



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
CENTRO DE EXCELÊNCIA EM TURISMO**

**ALIMENTOS AFRODISÍACOS  
Mitos, Ritos, Crenças e Verdades.**

**Marina Rosana Basso**

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, 05 de novembro de 2004.

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

**ALIMENTOS AFRODISÍACOS**  
**Mitos, Ritos, Crenças e Verdades.**

Marina Rosana Basso  
Aluna

Banca Examinadora

Rita Akutsu  
Orientadora

---

Membro da Banca

Brasília- DF, 5 de novembro de 2004

**BASSO**, Marina Rosana

**Os Alimentos Afrodisiacos: crenças, mitos e verdades /** Marina Rosana Basso –

119 folhas.

Especialista em Gastronomia e Segurança Alimentar – Universidade de Brasília. Centro de Excelência de Turismo – Curso de Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar. Brasília, 2004.

Área de Concentração: Gastronomia

Orientadora: Rita Akutsu

1. História 2. Gastronomia 3. Afrodisiacos 4. Mitos, Ritos e Crenças

MARINA ROSANA BASSO

**ALIMENTOS AFRODISÍACOS**  
**Mitos, Ritos ,Crenças e Verdades.**

Comissão Avaliadora:

Rita Akutsu

Orientadora

.....  
Professora:.

Brasília- DF, 5 de novembro de 2004.

Á minha filha Fernanda, por entender mesmo tão pequenina que a mamãe estava estudando e aos meus pais (in-memoriam), pela educação e carinho que me deram.

Agradeço a Deus pela grande força e fé que me mantém sempre firme, mesmo diante de todas as adversidades.

**“Assim como ocorre com a sexualidade, também a boa mesa é inseparável da imaginação.”**

**(JEAN FRANÇOIS REVEL)**

## RESUMO

O propósito deste trabalho foi realizar um estudo sobre alimentos afrodisíacos as crenças, mitos e verdades referentes ao seu uso. No decorrer deste estudo ficou comprovado que os afrodisíacos funcionam por sugestão, e o reconhecimento destas substâncias pelos pesquisadores ainda é polêmico. Neste trabalho foram vistos, não só os históricos e definições dos ritos, mitos e crenças sobre afrodisíacos, como também as lendas, classificações, e consequência do uso de algumas substâncias consideradas afrodisíacas. Analisou-se a importância no comportamento humano, desde o aumento da libido, aos efeitos causados pela imaginação, e sugestão quando ingeridos. A presente dissertação apresenta a utilização, e diversos conceitos sobre afrodisíacos na gastronomia e na sexualidade humana. A busca pelo prazer, e aumento do desejo, o uso de ervas e condimentos no preparo das refeições, aromas e paladares que estimulem os sentidos. Noutra direção, este trabalho apontou para o reconhecimento de que a gastronomia é uma arte que pode nos dar prazer tanto na mesa como na cama. Tudo isto baseado em estudos e pesquisas já realizadas por autores consagrados no estudo dos afrodisíacos.

**PALAVRAS-CHAVES:** História, Afrodisíacos, Gastronomia, Mitos, Ritos e Crenças.

## ABSTRACT

The objective of this work is to carry out a study on aphrodisiac foods, its beliefs, myths and truths related to its use. This study has proved that the aphrodisiacs function by suggestion, and the recognition of aphrodisiac substances by the researchers, still is controversial. This work contemplates, not only the descriptions and definitions on aphrodisiacs, but also its legends, classifications, and the consequences of the use of some substances considered aphrodisiacs. It was analysed the importance in the human behavior, since the increase of the libido to the effect caused by imagination and suggestion when ingested. The present dissertação presents the use and various concepts on aphrodisiacs in the gastronomia and the human sexuality. The search for pleasure and increase of the desire, the use of herbs and condiments in meals preparation, aromas and palates that stimulate senses. The recognition that gastronomia is an art that can give us pleasure in the table as much as in bed. Everything is based on studies and research already carried out by well-known authors in the study of aphrodisiacs

KEY-WORDS: Aphrodisiacs, Sexuality, Pleasure, Desire, Gastronomy.



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
JUSTIFICATIVA	21
OBJETIVOS	23
METODOLOGIA	24
CAPITULO I – AFRODISÍACOS	26
1.1 DEFININDO OS AFRODISÍACOS	26
1.2 AFRODISÍACOS E AS EVIDÊNCIAS NOS SENTIDOS	30
CAPITULO II - COMIDA E SEXO	40
2.1 BINÔMIO COMIDA E SEXO	40
2.2 A MULHER E OS AFRODISÍACOS	43
CAPITULO III – ALIMENTOS	45
3.1 ALIMENTOS, SABORES, SENTIDOS E OUTROS	45
3.2 AFRODISÍACOS E A COZINHA	46
3.3 ERVAS, ESPECIARIAS E TEMPEROS AFRODISÍACOS	56
3.4 BEBIDAS AFRODISÍACAS	65
CAPITULO IV – MITOS, RITOS, CRENÇAS E SUA RELAÇÃO COM OS AFRODISÍACOS	70
4.1 MITOS RITOS CRENÇAS E SUA RELAÇÃO COM OS AFRODISIACOS	70
4.2 HISTÓRIAS, CONTOS E ANEDOTAS	70
4.3 AFRODISÍACOS PODEM MATAR	80
4.4 O BRASIL.QUAL A SUA CONTRIBUIÇÃO NA MATÉRIA?	82
4.5 AFRODISÍACOS EXÓTICOS	83
4.6 O QUE DIZEM OS SEXÓLOGOS, TERAPEUTAS E ALTERNATIVOS	86
4.7 TRECHOS E FRASES QUE FICARAM IMORTAIS	89
CAPITULO V –CONSIDERAÇÕES FINAIS .	97
CONCLUSÃO	97

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	100
ANEXOS	110
RECEITAS ANTIGAS, EXÓTICAS E POPULARES	

## INTRODUÇÃO

A questão da alimentação sempre foi uma das preocupações básicas do ser humano. Na pré-história ele apenas usava os alimentos que já existiam naturalmente na natureza, no Oriente Médio, pela primeira vez houve a fixação do homem na terra, começando então a prática do cultivo dos grãos e da criação de animais (FLANDRIN E MONTANARI, 1998; KRAUSE E MAHAN, 2001).

Da Grécia antiga veio o respeito pelo bem comer e o bem viver. Hipócrates em nome da higiene, e Sócrates, em nome da moral, tentaram conduzir a população ao bom senso no que tangia à alimentação. Devido a um complexo fenômeno de integração, durante a passagem da Antiguidade para a Idade Média, os bárbaros, que foram os vencedores do conflito, renderam-se ao modelo romano e aceitam seus valores em todos os domínios: social, legislativo, econômico, institucional e, também, alimentar (ORNELLAS, 2000).

Na Idade Média, assiste-se à emergência de um novo sistema de produção e consumo, baseado na combinação econômico-agrária e silvo-pastoril. Existia, à época, uma variedade de recursos e produtos consumidos e uma relativa segurança e equilíbrios fundamentais na alimentação cotidiana (FLANDRIM e MONTANARI, 1998).

A revolução industrial se agrega à história da alimentação no que diz respeito ao desenvolvimento das indústrias e a redução drástica dos serviços domésticos. Os restaurantes possuíam, neste sentido, duas funções básicas: a gastronômica e a de alimentar uma clientela cada vez mais numerosa de pessoas que faziam suas refeições em casa. Isto se devia ao fato de já existir alguém para prepará-las ou devido à distância entre o local de trabalho e suas casas (FLANDRIM e MONTANARI, 1998). Esta situação parece persistir até hoje, apesar de alguns diferentes enfoques ao longo dos anos. A alimentação fora de casa

ocupa cada vez mais um importante espaço no padrão alimentar do indivíduo, sendo então relevante a função do restaurante na manutenção ou não da saúde dos seus freqüentadores (SÀVIO, 2002).

Na metade do século passado, ações de saúde pública associadas ao avanço na atenção médica e na investigação científica trouxeram melhorias consideráveis à saúde. O foco básico de atenção avançou de uma atuação preventivista para ações voltadas para a promoção de saúde, cujo componente fundamental é a alimentação saudável (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2000a). Observa-se que, no homem, a alimentação é um processo voluntário e consciente, influenciado por fatores econômicos, psicológicos e culturais, sendo que cada indivíduo consome um elenco determinado de produtos naturais ou artificiais, visando atender às suas necessidades biológicas (BATISTA FILHO, 1999). A alimentação pode ser considerada então como um subconjunto da nutrição, que engloba desde o estudo dos alimentos até a transformação no interior do organismo. Um dos requisitos necessários para uma caracterização melhor do estado nutricional é a análise do consumo alimentar (ROUQUARYOL, 1999).

Atualmente, a análise do consumo alimentar de uma população passa necessariamente pelo entendimento das modificações ocorridas no padrão alimentar da mesma, ao longo dos anos. Neste sentido, é importante o estudo dos aspectos relacionados ao processo de transição nutricional pelo qual vêm passando as sociedades desenvolvidas. Esta transição consiste em um somatório de mudanças de cunho nutricional, relacionadas à alterações na estrutura da dieta e na distribuição de fatores econômicos, sociais e demográficos associados à saúde (POPKIN et al, 1993). Segundo Drewnowski e Popkin (1997), também pode ser definida como diferentes estágios pelos quais passa a sociedade, como resultante dos incrementos na renda e na taxa de urbanização das populações.

Desta forma devem ser elaboradas estratégias adequadas de promoção da alimentação saudável e advertir sobre os efeitos negativos à saúde causados por mudanças alimentares errôneas.

Entretanto, devem-se procurar sempre meios de preservar a diversidade dietética, frente às transformações observadas, entendendo-se que a mesma é necessária à manutenção de um adequado estado nutricional.

Na sociedade atual muito se fala de gastronomia, porque está na moda. A alimentação passou a ser destaque em virtude das mudanças no perfil de consumo da população que parece redescobriu a alimentação não com elemento de sobrevivência a escassez, mas a fartura, quando comparada a necessidade individual.

É neste universo que ressurgem as discussões acerca dos afrodisíacos que faz parte da cultura com suas crenças, mitos e ritos por serem manifestações de um multiculturalismo global. Muitas pessoas acreditam nos seus poderes de aumento do desejo e com isso dá lugar a imaginação, que esta sim, aumenta o nível de sedução que se deseja obter com o consumo dos afrodisíacos.

Nessa mesma direção a Cultura Brasileira manifesta, principalmente no nosso multiculturalismo. Alguém poderia dizer que também há multiculturalismo em outros países, como nos Estados Unidos. Entretanto, qual é a peculiaridade do Brasil? Aqui temos tradições culturais diferenciadas, sendo umas permeáveis às outras; há uma porosidade entre as diferentes práticas culturais. Isso é significativo e único. Temos que valorizar o multiculturalismo tão real, que é um traço de nossa cultura.

Nessa mesma direção o conceito de cultura nos reporta a capacidade de aprender, desenvolver e criar, é transmitida hereditariamente; a cultura é o mecanismo adaptativo por excelência da espécie humana, responsável por sua

sobrevivência, desenvolvimento e evolução; a cultura é socialmente produzida: embora os indivíduos sejam os portadores da cultura, tal comportamento só é possível num processo conjunto, coletivo (TAVARES, 1991). Os vários conceitos de cultura aqui expressados refletem a diversidade de conceitos e construtos advindos de diversas ciências, autores e correntes filosóficas.

Tamayo (2004), menciona que a cultura é compreendida como influenciadora do reforço e desenvolvimento da crença. Malinowski citado por Tamayo (2004), vê a cultura como instrumento que serve às necessidades biológicas e psicológicas humanas que é conformada pelo compartilhamento de crenças e valores, e os padrões de comportamento são manifestados por dispositivos simbólicos, como mitos, ritos, histórias, lendas e linguagens especializadas.

Neste sentido, Marilena Chauí (citada por ROCHA 2002, p. 7) menciona a complexidade do conceito de cultura. A palavra cultura tem sua origem no verbo latim *colore* que segundo esta autora, pode ser traduzido como cultivar, tomar conta e cuidar. Nos lembra esta autora que cultura está, de certa forma, associada a educação no seu sentido mais amplo, pois, em última instância, a cultura é o primeiro contato do indivíduo com o conhecimento.

Não resta dúvida de que a cultura como fenômeno e conceito tem na Antropologia um lugar privilegiado. Uma espécie de aprendizagem assistemática importante para o desenvolvimento da personalidade e para definir a identidade e o sentimento de pertencimento do indivíduo a uma sociedade, em particular.

O interesse da Antropologia pela cultura está também relacionado com o papel das normas e das regras na socialização (KOTTAK, 1994). Justa preocupação com o comportamento humano, pois, a conduta é uma forma particular de expressão dos indivíduos influenciada pela cultura. Cada pessoa interpreta, assimila e vive a cultura diferentemente dos outros, pois, a interação entre cultura e comportamento depende das características de cada personalidade. Esse processo ocorre através de normas, de valores, de idéias e

de sentimentos culturalmente produzidos e transmitidos às novas gerações pelas anteriores.

Read (1974), afirma que os gregos não tinham uma palavra equivalente à cultura em seu idioma. Este povo não cunhou um vocábulo para sintetizar e definir sua fabulosa produção material e espiritual legada a humanidade.

O conceito de cultura é composto pelos valores (o mais permanente e estável dos pilares), mitos e ritos, que são a expressão dos valores consegüentemente da cultura. Valores têm sido utilizados para explicar as mudanças da sociedade, comportamento das pessoas, julgar ações, além de diferenciar nações e grupos.

Os valores são definidos como critérios ou metas que transcendem situações específicas, que são ordenados por sua importância e que servem como princípios que guiam a vida do indivíduo (SCHWARTZ, 1999). Eles constituem o sistema de valores das pessoas. Esse sistema pode estar estruturado em dois níveis: o primeiro se refere a uma estrutura geral e o segundo a estruturas associadas a contextos específicos da vida como, por exemplo, a família, o trabalho ou a religião. A estrutura do sistema de valores geral está relacionada a todos os aspectos da vida e, portanto, é mais ampla e abstrata. As estruturas específicas estão relacionadas àquela estrutura geral e são a aplicação do conceito de valores a situações diárias, permitindo a compreensão de como os valores estão relacionados com a tomada de decisão concreta. Segundo Schwartz (1992), as medidas dos valores em contextos específicos não têm o objetivo de revelar os valores básicos do indivíduo, mas de clarificar diferenças entre pessoas e culturas que podem surgir quando valores são expressos em julgamentos e comportamentos específicos.

Em complemento ao conceito de cultura, Dundes (citado por CAROS 1993, p. 341) diz que *“Mito é uma história ou narração que explica como o mundo e a humanidade chegaram a ser tal como os conhecemos em sua forma atual”*. Este

autor concebe o mito como uma forma narrativa que se encarrega de explicar o surgimento do homem e da vida. E isto se pode observar na leitura de mitos que quase sempre começa falando sobre as origens do universo ou de outras coisas. Está claro que o autor não se refere ao mito como fantasia e tão pouco insinua que se trata de um conhecimento infundado que somente os ingênuos podem acreditar.

Nesta mesma direção Cornbleth citado por Rocha (2002, p.73) define mito como verdade histórica, conforme se comprova lendo suas próprias palavras: *"En las sociedades antiguas, los mitos eran historias "verdaderas" sobre orígenes históricos y se distinguían de las falsas historias o leyendas"*. Esta autora reforça a importância que eles tiveram em outras sociedades e em outros tempos.

A palavra Mito tem origem na palavra grega *mythos* - discurso, narrativa, boato, lenda, fábula, apólogo. Originariamente, o termo significava uma narrativa fantasiosa da genealogia e dos feitos das divindades do politeísmo registrados nas teogonias. Aos poucos, o termo se foi carregando de novos sentidos. Sociologicamente, é a narrativa imaginária de origem popular: "os mitos cosmogônicos". Historicamente, é a exposição de uma doutrina sob a forma de narrativa alegórica: "os mitos platônicos". Vulgarmente, é a dramatização das grandes aspirações frustradas do grupo: "mito da greve geral" (CUVILLIER, 1961).

O mito comporta um sentido próprio e um sentido figurado. Em **sentido próprio**, o mito significa uma fábula arquitetada pela fantasia humana para personificar entidades do espírito ou da natureza. Exemplo: Zeus é Deus na mitologia grega. Em **sentido figurado**, o mito é a atribuição de um valor absoluto a uma entidade relativa. Exemplo: modernamente, somos impelidos a enriquecer e ter posição de destaque; caso não o consigamos, somos desprezados pelos que o conseguiram (GREGÓRIO, 2004)

Complementando os construtos que compõem a cultura temos o Rito – ato religioso simbólico e institucionalizado cuja eficácia é de ordem extra-empírica, pelo menos parcialmente. Para realizar este ato utilizam-se, por vezes, objetos. Do



ponto de vista da antropologia, o rito visa a fazer viver por uma coletividade mitos religiosos ou sociais, ou, pelo menos, permitir-lhe representar crenças mágicas. Em outras palavras, regras e cerimônias que se devem observar na prática de uma religião (THINES, 1984).

Nesse sentido as formas de culto variam muito dentro das diferentes religiões e culturas. No entanto, em quase todos os cultos realizam-se cerimônias sagradas, os ritos, cuja prática está a cargo de sacerdotes. O que se pratica no rito é relacionado no mito, a história sagrada. As palavras do mito explicam os acontecimentos sagrados e sua origem. Nas religiões primitivas acreditava-se que os próprios deuses estavam presentes durante os ritos naturais e criacionistas. (GREGÓRIO, 2004)

Os ritos mágicos de fertilidade, com sacrifício de vítimas aos deuses, existem em muitas culturas antigas. Nas religiões de mistérios da antiguidade, por exemplo, celebravam-se ritos de salvação ligados ao mito de um deus que morre e ressuscita, para purificar e renovar o indivíduo humano. Alguns aspectos do sentido dos antigos ritos revivem nos sacramentos do cristianismo, sobretudo no sacrifício da missa católica (GREGÓRIO, 2004).

Na Antiguidade acreditava-se que os sacrifícios cruentos proporcionavam ao homem forças revigoradoras. No rito do culto a Mitra matava-se um touro, e seu sangue era derramado sobre um homem situado debaixo do lugar da cerimônia, efetuada para conseguir a salvação e forças renovadoras.

Rocha (2002, p.26) citando Durkheim revela que este estudioso sustenta a idéia de que os ritos promovem a coesão social entre membros do grupo e ajudam a aceitar as normas sociais e os princípios básicos da comunidade pelos indivíduos. Para Malinowski (1974) uma das virtudes dos ritos era proporcionar tranqüilidade através de respostas ou soluções práticas aos problemas humanos, a exemplo dos físicos e dos mentais. Nas palavras de Mair ainda citado por Rocha (2002, p.26) a finalidade dos ritos é orientar o indivíduo em relação ao êxito com o

novo status, pois, esta condição exige um aprendizado e implica em expectativas que devem ser respondidas pelo indivíduo na nova etapa de sua vida.

A crença é um outro conceito fundamental para a compreensão da temática deste trabalho. A importância do estudo das crenças reside no fato delas oferecerem elementos para o conhecimento do comportamento humano, sobretudo, porque elas se originam da interação humana (GINER, 1995).

Segundo Rocha (2002, p.53) que examinou o que disse um dicionarista brasileiro sobre crença "*Ato ou efeito de crer*". "*Convicção interna*". "*Fé religiosa*" (Ferreira, 1993, p.153) não encontramos, no termo, nenhum sentido pejorativo, nem a idéia de conhecimento ingênuo e ilusório. Ao contrário, a crença está associada à convicção íntima, a certeza e a persuasão interna. Espécie de convencimento interior sobre algo ou alguém. A definição de crença por Ferreira não se opõe à idéia de verdade e não sugere que ela seja um construtor particular.

Em outros termos, a crença é sinônimo de crédito em alguma coisa. Próxima desta idéia se encontra a posição de Giner (1995, p.177) ao sustentar que as crenças sentidas de forma emocional implicam sempre em fé originada da assimilação de valores e de imagens sobre a natureza do universo.

