é o Kyphi, uma mistura de 16 ingredientes, entre eles, açafrão, canela, zimbro, mel e uvas-passas. Foi descrito como “um aroma apreciado pelos deuses”. Era queimado depois do pôr-do-sol para garantir a volta de Rá, o deus Sol, e também por seu efeito inebriante;
- ♥ O chá de jasmim é um maravilhoso auxiliar de Afrodite. A flor é utilizada em incensos, na culinária, como óleo, em perfumes e sachês;
- ♥ Paulina Bonaparte, a irmã de Napoleão Bonaparte, é descrita como ninfomaníaca incorrigível. Sua poção do amor consistia em morangos e *champagne*;
- ♥ Márcia Frazão, em seu livro “O Gozo das Feiticeiras”, recomenda uma massagem com óleo de noz-moscada antes do ato sexual e garante a magia;
- ♥ Ou se ama ou se odeia o aroma característico do patchuli. O óleo, obtido através das folhas secas de um arbusto asiático, lembra cheiro de terra. É também um importante antidepressivo, além de ser considerado afrodisíaco;
- ♥ O óleo de rosas, um afrodisíaco famoso, é sedativo, tonificante e tem notáveis propriedades antidepressivas;
- ♥ O doce cheiro de madeira e sândalo é um dos aromas mais atraentes de todos os óleos essenciais. Com propriedades afrodisíacas, é tradicionalmente usado com perfume e incenso. O melhor óleo de sândalo vem da Índia, onde é usado há mais de 4000 anos;

- ♥ A uva é associada ao prazer, à fertilidade, aos deuses Baco e Dionísio, e ainda aos vinhos, à alegria e às orgias;
- ♥ A vitamina B₃ é responsável pela produção de histamina, uma substância que dilata os vasos sanguíneos e torna as terminações nervosas mais sensíveis. É muito recomendada para mulheres que têm dificuldades em se excitar (encontrada onde?);
- ♥ “Na água se contempla o próprio rosto, mas no vinho se vê o coração dos outros.” (Provérbio Francês).

Tais diversidades se devem à importância da relação existente entre a comida e o sexo para o homem, principalmente no que está relacionado à preservação da espécie.

5.2 O corpo como afrodisíaco:

Dando continuidade ao tema, destaca-se um artigo de Juan Hernandez (2001) que fala do corpo como afrodisíaco, onde, afirma que os animais e os insetos emitem odores naturais que atraem o sexo oposto. Os cientistas chamam de feromônios as substâncias que produzem estes odores. Não faz muito tempo que foi descoberto um feromônio humano radicado na transpiração. Aparentemente, o centro deste feromônio se encontra nas axilas e nas zonas anogenitais.

Estes aromas sexuais, de acordo com as informações obtidas, podem transformar-se em um poderoso afrodisíaco. O odor da transpiração, o aroma dos genitais e determinadas substâncias que emanam do corpo humano com características distintas, compõem um universo de odores que predispõem à prática sexual como se fosse o melhor dos afrodisíacos. A vantagem é que, neste caso, não existe nenhum tipo de contra-indicação e, para seu uso, tudo vai depender do tipo de relação que se estabeleça com o seu parceiro.

Vale a pena ressaltar que, de acordo com os estudos, acredita-se que os melhores afrodisíacos são a boa saúde, os exercícios físicos, o amor e a ausência de estresse. A mente é o afrodisíaco mais potente. O verdadeiro poder, segundo os estudos, está na mente e que, portanto, se alguém consome determinados

alimentos com a convicção de que podem ajudá-lo em seu desempenho sexual, os resultados podem ser os esperados.

Afirma-se, ainda, que os maiores afrodisíacos sexuais somos nós mesmos, e que é necessário descobrir e estimular o que se sente por outras pessoas e se deixar levar pelos instintos. Esta é a melhor maneira de acender o desejo sexual. A imaginação de cada um pode levar a conseguir as metas propostas, melhor que qualquer alimento.

Não restam dúvidas de que cada pessoa é responsável por grande parte de todas as reações que ocorrem em seus corpos, é necessário apenas que estejam com todos os canais abertos e predispostos a embarcar neste jogo fascinante da alimentação, da sedução e do prazer.

O capítulo seguinte, dá a oportunidade de analisar a relação existente entre a gastronomia e o amor e o que leva a fazer esta associação em tantos momentos de nossa existência.

6. A GASTRONOMIA E O AMOR:

“Arrependo-me das dietas, dos pratos deliciosos rejeitados por vaidade, tanto como lamento as oportunidades de fazer amor que deixei passar para me dedicar a tarefas pendentes ou por virtude puritana. Passeando pelo jardim da memória, descubro que minhas recordações estão associadas aos sentidos...”