Rocha (2002, p.53) observa grandes marcos da história da civilização ocidental, transformaram as crenças num tipo de conhecimento inferior, associada a equívocos e ilusão. Fatos que converteram em ignorância e em escuridão formas seculares de entender e explicar a realidade. Não se pode imaginar que toda prática humana é correta e autêntica. A própria ciência não está isenta de erros e a história é um excelente instrumento para julgar seus equívocos.

Rocha (2002), comprova que a imaginação é uma palavra que comporta vários sinônimos e naturalmente, controvérsias, sobretudo, pelas referências cotidianas a ela. De fato a imaginação é uma faculdade humana e todos os homens a possui e neste sentido, imagina o artista nas suas criações através do

seu olhar sensível. O cientista quando formula hipóteses e busca melhorar a qualidade de vida do homem ou ampliar o progresso. Assim criamos todos e como existem múltiplas formas de imaginação criamos também muitos sentidos e usos para este termo.

Pode-se dizer que o ideal científico de verdade não está no confronto da ciência com a realidade objetiva, mas com a verdade. Em parte, o ideal da ciência está também no desejo de produzir um conhecimento verdadeiro pelo uso de técnicas e de instrumentos para intervirem na realidade social e natural. Fato que comunica que suas descobertas e interpretações estão no campo do debate com a verdade. Se as crenças são conhecimento que devem ser contrastados com a verdade, o campo de debate privilegiado deveria ser a filosofia.

De que mais depende a verdade? Rocha diz: “Sem intenção de simplificar”, a verdade depende de muitas coisas e pelo que acabamos de perceber depende da memória. Depende da capacidade para relatar fatos com nitidez que resultem confiáveis aos outros. Depende da história e da ordenação com consciência no caso de verdade científica (BRUGGER, 1983). A verdade também depende de nós, ou seja, da nossa idoneidade porque a verdade está associada a decisão como um ato de vontade (p.58). Citado por Rocha Giner (1995, p.176) partindo destes argumentos este autor reforça a idéia de que a verdade que encerra as crenças também está relacionada com a confiança dos indivíduos.

Portanto, o tempo altera os sentidos e os significados dos conceitos e das palavras que também dependem dos contextos. Desta forma, a crença foi entendida como adesão ingênua do espírito que admite a existência de coisas extravagantes e absurdas Ferreira (citado por ROCHA, 2002, p.66). Sinal da possível intolerância da “razão” sobre outras razões. A crença também foi interpretada como manifestação da vontade humana e a extraordinária frase de Ortega y Gasset (citada por MORA, 1994, p. 723) é um bom exemplo disto: “*Se el hombre puede morir por una idea, solamente puede vivir por una creencia*”.

A curiosidade sobre a origem das coisas é um dos principais estímulos à pesquisa científica, filosófica e religiosa. Impossibilitado, porém, de conseguir uma explicação concreta, o ser humano apela para os fatores mágicos, principalmente os mitológicos. Nesse mister, a história da Humanidade está repleta de mitos. O mito era uma visão, uma percepção de como tudo começou. O Cristianismo, que adota o Velho e o Novo Testamento, tem o seu mito de criação nas figuras de Adão e Eva. Nesse mito, Deus, o criador do céu e da terra, constrói o Adão do barro, sopra-lhe as narinas e lhe dá vida. Depois, vendo-o só, criou-lhe a Eva, da sua própria costela.

Em complemento o ritualismo vem de ritual. Ritual vem de rito. O rito está ligado ao mito. O mito vem da mitologia. A mitologia, por sua vez, nada mais é do que um conjunto de mitos. Esta correlação de idéias mostra que um elemento nunca está isolado. Ele faz parte de uma idéia mais ampla.

## **JUSTIFICATIVA:**

O tema desta monografia surgiu da necessidade de esclarecer as curiosidades referentes à eficácia dos alimentos afrodisíacos, seu surgimento e todas as histórias e crenças existentes sobre os mesmos. Levando em consideração também as opiniões científicas e de autores estudiosos do assunto.

Temas relacionados com comida e sexo sempre despertaram grande atração no ser humano desde os primórdios, pois a busca incessante pelo prazer transporta as pessoas e alimenta a sua imaginação, brincando com os seus sentidos, provocando seus instintos e despertando, assim, curiosidades como as referentes aos alimentos afrodisíacos.

Os hábitos à mesa sofreram grandes mudanças com o passar do tempo, houve uma grande revolução na culinária, grandes chefes começaram adaptar com muita criatividade a antiga cozinha às necessidades da vida atual, tornando as comidas mais leves e simples, houve um retorno a natureza, utilizando muitas hortaliças, legumes e ervas, evitando assim os acompanhamentos e guarnições com características de elevado teor calórico.

Também houve a simplificação da estética das apresentações, acabando com os ornamentos muito artísticos, delicados, porém trabalhosos e onerosos. Houve ousadia e, às vezes, exageros nessas mudanças, como pratos (utensílio) grandes demais para pouca quantidade de alimentos. Algumas substâncias consideradas afrodisíacas e exóticas foram deixadas de lado por não representarem ou participarem mais dos ritos e mitos daquelas sociedades.

Não existe novidade sem polêmica.

Resgata-se a cozinha clássica, as mudanças introduzidas em nossas refeições, e que já viraram costumes não serão descartadas, principalmente as

boas, as que deixam os pratos bonitos, gostosos e nos dão a oportunidade de brincar, seduzir e fazer uso dos nossos tão polêmicos afrodisíacos (do bem).

A literatura romântica é rica em alusões ao amor como alimento e ao alimento como amor. A expressão “ganhar um amor pelo estômago” faz mais sentido quando ingredientes de uma receita compõem uma refeição afrodisíaca. O estímulo sexual através dos alimentos é uma tática de conquista amorosa milenar, que vem sendo transmitida de geração a geração pelo mundo todo. O bom sexo precisa da mesma dedicação, o mesmo trabalho e tempo, que se faz necessário para preparar uma boa comida. E a busca do prazer ainda continua, tanto no sexo como na comida.

Desde cedo a boca é a primeira fonte de prazer, é por onde recebemos o alimento. Cozinhar precisa ser, antes de tudo, uma proposta amistosa de reunir, aproximar e proporcionar novas histórias de vida. O resultado será sempre único: um brinde ao prazer. Em todos os sentidos.

Qual a importância disto tudo para a gastronomia?

A necessidade de alimentar o organismo vai transformando o prazer em arte, e também em ciência, surgindo assim a gastronomia. Cores, cheiros, sons e sabores exercem um poder grandioso sobre os humanos. A ciência já sabia que entre os animais isso é freqüente, mas só recentemente é que se provou pela primeira vez que também somos influenciáveis pela magia dos afrodisíacos. A palavra vem de Afrodite, a deusa grega do amor, e está associada a tudo o que desperta o desejo, sexual ou não. Longe dos laboratórios, é na vida real que essas bebidas e alimentos, ervas e condimentos, fragrâncias, formas e substâncias podem deixar uma noite muito mais especial.

## **OBJETIVOS:**

O objetivo geral da presente monografia é:

- Realizar uma revisão de literatura acerca dos afrodisíacos e a gastronomia afrodisíaca no cotidiano das pessoas.

Os objetivos secundários são:

- Relacionar os componentes, receitas, mitos e crenças;
- Identificar alguns dos principais afrodisíacos conhecidos mundialmente;
- Apresentar os novos afrodisíacos e culturas alternativas.
- Analisar alguns dos principais afrodisíacos brasileiros
- Apresentar receitas das mais simples as mais exóticas

## **METODOLOGIA:**

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 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, na Universitat Autònoma de Barcelona -Espanha, Tese de Doutorado na *Facultad de Ciencias de la Educación*.

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 existente 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).

Para uma melhor compreensão o presente trabalho foi dividido em 4 partes. O capítulo 1 trata da definição, história e conceitos de afrodisíacos que surgiu do mito da deusa Afrodite e as evidências dos afrodisíacos nos sentidos humanos; o capítulo 2 trata da relação existente entre a comida e sexo, e a posição da mulher diante dos afrodisíacos; o capítulo 3 mostra a relação existente entre os alimentos afrodisíacos e os sentidos humanos, afrodisíacos e a cozinha, ervas, especiarias e temperos afrodisíacos e bebidas afrodisíacas; o capítulo 4 estuda os mitos e as crenças que envolvem o tema deste trabalho, trata das histórias, contos e anedotas sobre este tema, os afrodisíacos brasileiros apontando alguns alimentos afrodisíacos perigosos, os populares, os exóticos, além da opinião de alguns estudiosos sobre o tema e uma variedade de frases que se tornaram imortais relacionadas não apenas aos afrodisíacos, mas a gastronomia em geral; assim conclui todo o trabalho realizado e o tema estudado; nos anexos encontram-se algumas receitas selecionadas em função dos objetivos propostos para a pesquisa.

No capítulo a seguir trataremos dos afrodisíacos seus conceitos, a lenda sobre Afrodite de onde deriva a nomenclatura de Afrodisíacos, definições segundo alguns autores, também como as evidências dos afrodisíacos nos sentidos, sendo eles olfato, visão, audição, gosto, tato e a mente com o seu poder de imaginação.

# CAPITULO I -AFRODISÍACOS

## 1.1-DEFININDO AFRODISÍACOS:

O termo afrodisíaco encontra-se como estimulante usado para restaurar a potência; deriva de Afrodite que é a deusa do amor, da beleza, da fertilidade.(ALMEIDA,1981).

Buarque de Holanda, (1980, p.50) cita como: substância ou medicamento que provoca o desejo sexual.Também citado como :

Afrodisíaco aphodisiaco), adj. s.m. Que ou o que restaura as forças geradoras; excitante dos apetites sexuais.(antônimo: anafrodisíacos, antiafrodisíacos).

Em complemento, Afrodísia (afrodísia), s.f. aptidão genesíaca; exageração mórbida do desejo sexual.(BUARQUE DE HOLANDA, 1977).

A lenda diz que Afrodite nasceu das espumas do mar (em grego, *aphros*) e é uma das doze divindades gregas do Olimpo. O adjetivo afrodisíaco vem de Afrodite, a deusa grega feminina, também da vaidade, chamada posteriormente de Vênus pelos romanos.

Deusa do amor e da beleza sensual, mais especificamente do amor carnal. Era capaz de seduzir a todos, deuses ou mortais. Para os gregos, Afrodite era a própria personificação do desejo do amor e do prazer sensual. Sua origem é bastante controvertida, e pode remontar à época micênica (1500-1050 A.C.). Há também nítidas semelhanças entre Afrodite, e a Istar-Astarte, deusa semita e a grande-mãe neolítica, senhora dos animais e símbolo da fertilidade. A deusa Fenícia, Istar-Astarte cujo nome deriva de Aster, estrela da manhã e Istar que está associada ao planeta Vênus. A face de boa moça de Afrodite era invocada pelos esposos para a preservação do amor do casal. Já seu lado vulgar e mundano, que

elegeu o bode como animal sagrado, representa a lascividade e a promiscuidade sexual, e era adorado pelas cortesãs (RIBEIRO JR., 2004).

Rouet (1972, p.65) afirma sua aceitação na existência de afrodisíacos, sendo eles comidas, bebidas, filtros e práticas que estimulam o desejo sexual. Portanto, afrodisíacos são capazes de estimular, prolongar e até mesmo de despertar o apetite. Como bem notou o Marquês de Sade, o apetite não é tudo; há os que comem sem apetite, assim como há os que têm um apetite formidável, mas são incapazes de comer.

No mesmo sentido, o autor entende dos processos psicofisiológicos que condicionam o ato sexual. Ele recolhe credices e pesquisa o folclore da medicina popular; assim como os livros das bruxas da Idade Média tem informação técnica suficiente para lançar as bases do que considera uma ciência: a afrodisiologia.

Nessa mesma direção e em nossos dias a libertação sexual da mulher, a prática do erotismo, domínio antes reservado aos iniciados e aos que possuíam a ciência infusa, pedem aos homens que possuam abundantes forças sexuais viris para satisfazer seus desejos de voluptuosidades renovadas. Daí, o eterno sonho de encontrar o elixir que os mantivesse sempre prontos a fazer amor. A maioria das substâncias afrodisíacas se consomem e entram na composição de iguarias ou beberagens; no entanto, são freqüentemente utilizadas isoladamente para excitar o ardor genético e é assim que entram no quadro da afrodisia oral (ROUET, 1972, p.65). Este mesmo autor afirma que: a afrodisia sensorial é composta da afrodisia oral (paladar), olfativa (aromas), visual (fetiches), auditiva (palavras ditas na hora certa) tato da pele e afrodisia psíquica (exacerbação da sexualidade e da libido). Que leva a busca do prazer, e a descoberta dos afrodisíacos que complementam todos os sentidos.

O conceito de afrodisíaco – qualquer substância ou atividade que tenha por fim despertar a sensualidade e o desejo é vinculado à cultura e, portanto, à educação que cada um recebeu. Para os mais "sérios" e ditos "virtuosos" de

certas sociedades ocidentais cristãs, o simples mencionar da palavra "afrodisíaco" já é considerado como perversão. Do ponto de vista científico, afrodisíaco é considerado apenas como o elemento capaz de aguçar sensações sexuais no corpo humano, por meio do aumento do fluxo sanguíneo que produz excitação cerebral e estimula a espinha dorsal inferior ou causa alteração na uretra (TAESCHNER e SAUER, 2000).

Afrodisíaco é qualquer substância ou atividade que desperta o desejo amoroso (ALLENDE, 2002, p.26).

As atuações atribuídas a algumas substâncias têm fundamento científico, mas a maioria atua por impulso da imaginação. Cada cultura e cada pessoa reagem à sua maneira diante deles. A humanidade tem ensaiado, durante milhares de anos, diferentes possibilidades na busca incessante de novos estímulos, esta conduziu à pornografia e à criação da arte erótica, tão antiga quanto os albores da pintura rupestre em cavernas milenares. A diferença entre ambas é questão de gosto; o erótico para um pode ser pornográfico para outro. [...] (ALLENDE, 2002, p.26).

Alguns afrodisíacos funcionam por analogia, como as ostras em forma de vulva ou o aspargo, de falo; outros por associação, porque nos recordam algo erótico; também por sugestão, porque acreditamos que, ao comer o órgão vital de outro animal, em alguns casos, de outro ser humano como acontece entre os antropófagos – adquirimos sua força.

As sociedades patriarcais, isto é, quase todas têm verdadeira obsessão pela virilidade e seu símbolo: o falo. [...] (ALLENDE, 2002, p.26).

Produzir filhos varões, para garantir a sucessão e preservar o poder da família. Em toda falocracia os afrodisíacos são muito importantes, em função das limitações do caprichoso apêndice masculino, que costuma desmaiar não só por fraqueza do seu proprietário, mas também por fastio. Os homens começaram a ter problemas depois que tiveram a curiosa idéia de basear sua superioridade

sobre as mulheres nesse órgão de sua anatomia. São atribuídos poderes desproporcionais a ele, quando na verdade, é bastante insignificante, se comparado a outro membro. E quanto ao tamanho, francamente não se justificam os nomes de armas que costumam receber. Basta olhar para baixo do umbigo de um homem para calcular quanta ajuda requer para manter a moral elevada. Disso provém o interesse pelos afrodisíacos [...] (ALLENDE, 2002, p.26).

No que se refere à alimentação e a sexualidade, a natureza exige um mínimo, destinado à preservação do indivíduo e da espécie; o resto são ornamentos ou subterfúgios que inventamos para festejar a vida [...] (ALLENDE, 2002, p.26).

O estudo das virtudes estimulantes dos alimentos é tão antigo que se perde na história de civilizações enterradas há séculos. Muitas receitas desapareceram com o tempo na história, algumas perduram na memória [...].

Assim como há métodos para incitar o desejo, há outros que o matam. Entre os antiafrodisíacos mais seguros está o mau hálito. Antigamente os problemas dentários eram inevitáveis; por mais nobres que fossem não havia nem donzelas nem galãs com mais de quinze anos que não tivessem dentes cariados e ou podres e gengivas inflamadas. Muitas substâncias consideradas afrodisíacas são apenas aromáticas, adstringentes ou anti-sépticas (ALLENDE, 2002, p.30).

O único afrodisíaco verdadeiramente infalível é o amor [...]. Entre as coisas que o homem e a mulher têm em comum estão o sexo e a comida.

Allende (2002, p.33) menciona: *“O amor como à sorte, chega quando não é chamado, instala-nos na confusão e se desmancha como neblina quando tentamos retê-lo”*.

Nas culturas que o erotismo tem o *status* de arte, existem vários manuais ilustrados para os que desejam transitar com êxito pelos caminhos do amor. A

maioria enfatiza esta ou aquela posição, inclusive algumas anatomicamente improváveis. Só os humanos podem se dar este prazer, porque somos os únicos mamíferos capazes de fazer amor de frente um ao outro. Os demais o fazem rapidamente e por trás, de modo que a fêmea possa escapar em caso de perigo. Não é preciso esgotar a fantasia, pois tudo já foi inventado e experimentado (ALLENDE, 2002, p.33).

As definições em si não bastam para apropriar os sentidos e expectativas acerca dos afrodisíacos é necessário trabalhar com as evidências que separaram crenças mitológicas e verdade.

## **1.2- AFRODISÍACOS E AS EVIDÊNCIAS NOS SENTIDOS**

O órgão olfativo e o sexo estão estreitamente imbricados. Efetivamente, a mucosa nasal possui as mesmas propriedades eréteis dos corpos esponjosos do pênis e do clitóris. Os trabalhos científicos relatados no Simpósio de Cannes colocaram destaque, não somente sobre o veículo que existe entre percepção dos odores e a excitação sexual, mas ainda sobre as interações desse sentido e as glândulas de secreção interna. Para o animal, o odor desempenha um papel eminentemente afrodisíaco. Uma borboleta macho voando contra o vento, percebe o odor que emana da fêmea por movimentos ritmados de seu abdômen, a vários quilômetros de distância (ROUET, 1972, p.72). O olfato é uma verdadeira redescoberta do que os antigos autores indianos chamaram de “o sexo profundo”. Deseducados pelo nariz perdemos quase a metade dos prazeres do sexo, que agora começamos a recuperar em luta com os abomináveis desodorantes.

Rouet (1972), afirma ainda que diversas experiências mostram evidência na relação entre o olfato e a estimulação hormonal. A percepção dos odores

corporais representa um papel considerável na erotização, tanto da mulher como no homem.

Na mesma direção Allende afirma que, o sentido do olfato é mais desenvolvido nas mulheres que nos homens. Uma mãe é capaz de reconhecer com os olhos vendados os cheiros de seu filho. Nas mulheres o olfato está mais ligado ao erotismo, mas os homens são mais vulneráveis ao cheiro feminino, assim como sucede entre quase todos os mamíferos (ALLENDE, 1997, p. 53).

Onde começa o gosto e termina o olfato? São inseparáveis. O nariz é capaz de detectar mais de dez mil odores e o cérebro de diferenciá-los; este mesmo cérebro costuma ser incapaz de diferenciar luxúria e amor.

Do ponto de vista da evolução, o olfato é nosso sentido mais antigo. É preciso, rápido, poderoso, e fica gravado na memória; daí o sucesso dos perfumes (Allende, 2002, p.47).

Com o desenvolvimento da inteligência, a visão é cada vez mais solicitada para alimentar a imaginação; é ela que nos permite melhor entender o mundo que nos cerca. Os acessórios da afrodísia visual são inumeráveis.

Na afrodísia auditiva, o verbo é carregado de um magnetismo que tem a propriedade, quando animado pela paixão, de elevar a tensão emocional. Pouquíssimos homens conhecem o efeito afrodisíaco de palavras eróticas pronunciadas nos impulsos da paixão carnal. A afrodísia psíquica evita essa monotonia, pela confiança que cada um faz de seus desejos que possam ser improvisados e despertados em correspondências análogas. Também se desenvolve uma diversidade nas relações, práticas inabituais que criam para o casal uma atmosfera fortemente erótica, deslançando a espontaneidade e a frequência do desejo (ROUET, p.139).

Apesar da enorme quantidade de livros de culinária publicados anualmente, muito pouco se escreveu sobre o sentido do gosto, porque é quase tão difícil definir um sabor quanto um cheiro. O prazer de um sabor centra-se na língua e no

céu da boca, embora com freqüência não comece ali, mas na lembrança. E a parte essencial desse prazer reside nos outros sentidos, na visão, no olfato, no tato, inclusive na audição (Allende, 1997, p. 69).

Tato, a pele com que amamos. Poderíamos dizer que é o maior órgão sexual do homem, mais do que simplesmente um dos sentidos, o tato é a resultante de muitos ingredientes, a sensibilidade superficiais (epidérmicas e dérmicas), profundas. O tato é provavelmente o mais primitivo dos sentidos. Proporciona um contato imediato com os objetos percebidos e, na relação humana, é uma experiência inevitavelmente recíproca. pele contra pele provoca imediatamente um nível de conhecimento mútuo.

A estimulação tátil é uma necessidade básica, tão importante para o desenvolvimento como os alimentos, as roupas, etc. O contato físico é a forma de comunicação mais íntima e intensa dos seres humanos, segundo alguns estudos, até os mais insignificantes contatos físicos tem notáveis efeitos (VILELA, 2004).

Conclui o autor que a ciência dos afrodisíacos é o instrumento do erotismo; a tendência ao erotismo é inerente à natureza profunda das mulheres e dos homens no momento que são normalmente constituídos (ROUET, 1972, p.169).

Durante a excitação sexual o corpo humano, exala-se um odor marítimo similar ao dos moluscos e peixes. É tão importante cheirar-se mutuamente, que em algumas regiões do mundo a palavra "beijar" significa "cheirar", como afirma *Diane Ackerman* em seu livro *Uma história natural dos sentidos* (2002). O odor das genitálias e das axilas para o cérebro do outro, ativando o sistema de associação, assim como essa série de assombrosas reações físicas e emocionais que nos incitam a fazer amor. A ciência comprovou recentemente aquilo que, sem tanto estudo, toda mulher sabe há milênios: que o desejo amoroso começa no nariz. Temos um sensor na entrada das narinas que não percebe cheiros, mas feromônios, que são uma espécie de intenções, um chamado romântico exalado pela pele (MUJERACTUAL, 2004).

Os recursos da afrodisiologia, favorecendo as tendências eróticas, extrapolam instintos que poderiam se mostrar destruidores à satisfação de



apetites do qual se pode dizer que longe de impedir a felicidade do ser humano, levam-no a novas razões de viver plenamente felizes (ROUET, 1972, p.169).

É relevante, também, o fator psicológico que o uso destas substâncias pode desenvolver nas pessoas, fazendo-as acreditar na ampliação das sensações (PASQUARELLI, 2004).

A comunicação pode revelar-se o melhor dos afrodisíacos; comunicar-se intimamente com o próprio parceiro, de modo a informar-se reciprocamente dos desejos, revela ser um potente afrodisíaco. A habilidade de se inter-relacionar com uma outra pessoa através do olhar, é sem duvida um afrodisíaco sexual. (VIRILPLANT, 2004)

Noutra direção, mas em complemento existem alimentos que não exercem nenhum efeito químico comprovado sobre a libido, e mantêm uma reputação afrodisíaca com poderes energizantes dos seus componentes nutricionais. O amendoim, rico em vitamina E, poderoso antioxidante, melhora o organismo como um todo incluindo a parte sexual; o ovo de codorna, rico em proteína, contém vitaminas do complexo B, responsáveis pela obtenção de energia; as ostras, fontes de zinco, potente antioxidante e participante da produção de proteínas, atua no bom funcionamento orgânico; o Alho, outro antioxidante, atua no bem-estar geral do organismo; Complexos de Vitaminas e Minerais, que prometem aumentar o impulso sexual e complementar a dieta; as Trufas, cogumelos raros e sofisticados que possuem o álcool 5 alfa-androsterona, de poderes comprovados como estimulante sexual; o Chocolate, composto de cafeína e fenilalanina, um estimulante e neurotransmissor que atua na libido; e o Álcool, em doses limitadas, pode levar a desinibição e o euforismo, contribuindo para o relacionamento sexual.

Os afrodisíacos podem influenciar os sentidos singularmente ou em combinação entre eles. Os mais importantes receptores dos afrodisíacos são:

Visão, Audição, Olfato, Gosto, Tato e o último, mas não menos importante, a Mente.

Confunde-se mente com cérebro e outras coisas semelhantes. Para esclarecer os equívocos, ninguém melhor que um *expert* no assunto, o parapsicólogo baiano e pesquisador de fenômenos paranormais, Clóvis Nunes (NUNES, 2004).

A distinção entre cérebro e mente, segundo Clóvis, (2004) hoje é absoluta, informando que inclusive a psiquiatria fez revisão no seu conteúdo de fundamentação de palavras. E comenta: Até algum tempo pensadores radicais e desatualizados acreditavam ser a mente uma segregação cerebral. Isso hoje está em desuso. Já se sabe: a mente não pertence ao cérebro e o cérebro não explica a mente, embora exista uma interação entre os dois. A mente é uma entidade independente. Ela acontece pelo cérebro, mas não pertence a ele e muito menos é uma segregação cerebral.

A mente pré-existe ao nascimento do cérebro, comanda todo cérebro, mas sobrevive à dissolução cadavérica do cérebro. Portanto, a mente é a contraparte imaterial de todos os seres. É a força criadora e responsável pelas funções dos órgãos. O cérebro está para os órgãos do corpo como um grande computador, no entanto, a mente é a entidade extra-corpórea, o princípio espiritual que habita os corpos. Conclusão: a mente é eterna, o cérebro não. O cérebro nasce, cresce, atinge a sua plenitude, entra em decadência, degenera e morre. Mas a mente sobrevive (NUNES, 2004).

Segundo Rouet (1972, p.176) é preciso reter que os sentidos mais sensíveis na mulher, aqueles pelos quais se obtém melhor excitação sexual, são os ouvidos, a pele e as mucosas; de onde a importância das palavras de amor, pronunciadas com uma voz carregada de desejo, depois beijos, mordidas e todas as práticas que precedem os estreitamentos. A estimulação sexual da mulher pode igualmente se obter por procedimentos afrodisíacos mais diretos. Os

afrodisíacos que se absorvem exercem os mesmos efeitos na mulher; eles congestionam a pequena bacia, fartando de desejo seus órgãos genitais.

O neurologista Alan Hirch (2002), do Hospital Mercy de Chicago – EUA que testou efeitos do paladar, trabalha há 5 anos medindo o efeito do paladar e do olfato na excitação. Dr Hirch usa a comida para estimular os prazeres sexuais e tal. Começou o estudo, usando alimentos como afrodisíacos, porque viu que quando as pessoas perdem o olfato ou o paladar, desenvolvem problemas sexuais. A ligação se tornou aparente.

Nessa mesma direção há quase 100 anos, Sigmund Freud disse que, para sermos uma sociedade civilizada, teríamos que reprimir o nosso sentido do olfato, se não andaríamos por aí excitados sexualmente o tempo todo (DISCOVERY HEALT CHANNEL, 2000).

O Dr. Hirch testa essa teoria há mais de dez anos. Depois de 3 mil pacientes, ele descobriu que certos cheiros de comida são tão excitantes que, de fato, aumentam o fluxo sanguíneo peniano e vaginal. Quando inalamos um aroma, moléculas de odor entram no nariz e estimulam os pequenos pêlos que enviam mensagens ao cérebro. Uma parte do cérebro que recebe as mensagens é o sistema límbico, também chamado de “centro do prazer”. O sinal viaja pela medula espinhal e, igual aos afrodisíacos alimentares, faz o sangue fluir para os órgãos genitais. Os cheiros que o Dr. Hirch comprovou terem os maiores efeitos não são de comidas que associamos a uma noite de paixão. De todos os cheiros de comida que ele testou, a torta de abóbora, é a que mais excitou a libido masculina, aumentando o fluxo sanguíneo peniano em 40%, pipoca com manteiga vem em segundo lugar, aumentando o fluxo em 9 %. E o cheiro mais excitante para as mulheres é a bala de alcaçuz da marca “Good & Plenty” (DISCOVERY HEALT CHANNEL, 2000).

O mais curioso das descobertas do Dr. Hirsch é que todos os cheiros excitam os homens até certo ponto. As mulheres, que possuem um olfato mais sensível, são mais exigentes. O cheiro da cerveja teve um efeito negativo, o cheiro do churrasco de carne e o cheiro de colônias masculinas, também inibem a excitação feminina segundo o autor.

Apesar dos estudos do Dr. Hirsch, o olfato é um dos mais misteriosos dos nossos sentidos e ainda não sabemos por que tais cheiros afetam a nossa libido. O corpo humano sempre nos surpreende e deleita. E, além dos encantos óbvios da beleza e da sedução os corpos, em si, têm seus próprios e poderosos afrodisíacos. Eles vêm na forma de duas substâncias corporais, hormônios e neurotransmissores.

Os hormônios testosterona e estrógeno são produzidos principalmente pelas glândulas sexuais, que formam parte do sistema endócrino. Elas são essenciais para o nosso desejo sexual (DISCOVERY HEALTH CHANNEL, 2000).

Alguns neurotransmissores, como *norepinefrina* e *dopamina*, são liberados pelo cérebro e enviam mensagens pelo nosso corpo. Eles despertam nossas sensações de prazer e excitação. Mas quando os estimulantes naturais do corpo não funcionam, alguns saem em busca de ajuda.

Os afrodisíacos mais potentes do corpo são nossos cheiros, não os odores obviamente desagradáveis como o suor. Cada pessoa tem seu cheiro característico feito de feromônios. Feromônios são substâncias químicas liberadas por todo o corpo, mas principalmente por axilas, órgãos sexuais, e couro cabeludo. Somos envolvidos por nuvens dessas moléculas, e deixamos um rastro delas quando andamos. Alguns desses sinais têm cheiro, outros não. Acredita-se que sejam captados pelo nariz das pessoas que são atraídas pelo nosso cheiro, consciente ou inconscientemente. Os feromônios agem de muitas formas nos outros animais, na forma de afrodisíacos ou ao menos.

O Dr. Stuart Firestein, Professor de Biologia da Universidade Columbia, EUA diz: como indireta para o início do ato sexual, eles também fazem outras coisas. Há os feromônios de aviso, os de acasalamento, claro, há os feromônios do cio, os feromônios da desmama ou da amamentação, eles agem de várias formas (DISCOVERY HEALTH CHANNEL, 2000).

Mas, se o feromônio pode ou não agir como afrodisíaco para humanos, ainda é uma questão em aberto.

Estudos mostram a possível, ligação entre os feromônios e nossa libido. Numa experiência dupla, algumas jovens foram expostas a feromônios. Outras a placebos. Durante as três primeiras semanas do teste 36% das que receberam feromônios disseram fazer sexo semanalmente. Na 14ª semana, o número dobrou, e os pesquisadores dizem que não foi só o poder da sugestão, pois o grupo exposto ao placebo, não demonstrou nenhuma reação.

Mas se os feromônios são a química entre duas pessoas, que se sentem atraídas sem saber a razão, os perfumes e aromas que os humanos podem detectar também podem ser considerados afrodisíacos poderosos. Alguns vêem o olfato como o sentido mais ligado à nossa sexualidade.

Embora a visão e o tato também sejam essenciais para o desejo, seus sinais devem primeiro passar por áreas do cérebro conhecidas como tálamo e o córtex, antes de chegar ao lobo límbico. Os aromas, no entanto, enviam sinal direto ao lobo límbico, provocando uma reação emocional muito mais forte.

O que acontece quando combinamos a atração do aroma ao suposto poder dos feromônios? Os perfumes hoje são usados não só para melhorar o nosso odor; desde a década de 90, empresas lucram com a idéia de que feromônios vendem produtos.

Nessa direção um sucesso é o “Percive”, perfume de feromônios da Avon® vendido apenas há seis meses em 54 países essa fragrância “estimulante”, tornou-se o perfume mais vendido na história da empresa.

Para o Dr. Prof. Stuart Firestein (2000), a molécula de feromônio que eles contêm, ou a suposta molécula que contêm, não foi testada rigorosamente a meu ver para provar que tenha realmente alguma atividade.

Enquanto as pesquisas sobre a eficiência do feromônio continuam, há uma parte do corpo que é tida como centro de tudo. Acho que o nosso cérebro é definitivamente um afrodisíaco, tantas coisas fazem com que tenhamos uma reação sexual, o que cheiramos, o que vemos, o que ouvimos.

O nosso cérebro é o computador central que integra tudo e nos diz o que estamos sentindo, e isso nos estimula sexualmente.

Se nosso próprio corpo nos oferece os afrodisíacos mais potentes de substâncias cerebrais e aromas naturais, talvez saúde e boa forma nos ajudem a conseguir sucesso sexual (DISCOVERY HEALT CHANNEL, 2000).

O que se conclui, na verdade é que: independente da ciência ter ou não comprovado o efeito de estimulante sexual de algumas substâncias, o que realmente interfere na resposta de atração sexual é o equilíbrio da relação, associado ao estado emocional dos indivíduos, ou seja, é sua percepção sobre o que é erótico, afrodisíaco ou não.

Não há evidências científicas significativas de que os alimentos afrodisíacos possam provocar ou não desejo sexual nos indivíduos, respeitando-se a variabilidade biológica de cada um. Espera-se que nesses próximos anos se descubra mais sobre tais elementos e sobre suas reais propriedades afrodisíacas.

No próximo capítulo, faz-se a relação entre os afrodisíacos e a comida erótica e afrodisíaca.

## **CAPITULO II –COMIDA E SEXO**

### **2.1 BINOMIO COMIDA E SEXO:**

O binômio alimentação/sexo, bem que poderia ser transformado no trinômio alimentação/linguagem/sexo, uma vez que o alimento nos faz sobreviver, e é através da linguagem que o homem se comunica para poder, através da palavra falada, amar e repetir a espécie (SOUTO MAIOR, 1988, p. 5 - 6).

Comer, chupar, morder são expressões que lembram a relação entre comida e a satisfação sexual. A gastronomia erótica, que é uma maneira de chamar cientificamente os afrodisíacos, sugere efeitos mágicos da boa comida. Os afrodisíacos são como as bruxas: não se precisa crer neles, mas que existem, existem.

Neste sentido a comida e o sexo tornam-se uma combinação perfeita. De fato, os estudos das virtudes estimulantes de certos alimentos têm estado presentes na história do mundo, tanto como os mitos e as lendas. O mito dos afrodisíacos é tão aceito quanto o estudo romano que pesquisa a origem dos nomes que cada ser humano tem como sua identidade pessoal.

Um alimento que estimula a libido e aumenta a capacidade sexual poderia ser qualquer manjar natural e atrativo pelo olhar, pelo olfato e, claro, pelo gosto. Mas tudo isso não significa que os efeitos serão iguais para todos. Sem muito mistério, o melhor afrodisíaco é o amor, a comida, o companheiro, sempre bem entretido com a imaginação e muito humor.



Iniciando seu livro *História da Alimentação no Brasil* (1967), Luis Câmara Cascudo, afirma com boa dose de razão, que: “*toda a existência humana decorre do binômio estômago e sexo*”. E, para alicerçar o seu ponto de vista, invoca alguns autores para provar que o estômago é muito mais importante do que o sexo, e como é simplesmente incontestável essa supremacia. O autor mostra, em seguida, como o estômago exige alimentação logo após as primeiras vinte e quatro horas de vida do ser humano, enquanto que o sexo espera até a chegada da adolescência para se tornar uma necessidade. Acrescenta ainda que, depois de adulto, o homem continua a necessitar de alimentos, três vezes por dia, o que não acontece em relação ao sexo.

Continuando, Cascudo (1967), invoca o testemunho dos gregos, segundo os quais a fome faz cessar o amor. Nesse sentido a problemática da alimentação é, na realidade, assunto muito eclético, prestando-se, assim, às mais interessantes e variadas indagações.

Noutra direção e em complemento, está a chamada dietética da fome, problema sócio-econômico-geográfico, já estudado por Josué de Castro, universalmente conhecido como apaixonado *expert* no assunto que envolve o homem, o clima, a religião, os costumes e hábitos culinários diferentes e próprios de cada povo. Dos alimentos que não são largamente consumidos em determinados países e que não são usados em outras partes do mundo por não participarem dos hábitos culinários de seus habitantes. Surgem assim, problemas alimentares decorrentes das relações existentes entre a população e o espaço físico, de que a mesma dispõe (SOUTO MAIOR, 1988, p. 5).

Isabel Allende diz que “Não consigo separar o erotismo da comida e não vejo razão para fazê-lo; ao contrário, pretendo continuar desfrutando de ambos enquanto tiver forças e bom humor” (ALLENDE, 1997, p.11).

Neufzauí concorda com Allende, na citação:

*"Aquele que descasca cebolas, coloca-as em uma frigideira, com temperos e substâncias aromáticas, e frita tal mistura com óleo e gemas de ovos adquire um insuperável e inestimável vigor para o coito, se comer desse prato durante vários dias" (NEFZAUI, 2002, p.258).*

A humanidade tem recorrido sempre a substâncias, truques, magias e jogos, que as pessoas sérias e virtuosas classificam como perversões, para estimular o desejo amoroso e a fertilidade.

Se nos alimentássemos apenas de frutas silvestres e copulássemos com a inocência dos coelhos, pouparíamos muita literatura sobre esses temas, milhares de árvores escapariam da fatalidade de se transformarem em polpa e os sete pecados capitais não incluiriam a luxúria e a gula, e com isso aumentaria significativamente o número de almas no paraíso. Mas a natureza nos dotou de um cérebro insaciável, capaz de imaginar não só todo tipo de comidas maravilhosas e variantes amorosas, como também as culpas e castigos correspondentes. Comida e sexo tem sido um tema constante entre todas as culturas. [...] (ALLENDE, 2002, p.26).

Ainda nas palavras de Allende (2002), os afrodisíacos são a ponte entre a gula e a luxúria. Quaisquer alimentos naturais, saudáveis, frescos, atraentes para a vista, saborosos e leves comparam-se as mesmas virtudes que desejamos em nossos parceiros.

O item a seguir, trata da relação das mulheres com os afrodisíacos e sua aura de ordenadora da cozinha mágica.

## 2.2 A mulher e os Afrodisíacos

De acordo com Rouet (1972, p.176) é a mulher que ordena os banquetes e assegura a si a preparação; ela se acha a grande ordenadora da cozinha afrodisíaca e numerosas dentre delas, com o sutil instinto que caracteriza essas adoráveis criaturas, compõem iguarias afrodisíacas como o Senhor Jourdain (ano 1622-1672) fazia com a prosa; elas não falham sem tirar daí algum benefício. Iniciada na cozinha do amor, a mulher utilizará largamente as ervas aromáticas e saberá usar no momento exato especiarias fortes antes da experiência quando ela desejará que se prolongue por muito tempo.

É também a mulher que cria o ambiente capitoso propício aos embates amorosos, que prepara uma ceia fina, que decora a mesa, guarnece-a de candelabros e acrescenta à atmosfera voluptuosa que faz augurar prazeres próximos por todo o desejo animal que se desprende de seus eflúvios e de sua roupa, que se trata de um estriço vestido de noite ou de um *desabiê* não menos sugestivo.

A excitação sexual provocada pelos afrodisíacos não é menor na mulher que no homem. Na cozinha afrodisíaca, o homem deve velar por isso que a mulher, procurando sempre dar prazer, não sacrifica seus próprios gostos em proveito dos seu amante; pode preferir um frango na páprica a um bife na pimenta-do-reino; o efeito será o mesmo, mas o prazer que ela experimentará a colocará em melhor disposição (ROUET, 1972, p.176).