(ISABEL ALLENDE, 2002)

Durante todas as pesquisas realizadas em torno deste tema, percebeu-se que, continuamente, as pessoas buscam o alimento não apenas para satisfazer uma necessidade fisiológica, mas também como uma fonte inesgotável de prazer, capaz de proporcionar momentos agradáveis e inesquecíveis para quem os compartilha.

Sobre esses momentos, Isabel Allende (2002, p. 17) recomenda que após se preparar e servir um jantar delicioso, tendo a secreta tepidez do vinho e as cócegas das especiarias percorrido os caminhos do sangue e a antecipação das carícias ruborescido a pele, é necessário parar alguns minutos para que os amantes possam valorizar cada um dos sentidos que foi aguçado primeiramente com a comida e, em seguida, com o envolvimento. Isto faz com que cada encontro seja muito mais que um mero encontro. Trata-se de prolongar o prazer, pois o ímpeto amoroso ganho com o jantar não deve ser desperdiçado, e a pessoa tem a oportunidade de transformar algo às vezes tão trivial como o sexo em uma ocasião inesquecível.

A autora segue dizendo que comer e copular dependem menos dos sistemas digestivo e sexual que do cérebro, como quase tudo o que nos acontece, que não passa de sonho, ilusão e engano. No que se refere à alimentação e à sexualidade, a natureza exige um mínimo, bastante simples, destinado à preservação do indivíduo e da espécie; as demais coisas são ornamentos ou subterfúgios que inventamos para festejar a vida. E são esses ornamentos e subterfúgios que dão graça aos nossos dias e nos impulsionam a realizar as mais diversas fantasias em busca do prazer de viver.

Isabel Allende (2002, p. 33), argumenta que se os livros de culinária devem fazer parte da sua biblioteca, os de erotismo também devem, pois embora pensemos que sempre sabemos de tudo, na verdade temos muito mais a aprender, principalmente no que se refere ao amor. Pois o amor, assim como a

sorte, chega quando não é chamado, instala-nos na confusão e se desmancha como neblina quando tentamos retê-lo. Do ponto de vista de seu valor estimulante é, portanto, luxo de uns tantos afortunados, mas inatingível para os que não foram feridos pelo seu dardo.

A autora sugere que a variedade, tanto no cardápio quanto no ardor amoroso, é um grande estimulante e renovador, e que para isso não é preciso esgotar a fantasia, pois tudo já foi inventado e experimentado; basta ter um espírito curioso e alguma literatura estimulante.

Márcia Frazão (2003, p. 17), relata que no aconchego do fogo aprende-se que a cozinha não é um espaço destinado apenas aos cozimentos. Nela se aprende a criar perfumes e óleos aromáticos, a elaborar filtros amorosos com vinhos, azeites, vinagres, flores e ervas. Aprende-se a arte dos sonhos, aprende-se a misturar desejos com farinha e ovos e assá-los no forno do velho fogão. É na cozinha que encontramos a perfeita harmonia com os quatro elementos, os cinco sentidos e as iluminações do amor. É nela que a água se integra à terra e dá origem aos pratos saborosos e aromáticos. Dentro dela o fogo arde no coração dos amantes, e o vento arrepia os pêlos da luxúria. Na cozinha o alimento é misturado aos desejos e delírios, originando alimentos que unem os amantes e inspiram os encantamentos dos poetas.

É, por muitas vezes, inacreditável o poder de sedução que envolve a gastronomia que, quando associada ao amor, torna-se simplesmente irresistível. E faz de cada um de nós, simples mortais, vítimas perfeitas dos seus encantos, aromas, texturas e sabores.

O capítulo seguinte fará uma reflexão final sobre tudo o que foi apresentado no decorrer deste trabalho.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Após esta deliciosa viagem pelo mundo dos afrodisíacos, da gastronomia e do amor, concluiu-se que o homem, desde os seus primórdios, vem buscando formas e fórmulas para incrementar a sua capacidade física e o seu desempenho sexual, não apenas com o intuito de perpetuar a espécie, mas, principalmente, procurando a satisfação dos seus desejos, na busca incessante do prazer.

Percebeu-se que a culinária afrodisíaca, nos dias atuais, além de estar presente nos livros, encontra-se também em restaurantes especializados e, até mesmo, em feiras livres onde ela se difunde através do conhecimento popular que, muitas vezes, supervaloriza a função de alguns alimentos, endeusando-os mais do que, verdadeiramente, possuem de propriedades afrodisíacas.