No planejamento de um cardápio devemos considerar os diferentes sabores, para que se complementem e se distingam uns dos outros sem concorrência. A ordem em que os pratos são servidos influi em sua apreciação; convém não começar com o mais suculento, porque se ele for servido primeiro, o resto ficará insosso. [...] (ALLENDE, 1997, p. 71).

Um jantar bem pensado é um *crescendo* que começa com as notas suaves da sopa, passa pelos arpejos delicados da entrada, culminando 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 não tão maiores, também se cansam. A temperatura tem tanta importância quanto a textura e a cor, tudo influi na sensual experiência de uma comida (ALLENDE, 1997, p. 71).

*“A mulher é como uma fruta que só exala sua fragrância quando a esfregam com as mãos. Tome, por exemplo, o manjeriço: a menos que o aqueçamos com os dedos, ele não emite seu perfume. E você sabe, por exemplo, que se o âmbar não for amornado e manipulado, ele retém o seu aroma? A mesma coisa acontece com a mulher: se não a animar com seus beijos e carícias, com mordidas nas coxas e abraços apertados, você não obterá o que deseja; não experimentará prazer quando ela compartilhar seu divã, e ela não sentirá afeto por você.” (ALLENDE, 2002, p. 47)*

No capítulo que segue, faz-se uma análise dos alimentos, sabores e outros sentidos.

## **CAPITULO III – ALIMENTOS**

### **3.1 ALIMENTOS, SABORES, SENTIDOS e OUTROS**

Alimentos são todas as matérias sólidas e líquidas que levados ao trato digestivo são utilizadas para manter e formar os tecidos do corpo, regular processos corporais e fornecer calor, dessa maneira mantendo a vida (KRAUSE e MAHAN, 2001, p.21). Os alimentos são constituídos por elementos orgânicos e inorgânicos; na realidade são compostos químicos ou mistura deles sendo mais comumente agrupados por sua constituição e função em proteínas, carboidratos e gorduras.

Outra definição é a de Savarin que entende por alimentos as substâncias que, submetidas ao estômago, podem ser animalizadas pela digestão e reparar as perdas sofridas pelo corpo humano nas atividades da vida. Assim, a qualidade distintiva do alimento consiste na propriedade de ser passível de assimilação animal (SAVARIN BRILLAT, 1995, p.69).

Na literatura científica pesquisada não existe o termo alimento afrodisíaco o que temos são as classificações em: alimentos enriquecidos, orgânicos análogos a carne, neutros restaurados (KRAUSE e MAHAN, 2001, p. 1030) e alimentos funcionais (CUPPARI, 2002, p. 55)

Apesar de não encontrarmos, na literatura científica, uma definição para alimentos afrodisíacos existem centenas de produtos conhecidos por suas qualidades afrodisíacas, ou seja, pela capacidade que eles têm em agir como estimulante sexual (VIRILPLANT, 2004).

São eles:

- **Alimentos:** anchova, ostras, caviar, alcaçuz, chili, curry, chocolate, coxas de rã, carne de avestruz, trufa, tomates, pepino, aspargo, avelã, morangos, pétalas de rosas cândidas.
- **Bebidas:** álcool e infusões afrodisíacas.
- **Odores:** perfumes e água-de-colônia contendo almíscar ou hormônios químicos.
- **Produtos químicos:** Viagra, DHEA e outras fórmulas a base de intensificadores hormonais.
- **Produtos naturais:** Virilplant, Ginseng, Miura puama, Ervas medievais (Periwinkle e Henbane), Mandrágora, Catuaba.
- **Outros:** corno de rinoceronte, esperma de cervo, óleos essenciais, cristais, essências florais, música, misticismo e pedras preciosas.

Em seguida, mostra-se a influência dos afrodisíacos na culinária suas nuances e perspectivas.

### 3.2 Afrodisíacos e Cozinha

Existe realmente a cozinha afrodisíaca? Podem os alimentos na realidade ser afrodisíacos? A resposta é sim: existe uma inegável correlação entre

cama e mesa. O homem sempre se esforçou para descobrir o poder sexual dos alimentos. Fez análises, estudos, venerações e provou todas as combinações possíveis, os ingredientes afrodisíacos que podem contribuir a própria satisfação sexual (VIRILPLANT, 2004)

Um prato atraente, com certos ingredientes que possui um poder afrodisíaco inegável, uma bebida sexy, um mínimo de decoração, um pouco de imaginação e de criatividade o resultado é garantido (VIRILPLANT, 2004).

Nesta mesma direção os antigos rituais de acasalamento incluíam refeições antes do sexo, e mesmo hoje o ato de comer é tão associado ao ato de fazer amor. Terapeutas sexuais às vezes receitam um jantar romântico como uma forma eficiente de preliminar (DISCOVERY HEALTH CHANNEL, 2000).

Entretanto, historicamente o encanto da comida como afrodisíaco tem algo a mais do que simplesmente compartilhar um jantar romântico. A Dra. Watson, Autora de *“Love Potions”*, cita livros históricos que contam sobre o uso da comida; por exemplo, no *“Kama Sutra”*, eles descreve-se um prato de ovos, com cebolas, cardamomo, canela e noz moscada (DISCOVERY HEALTH CHANNEL, 2000).

Para Allende o vínculo entre comida e o prazer sexual é a primeira coisa que aprendemos ao nascer. A sensação de bebê preso ao peito, imerso ao calor e no cheiro da mãe, é puramente erótica e deixa uma marca indelével para o resto da vida. Da lactância até a morte, a comida e o sexo têm a mesma garra (ALLENDE, 1997, p. 208).

Cedo o animal humano descobriu que a ingestão de certos alimentos; além da maçã (o primeiro afrodisíaco), estimulam o vigor sexual. Como tal há alimentos que podem ser, ou pensar-se que são afrodisíacos. Os métodos culinários e de apresentação têm imensa importância. Os princípios da culinária afrodisíaca são a

leveza, o gosto intensificado e fora do vulgar e os sabores francamente sexuais. Afirma Lake que:

*“Pessoas mais sensatas sabem que a verdade jaz algures no meio termo entre qualidades reais ou imaginárias dos alimentos e o espírito e ambiente nos quais são consumidos. As pessoas, essas, são o mais acabado dos afrodisíacos: um copo de vinho a acompanhar pão fresco, queijo saboroso e pêras suculentas, tudo compartilhado com amor, podem ser tão potentes como a mais requintada das refeições”* (LAKE, 1989, p.49).

A cultura afrodisíaca é bem marcante em pratos tradicionais indianos, árabes, argelinos, iranianos, libaneses, turcos, chineses, japoneses, eslavos. Na Índia, por exemplo, o coco é famoso por aumentar a quantidade e a qualidade de sêmen. Bem mais picante o *chilli* da América Central, muito utilizado no preparo dos pratos mexicanos e italianos, também tem uma história gastronômica ligada ao erotismo. Já na França, temperar saladas com flores como a glicínia, fazer sopas de malva florida ou misturar pó de flores de trevo branco à farinha para confeccionar pão são práticas muito populares. O órgão reprodutor das plantas, as ervas aromáticas e as especiarias possuem propriedades que ativam a circulação sanguínea e o sistema nervoso (COUTO, 2004).

Mari Hirata (2004), *Chef* de cozinha brasileira radicada no Japão, onde dá consultoria a restaurantes no país e aulas de culinária, afirma que os orientais estudam há séculos as virtudes de certos alimentos e sua influência em nosso desejo e performance sexual. Na China, sempre se acreditou que há cura de um mal relacionado a um órgão quando se consume o respectivo órgão de um animal. Por exemplo: para o mal do fígado, deve-se consumir carne de fígado; para resolver algum problema relacionado ao sexo, é bom comer o pênis ou os testículos de animais fortes, como o tigre (para os abastados) ou o boi (de preço mais acessível). Claro que isso nunca foi comprovado cientificamente! (HIRATA, 2004).



A autora segue informando que os coreanos, que são os maiores consumidores de alho e pimenta vermelha (grandes estimulantes) da Ásia, comem, segundo os japoneses, pratos afrodisíacos todos os dias.

Assim, é natural que os japoneses, quando desejam algo energético, freqüentem um restaurante coreano, que estão cada vez mais numerosos no Japão. Por sua vez, os coreanos, quando querem algo que lhes dê energia, preparam o tal ensopado de cachorro, tão comentado na última Copa do Mundo. No Japão, o **suppon** (tartaruga de água doce) é, talvez, o mais conhecido dos alimentos afrodisíacos. Esta tartaruga de cor verde-musgo é conhecida pela sua resistência e pela força de suas mandíbulas: sua mordida é tão forte que é preciso uma certa técnica e coragem da parte do cozinheiro (HIRATA, 2004).

Hirata (2004) acrescenta, ainda, que a cabeça é decepada e o sangue, misturado a um pouco de vinho tinto, é imediatamente servido. Assim começa um menu inteiramente composto de tartaruga **suppon**: segue-se sua carne, cozida, o arroz feito em seu *consomé* etc. Outro prato afrodisíaco bastante apreciado, segundo a autora, é a enguia (**unagi**). O dia mais quente do verão, em julho, é também chamado Dia da Enguia. Ela é preparada viva, cortada em postas, levemente cozida no vapor e grelhada sobre carvão, com pinceladas contínuas de um molho do tipo *teriyaki*, até ficar completamente laqueada. Polvilha-se, então, a enguia com Sancho (pimenta de Seichuang) e degusta-se com arroz branco. Seu fígado, considerado altamente afrodisíaco, é também servido em *consomé*. Hoje em dia, com sua importação de Taiwan e da China, a enguia tornou-se um prato bastante popular.

Entretanto, o teor afrodisíaco de uma iguaria está no seu “espírito”: uma especiaria ou erva diferente que a tempera, o fato de ser um ingrediente exótico...

Uma feijoada com guaraná, por exemplo, é um prato afrodisíaco para um japonês, como um simples *curry rice* o é para o brasileiro.

O *curry rice* (pronuncia-se “care’raisu”) é o prato mais popular do Japão, até mais do que sushi e tempura. Bem diferente do *curry* indiano que conhecemos, é

menos picante e mais parecido com um cozido. Este sim é um prato perfeito para ser feito no Dia dos namorados no Brasil: é exótico, utiliza todos os ingredientes afrodisíacos que conhecemos (gingibre, coentro, pimenta vermelha, alho) e, além de tudo, é muito fácil de fazer (HIRATA, 2004).

Segundo Willoughby (1996, p.89), quando Adão e Eva caíram na tentação do fruto proibido, o homem pré-histórico passou a ter que lutar para garantir o próprio alimento e o de sua mulher. Desde então, a caça está ligada a um sentimento de conquista e sedução. Carnes de caça têm sido considerada estimulantes através da história, talvez porque ao dividir o resultado da conquista se divida também a emoção da caçada.

- **Animais de caça** (cervo, javali, lebres, etc.): Em Nairóbi, na África, existe um restaurante famoso por servir todo tipo de animais de caça inclusive alguns em extinção. Os favoritos são os filés de búfalo, elefante e avestruz. (ALLENDE, 2002, P.125).
- **Testículos:** Desde há muito tempo, os testículos de alguns animais têm fama de estimulantes. Enquanto na Ásia os preferidos são os de macaco, na América os de touro ganham maior simpatia. Noutras partes do mundo elegem-se os testículos do cordeiro e do bode (ALLENDE, 2002, P.125).
- **Fígado e rim:** O rim de gado bovino ou do cordeiro é um prato habitual em Espanha e na França. Atribui-se a eles o estímulo sexual, graças ao papel fundamental que representa na circulação da energia vital (ALLENDE, 2002, P.125).
- **Tartaruga:** Normalmente preparada como sopa. No Oriente, a carne deste animal é muito apreciada pelas virtudes estimulantes, na Antiguidade era prato obrigatório na corte chinesa (ALLENDE, 2002, P.125).

- **Ninhos de Andorinhas:** encontrados na Malásia nas cavernas onde certo tipo de andorinhas põe seus ovos. As aves constroem seus ninhos com algas marinhas aglutinadas com uma secreção parecida com a saliva. Paga-se fortunas por algumas gramas deste duvidoso afrodisíaco (ALLENDE, 2002, P.125).
- **Caracol:** Considerado afrodisíaco devido talvez à sua semelhança com o clitóris (ALLENDE, 2002, P.125).
- **Rã:** A única parte aproveitável são as patas (ALLENDE, 2002, P.125).

Os moluscos e crustáceos do mar são considerados, dentre os afrodisíacos, os mais poderosos. Na hierarquia, as ostras ganham o papel da prima-dona e os mariscos vêm logo em seguida.

- **Abalone:** vive numa concha grossa, agarrado às pedras, geralmente em águas frias. É muito usado nas cozinhas chinesas e japonesas (ALLENDE, 2002, P.145).
- **Almeijoa e mexilhão:** podem ser comidos crus ou com limão, mas o sabor acentua-se quando preparados nas sopas ou cozidos. Também podem ser levemente assados no forno, nas suas conchas, com queijo parmesão ralado, pimenta e umas gotas de vinho branco (ALLENDE, 2002, P.145).
- **Vieira:** usualmente é vendida limpa e pronta para cozinhar (ALLENDE, 2002, P.145).
- **Lula e polvo:** exigem uma certa técnica de cozedura, pois podem ficar duros como borracha (ALLENDE, 2002, P.145).

- **Camarão, lagostim, caranguejo, lagosta e outros crustáceos:** são saborosos, decorativos e muito afrodisíacos. Fáceis de preparar (ALLENDE, 2002, P.145).
- **Ouriço do mar:** considerados mais afrodisíacos do que as ostras (ALLENDE, 2002, P.145).

Algumas frutas também são consideradas afrodisíacas, e é sobre isto que trata o item seguinte.

- **Amêndoa:** associa-se à paixão e fertilidade, é o componente mais sensual da cozinha 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 (ALLENDE, 2002, p.158).
- **Abacate:** de textura suave e sabor delicado. Foi levada para a Europa pelos conquistadores espanhóis, que se encarregaram de propagar sua fama de estimulante (Allende, 2002, p.158).
- **Banana:** o seu poder afrodisíaco é mais associado à forma fálica (Allende, 2002, p.158).
- **Coco:** na Índia acredita-se que aumenta a qualidade e quantidade do sêmen e cura doenças das vias urinárias (Allende, 2002, p.158).
- **Tâmara:** com o suco fermentado da coroa da tamareira prepara-se um licor afrodisíaco chamado vinho de palmeira. Altamente energética (ALLENDE, 2002, p.158).

- **Pêssegos, damascos, e ameixa:** são feitas associações às partes íntimas femininas (ALLENDE, 2002, p.158).
- **Morango e framboesa:** no código do erotismo convidam ao amor. Ideais para sedução (ALLENDE, 2002, p.158).
- **Romã:** de origem árabe, são atribuídas as romãs poderes afrodisíacos, normalmente associados a cerimônias de fertilidade (ALLENDE, 2002, p.158).
- **Figo:** através da tradição ficou associado à fertilidade e ao amor físico. Na Europa é considerado afrodisíaco pela sua forma e cor (ALLENDE, 2002, p.158).
- **Manga:** rica em vitaminas, base de muitos pratos na Ásia (ALLENDE, 2002, p.158).
- **Maçã:** associada ao pecado e à tentação. A fama da maçã é universal. Muito utilizada em poções mágicas, filtros e encantamentos (ALLENDE, 2002, p.158).
- **Marmelo:** junto com a maçã e o romã, é a fruta simbólica de Afrodite, a deusa do êxtase sexual e da juventude (ALLENDE, 2002, p.158).
- **Pêra:** sua forma e associada ao corpo feminino. (Allende, 2002, p.158).

- **Uva:** sempre associada ao prazer e á fertilidade. Em nenhuma orgia podem faltar as uvas, porque da uva se faz o vinho e sem vinho qualquer tentativa de orgia torna-se um tédio (ALLENDE, 2002, p.158).
- **Pistache:** fruto muito popular em toda a Ásia, mencionado na Bíblia e em escritos persas e árabes (ALLENDE, 2002, p.158).

Após se conhecer algumas frutas, passa-se a analisar o poder dado aos ovos nesta cultura afrodisíaca. Pela associação com a fertilidade, os ovos fazem parte do cardápio erótico de todas as nacionalidades. A eles são atribuídos poderes afrodisíacos e reconstituintes.

- **Ovos de codorna:** pequenos, vendidos como afrodisíacos.
- **Caviar:** é um dos afrodisíacos mais caro do mundo, ovas extraídas do peixe esturjão (ALLENDE, 2002, p.154).

Os vegetais também têm seu papel na culinária afrodisíaca, e é disto que trata o item que segue.

- **Alho:** é usado como afrodisíaco há muito tempo, são atribuídas a ele propriedades curativas (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Alcachofra:** este vegetal é comido com a mão e lentamente, existe uma espécie de ritual no processo de retirar as folhas uma por uma (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Aipo:** para gregos e romanos era considerado afrodisíaco (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Arroz:** símbolo da fertilidade. Quando se joga nos noivos à saída da igreja , representa a ejaculação e o sêmen (ALLENDE, 2002, p.198).

- **Berinjela:** considerada excitante. Na Europa. Em Bali, em compensação, os homens não a experimentam porque acreditam que mata o desejo, prova evidente de que erotismo é uma questão de ilusão e fé, mais do que anatomia (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Agrião:** os romanos a chamavam de sem vergonha. Acreditam ser estimulante (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Cebola:** é considerada afrodisíaca desde a Antiguidade (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Cogumelos:** devido à sua aparência lembra um pênis (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Aspargos:** também lembra o pênis (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Espinafre:** fortalece o corpo e as ânsias de amar. Rico em vitaminas e minerais (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Grão de bico:** muito consumido pelos árabes (Allende, 2002, p.198).
- **Milho:** simboliza fertilidade e abundância. (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Nabo:** é o afrodisíaco dos pobres , junto com a cebola e o alho (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Pepino:** parece que a única coisa que tem de erótico é a fama (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Pimentão doce e ou picante:** universalmente considerado afrodisíaco, especialmente o vermelho de sabor picante (ALLENDE, 2002, p.198).

- **Alho porro:** gregos e romanos atribuíam-lhe poderes afrodisíacos.(ALLENDE ,2002, p.198).
- **Tomate:** considerado exótico nos tempos antigos, sua polpa vermelha, suculenta e sensual causou escândalo (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Trigo:** representa a fertilidade. Antigamente fazia-se pão com a forma de órgãos genitais para cerimônias dionisíacas (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Trufa:**também chamada de testículos da terra.Sua reputação como afrodisíaco foi confirmada. (ALLENDE, 2002, p.198).
- **Cenoura:** rica em vitamina A.seu formato tem o poder de exaltar a luxúria (ALLENDE, 2002, p.198).

Nessa mesma perspectiva as ervas, especiarias e temperos são abordados a seguir.

### 3.3 Ervas, Especiarias e Temperos Afrodisíacos

As especiarias eram mais valiosas do que ouro , quando não havia métodos de conservação[...] (ALLENDE, 1997, p. 72).

Hoje, quanto mais quente for o clima de um país , mais especiarias são utilizadas na cozinha popular, porque a decomposição ocorre mais rapidamente[...] (ALLENDE, 1997, p. 72).

Piratas, aventureiros, comerciantes e conquistadores partiram rumo ao Oriente em busca das especiarias. Estas não eram utilizadas apenas para



temperar os alimentos, mas para elaborar perfumes e como filtros amorosos. Eram cultivadas nas hortas dos conventos e mosteiros para uso medicinal, e mais que culinário, muitas delas eram usadas como remédio para impotência e para esterilidade. Para que as ervas e especiarias afrodisíacas surtam efeitos, recomenda-se seu uso freqüente. As ervas e as especiarias são a alma de sua cozinha, não só porque transformam qualquer prato num potencial afrodisíaco, mas também porque dissimulam qualquer erro culinário (ALLENDE, 1997, p. 72).

- **Açafrão (*Crocus sativa*):** especiaria vermelho-alaranjada, em filamentos ou em pó, pinta tudo de amarelo. Na Ásia era utilizada para tingir tecidos. No Tibet sua cor é sagrada. Usa-se pouca quantidade para evitar seu sabor amargo 2 ou 3 fios. Indispensável na paella e outros pratos espanhóis. Possui propriedades estimulantes das zonas eróticas. Os estudos têm provado que ha efeitos similares aqueles dos hormônios. Atenção ao seu consumo: doses excessivas provocam risadas incontroláveis. (ALLENDE, 1997, p. 75).
- **Açafrão da Índia (*Curcuma longa*):** proveniente da Índia, fragrância sutil e intensa cor amarela, gosto meio amargo. Usar moderadamente para não sobrepor o sabor a todos os outros (ALLENDE, 1997, p. 76).
- **Alcaparra (*Capparis spinosa*):** frutos redondos e pequenos, de sabor muito forte. Perfeito para acompanhamento de peixes (ALLENDE, 1997, p. 76).
- **Anis (*Pimpinella anisum*):** planta aromática de flores brancas e pequenas. Utilizado na fabricação de confeitos, xaropes, essências, temperos e licores. Em muitos países do Oriente Médio usa-se para incitar o amor dos recém-casados e curar a impotência (ALLENDE, 1997, p. 76).

- **Aipo:** o aipo contém as vitaminas A, B, C, P e minerais. É excelente para os músculos e ajuda a liquefação do sangue; também serve para reduzir o nível de colesterol e ajuda a manter as artérias limpas. Os antigos Romanos dedicavam o aipo ao deus Plutão, deus do sexo e do inferno (ALLENDE, 1997, p. 76).
- **Almíscar:** trata-se de uma substância escura de odor muito ativo, extraída de uma glândula sito sob a pele do abdome dos cervos jovens que vivem no sudeste asiático. A respeito das suas origens não certamente apetitosas, é considerada uma panacéia para tratar epilepsia, coqueluche, febre tifóide e pulmonite. Além disso, é apreciada pelas suas virtudes afrodisíacas. É reduzido em pó e parcimoniosamente espalhado sobre a comida (causa vertigens se usado em excesso) (ALLENDE, 1997, p. 76).
- **Baunilha (*Vainilla fragans*, *Vainilla planifolia* e outras variedades):** tempero indispensável para doces, bolos, sorvetes, cremes, café, chocolate, etc. Vem em estojos ou cápsulas, em extrato ou essência. Possui efeitos eufóricos e pode ser consumida a vontade. Combate à astenia sexual, agindo no sistema nervoso central e, por meio do seu odor, age indiretamente como estimulante sexual (ALLENDE, 1997, p. 76).
- **Borragem (*Borrago officinalis*):** utilizado na preparação de carnes e peixes, assim como em saladas. Os índios mapuches do Chile, utilizavam-na como abortivo. Com moderação e sorte induz a luxúria (ALLENDE, 1997, p. 76).
- **Canela (*Cinnamomum zeylanicum* e *Cinnamomum cássia*):** extraída da árvore da canela, usada em lascas ou em pó, não só em doces, mas também em carnes, e diferentes tipos de curry na Ásia e no Oriente Médio. Clássico no Natal. A infusão das ramas de canela é recomendado

como remédio para distúrbios da menstruação e da gravidez. (ALLENDE, 1997, p. 76).

- **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 amigos. As sementes são mastigadas para refrescar a boca, evitando o mau hálito. Em alguns rituais tântricos é usado como símbolo do yoni, genitália feminina (ALLENDE, 1997, p. 77).
- **Cominho (*Cuminum cyminum*):** sementes minúsculas que dão um sabor característico à comida oriental, em geral, às receitas de lentilhas e feijões, cuja essência de óleo é utilizada para loções balsâmicas e filtros de amor (ALLENDE, 1997, p. 77).
- **Cravo (*Caryophyllus aromaticus*):** é tão aromático e picante, deve ser usado com precaução, é retirado das comidas antes de servi-las, o pó é mais suave. Usa-se como tempero em sobremesas, carnes—sobretudo em presuntos --, e em muitos pratos orientais exóticos. Na Ásia e na América do Sul, alivia a dor de dente e turva a consciência. É um dos mais potentes afrodisíacos naturais. Além disso, é muito eficaz para combater o cansaço mental, como também a perda de memória (ALLENDE, 1997, p. 77).
- **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 preparação – a proporção utilizada é segredo de família – sempre se cozinha com óleo ou banha para obter o

máximo de sabor.No Ocidente nos contentamos com um pó amarelo oferecido nas opções suave ou forte (ALLENDE,1997, p. 77).

- **Coentro:** as suas sementes secas tem efeitos eufóricos, especialmente nas mulheres. É utilizado em infusões com vinho. Todavia se recomenda aos homens para não abusarem desta substância, pois neles, pode causar efeitos opostos (ALLENDE, 1997, p. 77).
- **Endro (*Anethum graveolens*):** as folhas e sementes são usadas sobretudo em peixes.Presença garantida nas casas escandinavas.Coloca-se as sementes em garrafas de óleo ou vinagre para aromatizar (ALLENDE, 1997, p. 77).
- **Erva-Cidreira:(*Mellissa officinalis*):** tem sabor de limão e serve para maionese, receitas com cremes e queijos frescos, molhos saladas, inclusive algumas sobremesas de frutas (ALLENDE, 1997, p. 77).
- **Estragão (*Artemísia dracunculus*):** melhor fresco do que seco.pode aromatizar o vinagre, e utilizar as folhas (ALLENDE, 1997, p. 77).
- **Feno Grego (*Trigonella foenum-graecum*):** sementes amarelas , suas folhas são pouco peludas , tem cheiro repugnante, difícil de achar.Na Europa acredita-se que provoca paixões e sonhos sensuais. (ALLENDE, 1997, p. 77).
- **Gengibre (*Zengiber officinalis*):** pode ser adquirida em pó ou em xarope, a raiz fresca dura por 3 semanas, sabor um pouco picante realça sabores doces, sobremesas e inúmeras comidas exóticas.Muito utilizada na cozinha japonesa.Os cozinheiros de Madame du Berry preparavam uma mistura de

gemas de ovo e gengibre que induzia os amantes da cortesã e o próprio Luís XV à luxúria desenfreada (ALLENDE, 1997, p. 78).

- **Ginger:** é utilizado em bebidas destinadas a despertar a sensibilidade. Ingerido com moderação, causa ímpeto salutar; em dose excessiva, irrita o intestino. (ALLENDE, 1997, p. 78).
- **Hortelã (*Mentha veridis*, *Mentha rotundifolia* e outras variedades):** utilizado em muitas comidas, popular em doces e bebidas. Cresce como mato, de fácil cultivo, no Oriente serve-se como chá forte quente e muito açucarado. Shakespeare se refere a ele, junto com lavanda e o alecrim, como estimulante para cavalheiros de meia-idade (ALLENDE, 1997, p. 78).
- **Jasmim:** essa deliciosa flor é cultivada no mundo inteiro, mas é principalmente o jasmim espanhol a ser utilizado para aromatizar licores. Atenção: as sementes de jasmim são venenosas (ALLENDE, 1997, p. 78).
- **Louro (*Laurus nobilis*):** os heróis romanos eram coroados com ramos de louro, símbolo de virilidade. Na comida é utilizado em pouca quantidade, só uma folha pequena ou média, tem sabor muito forte, um pouco amargo. (ALLENDE, 1997, p. 78).
- **Manjeriço (*Ocimum bacilicum* e *Ocimum minimum*):** de folhas aromáticas, indispensável em toda cozinha que se preze. Produz efeitos quando fresco, acrescenta-se ao final das preparações, mas pode ser utilizado seco durante a cocção de certos alimentos. Em cultos antigos, e ainda hoje, no vodu do Haiti é associado à fecundidade e à paixão. (ALLENDE, 1997, p. 78).

- **Mostarda (*Brassica nigra* e *Sinapsis Alba*):** pode ser comprada em pó, sementes ou preparada. Um antigo remédio contra a impotência consistia esfregar mostarda no membro masculino,(método de persuasão um pouco brutal). Estimula a ação das glândulas sexuais. Existem três qualidades de mostarda: preta, branca e amarela, proveniente da Índia. A mostarda conheceu um notável sucesso na Idade Média (ALLENDE, 1997, p. 78).
- **Noz-Moscada (*Myristica fragans*):** noz dura par aromatizar doces e sobremesas, realça o sabor de alguns vegetais como espinafre e carnes suaves. Pode ser comprada em pó , mas ralada do fruto é mais saborosa. Não particularmente eficaz para as mulheres, mas para os homens tem a reputação de ser a melhor aliada. Provém da ilha de Banda, na Indonésia. (ALLENDE, 1997, p. 79).
- **Orégano (*Origanum vulgare* e *Origanum onite*):** não deve faltar na cozinha. De sabor forte e penetrante, típico da comida mediterrânea. Jogar um punhado no banho de água quente que compartilha com seu parceiro é uma experiência erótica. Em infusão é um bom agente excitante. (ALLENDE 1997, p. 79).
- **Pimenta (*Piper nigrum*):** mencionada em quase todas as receitas, moer os grãos conforme a necessidade, para obter mais sabor e manter o ritual.Traz alegria para os viúvos e alivia a impotência dos tímidos. (ALLENDE,1997, p. 79).
- **Pimenta Caiena:** pó picante feito com pimentão vermelho seco e moído, que é a mesma base da páprica,da pimenta em pó, do *tabasco*, e da *santaka* no Japão.Usa-se em pouca quantidade, para dar cor, sabor e um toque picante. Contém uma grande quantidade de vitamina C. É também um agente excitante que estimula a circulação. O pequeno *chili* vermelho ou verde mexicano, possui as mesmas qualidades (ALLENDE, 1997, p. 79).

- **Salsa (*Petrocelium hortensis*):** existem mais de trinta variedades comestíveis; usa-se em carnes, peixes, saladas, etc. Seu frescor alivia o hálito de cebola e alho. Era usada pelas bruxas como um dos ingredientes da porção 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 a salsa a fállica vassoura dos vôos noturnos (ALLENDE, 1997, p. 79).
- **Sálvia (*Salvia officinalis*):** é uma das ervas favoritas para carnes fortes, como porco e animais ou aves de caça. Fresca é melhor do que seca. Tem aroma muito penetrante e deve ser usada com moderação. Os soldados da Grécia antiga eram recebidos com infusão de sálvia pelas suas mulheres, para estimular a fertilidade e perpetuar a raça (ALLENDE, 1997, p. 80).
- **Tomilho (*Thymus herba - barona e outras variedades*):** acompanha com graça as carnes vermelhas e é praticamente indispensável no patê e em vários molhos com vinho tinto. Erva que fornece óleo de poder anti-séptico. Da mesma erva igualmente se obtêm um tônico nervoso com efeitos afrodisíacos. É ainda um bom purificador para o corpo (ALLENDE, 1997, p. 80).

A raiz de mandrágora às vezes pode provocar o desejo erótico; essa planta, cuja raiz tem o formato de um pênis, já era mencionada na Bíblia. Diz-se que quando um homem era enforcado, este ejaculava e aonde caía o sêmem, nascia uma planta de mandrágora.

O alho, a cebola, o salsão, o mel etc, são citados muitas vezes como estimulantes genéricos, sem que nunca tenham sido demonstrados seus efeitos.

Ainda está por se encontrar um afrodisíaco seguro, não tóxico; a indústria farmacêutica curiosamente deixou de lado essa procura, tachada de suspeita de charlatanismo, de tal forma este prosperou na espécie (VALENSIN, 1967, p.10).

Quando a idéia é ser um amante “quente”, a pimenta pode ser a chave. A substância picante nos alimentos apimentados chamada de “capsaicina”, faz com que as terminações nervosas liberem a substância P, um neuro-transmissor que causa uma sensação de ardência. Nosso pulso acelera e transpiramos mais, como quando fazemos sexo. Alguns acreditam que tais alimentos também liberem endorfinas, substâncias orgânicas que causam excitação (DISCOVERY HEALTH CHANNEL, 2000).

Berberán (MUJERACTUAL, 2004) relata: Os denominados afrodisíacos costumam ser alimentos ricos em zinco, isso se deve a crença de que este mineral é necessário para a produção de espermatozóides e para o desenvolvimento dos órgãos reprodutores masculinos. São fontes importantes de zinco, os caranguejos, as vísceras e as sementes de abóboras e de girassol, principalmente as ostras, que são a fonte mais rica do citado mineral. Sem ir muito longe e que sirva como exemplo, uma porção de meia dúzia de ostras supera em 4 ou 5 vezes a quantidade diária de zinco recomendada; daí sua grande popularidade como afrodisíaco e sua fama de intensificar a libido.

A valeriana (erva aromática), que em pequenas doses era misturada ao vinho e à cerveja para alegrar os clientes nos prostíbulos era considerado estimulante, em excesso causa apatia e tédio no amor. [...] (ALLENDE, 2002, p.26).

O pepino por sua forma é considerado erótico, em muitas regiões, em outros era utilizado nos mosteiros para aplacar o ardor viril dos monges. Suas formas de uso não foram detalhadas. Diante da dúvida é melhor se abster [...] (ALLENDE, 2002, p.26).

Dando continuidade, o item seguinte trata das bebidas afrodisíacas.



### 3.4 Bebidas Afrodisíacas

Conforme Rouet, muitos homens observam que certas bebidas os colocam em condições enquanto que outras lhes furtam seus meios. Há aí um fenômeno de reação individual, ainda que de uma maneira os vinhos brancos produzam efeitos mais excitantes que os tintos. Conhece-se fartamente as propriedades do champanha, que põe a mulher em feliz disposição. As bebidas secas, como o uísque, a vodca, produzem no homem efeitos análogos, mas naquilo que lhes concerne há um limiar que não deve ser transposto, senão perde seus meios de realização. Parece que as bebidas açucaradas, vinhos brancos, licores, põem o homem em menor boa condição que a mulher. Com essas, o álcool cria ambiente voluptuoso que faz desaparecer o consciente em proveito de desejos inconfessados que então fazem imergir um frenesi erótico incomum do qual o homem vem a ser o feliz beneficiário. [...] (ROUET, 1972, p.70).

Os coquetéis que excitam a mulher não têm necessariamente o mesmo efeito sobre o homem. A beberagem preparada por uma amante apaixonada é às vezes portadora de promessas que contribuem para levar a excitação sexual ao seu paroxismo.” (ROUET, 1972, p.70).

A escritora Dorothy Parker ficou famosa ao dizer:

*“Quería beber como uma dama.  
Só consigo beber um drinque ou dois,  
três acabo embaixo da mesa.  
Quatro, embaixo do anfitrião.”*

Além do fato de um pouco de álcool reduzir a nossa inibição, estudos comprovam que ele aumenta o nível de testosterona na mulher, mas não no homem, mas cuidado: o álcool em excesso, tanto para homens quanto para

mulheres faz a libido de qualquer um dormir (DISCOVERY HEALTH CHANNEL, 2000).

Não há Deus sem vinho, não há civilização sem vinho; em todas as civilizações, a comunhão, que apaga o pecado e embebeda a Criatura das virtudes do Criador, é uma transfusão de sangue do vinho. Antes e depois do amor, antes e depois da guerra, bebe-se vinho. O vinho está em todas. Wikram, escrivão do magistrado de Colmar, na sua *Art de boire*, de 1537 (apud FIGUEIREDO, 1978, p.123) dava os cinco motivos para beber:

1. *L'arrivé d'um hôte;*
2. *La soif presente;*
3. *La soif future;*
4. *La bonté du vin;*
5. *Toute autre cause...*

A fim de assegurar glória semelhante, arrisco a tradução brasileira:

1. *Cinco bons motivos há*
2. *Pra se tomar um pifão:*
3. *Bom vinho; bom de papo; sede*
4. *Que veio ou chegará,*
5. *Ou qualquer outra razão [...]*

- “Tenha na lembrança este conselho, ao beber: uma garrafa de vinho é como uma mulher; é tão importante a gente gostar dela quanto ela gostar da gente” (FIGUEIREDO, 1978, p.123)

No volume *Cuisine exotique, érotique, insolite*, publicado em 1965, encontra-se receita clássica de uma bebida para renovação das forças após o amor:

- uma colher de sopa de marrasquino de Zara;
- uma gema de ovo;
- uma colher pequena de creme de cacau;
- um copo de cognac fine champagne (FIGUEIREDO,1978, p.123)

*“Tenho tirado mais do álcool do que o álcool tem tirado de mim.” (W.CHURCHILL)*

O álcool é um depressor que traz a sensação de melhorar o desejo, mas que destrói o desempenho (WILLIAM SHAKESPEARE já havia escrito isto há mais de 300 anos numa peça de teatro.) Com o excesso, o álcool destrói o desejo também... (SAIBAMAIS, 2004)

Além de dilatar os vasos sanguíneos, com moderação, o álcool desinibe, relaxa e alegra. Vale lembrar que o exagero pode ter efeito contrário. Como sugestão, temos:

- **Absinto:** licor verde extraído da planta do mesmo nome (*Artemisia absinthium*) qual se acrescentam ervas; com fama de poderoso afrodisíaco desde a época dos gregos, porém tão tóxico que foi proibido na França em 1915, e depois em outros países do mundo. (ALLENDE, 1997, p. 182).
- **Anis:** de sabor semelhante ao absinto, mas menos tóxico, líquido transparente que admite um aspecto leitoso quando é misturado

à água; é a base de vários licores afrodisíacos, como o *Penod*, o *Ricard*, o *Pastis* e o licor nacional de gregos e turcos: o *arak* (ALLENDE, 1997, p. 182).

- **Amaretto:** bebida à base de amêndoas acredita-se que é capaz de aumentar a libido, sua reputação erótica deve-se à amêndoa, fruto mitológico surgido do ventre de uma deusa. Usa-se como digestivo e na preparação de coquetéis e sobremesas. (ALLENDE, 1997, p. 182).

- **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 (ALLENDE, 1997, p. 183).

- **Calvados:** originário da Normandia, é um licor de maçã, intenso e aveludado como todo brandy. Antigamente era usado como tônico para preservar a juventude (ALLENDE, 1997, p. 183).

- **Champanhe:** rei indiscutível dos vinhos. O champagne é bebido sempre em companhia de alguém e em momentos de celebração, e talvez por isso atue como afrodisíaco, mesmo sem ter essa intenção. É Espumante e leve, bebe-se sem pensar e embriaga mais que o vinho, porque graças às borbulhas o álcool penetra rapidamente na corrente sanguínea. 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. (ALLENDE, 1997, p. 183).

Não esquecer os álcoois: *cognacs, brandy ou armagnac*, licores, e água ardentes brancas, o *marc*, tudo tomado com moderação. Nada de cerveja, e o supra-sumo, senão do afrodisíaco, pelo menos da galanteria: caviar com *champagne* seco, pois o *champagne*, “é o vinho do amor”.

Bebido em copo, gelado o bastante para que o copo ganhe uma nuvenzinha úmida por fora do vidro.

Saberia o padre inventor do *Champagne*, Dom Pérignon, que descobriu o rei dos afrodisíacos? (FIGUEIREDO, 1978, p.79).

Contrariamente ao que dizem os jovens e não tão jovens, de que com algumas doses de álcool ou nicotina a mais, se sintam mais “atirados”, longe da verdade, pois álcool e nicotina consumidos em excesso podem chegar a suprir o desejo sexual. A cafeína, o chá preto e o chocolate, também podem diminuir o desejo sexual. O chocolate, um dos alimentos mais rico em magnésio, desde a antiguidade é uma grande celebridade como afrodisíaco, os Incas já o utilizavam misturando com especiarias fortes como revigorante e afrodisíaco (BERBERÁN, 2004)

O capítulo que se segue, trata dos mistos, ritos e crenças, mostrando a sua relação com os afrodisíacos.