Esclareceu-se durante o trabalho, que os afrodisíacos são substâncias que aumentam o apetite sexual e estimulam os cinco sentidos, proporcionando sensações prazerosas e grande excitação. Tais substâncias geralmente estão contidas nos alimentos, e estes alimentos podem ser classificados como afrodisíacos não apenas pelas características químicas, mas também pela raridade, pelos mitos e lendas envolvidos em sua história e pela forma fálica de alguns alimentos. Mas tudo isto só terá realmente algum sentido se a pessoa que o manipula e os que irão degustá-lo, tenham a predisposição para apreciar estes alimentos como tal.

Viu-se que não existe um consenso sobre a existência ou não de alimentos com poderes afrodisíacos. Mas isto não importa tanto, uma vez que grande parte das pessoas tem consciência de que o poder afrodisíaco relaciona-se mais à mente que ao corpo, e utilizam-se de todos os recursos, tais como, cores, aromas, texturas, temperos e boas intenções para compor não apenas as receitas, mas também todo um ambiente afrodisíaco.

Com o intuito de dar a mais ampla informação a respeito do tema, enumeraram-se os afrodisíacos mais conhecidos, bem como os seus usos e algumas curiosidades a seu respeito.

Observou-se, no decorrer do trabalho, que a humanidade vem ensaiando sempre diversas possibilidades na eterna busca de novos estimulantes.

Pôde-se perceber que a exuberância da comida está em permanente relação com a satisfação sexual, e para que isto ocorra, as pessoas lançam mão de vários artifícios e estímulos que favoreçam a sensualidade. Uma vez que em todas as culturas e em todas as épocas, um dos maiores objetivos sempre foi encontrar a fórmula do eterno prazer, a substância que desse o poder, o desejo e a potência para prolongar a intimidade sexual do ser humano.

O nosso corpo também é um potente afrodisíaco, quando bem cuidado e bem trabalhado para este fim. Sabe-se que uma boa saúde, exercícios físicos e a ausência de estresse são importantíssimos para que se obtenha o melhor dos resultados nos jogos amorosos. Mas não se deve esquecer que a mente humana é o mais potente de todos os afrodisíacos e cabe a cada pessoa aprender a estimular e descobrir a melhor forma de encontrar o que, verdadeiramente, nos dá prazer.

No que diz respeito à comida e ao sexo, viu-se que embora não sejam a mesma coisa, estão intimamente ligados, já que as mais primárias necessidades físicas. E tornou-se bastante interessante a relação que se fez entre os dois, uma vez que comer e fazer amor são caminhos para a busca do prazer físico.

A necessidade que o homem tem de alimentar o organismo foi se transformando em um prazer, em uma arte e também em uma ciência o que ocasionou o surgimento da gastronomia que, como foi visto no decorrer do trabalho, consegue transformar a comida numa ante-sala da sedução, potencializando o poder de cada alimento e dando-lhe uma vestimenta irresistivelmente sedutora.

É importante ressaltar que a exuberância da comida e o ambiente que a acompanha são fatores determinantes para converter um prato em afrodisíaco, juntando-se a tudo isto uma grande dose de fantasia e amor.

Ficou claro, no decorrer do trabalho, que a percepção do ser humano sobre a alimentação e o amor, está muito mais concentrada em um plano filosófico do que comprovadamente científico e tais percepções estão intimamente vinculadas à cultura de cada povo.

Fez-se um apanhado geral dos mais diversos tipos de afrodisíacos e buscou-se relacioná-los não apenas à gastronomia, mas a todos os sentidos que

envolvem desde a preparação do alimento até a sua degustação e a sua apreciação.

Tais considerações, em momento algum chegam a esgotar o tema em questão, acredita-se que um estudo muito mais amplo e aprofundado deveria ser feito, não apenas pela curiosidade e complexidade do tema, mas também pela escassa literatura científica existente, o que leva a sugerir que esta pesquisa tenha a sua continuidade, principalmente nos aspectos relacionados à gastronomia e o amor e como esta relação comida/sexo vem permeando a existência humana.