## **CAPITULO V - MITOS, RITOS E CRENÇAS E SUA RELAÇÃO COM OS AFRODISÍACOS**

### **4.1 MITOS, RITOS E CRENÇAS E SUA RELAÇÃO COM OS AFRODISÍACOS**

Existem muitas crenças e mitos a respeito dos afrodisíacos, como por exemplo as comidas a base de ovos, brócolis e gérmen de trigo, alimentos ricos em vitamina E, mesmo que nunca tenha se comprovado tais afirmações, cientificamente fica claro. (FIGUEIREDO, 1978, p.69)

Outros alimentos de fama afrodisíaca são o salmão, o caviar, a hortelã, o gengibre o ginseng. Há mais sugestões do que realidade no fato que determinados alimentos potencializem o desejo e a atividade sexual. De forma que se auto-sugestionasse, que antes de comer uma ostra ou beber uma taça de vinho que à potência sexual aumentará, é provável que isso aconteça.

A procura por fórmulas mágicas para o incremento da vida sexual pode ser observada ao longo de toda a história da humanidade, principalmente nos livros eróticos do oriente, manuais chineses, hindus e árabes. Na mitologia grega, Afrodite (Vênus, no latim) filha de Zeus e Dione, encarna como a Deusa do amor e da beleza, intensamente atraente aos olhos dos mortais. De seu nome, nasce o termo afrodisíaco, referente àquele que tem atrativos ou àquela que desperta interesse sexual (FIGUEIREDO, 1978, p.69).

A Antiguidade pagã está cheia de receitas funcionais, se cremos nos seus deuses. Tudo questão de fé, de psicologia.

O âmbar cinzento, o alho, o bulbo, o aniz, o manjeriço. Catão (160 a C.) recomenda bulbos aos velhos; Columelo (séc. I D. C.), o poeta, diz que *e/e*

*“acende as moças”*. Marcial (85 d.C.) receita: *‘Se tua mulher é velha e teu membro é defunto, come muito bulbo, não podes fazer melhor’*. Bulbo com óleo, sal, vinagre. Os gladíolos, os jacintos. A canela, louvada no *Cântico dos Cânticos*. O *garum*, exaltado por Plínio: intestinos de peixe macerados com sal após putrefação e passados num coador. O açafraão, na Grécia: era um porrete, se uma jovem o tomasse durante oito dias. No entanto, houve ervas inúteis: as de Medeia falharam, ela seguiu Jasão. Foram inúteis a Circe: *‘Podias mudar os homens em mil figuras, não podias mudar as leis que governam as almas’*, diz-lhe Ovídeo, nos Remédios para o amor, quando Ulisses dá o fora na feiticeira. Mas nos galantes *Medicamentos para a face feminina* o mesmo Ovídeo confessa serem ineficazes as ervas para a sedução. Assegura: inútil também o *‘nocivo líquido da égua’*, beberagem reputada, semelhante à nosso Nordeste: chá de incômodo para prender namorado...[...] Só os poetas pagãos e depois os renascentistas e os românticos tiveram coragem de identificar a beleza feminina com as coisas de comer: rostos de maçã, peles de pêssegos, bocas de morangos, seios de pomos (de limões, laranjas, pêras, conforme a idade), olhos de amêndoas, como as pinturas de Arcimboldo. Nós fomos mais além, segundo observação do nutrólogo Dante Costa no seu *Sensualismo alimentar brasileiro*: para nós a mulher é comestível – uma uva, um pedaço, um pirão, um manjar, um doce de coco, um broto. Quando feia, um bucho, um bofe. E o nome dos nossos doces tem conotações promissoras: baba-de-moça, papo-de-anjo, bem-casados, suspiros, sonhos, beijinhos-de-amor, bolo-de-quem-quer-bem, espera-marido, colchão-de-noiva (FIGUEIREDO, 1978, p.69) [...]

*“Tudo passa a ser afrodisíaco, tudo se conquista, se importa: o gengibre, o amendoim, a pimenta, a lavanda, a hortelã, a baunilha... A pimenta foi logo proibida pelos religiosos do mosteiro de Cluny. O âmbar cinzento, feito das concreções intestinais de alguns cetáceos, e encontrado também nos mariscos que certos peixes comem, adquiriu prestígio assustador: trazido do Oceano Índico, atravessou os séculos. Richelieu chupava-o em pastilhas e comia doces de açafraão: casou-se três vezes, sob Luiz XIV, XV e XVI e foi pai aos noventa anos. Madame Du Barry se perfumava com âmbar; Brillat-Savarin aconselha a ingestão moderada do âmbar dentro do chocolate. Outro*

*afrodisíaco medieval se estendeu pelos séculos europeus: o almíscar, extraído de uma glândula situada na abertura prepulcial de um macho-cábrico do Tibet.É Díónisos que volta...É o satyrion grego, raiz dupla: comia a parte de cima, nascem filhas;a de baixo, nascem filhos.O alho e a cebola faziam fé entre os árabes.E o café, tomado moderadamente, porque é como certos governantes: tira o sono.O leite de camela é tiro-e-queda.O lagarto.A carne da cauda de crocodilo.Sheherazade recomenda a Azis miolos e rins de frango” (FIGUEIREDO,1978, p.71).*

Fernández-Armesto diz: “Embora comer e fazer sexo, pareçam atividades complementares, formas de sensualidade que se incentivam mutuamente, cada afrodisíaco específico é um passo no escuro. Nenhum deles tem qualquer coisa que poderia ser minimamente chamada de endosso científico.... No entanto, a fé em afrodisíacos é mantida pelos magos da comida em todas as sociedades” (F.ARMESTO, 2001, p.64).

Segundo Fernández-Armesto (2001, p.64) “Os supostos efeitos são mágicos no sentido de que são esperados ignorando-se ou até contrariando as evidências; e muitos deles são associados a uma crença amplamente generalizada nas propriedades mágicas do alimento, algo que ocorre em sociedades com todos os níveis de sofisticação: a crença na interdependência da comida e do sexo. “

Dando continuidade ao tema, mostra-se algumas histórias, contos e anedotas sobre os afrodisíacos.

## **4.2 Histórias, Contos e Anedotas**

Os alimentos afrodisíacos, não são certamente uma invenção moderna. A sua origem remonta a antiguidade, da cultura egípcia, grega e romana.

A finalidade dos afrodisíacos é incitar o amor carnal. Entre tantos afrodisíacos, desde mariscos com ervas e especiarias, camisolas de renda, luzes



cor de rosa e sais aromáticos para banhos, está o mais poderoso de todos: as “*histórias*” (ALLENDE, 2002, p.16).

Diz à lenda que os astecas no México ficaram tão impressionados com a semelhança anatômica do abacate, que chamavam a fruta de “*ahuacati*”, ou testículos, e proibiram às virgens do local de sair de casa, durante a colheita da fruta. Muitos alimentos afrodisíacos ganharam essa fama, só por causa da aparência, como a banana, aspargo e a cenoura. Más o aspargo , por exemplo têm alto valor nutritivo, tem vitamina E, que estimula os hormônios sexuais. É uma vitamina que estimula a nossa produção hormonal. Então parece que os antigos acertavam às vezes, por que muitos alimentos considerados afrodisíacos, tinham vitaminas e minerais essenciais para a boa vida sexual (DISCOVERY HEALTH CHANNEL, 2000)

Back (2004), em seus estudos menciona lendas e crenças antigas referentes ao tema sugerido nesta pesquisa, e acrescenta informações que ilustram o texto. Considera a prática de mulheres de certas regiões rurais da Grã-Bretanha para a conquista. Estas, as bretãs, preparam uma mistura de farinha, água e manteiga, salpicam com saliva e colocam a massa obtida entre as pernas, para que fiquem ali moldadas as suas partes íntimas. Assam e oferecem o pão ao desejado por elas.

Back cita que, desde que mundo é mundo, procura-se incansavelmente por fórmulas, poções, jogos, magias e substâncias que venham despertar o desejo amoroso e a fertilidade. Cleópatra valia-se da mistura de uma suave pasta de mel e amêndoas moídas. O preparado, em suas partes íntimas, era lambido por escolhidos que ela mesma selecionava. Barbatanas de tubarão, testículos de mandril, urina de virgem, olhos de salamandra eram alguns dos ingredientes que usavam os antigos para acender a chama do amor carnal (BACK , 2004).

Em outros tempos, além de poções ingênuas, houve as que causavam sérias complicações, levando à morte. Eram as misturas e elementos venenosos

como a cantárida, produto feito das asas trituradas ou macerado de um coleóptero verde dourado brilhante ("mosquinha azul"). Extremamente venenosa, afeta a uretra, causando ereções persistentes porém dolorosas. O pó resultante chama-se cantaridina. O Marquês de Sade, em um dos seus festins serviu bombons recheados com minúsculas doses de cantaridina, sendo condenado à morte pelo ato e por isso teve de fugir para a Itália (BACK , 2004).

A mandrágora, uma raiz – já mencionada na Bíblia para combater o cansaço sexual – era na Grécia Antiga conhecida como "erva-de-Circe", por ter sido, segundo a lenda, a substância usada pela famosa feiticeira do Olimpo para seduzir Ulisses e seus marinheiros. Produto altamente venenoso. A valeriana, que em excesso causa apatia, sono fora de hora, perturbação nas idéias e tédio no amor foi, no tempo da Inquisição, considerada uma raiz maldita e deixada de lado. (BACK, 2004).

Por sua vez, Back (2004) afirma que, há momentos em que o desejo diminui em função do que se usa. São eles os anafrodisíacos, em outras palavras, são os que fazem a libido diminuir e parece que tudo fica na "cor cinza"; sem graça. Há exemplos na literatura erótica antiga. Vários textos recomendam jejum total e abstinência rigorosa pelo menos durante seis dias, para incrementar o desejo. Outros anafrodisíacos são: o resfriado comum, um homem nu com meias, mulher com rolos na cabeça, a televisão e o cansaço, e outros tantos (BACK, 2004).

A literatura é um meio pelo qual muitas vezes se dá vazão à imaginação erótica. Livros ou textos que esparramam o anseio de aquecer o desejo amoroso e despertar a sexualidade existente em todos podem ser considerados como uma "literatura afrodisíaca". A autora diz que, não se podem aqui esquecer os manuais sexuais antigos, tais como:

O Kama Sutra, com orientações sobre o amor, o sexo e o contorcionismo. Foi escrito entre 493 e 498 pelo teólogo indiano Mallanaga Vatsyayana. Há um capítulo sobre receitas: "misture partes iguais de manteiga, mel, açúcar, alcaçuz, o

suco do bulbo da erva-doce e leite". O néctar resultante dessa mistura traria um poderoso vigor sexual; o alcaçuz incita a glândula supra-renal a produzir os hormônios sexuais. Outra recomendação é "comer muitos ovos mergulhados na manteiga e depois no mel [...] faz o membro ficar ereto por uma noite inteira".

Back, (2004) cita, Ananga Ranga, escrito na Índia no século XV. Um manual que aborda desde a descrição das zonas erógenas masculinas e femininas até o ciclo da paixão erótica conforme as fases da lua.

O Jardim das Delícias, manual escrito no século XVI na Índia, relata além dos diferentes tipos de vaginas, a história de um homem chamado Abou el Keiloukh, que ficou com o pênis ereto por trinta dias ininterruptos. É dessa obra o trecho: *"Antes de iniciardes o trabalho em vossa esposa, excitai-a com entretenimentos, de modo que a cópula possa terminar em satisfação mútua. Assim, será bom que brinqueis com ela antes de introduzirdes vossa verga e consumardes a coabitação. Deveis excitá-la, beijando-lhe as faces, sugando-lhes os lábios e acariciando-lhe os seios. Prodigalizai beijos em seu umbigo e coxas e friccioni suas partes baixas. Mordei seus braços e não negligenciais nenhuma parte do corpo; colai-vos a seu peito e mostrai vosso amor e submissão"*.

Back cita Allende, que afirma que os afrodisíacos funcionam por sugestão – e exemplifica sugerindo a ingestão de um órgão vital de outro animal pelo homem, como se assim este pudesse adquirir a força daquele. Do mesmo modo como os nomes franceses de muitos pratos – champignons à provençal (que não passam de cogumelos com alho) – despertariam o gosto e o prazer de saboreá-los.

. Apesar de que no livro Receitas eróticas para uma vida saudável, Arabella Melville credita o poder afrodisíaco das ostras às substâncias nelas contidas. (BACK, 2004).

Os afrodisíacos podem ser a chave da porta que, aberta, libera inibições puritanas e faz usufruir os deleites que a natureza oferece. (BACK, 2004).

Quem não fica seduzido por algum aroma? Talvez porque certos aromas estejam intimamente ligados a bons momentos vividos no passado e signifiquem tanto. O nariz é capaz de detectar mais de dez mil odores. E é essa a razão de nosso olfato ser tão poderoso e importante para a sexualidade. Onde começa o paladar e termina o olfato? A tentação do café não nasce do sabor... E sim do aroma que ele deixa no ar (BACK, 2004).

Cleópatra, sabendo do efeito dos aromas, mandava perfumar seu velame com a fragrância de rosas de Damasco. A brisa anunciava com horas de antecedência a sua chegada aos portos por onde passava (BACK, 2004).

Existem perfumes afrodisíacos? "Algumas fragrâncias caracterizam-se pela predominância de notas orientais: madeiras aromáticas, musgo de carvalho, patchouli... São os tons de almíscar presentes nessas fragrâncias, geralmente quentes, pesados e com muito corpo, que dão um toque de mistério e sensualidade ao perfume" (retirado do *site* do BOTICÁRIO, 2004).

Além desses aromas, há os naturais do corpo humano, odores poderosos na atração sexual. Produzidos naturalmente pelo organismo humano, são tidos como aromas afrodisíacos. O odor dos genitais e das axilas é uma mensagem que vai diretamente para o cérebro, ativando o sistema de associação que desencadeia uma série de reações físicas e emocionais, que despertam a excitação. Napoleão Bonaparte, em suas cartas a Josefina, pedia para que ela não lavasse suas partes íntimas, semanas antes do seu regresso do campo de batalha. Casanova achava que no quarto da mulher amada havia emanações voluptuosas tão íntimas e balsâmicas que se tivesse de escolher entre esse aroma e o céu, escolheria sem dúvida o primeiro (BAC , 2004).

Back concorda quando se estuda que as mulheres são mais sensíveis ao odor masculino quando estão ovulando e seus níveis de estrogênio são altos. O odor da transpiração do homem influencia os ciclos menstruais da companheira de cama.

Assim como o odor do corpo humano é excitante, uma comida bem preparada o é, pois pode fazer despertar o desejo. Aroma e paladar andam juntos. E criam uma sinergia explosiva quando combinados a um ambiente propício. Aromas e sabores compartilhados alteram mente e o corpo (BACK, 2004).

Back (2004), sugere que o ato de compartilhar o alimento é o segredo. É preciso estar com a disponibilidade aberta totalmente. Ninguém ficará apaixonado, nem com toda refeição afrodisíaca do mundo, se não estiver como seu "eu" disponível para isso.

O melhor estimulante do erotismo, tão efetivo quanto às carícias, é uma história bem contada entre lençóis para fazer amor, como demonstrou Sheherazade, que durante mil e uma noites, cativou um cruel sultão com sua língua de ouro.

*“A história conta que este regressou do campo de batalha sem aviso prévio, e encontrou uma de suas esposas , a preferida, divertindo-se alegremente com seus escravos. Sua ordem foi decapitá-la ; como vingança decidiu possuir uma virgem a cada noite e ao amanhecer seria decapitada também. Sheherezade, era muito sábia, possuía o dom da palavra e tinha uma imaginação ilimitada. Na primeira noite após ser violada pelo sultão, começou a lhe contar uma longa e fascinante história, que se estendeu por várias horas, calou-se discretamente ao primeiro raio da alvorada , deixando o monarca sob tal suspense que este lhe concedeu mais um dia de vida. E assim de conto em conto , e de noite em noite a moça salvou a sua vida.*

*Sheherazade. (citado por: ALLENDE,2002, p.17).*

Faz-se agora uma referência à arte sensual da comida e seus efeitos sobre a realização amorosa, citando receitas com produtos que podem ser ingeridos por via oral sem risco de morte - pelo menos imediata – e que, além disso, são saborosos.

Segundo receita infalível de Casanova, receber ostras da boca do amante, ajudou a seduzir desta maneira um par de noviças, ou a pasta de amêndoas moídas e mel que os escolhidos por Cleópatra lambiam em suas partes íntimas até perderem a razão. .(ALLENDE, 2002, p.13).

A alcachofra entrou para a lista de alimentos afrodisíacos por influência da rainha. No século XVI, essa fama incorreu na proibição de seu consumo pelas milhares na França. O estopim do caso foi Catarina de Médicis, esposa do rei Henrique II, que declarou publicamente adorar o vegetal. Sua intensa vida sexual foi associada à preferência gastronômica e levou à restrição. Ainda hoje, em Torres Novas, Portugal, a crença nos poderes da alcachofra permanece. Durante as festas juninas, as moças costumam queimar a planta para arrumar um marido. Elas repetem o verso: *“Alcachofra florida, florida te apanhei. Se o meu amor me quiser bem, amanhã de manhã florida te acharei.”* (DUARTE; Revista Sabor Pão de Açúcar N°2 s.d.) Veja referência. Está citado errado. Lembre-se que é autor – data.

Quanto mais rara e cara a iguaria, mais forte a reputação de despertar o desejo sexual. Esta equação faz do caviar o primeiro na lista dos afrodisíacos. Contam que Catarina II da Rússia, apesar de legendária sedutora, nunca havia engravidado, até a noite em que serviu a um de seus amantes uma grande quantidade de caviar (WILLOUGHBY, 1996, p.32).

Através dos tempos, as pessoas têm percorrido enormes distâncias para obter caviar, tanto por seu sabor especial quanto por seus alegados poderes afrodisíacos. Os aristocratas romanos, nos últimos tempos do império, levavam esta paixão ao extremo; eles mantinham grupos de escravos se revezando para trazer esturjões vivos do Mar Cáspio para Roma, para garantir o frescor da iguaria. (WILLOUGHBY, 1996, p.97).

Ervas e temperos foram sempre considerados afrodisíacos. Este conceito se consolidou na Europa, nos tempos austeros da Idade Média, quando qualquer prazer era pecado. Como estas caras iguarias se destinavam mais a agradar o

paladar do que propriamente nutrir, eram tidos como frívolos, carregando a suspeita de estimular a luxúria e outros demônios da carne (WILLOUGHBY, 1996, p.51).

O manjeriço utilizado como tempero básico. Esta erva aromática é a primeira da lista de afrodisíacos feita por Ovídio, o mestre da poesia erótica. E até hoje o manjeriço é usado nas cerimônias de amor vodu, no Haiti, onde é associado a Erzulie, deusa do sexo (WILLOUGHBY, 1996, p.63).

Damascos, romãs e figos estão entre as frutas mais voluptuosas. Os persas chamavam os damascos de ovos do sol e os chineses os consideravam símbolos da sensualidade da natureza. Romãs eram recomendadas como aditivo erótico no Kama Sutra e em vários outros textos antigos. E quando os padres da velha Atenas anunciavam que os figos estavam maduros, a notícia era celebrada com um grande ritual de cópula (WILLOUGHBY, 1996, p. 81).

Amarelo-ouro por fora e muito suculentas por dentro, as laranjas sempre tiveram, através dos séculos, a preferência dos amantes. Elegantes cortesãs usavam borrifar lençóis com água de laranja e, segundo uma antiga crença, se os amantes se banhassem em água perfumada com laranja depois da primeira vez que dormissem juntos, teriam uma vida amorosa longa e feliz (WILLOUGHBY, 1996, p.79).

Entre todas as flores, a rosa tem sido a mais usada para expressar e provocar desejos sexuais. Os antigos romanos salpicavam pétalas de rosas perfumadas as suas poções de amor e chegaram a criar um feriado nacional, Rosália, em honra desta flor tão sedutora. Os persas fizeram da água de rosas o ingrediente básico de sua culinária. E contam que Cleópatra cobria o chão de seus aposentos com pétalas de rosas, para que, quando seus amantes se aproximassem, sentissem no ar seu delicado e inebriante perfume.

(WILLOUGHBY, 1996, p. 114).

O item que se segue, apresenta informações importantes em relação aos cuidados que devem ser tomados com alguns tipos de afrodisíacos.

### 4.3 Afrodisíacos podem matar

Não pense que os afrodisíacos são inofensivos. Várias das substâncias afrodisíacas podem até matar, dependendo da quantidade que é usada e por quanto tempo é usada. (FIGUEIREDO, 1978, p.73).

Vejamos a chamada "mosca espanhola", a cantárida. Este é um dos mais antigos e lendários afrodisíacos. Trouxe aos homens o perigoso princípio químico nela encontrado, a cantárida. Convertida em sal, dissolvida no éter e na água, produz efeitos afrodisíacos, priapismo, inchação, levando seu uso exagerado até à morte. O pó, ou líquido, vendido em muitos lugares, é feito de um besourinho seco. Muitos homens que o usam vão falar de sensações genitais, sexuais, e de uma melhoria das condições eréteis. Isto é causado por uma irritação urogenital que provoca maior afluxo de sangue para a região genital e base peniana. Óbvio, não estamos falando de uso em uma única vez, mas de uso contínuo e prolongado. Tornou-se remédio e condimento, até mesmo de mistura com os que erotizaram a cozinha francesa, vindos da Índia, da China, da Arábia, da Pérsia. Com ou sem cantárida, podem se enumerar os componentes dessas macerações, molhos, vinhas-d'alho, refogados: são as trufas, alcachofras, o coentro, o cuminho, a erva-doce, o cravo, a noz-moscada, a lavanda, o louro, o manjericão, o açafreão, a segurelha, a menta, a cebola, o alho, o pinhão, a pimenta, a baunilha, a saturéia (erva-de-Sátiro), o cipó-d'alho, o aipo (*Le celeri rent vigueur aux vieux maris* é ditado do *Franché-Comté*). Embora os livros de cozinha omitam as propriedades afrodisíacas de certos pratos, para serem lidos pelas famílias, a boa regra é a de que uma receita afrodisíaca não se recomenda se o autor diz que é



para mais de duas pessoas. A menos que se trate de culinária árabe ou africana, de harém ou tribo, de efeitos poligâmicos.

A eficácia de certas receitas se ilustra pelos que as registram, criam, experimentam e comprovam (FIGUEIREDO, 1978, p.73).

Muitas substâncias ditas afrodisíacas, são tóxicas, provocando até mesmo a morte de pessoas pelos seus efeitos cardiotoxicos. Deve-se ter cuidado com a utilização de determinados agentes, com a dose e com a sua procedência.

O apelo econômico da busca descontrolada do "elixir do amor" infelizmente tem trazido danos até mesmo ecológicos e éticos. Um exemplo são as "fazendas" chinesas de ursos que produzem biliar, substância utilizada para a fabricação de xampus, afrodisíacos e outros produtos milagrosos. Na tradição chinesa a biliar de urso é uma potente medicação para várias doenças. São dez mil animais enjaulados e cateterizados, que vivem por 15 anos com muita dor, praticamente sem movimento e na mesma posição para extração de biliar. A biliar de urso não foi comprovada cientificamente como uma substância efetivamente afrodisíaca.

Um casal que busca incremento na satisfação sexual tem várias poções afrodisíacas que não só o uso de substâncias. Atualmente, a culinária afrodisíaca pode ser encontrada em livros, restaurantes especializados e até mesmo nas feiras livres, onde ela se difunde através do conhecimento popular. O afrodisíaco maior está no querer bem o parceiro, no ser atencioso e zeloso tanto sexualmente quanto na rotina diária, também zelosa com a própria auto-estima (ABC da SAÚDE, 2004).

A seguir, analisa-se a contribuição dos produtos brasileiros a extensa lista dos alimentos afrodisíacos.

#### 4.4 O Brasil. Qual a contribuição nossa na matéria?

No Brasil, são muitos os produtos conhecidos citados em publicações e de domínio popular.

Citam-se as formigas e abelhas dos índios, de uso externo, com as picadas aplicadas diretamente sobre as partes íntimas (FIGUEIREDO, 1978)

Ernani de Irajá (apud Figueiredo, p75), afirma que *”em quase todos os feitiços e simpatias para prender por amor, os líquidos humanos tomam lugar de destaque”*;

Da Amazônia temos o guaraná, o pirarucu (provavelmente por sua sugestão onomatopaica), o amendoim (dizem que espanar as casquinhas caídas na calça dá resultado), a castanha-do-pará, a de caju; O xexuá, raiz dos índios do Alto Rio Negro, de tão procurado nunca chega aos grandes centros; O jambu, que eriça as papilas no pato-com-tucupi, glória do Pará;

Segundo Magalhães (apud FIGUEIREDO, p.75), sobre o abacate diz: *“Velho não satisfeito com as leis da natureza, procura no abacate satisfação para seus calores”*;

Os ovos de codorna (reputados porque se o macho ficar junto da fêmea se exaure e morre em serviço);

O leite condensado;

A clássica gemada com vinho do Porto;

A culinária baiana, a culinária litorânea à base de frutos do mar; As “criadilhas” recomendadas por Plínio e que Mário de Andrade, na *Medicina dos escretos*, diz serem comidas com fé na região de Araraquara (apud FIGUEIREDO, p75);

O chá de dente-de-leão;

O chocolate;

Os pratos que na voz do povo, “dão sustança”, como Mocotó, Rabada, Feijoada, Buchada e tantos outros;

As centenas de cachaças de nomes sugestivos, Levanta-pau, Levanta-morto, De-cabeça-pra-baixo (rótulos colecionados e expostos pelo Almirante Henrique Fôreis no Museu da Imagem e do Som do Rio de Janeiro);

A Catuaba, conhecida por seus prodigiosos efeitos (diz-se que certa vez, no Ceará, ingerida por um suplicante em quantidade exagerada, matou-o de tal modo que não foi possível abaixar a tampa do caixão, o que só se conseguiu com a participação do pessoal do velório e a alegria do morto);

Para Figueiredo, “*Tema tão vasto caberia num tratado*”. Mesmo resumido, o autor faz votos para que inspire o leitor ou ao menos lhe mostre “*ser a mesa a sala-de-espera da cama, uma sala-de-espera cheia de esperanças*”(FIGUEIREDO,1978.p.75).

Em seguida, estuda-se alguns tipos de afrodisíacos considerados exóticos.

#### **4.5 Afrodisíacos Exóticos:**

***O poder do ginseng:*** Ginseng é uma palavra chinesa que significa raiz do homem.

A reputação de afrodisíaco deve advir da similaridade que a raiz tem com a forma de um corpo humano. Há séculos que esta raiz é usada como revigorante na China, Coréia, Tibet, Indochina e Índia. Esta raiz tem um efeito estimulante fraco, igual ao café. Alguns estudos chegaram a demonstrar algum efeito sexual em animais pequenos de laboratório, mas nenhum efeito em humanos foi demonstrado até o momento (NETMARKET, 2003).

***O poder do chifre:*** A similaridade do formato do chifre do rinoceronte com o pênis é o que lhe deu a reputação mundial de aumentar o desejo de sexo. O

chifre contém uma porção significativa de cálcio e fósforo. Numa dieta pobre estas substâncias conduzem ao maior vigor físico e possível melhoria do interesse sexual (NETMARKET, 2003).

Os alimentos supostamente sugestivos -- as pontas dos aspargos ou os mexilhões, por exemplo, porque parecem, a olhos apropriadamente apaixonados, as partes sexuais masculinas e femininas, ou tira-gostos viscosos que lembram órgãos e fluidos sexuais para uma mente inclinada nessa direção não são mais do que isso. É quase improvável que provoquem excitação. Assim como existem comidas às quais se atribui o crédito de induzir à luxúria, outras foram adotadas como promotoras da castidade. Uma vez mais, apenas a doutrina ou a simpatia mágica poderia justificar tais recomendações.

Comer pode adquirir associações com outras formas de sensualidade, e a comida pode ser sexualmente sugestiva: o aspargo fálico sentido entre os dedos, a consistência mole e macia de um mexilhão em forma de vulva. Apesar disso, é difícil levar a sério as pessoas que afirmam acreditar em afrodisíacos.

Não existem provas de que o chifre do rinoceronte, o ginseng ou as ostras tenham algum efeito sobre a reação sexual humana. Será que temos alguma comida que realmente possa ser considerada afrodisíaca (SAIBAMAIS, 2004)?

- **Âmbar Cinzento:** é uma substância mole e cerosa que exala um cheiro forte e nauseabundo; é encontrado no interior de enormes cetáceos sob a forma de bolas pesando muitos quilos. São constituídas por uma concreção hepática. O preço dessa matéria utilizada em perfumaria é muito alto. Em afrodisiologia, pode-se substituí-la pelo grão de ambreta ou almíscar vegetal que vem da África e das Antilhas; aumentando o aroma do café turco, pode-se encontra-lo em lojas especializadas, a fim de se beneficiar sob essa forma de suas virtudes afrodisíacas (ROUET, 1972, p.66).

- **Almíscar:** é uma substância afrodisíaca originária de uma bolsa situada sob o ventre do cabrito macho asiático. De odor forte, é utilizado em perfumaria e dá aos perfumes o preço elevado, almiscarados, uma nota afrodisíaca. Apesar de seu cheiro pronunciado, a cozinha medieval o utilizava com fins afrodisíacos e gastronômicos. (ROUET, 1972, p.67).

- **Corno de rinoceronte:** em forma de pó, esse produto muito usado na Ásia é responsável pela quase extinção dos rinocerontes. Produto muito caro. Teoricamente pode obter o mesmo efeito roendo as unhas, pois contém a mesma substância (NETMARKET, 2003).

- **Casca de ovo de ema:** grande ave ratite (corredora) sul-americana, da família dos Reídeos, com três dedos em cada pata, que os Índios denominavam nandu e que o vulgo chama impropriamente avestruz; mais pequena do que o avestruz, mas igualmente tão pesadona e desajeitada, a ema põe ovos cuja casca virou moda como afrodisíaco. Os asiáticos atestam a eficiência deste pó há muitos anos. (NETMARKET, 2003)

- **Cantárida :** nome vulgar extensivo a uns insetos coleópteros, da família dos Traquelídeos, comuns especialmente nas regiões mediterrâneas, com os quais se prepara um pó (do mesmo nome), de aplicações medicinais, que contém a cantaridina; seca, moída e consumida sob várias formas, provoca irritação nos órgãos sexuais masculinos ou femininos e afluência de sangue para a região genital. Embora a comichão possa ser excitante, a ingestão também provoca secura da boca e da garganta, infecções nos órgãos sexuais e, em alguns casos, até morte (NETMARKET, 2003).

- **Mandrágora:** o suco da raiz da mandrágora, essa planta de formas fálicas, possui propriedades afrodisíacas; a planta é utilizada em magia para fazer bruxaria e pelas mulheres em ritos estranhos, para captar o desejo dos homens (ROUET, 1972, p.67).

Alexandre Dumas no seu *Dicionário gastronômico*, lembra o efeito das *animalles*, os testículos: de carneiro, na Toscana, na Espanha, na Itália; de touro, também na Espanha; na Argélia e no Marrocos, de leão, e de elefante, na África. Luiz XV consumia *animalles*;

Madame de Pompadour, frígida, enchia-se de chocolate com âmbar, aipo e de trufas “para esquentar o sangue”;

Catarina de Médice se entupia de alcachofras, aperitivo amoroso proibido às donzelas, que ouviram entre tanto o pregão:

*Artichauds,artichauds!*  
*C'est pour monsieur et madame,*  
*Pour rechauffer le corps et L`âme*  
*Et pour avoir le cul chaud.*

A Napoleão ministraram um pernil recheado de trufas e uma garrafa de champagne seco. Graças a essa receita nasceu o Rei de Roma (FIGUEIREDO, 1978, p.74).

Dando continuidade a estes estudos, mostra-se o pensamento dos sexólogos, terapeutas e alternativos em relação aos afrodisíacos.

#### **4.6 O que dizem os sexólogos, terapeutas e alternativos:**

A Sexóloga e consultora Barberán, (2004) por sua vez afirma que:

Afrodisíacos funcionam? Apesar de grande interesse popular e do aspecto folclórico em relação aos afrodisíacos, não há, na realidade, evidência científica que comprove sua eficiência, exceto o seu poder sugestivo.

Os afrodisíacos são estímulos psicofisiológicos e envolvem tipos especiais de comidas, álcool, drogas ou as chamadas “poções do amor”.

Em certos casos, seu uso pode causar até mesmo o efeito contrário. Algumas substâncias como o álcool e outras drogas, criam uma euforia que tende a reduzir as inibições, mas que também prejudicam a performance sexual.

Os estímulos psicológicos são geralmente conhecidos como fatores que contribuem para o aumento do desejo sexual (MUJERACTUAL, 2004).

Para a sexóloga e psicanalista Argentina Sonia Blasco, que por muito tempo esteve a frente do “Consultório Sexual”, da revista *Woman*:

*“o melhor afrodisíaco é o prazer. Quando gozamos de um encontro erótico pleno, queremos que se repita. A satisfação atua como um ímã, nos cobre de bem-estar, ao relembrar-la, e reativa nosso desejo.”*

Em soma, as feromonas adicionais não bastam. Segundo Blasco, a melhor forma de aproximar o desejo ao prazer, é escutando os próprios desejos e os do outro, aprendendo a fazer carinho, beijar e estimular; averiguando como e quando chegar à penetração, e de que maneira cada um atinge o orgasmo a seu próprio tempo e ritmo.

*“Educar no hedonismo é uma assinatura pendente de nossa cultura.”*

Blasco acrescenta que:

*“A crença que a sexualidade é natural e espontânea, e que não é necessário aprende-la, é um dos inimigos do desejo. Ainda que dependam do instinto, nossos impulsos eróticos estão tão influenciados pela cultura, que estão perdendo a espontaneidade”. E conclui: “A mulher que sabe o que deseja e é clara nos seus sinais goza mais e faz gozar mais.” (MEJERACTUAL, 2004)*

Para pesquisadores e sexólogos, 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 e a própria fantasia da peso assume o controle e os efeitos ocorrem. Efeitos sexuais acontecem quando supomos que uma comida ou bebida tem efeitos sexuais. Os efeitos acontecem porque desejamos que aconteçam.

Outra questão importante na substância "afrodisíaca" é que ela pode não produzir efeitos sexuais específicos, mas pode alterar o humor e fazer com que a pessoa sentindo-se melhor, apresente desejo e disposição sexuais. Um exemplo é o álcool, o qual muitos chegam a chamar de "lubrificante social".

Trufas contêm feromônios masculinos a androsterona e sexólogos atribuem suas virtudes afrodisíacas a esses hormônios que são idênticos à aqueles contidos na saliva do javali macho na época do acasalamento. A mesma fonte recomenda lecitina, couve-de-bruxelas, algas gigantes e vinagre de cidra como alimentos milagrosos para a beleza. O aipo, diz-se, contém os mesmos hormônios e é melhor em uma infusão: *“ferva por trinta minutos e os efeitos são surpreendentes”* É difícil reconciliar essa recomendação com a afirmação de que *“por muitos séculos os chineses vêm comprovando que o aipo é muito eficaz para diminuir a pressão alta”* (FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2001, p.91).

Além de uma nutrição adequada, não existe nenhuma comida que faça pensar.

*“A revolução que começou com a descoberta de que a comida serve para algo mais além da alimentação ainda continua. Estamos sempre descobrindo meios de utilizar o alimento socialmente: para formar laços com os semelhantes que comem as mesmas coisas, para nos diferenciar dos estranhos que ignoram nossos tabus alimentares, para nos reconstruir, dar novas formas a nossos corpos, refazer nossos relacionamentos com as pessoas, com a natureza, com os deuses.*



*Os nutricionistas cultivam uma auto-imagem científica despida de qualquer contexto cultural. Mas eles são filhos de sua época e herdeiros de uma longa tradição: a obsessão com a dieta é uma flutuação da história cultural, uma doença moderna da qual nenhuma comida saudável pode nos curar.” (FERNÁNDEZ-ARRESTO, 2001, p.94)*

Outros mitos afrodisíacos são o pó de chifre de rinoceronte e o pó de cantárida, o que é totalmente falso, pois na verdade provocam sensação de ardência e irritação na uretra.

Vê-se, agora, os trechos e frases referentes a culinária, gastronomia e afrodisíacos que se tornaram imortais.

#### **4.7 Trechos e Frases que ficaram imortais:**

Willoughby (1996), menciona em sua obra os seguintes trechos e frases que se tornaram imortais referentes ao tema gastronomia:

*“Provavelmente pela sua forma , as bananas têm sido usadas como símbolo erótico em rituais de magia negra.Existe um canto de amor apache que diz:*

*Eu olho para ele*

*Dou-lhe a banana*

*Se a banana estiver com ele*

*Ele estará comigo” (BÁRBARA CARLAND)*

*“Depois de uma refeição perfeita, mais do que em qualquer outro momento, ficamos suscetíveis ao êxtase do amor.”( Dr.HANS BALZI)*

*“Entre todos os frutos do mar, as ostras se destacam. Estão sempre em repouso, bebem bem, são iguarias suaves e tenras.”(HECTOR BOLITHO, The Glorious Oyster)*

*“As ostras são mais espirituais que qualquer religião. Não há no cristianismo ou no budismo nada que se iguale à sua generosidade.”Saki (HECTOR HUGH MUNRO, escritor satírico inglês)*

*“Pessoas que não gostam de comer não costumam apreciar outros prazeres.”(CHARLES WILLIAM ELLIOT, The Happy Life)*

*“Diga-me o que comes e te direi quem és.”( ANTHELME BRILLAT – SAVARIN)*

*“Quando sua pesca é o amor, use o coração como isca, não o cérebro.”( MARK TWAIN)*

*“Mostre-me outro prazer como o jantar. Ele se repete todos os dias e dura uma hora.”(TALLEYRAND.)*

*“Gengibre quente mata a sede, reanima, estimula o cérebro. E na idade madura, desperta os amores como novos.”(REGIMAN SANITATIS SALERNO).*

*“O bom cozinheiro é como um feiticeiro que distribui felicidade.”  
(ELSA SCHIAPARELLI)*

*“Uma mulher não deve nunca ser vista comendo ou bebendo, a não ser que seja uma salada de lagosta e Champagne, as duas únicas exceções suficientemente atraentes e femininas.” (LORD BYRON).*

*“O gênio do amor e o gênio da fome são duas forças poderosas que impulsionam todas as coisas vivas.” (TURGENEV, Little Poems in Prose).*

*“Uma mulher má não pode cozinhar bem, esta arte requer uma mão leve, um espírito generoso e um grande coração.” (PAUL GAUGUIN).*

*“Cozinhar é como amar. É preciso se entregar com abandono, ou não se entregar.” (HARRIET VAN HORNE).*

*“Quando tudo do passado já desapareceu, o cheiro e o gosto das coisas permanecem.” (MARCEL PROUST).*

*“Cada noite deve ter o seu próprio cardápio.” (BALZAC).*

*“Cuidado com as mulheres jovens que não gostam nem de vinho, nem de trufas, nem de queijo e nem de música.” (COLETTE).*

*“Venha rápido, estou bebendo as estrelas.” Anônimo, ao provar champagne pela primeira vez.*

*“Não venha me dizer que tem alma um homem que não gosta de ostras, de aspargos e de bons vinhos.” (SAKI).*

*“Ervilhas, fervidas cuidadosamente com cebolas e temperadas com bastante canela, gengibre e cardamomos, ajudam a despertar paixões e dão potência para o amor.” (XEIQUE NEFZAONTI, O Jardim Perfumado).*

*“Fazer amor sem amor é como tentar fazer um suflê sem ovos.” (SIMONE BECK).*

*“O prazer é um pecado e, algumas vezes, o pecado é um prazer.”*  
(LORD BYRON).

*“Luxúria e gula justificam qualquer coisa.”* (OSCAR WILDE).