Não restaram dúvidas de que as associações que se faz entre os alimentos e os seus poderes afrodisíacos estão, muitas vezes, diretamente ligadas às nossas fantasias. Como sabiamente nos disse Isabel Allende: “o maior de todos os afrodisíacos é o amor”. Quando se está abastecido de amor, tudo é magia, tudo é fantasia, tudo é sentimento, e tudo é incrivelmente afrodisíaco.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ALLENDE, Isabel. **Afrodite – Contos, Receitas e Outros Afrodisíacos**. 2ª Edição. Rio de Janeiro. Editora Bertrand Brasil. 2002.
- CERVO, Amado e BERVIAN, Pedro, **Metodologia Científica**, Editora *Prentice Hall*, 5ª Edição, São Paulo, 2002.
- CUPPARI, Lilian, **Nutrição – Nutrição Clínica no Adulto**, Editora Manole Ltda, São Paulo, 2002.
- FRANCO, Ariovaldo. **De Caçador a Gourmet. Uma História da Gastronomia**. São Paulo. Editora Senac. 2ª Edição. 2001.
- FRAZÃO, Márcia. **Amor se Faz na Cozinha**. Rio de Janeiro. Editora Bertrand Brasil. 2003.
- JACKSON, Eve. **Alimento e Transformação – Imagens e Simbolismo da Alimentação**. São Paulo. Editora Paulus, 1999.
- LEAL, Maria Leonor de Macedo Soares. **A História da Gastronomia**. Rio de Janeiro. Editora SENAC.DN, 1998.
- NOGUEIRA, Márcia Ferraz. **Gastronomia Mágica para o Amor**. São Paulo. Tornado Editorial. 2ª Edição. 2002.
- WOOLGER, Roger J. e WOOLGER, Jennifer Barker. **A Deusa Interior**. São Paulo. Editora Cultrix. 1999.

FONTES MIDIÁTICAS:

- BLOOD, Anne. Massachusetts General Hospital-EUA. Disponível em [<http://www.terra.com.es>](http://www.terra.com.es) . Acesso em: 03/04/2004.
- DUEÑAS, Marta Figueroa de. Membro da *Sociedad de Gastronomía y Enología de España*. Disponível em [<http://www.terra.es>](http://www.terra.es) . Acesso em: 03/04/2004.
- GERSTNER, Lonise. Disponível em [<http://www.terra.com.br/internacional>](http://www.terra.com.br/internacional) . Acesso em: 22/05/2004.
- GUARITA, Heloísa. Disponível em [<http://www.terra.com.br/istoé/saúde>](http://www.terra.com.br/istoé/saúde) . Acesso em: 01/05/2004.
- HERNANDEZ, Juan. Colunista. Disponível em [<http://www.soyles.com.ar>](http://www.soyles.com.ar) . Acesso em: 03/04/2004.

- JENSEN, Bernard. Disponível em <<http://www.sapo.pt>> . Acesso em: 20/04/2004.
- MANHAES, Priscila. Disponível em <<http://www.luanegra.net>>. Acesso em 12/04/2004.
- MIRANDA, Ana Cristina Marques. Disponível em < <http://www.sapo.pt> >. Acesso em: 20/04/2004.
- PASQUARELLI, Sheila. Disponível em <<http://www.zaz.com.br/istoegente/saúde>> .Acesso em: 25/04/2004.
- PASSOS, Michelle Delboni dos. Universidade Federal de Ouro Preto-MG. Disponível em <<http://www.terra.com.br/afrodisiac>>. Acesso em: 22/04/2004.
- PEÇANHA, Margarida. Disponível em <<http://www.unimeds.com.br>> . Acesso em: 25/03/2004.
- PETITINGA, Alessandra. Disponível em <<http://www.historiadeamor.com.br>>. Acesso em: 21/04/2004.
- STEINBERG, David. Colunista e pesquisador. Disponível em <<http://www.sexuality.org/davids.html>> . Acesso em: 11/04/2004.
- VOLPATTO, Rosane. Disponível em < <http://www.feiticoecia.blgspot.com>>. Acesso em: 01/04/2004.
- ZATORRE, Robert. Universidade de McGill-Canadá. Disponível em <<http://www.terra.com.es>> . Acesso em: 03/04/2004.



Comidinhas para um dia especial

Foto retirada do site: <http://www.estadao.com.br/magazine/materias/2003/jun/10/141.htm>

ANEXOS:**RECEITAS AFRODISÍACAS**

A cozinha afrodisíaca é uma simbiose de diversos fatores.

De acordo com o *Chef* Luís Cintra, a combinação de alimentos apetitosos, agradáveis aromas, mesa com velas, cristais e um bom vinho, criam o ambiente ideal para a sedução e o prazer.

Seguem algumas receitas afrodisíacas desenvolvidas pelo *Chef* Luís Cintra:

MARISCOS E CAMARÕES COM LEITE DE COCO**Ingredientes:**

1 kg de mariscos na concha
 12 camarões médios limpos
 1 cebola pequena picada
 1 colher (sopa) de gengibre ralado
 1 tomate pequeno cortado em cubinhos
 1 colher (sopa) de coentro picado
 1 colher (sopa) de cebolinha picada
 ¼ xícara de leite de coco
 1 dente de alho picado
 1 colher (sopa) de manteiga
 sal e pimenta-do-reino

Modo de Preparo:

Lave bem os mariscos com uma escovinha. Reserve. Coloque em uma panela a manteiga, cebola, gengibre e o alho picado. Refogue por 2 minutos e acrescente os mariscos. Tampe imediatamente a panela e abaixe o fogo. Cozinhe até que os mariscos se abram e soltem seus líquidos. Os que não abrirem devem ser descartados. Retire a tampa e acrescente os camarões. Cozinhe por 2 minutos e adicione o leite de coco, sal e pimenta-do-reino. Ferva por mais 3 minutos. Apague o fogo e adicione o coentro, cebolinha e os cubinhos de tomate. Arrume um pouco dos camarões no fundo dos pratos e coloque sobre eles alguns mariscos. Regue com o molho.

Fonte: Revista *Água na Boca*

Categoria: Frutos do mar **Cozinha:** Brasileira **Temperatura:** Quente

Dificuldade: Fácil

MORANGOS EM GASTRIQUE E CHAMPAGNE



Ingredientes:

500 g de morangos firmes
 1/2 xícara de açúcar
 1 colher (chá) de pimenta branca em grãos
 1/4 xícara de vinagre branco
 1/4 xícara de champanhe brut
 1 maço de menta
 creme de chantilly a gosto

Modo de Preparo:

Quebre grosseiramente os grãos de pimenta-do-reino e coloque-os em uma pequena panela. Acrescente o açúcar, vinagre e champanhe. Misture bem e leve ao fogo baixo, fervendo, por cerca de 6 minutos, até obter ponto de caramelo leve. Reserve. Lave bem os morangos e retire os talos. Coloque em uma tigela e despeje a redução de champagne sobre os morangos. Misture bem e leve à geladeira por cerca de 2 horas. Na hora de servir, salpique com menta picada e cubra com creme chantilly.

Dicas:

Para o chantilly, bata na batedeira 1 xícara de creme de leite fresco com 2 colheres (sopa) de açúcar. Quando estiver firme, misture delicadamente ¼ colher (chá) de essência de baunilha.

Fonte: Revista *Água na Boca*

Categoria: Sobremesas: Doces **Temperatura:** Frio **Dificuldade:** Fácil

MUSSE DE CHOCOLATE COM LARANJA



Ingredientes:

para decorar
 cereja tipo marasquino CICA

1 vidro de alimento à base de glucose de milho karo
 350 g de chocolate meio amargo picado
 2 colheres (sopa) de margarina DORIANA CREMOSA
 4 claras
 raspas de 1 laranja

Modo de Preparo:

1-Derreta o chocolate em banho-maria, junte a margarina DORIANA cremosa e misture. Reserve. **2-**Em uma panela, coloque o alimento à base de glucose de milho KARO® e leve ao fogo médio por 5 minutos. Reserve. **3-**Bata as claras em neve e sem parar de bater, junte, aos poucos, o

alimento à base de glicose de milho KARO® e o chocolate, até formar uma mistura cremosa. 4- Acrescente as raspas de laranja, misture e coloque em taças individuais. Decore com a cereja tipo marasquino CICA e leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas. Sirva em seguida.

Dicas:

Derreta o chocolate no microondas por 3 minutos na potência média.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Sobremesas: Doces Temperatura: Frio



NOZES PECAN AO CURRY

Ingredientes:

500 g de nozes pecan descascadas
3 colheres de sopa de molho inglês
1 colher de sopa de curry em pó
1 colher de sopa de sal
1 colher de chá de pimenta-do-reino

Modo de Preparo:

Coloque as nozes em uma tigela, regue com o molho inglês e misture bem. Acrescente os temperos restantes e misture bem para envolver todas as nozes nos temperos. Aqueça o forno em baixo (140 graus), coloque as nozes em uma assadeira e leve ao forno assando por cerca de 35 minutos. Apague o forno e deixe que as nozes esfriem dentro dele. Sirva como salgadinho acompanhando aperitivos.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Acompanhamentos Temperatura: Morno Dificuldade: Fácil

OSTRAS AFRODISÍACAS



Ingredientes:

molho
1 colher de sopa de molho inglês
1/2 colher de chá de tabasco
1 colher de sopa de pasta de raiz forte
1/2 xícara de suco de tomate
2 colheres de sopa de suco de limão
1 colher de chá de cebola bem picada
1 colher de sopa de salsão picado
sal e pimenta do reino
12 ostras frescas

gelo triturado
gomos de limão

Modo de Preparo:

Compre somente ostras frescas e vivas de um fornecedor de confiança. Para abri-las coloque uma a uma sobre um pano limpo, colocando o lado mais arredondado da ostra para baixo, introduza uma faca pequena no meio da concha para separar as metades, torça a faca para fazer pressão na concha e assim que sentir que a pressão aliviou, passe a faca em torno da concha para cortar o músculo da ostra. Retire a parte superior da concha preservando o líquido da ostra na concha inferior. Arrume as ostras na meia concha sobre uma camada de gelo triturado. Prepare o molho batendo bem os ingredientes em um liquidificador, coe em uma peneira fina e coloque em uma molheira, sirva à parte acompanhando as ostras.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Frutos do mar Temperatura: Quente Dificuldade: Difícil

OSTRAS EMPANADAS



Ingredientes:

molho

1/2 xícara de molho de tomates
2 colheres (sopa) do líquido das ostras
3 colheres (sopa) de maionese
4 gotas de molho de pimenta vermelha
1 colher (sopa) de pasta de raiz forte
1 colher (chá) de mel
sal
18 ostras frescas médias
1/4 xícara de fubá mimoso
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1/4 colher (chá) de páprica picante
1/2 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de suco de limão
óleo para fritura

Modo de Preparo:

Abra as ostras e reserve o líquido e metade das conchas. Prepare o molho batendo os ingredientes em um liquidificador. Leve à geladeira. Retire as ostras das conchas e tempere com o suco de limão e um toque de pimenta-do-reino. Reserve. Misture a farinha de trigo, fubá, sal e páprica. Coloque em uma tigela. Aqueça óleo vegetal a 190°. Passe as ostras pela mistura de fubá, retire o excesso e doure-as no óleo quente. Escorra em papel absorvente. Coloque uma ostra em cada meia concha e sirva com o molho à parte.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Frutos do mar Cozinha: Brasileira Temperatura: Quente Dificuldade: Fácil

OVOS DE CODORNA PICANTES



Ingredientes:

sal
 pitada de orégano
 1 colher (chá) de vinagre
 pimenta calabresa à gosto
 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
 48 ovos de codorna
 1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de Preparo:

Cozinhe os ovos em água fervente por 10 minutos. Escorra e coloque imediatamente em uma tigela com água e gelo. Deixe esfriar completamente e descasque os ovinhos. Em um pequeno recipiente, coloque o azeite de oliva, vinagre, pimenta calabresa e sal. Misture bem e despeje sobre os ovos. Misture e salpique com salsinha e orégano. Leve à geladeira por 1 hora e sirva.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Saladas **Cozinha:** Brasileira **Temperatura:** Frio **Dificuldade:** Fácil

PAVÊ DE MARACUJÁ AO LEITE



Ingredientes:

20 biscoitos champagne
 1 xícara (chá) de leite gelado
 1 colher (sopa) de conhaque
 1 caixinha de leite condensado gelado
 1 caixinha de creme de leite gelado
 1 xícara (chá) de suco de maracujá gelado
 1/2 xícara (chá) de polpa de maracujá gelada
 2 colheres (sopa) de açúcar de confeitiro

Modo de Preparo:

Parta os biscoitos champanhe ao meio e reserve. Em uma tigela, coloque o leite e o conhaque e misture bem. Passe os biscoitos pelo leite e distribua-os uniformemente em 7 taças individuais. Reserve. Coloque no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e o suco de maracujá e bata até obter um creme homogêneo e encorpado. Em seguida, despeje o creme sobre os biscoitos e reserve. Em uma tigela pequena, coloque a polpa de maracujá, o açúcar e misture bem até dissolver. Despeje a polpa sobre o creme e sirva. Se preferir, decore com folhas de hortelã.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Sobremesas: Doces **Temperatura:** Gelado **Dificuldade:** Média

Tempo de preparo: 15 min **Rendimento:** 7 porções

QUEIJO BRIE COM MEL E AMÊNDOAS



Ingredientes:

2 colheres de sopa de mel silvestre
 1 queijo brie pequeno (200 g)
 torradas de baguete
 1 colher de sopa de amêndoas torradas e picadas

Modo de Preparo:

Coloque o queijo brie em um prato redondo. Leve ao microondas em potência máxima por 1 a 2 minutos, dependendo da potência do forno, ou até que o queijo esteja bem quente e macio. Retire e regue imediatamente com o mel, salpicando com as amêndoas. Arrume as torradinhas em volta do queijo e sirva bem quente.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Acompanhamentos **Temperatura:** Quente **Dificuldade:** Fácil

RISOTO AO CHAMPANHE



Ingredientes:

1 e 1/2 xícara (chá) de arroz arbóreo
 3 colheres (sopa) de manteiga
 1 colher (sopa) de azeite de oliva
 3 talos de alho-poró em rodela
 1 xícara (chá) de champanhe
 1 colher (sopa) de sálvia desidratada
 sal a gosto

Modo de Preparo:

Aqueça a manteiga e o azeite em uma panela. Adicione o alho-poró e frite por 7 minutos em fogo baixo, ou até murchar e ficar dourado. Acrescente o arroz e frite por mais 3 minutos. Em outra panela, coloque o champanhe e 2 xícaras (chá) de água e leve ao fogo alto. Assim que levantar fervura, despeje no arroz. Junte a sálvia, acerte o sal e cozinhe em fogo baixo por 17 minutos, ou até o arroz ficar *al dente*. Retire do fogo e sirva. Se preferir, salpique mais sálvia e queijo ralado.

Dicas:

O champanhe de todas as receitas pode ser substituído por sidra.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Grãos e Massas **Cozinha:** Brasileira **Temperatura:** Quente

Dificuldade: Fácil **Tempo de preparo:** 40 min **Rendimento:** 5 porções
SANGRIA DE MORANGOS



Ingredientes:

750 ml de vinho tinto leve
 250 ml de vinho branco fricante seco
 200 ml de conhaque
 4 colheres (sopa) de calda de açúcar
 2 laranjas
 250 g de morangos maduros

Modo de Preparo:

Misture 750 ml de vinho tinto leve com 250 ml de vinho branco fricante seco e 200 ml de conhaque. Acrescente 4 colheres (sopa) de calda de açúcar (metade água e metade açúcar), 2 laranjas cortadas em fatias de e 250 g de morangos maduros. Coloque na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Bebidas **Cozinha:** Brasileira **Temperatura:** Frio **Dificuldade:** Fácil

YAM SOM THAM



Ingredientes:

2 mamão papaia bem verdes
 1 dente de alho pequeno
 1 pimenta dedo-de-moça pequena
 2 colheres de sopa de suco de limão
 1/4 de limão sem semente
 1 colher de sopa de açúcar mascavo
 2 colheres de sopa de nam pla
 1 colher de sopa de camarão seco picado
 1 colher de sopa de amendoim torrado
 folhas de coentro para decorar
 alface crespa para montagem
 tomate para a montagem

Modo de Preparo:

Descasque os mamões e rale-os no ralo grosso. Coloque em um recipiente e reserve. Coloque em um pilão o dente de alho e a pimenta sem as sementes e o camarão seco, soque levemente, acrescente o açúcar mascavo e o suco de limão, continue socando e acrescente o ¼ de limão com a casca, coloque o nam pla * Coloque este molho sobre o mamão ralado e misture bem, salpique com o amendoim torrado sem pele e sem sal. Decore com folhas de coentro e se desejar sirva a salada acompanhada de tomates cortados em 4 e folhas de alface. * Nam pla é um fermentado à base de peixe utilizado na Tailândia, pode-se preparar um substituto misturando 1 xícara de água fervente com 1 colher (chá) de açúcar mascavo, 1 colher (sopa) de shoyu e 2 filés de anchovas bem lavados e picados. Misture bem e deixe descansar por 8 horas, coe em um filtro de papel e conserve em geladeira.

Fonte: Revista *Água na Boca*

Categoria: Saladas **Cozinha:** Tailândia **Temperatura:** Frio **Dificuldade:** Fácil

SPAGHETTI ALLE VONGOLE CON POMODORO



Ingredientes:

400 g de espaguete
 400 g de tomates cereja
 1 kg de vongoles na concha
 1/4 de xícara de vinho branco seco
 4 colheres de sopa de azeite de oliva
 4 dentes de alho
 1 pimenta dedo-de-moça pequena
 2 colheres de sopa de salsinha picada
 sal e pimenta do reino

Modo de Preparo:

Lave bem os vongoles e coloque-os de molho em 2 litros de água com 4 colheres (sopa) de sal. Deixe que fiquem nessa solução por 30 minutos. Lave-os novamente e reserve. Corte os tomatinhos ao meio e esprema levemente para retirar as sementes. Reserve as metades. Pique finamente os dentes de alho e corte a pimenta dedo-de-moça em fatias finas. Em uma panela grande e com tampa, aqueça o azeite de oliva e acrescente o alho picado e a pimenta. Refogue por 2 minutos e acrescente os vongoles nas conchas. Misture rapidamente e tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe até que todas as conchas se abram. As que não se abrirem devem ser descartadas. Cozinhe os espaguetes em água fervente. Regue os vongoles com o vinho branco e deixe que evapore um pouco. Acrescente os tomatinhos, sal e pimenta-do-reino, Misture rapidamente e salpique com a salsinha. Escorra a massa e acrescente-a ao molho. Misture bem e sirva regando com um fio de azeite de oliva.

Fonte: Revista *Água na Boca*

Categoria: Grãos e Massas **Cozinha:** Italiana **Temperatura:** Quente **Dificuldade:** Média

ZABAIONE AO CHAMPANHE



Ingredientes:

15 gemas
12 colheres (sopa) de açúcar
9 colheres (sopa) de champanhê

Modo de Preparo:

Bata as gemas e o açúcar na batedeira por 5 minutos, ou até formar um creme esbranquiçado. Junte o champanhê e bata por mais 1 minuto. Transfira para um refratário e apoie-o em uma assadeira com água. Leve ao fogo alto por 10 minutos. Retire, deixe esfriar e sirva gelado com a Torta de Maçã.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Sobremesas: Doces **Temperatura:** Gelado **Dificuldade:** Fácil

ZABAIONE AO MARSALA



Ingredientes:

4 gemas
6 colheres (sopa) de açúcar
6 colheres (sopa) de vinho marsala seco

Modo de Preparo:

Coloque as gemas em uma tigela de inox que possa ir ao banho-maria, acrescente o açúcar e bata energicamente com uma colher de pau até obter um creme liso, espumoso e aveludado. Acrescente aos poucos o vinho e misture, leve ao banho-maria batendo ininterruptamente com um batedor (fouet) até que o creme esteja bem aerado e cozido. Atenção, pois a água do banho-maria não deve ferver. Despeje em taças individuais e sirva morno ou gelado acompanhando de biscoitos ou uvas. Pode substituir o Marsala por vinho do Porto ou vinho Izidro seco.

Fonte: Revista Água na Boca

Categoria: Sobremesas: Doces **Cozinha:** Italiana **Temperatura:** Frio **Dificuldade:** Fácil

UM JANTAR AFRODISÍACO:

Receitas do Chef Eric Thomas, do restaurante Tantra em São Paulo:

ENTRADA:

PAPILOTE DE PALMITO

Ingredientes (para duas pessoas):

- 200g de palmito fatiado
- 1 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça picada
- 1 colher (sopa) de abacaxi picado
- 2 colheres (sopa) de alho-poró fatiado
- 1 colher (sobremesa) de manjericão
- ½ colher (sobremesa) de cebolinha
- 1 colher (sobremesa) de alecrim
- 1 colher (café) de alho picado
- 1 colher (sobremesa) de manteiga
- 1 dose "mirim" de saquê
- Sal a gosto



Preparo:

Misture todos os ingredientes. Faça um envelope de papel alumínio (com duas dobras). Deposite a mistura dentro do envelope, feche e leve a uma chapa quente ou frigideira de fundo grosso por cinco minutos.

PRATO QUENTE:

SALMÃO AFRODISÍACO

Ingredientes (para duas pessoas) :

- 400g de filé de salmão fatiado
- 150g de alho-poró picado
- 150g de pimentão vermelho fatiado
- 2 ½ colheres (sopa) de molho de ostras
- 2 ½ colheres (sopa) de caldo agridoce
- 1 colher (sopa) de gergelim
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- ½ colher (sopa) de pimenta vermelha

Preparo:

Junte o salmão e o pimentão fatiados aos temperos e molhos, leve-os a uma chapa quente ou frigideira de fundo grosso e com uma espátula misture-os cuidadosamente por alguns minutos. Se preferir, regue-os com azeite antes de servir.



SOBREMESA:**POTE DE VÊNUS**

(Receita extraída do livro *Gastronomia Mágica para o Amor*, de Márcia Ferraz Nogueira)

Ingredientes (quatro porções) :

- 4 ovos
- 400g de chocolate
- 2 folhas de gelatina branca
- ½ xícara de café de água
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 2 mangas médias

Preparo:

Separe as gemas dos ovos e reserve as claras. Bata as gemas até que cresçam e fiquem claras. Enquanto isso, derreta o chocolate em banho-maria e dissolva a gelatina na água. Sem parar de mexer as gemas, acrescente a gelatina dissolvida, o creme de leite e o chocolate derretido. Depois, misture delicadamente as claras batidas em neve. Derrame em uma travessa funda e leve à geladeira até ficar com a consistência de musse. Corte as mangas em fatias com forma de meia-lua e, quase na hora de servir, cubra a musse com elas.