*“Partilhar comida com outro ser humano é um ato muito íntimo, ao qual não devemos nos entregar levemente”* (M.F.K. FISHER. *Um alfabeto para gourmets ; A de antes só*).

*“Cada fruta tem seu próprio segredo”* (D.H. LAWRENCE).

*“Uma mulher é como uma mesa bem servida, que se vê com outros olhos depois da refeição.”*( BALZAC).

*“Aquele que sentir fraco para o amor, deve beber antes um copo de mel, comer vinte amêndoas e cem frutos do pinheiro.”* (XEIQUE NEFZAONTI, *O Jardim Perfumado*).

*“O problema não é usar o que é ruim, é abusar do que é muito bom.*  
(ABRAHAM LINCOLN).

*“Chega um momento na vida de toda mulher em que a única coisa que ajuda é uma taça de champagne.”* (BETTE DAVIS, *Old Acquaintance*).

*“Na água se contempla o próprio rosto, mas no vinho se vê o coração dos outros.”*

*Provérbio Francês.*

*“Café deve ser preto como a noite, forte como o desejo e doce como o amor.”*

*Provérbio Turco.*

*“Tudo que lamento na vida é não ter bebido mais champagne.”*  
(JOHN MAYNARD KEYNES).

*“Tragam logo a sobremesa....acho que estou morrendo.”* (PIERETTE,  
irmã de BRILLAT-SAVARIN, pouco antes de completar 100 anos).

*“O homem só é verdadeiramente grande quando movido pela paixão.”* (BENJAMIN DISRAELI).

*“Não se pode pensar bem, amar bem, dormir bem, se não se jantou bem.”* (VIRGINIA WOOLF)

*“Dedique todo o tempo e todos os recursos que puder, para montar uma bela cozinha. Ela deve ser a mais confortável e a mais confortadora peça da casa.”* (ELIZABETH DAVID)

*“A gastronomia é a arte de bem comer, ao invés de comer mal, sem no entanto comer mais do que os outros.”* ( MARCEL HÉRAUD).

*“A boa comida é como o sexo de boa qualidade, quanto mais se tem, mais se quer.”* (GAIL GREENE.)

*“Não existe amor mais sincero do que o amor pela boa mesa.”*  
(GEORGE BERNARD SHAW).

*“Ocupar um alto cargo político, ou uma embaixada, significa fazer um curso prático de gastronomia.”* (CERÊME).

*“Quando alguma conversação se tornar um flagelo, mude de assunto, e passe a falar de comida.”* (LEIGH HUNT)

*“Comer, beber, e amar. O resto não vale um níquel.” (LORD BYRON).*

*“Vamos convencionar diplomaticamente que a língua francesa será o idioma oficial da cozinha.” (BALZAC).*

*“Felizes são os gourdmans. Eles tem prazeres que nós ignoramos.” (MONTESQUIEU).*

*“Estômago: a maior das divindades.” (EURÍPIDES).*

*“Indigestão é uma criação de Deus, para impor uma certa moralidade ao estômago.” (Victor Hugo).*

*“Eu não sou exigente, eu me contento com o que há de melhor.” (WINSTON CHURCHILL).*

*“Os grandes pratos, são pratos verdadeiramente simples.” (ESCOFFIER).*

*“Quando vamos para a cozinha preparar uma boa comida caseira, o sucesso depende de um ingrediente que é o mais importante de todos : amor por quem vai comer.” (SOPHIA LOREN).*

*“Quase todas as pessoas têm alguma preferência inconfessável em matéria de comida.” (M.F.K.FISHER).*

*“Um gourmet que conta calorias é como uma puta que controla o relógio.” (JAMES BEAR).*

*“Na culinária, como em todas as artes, simplicidade é sinal de perfeição.” (CURNONSKI).*

*“Um gourmet é um ser bem – vindo ao paraíso.” (CHARLES MONSELET).*

*‘A gastronomia, pensando bem é um dos ramos da estética, e ensina a arte de viver em sociedade.’ (ANDRÉ THÉRIVE).*

*“Comer bem, amar, cantar e ter uma boa digestão – estes são em verdade os quatro atos da ópera que chamamos vida.” (ROSSINI).*

*“O sucesso na cozinha não resulta apenas do bom conhecimento técnico de ingredientes e receitas; vem do coração, exige muito paladar, precisa entusiasmo e amor profundo pela comida – ocupa uma vida.” (GEORGES BLANC).*

*“O caminho para o coração de um homem passa pelo estômago.” (FANNY FERN).*

*“O vinho pode ser considerado com boa razão como a mais saudável e a mais higiênica das bebidas.” (LOUIS PASTEUR).*

*“O primeiro requisito para escrever bem sobre comida é ter um grande apetite.” (A.S.LIEBLING).*

*“Assim como ocorre com a sexualidade, também a boa mesa é inseparável da imaginação.” (JEAN-FRANÇOIS REVEL).*

*“É preciso cuidar do corpo para que a alma se sinta bem nele. Por isso, é preciso comer bem. Mas comer não pode se reduzir a um ato*

*prosaico simplesmente fisiológico; deve ser uma cerimônia alegre, em torno da mesa, para manter a convivência e condescendência que os homens devem uns aos outros.” (SÃO FRANCISCO DE SALES).*

*“Podemos viver sem poesia, música e arte; Podemos viver sem consciência, e viver sem coração; Podemos viver sem amigos, podemos viver sem livros; Mas o homem civilizado não pode viver sem cozinheiros.” (OWEN MEREDITH).*

*“O homem sábio come bem.” Provérbio chinês.*

*“O prazer da mesa é de todas as idades, de todos os países, de todas as classes sociais, e de todos os dias; pode associar-se a todos os outros prazeres, para nos consolar da perda de todos os outros.” (BRILLAT – SAVARIN).*

Diante de todas as informações contidas neste trabalho monográfico, faz-se, a seguir, a conclusão de todo este estudo.



## **CAPITULO VI- CONSIDERAÇÕES FINAIS**

### **CONCLUSÃO :**

No decorrer do trabalho viu-se não apenas as definições relativas aos afrodisíacos, mas uma infinidade de informações e curiosidades relativas ao assunto, o que transformou o tema em algo interessante e agradável de ser lido e pesquisado.

Para tornar possível esta pesquisa diante da crença e do imaginário deste tema, estudamos à aceitação de vários autores que concordam na existência de afrodisíacos, e substâncias sendo elas comidas, bebidas, filtros e práticas que estimulam o desejo sexual. Portanto, entendemos que afrodisíacos são capazes de estimular, prolongar e até mesmo de despertar o apetite sendo ele sexual ou não.

Pesquisou-se sobre os afrodisíacos e as evidências nos sentidos humanos, como os afrodisíacos sensoriais, influenciam os sentidos olfativos, táteis, gustativos, auditivos, visuais, até a mente dando lugar a percepção e a imaginação do homem.

Não há evidências científicas significativas de que os alimentos afrodisíacos possam provocar ou não desejo sexual nos indivíduos, respeitando-se a variabilidade biológica de cada um. Espera-se que nesses próximos anos se descubra mais sobre tais elementos e sobre suas reais propriedades afrodisíacas.

Viu-se a diferença entre comida e sexo e concluímos que, tornam-se uma combinação perfeita. De fato, os estudos das virtudes estimulantes de certos alimentos têm estado presentes na história do mundo, tanto como os mitos, as crenças e as lendas.

Analizou -se, alimentos, sabores, sentidos, e outros, um alimento que estimula a libido e aumenta a capacidade sexual poderia ser qualquer manjar natural e atrativo pelo olhar, pelo olfato e, claro, pelo gosto. Mas tudo isso não

significa que os efeitos serão iguais para todos. Sem muito mistério, o melhor afrodisíaco é o amor, a comida, o companheiro, sempre bem entretido com a imaginação e muito humor.

Verificou-se a relação existente entre as comidas eróticas e afrodisíacas, assim como a relação da comida com o erotismo, relacionando-as também ao universo feminino. Afrodisíacos, enfim, funcionam por associação – porque nos recordam algo erótico. Fazem lembrar de aromas, sabores, texturas e sensações sexuais. E por analogia – como as ostras em forma de vulva ou o aspargo em forma de falo

Apesar de não encontrarmos, na literatura científica, uma definição para alimentos afrodisíacos existem centenas de produtos conhecidos por suas qualidades afrodisíacas, ou seja, pela capacidade que eles têm em agir como estimulante sexual

Pesquisaram-se as substâncias afrodisíacas mais conhecidas e seus componentes, bem como a sua utilização na alimentação sensual, assim como todas as formas afrodisíacas que podemos encontrar, querem dizer uma celebração à vida. Quase um rito. Onde risadas, prazer, espontaneidade, criatividade e sensualidade à flor da pele são compartilhados profundamente ao mesmo tempo.

E para finalizar, analisaram-se os mitos, ritos e crenças e suas relações com os afrodisíacos uma refeição preparada com os alimentos certos, decorados sensualmente, no ambiente adequado, fazem milagres. Situação que por si só é afrodisíaca. Ela serve como uma preliminar sutil do amor.

O que se conclui, na verdade é que: independente da ciência ter ou não comprovado o efeito de estimulante sexual de algumas substâncias, o que realmente interfere na resposta de atração sexual é o equilíbrio da relação, associado ao estado emocional dos indivíduos, ou seja, é sua percepção sobre o que é erótico, afrodisíaco ou não.

Diante de tudo o que foi estudado, percebe-se que o consenso ainda está longe de existir, uma vez que este é um assunto ainda muito polêmico e que ainda desperta a curiosidade e o imaginário humano. Portanto, sugere-se que este estudo tenha continuidade, não apenas pela riqueza do tema, mas para que as questões que ainda não foram respondidas, encontrem as suas devidas respostas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLENDE, Isabel. **Aphodite: contos, receitas e outros afrodisíacos**; 2 ed. Trad. de Claudia Schilling. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002. 238p.

AZAMBUJA, Emiliana . **Diário da Manhã**. Caderno Estilo de Vida - chefe de cozinha internacional. Goiânia, 05/06/2004. pág .2

ALMEIDA, Horácio. **Dicionário de Termos Eróticos e afins**. 2 ed. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 1981.

BATISTA Filho M. **Alimentação, Nutrição e Saúde**. In: Rouquayrol, MZ. Epidemiologia e Saúde. São Paulo: Medsi; 1999. p353-374.

CARNEIRO, Henrique. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. Rio de Janeiro: Campus, 2003. 185p

CASTRO, Claudia Monteiro. **Crônicas de amor, sexo e culinária**. São Paulo: Escrituras Ed., 2001. 94p

CASSONE, Luigi. **Drinques e pratos afrodisíacos**. São Paulo: Global Editora e Distribuidora, 1989. 90p.

CUVILLER, A. **Pequeno Vocabulário da Língua Filosófica**. São Paulo: Nacional, 1961.

DREWNOWSKI A. POPKIN B. **The nutrition Transition: New Trends in the Global Diet**. Nutrition Reviews 1997; 55-2:31-43.

DUARTE, Marcelo. Do fundo do coração. **Sabor Pão de Açúcar**, num. 2, s.d.. P. 48 - 51.

DUARTE, Marcelo ; BOUER, Jairo. **Sexo**: o guia dos curiosos. São Paulo: Cia. das Letras, 2001.

**ENCICLOPÉDIA COMBI VISUAL**. Barcelona: Ediciones Danae, 1974.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Pequeno dicionário brasileiro da língua portuguesa**. 12.ed. vol.I .Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1977.

FLANDRIM JL; MONTANARI M. **A História da Alimentação**. São Paulo: Estação Liberdade;1998.885 p.

FRAZÃO, Márcia. **A panela de Afrodite**. 4 ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001. 208p.

FRAZÃO, Márcia. **Amor se faz na cozinha**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2003. 176p.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. **Comida**: uma história. Trad. de Vera Joscelyn. Rio de Janeiro: Record, 2004. 362p.

FISHER, M. F. K.. **Um alfabeto para gourmet**. Trad. de Celso Nogueira. Rev. técnica Nina Horta. São Paulo: Companhia das Letras, 1996. p.260.

FISHER, M. F. K.. **Como cozinhar um lobo**: como matar a fome em tempos de escassez. Trad. de Pedro Maia Soares. São Paulo: Companhia das Letras, 1998. p.247.

GOODMAN, Naomi ; MARCUS, Robert ; WOOLHANDER, Susan. **Receitas inspiradas na Bíblia**: recriações a partir de citações bíblicas. Trad. de Maria Emilia de Oliveira. São Paulo : Companhia das Letras, 1996. p.96.

GROSSI, Esther Pillar. **Mesa sutra**. Porto Alegre: L&PM, 1998. p.94.

GUERINOT-VINET, A. As especiarias. In: VALENSIN Georges. **Dicionário sexual** (Dictionnaire de la Sexualité). Tradução de J.L.César. São Paulo: Editora IBASA (Instituição Brasileira de Difusão Cultural), 1976.

JULLIARD, C. Maillant. Os afrodisíacos. In: VALENSIN Georges. **Dicionário sexual** (Dictionnaire de la Sexualité). Tradução de J.L.César. São Paulo: Editora IBASA (Instituição Brasileira de Difusão Cultural), 1976.

KRAUSE MV; MAHAN L.K. **Alimentos nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Editora Rocca; 2001.

LAKE, MAX. **Odores e sensualidade**: a essência da excitação. Trad. de Raul Sousa Machado. São Paulo: Publicações Europa- América, 1989. p. 298.

LAVILLE, Christian ; DIONNE, Jean. **A construção do saber**: manual de metodologia da pesquisa em Ciências Humanas. Porto Alegre: ARTMED/Ed. UFMG, 1999. 337p.

MAIRE, Henri. Receitas da cozinha amorosa. In: VALENSIN Georges. **Dicionário sexual** (Dictionnaire de la Sexualité). Tradução de J.L.César. São Paulo: Editora IBASA (Instituição Brasileira de Difusão Cultural), 1976.

MATOTSKA, Benita ; SOSA, Ileen Kohn. **Afrodisíacos**: magia ou medicina? Documentário produzido por Suitcase Productions, Inc.para Discovery Healt Channel - DVD Vídeo - Playarte Home Vídeo, 2000.

MELVILLE, Arabela. **Receitas eróticas para vida sexual saudável.** São Paulo: Livraria Nobel, 1992.

NEFZAUI, Omar Muhammad. **O jardim perfumado do Xequê Neufzau:** manual erótico árabe. Trad. da versão clássica de Richard Burton por Alexandre Raposo. Rio de Janeiro: Record, 2002. 284p.

Nova Enciclopédia Brasileira de Consultas e Pesquisas. Volume I. São Paulo. Novo Brasil Editora, 1980.

NOGUEIRA, Macia Ferraz. **Gastronomia mágica para o amor.** 2 ed. São Paulo: Tornado Editorial, 2002. 186p.

NOPOMUCENO, Rosa. **Viagem ao fabuloso mundo das especiarias.** Rio de Janeiro : José Olympio, 2003. 222 p.

**NOVA ENCICLOPÉDIA BRASILEIRA DE CONSULTAS E PESQUISAS.** São Paulo: Novo Brasil Ed., 1980. Vol. I.

ORNELLAS LH. **A alimentação através dos tempos.** Paraná: Editora da Universidade Federal de Santa Catarina; 2000. 306p.

PARTRIDGE, Burgo. **Uma história de orgia.** Trad. de Manuel Paulo Ferreira. São Paulo: Ed. Planeta do Brasil, 2004. 226p.

ROUET, Marcel. **O paraíso sensual dos afrodisíacos (LE PARADIS SEXUEL DES APHODISIAQUES).** Trad. de Reynaldo Bairão. São Paulo: Artenova, c1972. 242p.

SAVARIN, Brillat. **A Fisiologia do gosto**. Trad. de Paulo Neves. São Paulo: Companhia das Letras, 1995. 379p.

SCHWARTZ, S.H. (1992). **Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries**. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 24, (pp.1-65). San Diego: Academic.

SCHWARTZ, S.H. (1999). **A theory of cultural values and some implications for work**. *Applied Psychology: An International Review*, 48, 23-47.

SMOLENSKY. **Fisiologia do prazer**: estudo sobre as relações sexuais. Trad. de N. Jonas Hersen. Rio de Janeiro: Editorial Calvino, 1941. (Coleção de Cultura Sexual).

SOUTO MAIOR, Mário. **Alimentação e folclore**. Rio de Janeiro: FUNARTE/Instituto Nacional do Folclore, 1988. 196.p

STARK N. D., Raymond. **O livro dos afrodisíacos**. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

TAMAYO Alvaro, **Cultura e saúde nas organizações**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

TAVARES, Maria das Graças de Pinho. **Cultura organizacional: uma abordagem antropológica de Mudança**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1991.

THINES, G., LEMPEREUR, A. **Dicionário Geral das Ciências Humanas**. Lisboa: Edições 70, 1984



VALENSIN Georges. **Dicionário sexual** (Dictionnaire de la Sexualité). Tradução de J.L.César. São Paulo: Editora IBASA (Instituição Brasileira de Difusão Cultural), 1976.

VATSYAYANA. O kama-sutra. In: VALENSIN Georges. **Dicionário sexual** (Dictionnaire de la Sexualité). Tradução de J.L.César. São Paulo: Editora IBASA (Instituição Brasileira de Difusão Cultural), 1976.

WILLOUGHBY, John. **Apetite por paixão**: um livro de receitas. Pref. de Laura ESQUIVEL. Trad. de Vanda Viveiros de Castro. Porto Alegre: L&PM, 1996. 136p

#### **Obras consultadas na WEB - Sites na Internet:**

Ribeiro Jr. (1997-2004) Afrodite - Disponível em: <<http://warj.med.br/mit/mit09-6.asp>>. Acesso em: 03 set 2004.

Vilela, Ana Luisa Miranda -Fisiologia da paixão. Disponível em : < <http://www.afh.bio.br/especial/paixao.asp>> Acesso em: 03/09/ 2004.

Nunes, Clóvis. (2004) A mente é eterna o cérebro não. Disponível na Internet em: <<http://www.espirito.org.br/portal/artigos/ffarias/a-mente-eh-eterna.html> > Acesso em: 03 set 2004.

Hirata, Mari.2004.Jantar afrodisíaco a japonesa.Disponível em: [http://basilico.uol.com.br/cozinhar/cozinhar\\_mh\\_028.shtml](http://basilico.uol.com.br/cozinhar/cozinhar_mh_028.shtml)> Acesso em 03 jul 2004.

Resnicoff, Diana. Nuestros afrodisíacos naturales o los alimentos del amor. Disponível em:

[http://www.geocities.com/HotSprings/Villa/3479/nuestros afrodisiacos naturales.htm](http://www.geocities.com/HotSprings/Villa/3479/nuestros_afrodisiacos_naturales.htm). Acesso em: 03/09/ 2004.

Clinica Renascer.( 2003)Disponível em:  
<<http://www.mps.com.br/InfoServ/renascer/>> Acesso em: 03/09/2004.

Gregório, Sérgio Biagi. Ritualismo e Espiritismo Disponível em:  
<<http://www.ceismael.com.br/artigo/artigo102.htm>> Acesso em: 28/11/2004.

Departamento de Química – UFSC – (2000) Ano 1. número 3. Afrodisíacos.  
Disponível em:<<http://www.qmc.ufsc.br/qmcweb/exemplar23.html>> Acesso em:  
03/09/ 2004.

O Boticário. História da perfumaria.Disponível em:  
[http://www.boticario.com.br/portal/site/universo/perfumaria\\_historia.asp](http://www.boticario.com.br/portal/site/universo/perfumaria_historia.asp) . Acesso  
em: 03 /09/ 2004.

Berberán, Yolanda. Afrodisíacos. Disponível em :  
<<http://www.MUJERACTUAL.com/pareja/sexo/afrodisiacos.html>> Acesso em:  
03/09/ 2004.

Sapo Motor de busca da Universidade de Aveiro, Portugal, 2004.Matéria de J.A.  
Disponível em : <<http://spg.sapo.pt/XdIC/488841.html>> Acesso em 03/09/2004.

Desejo servido à mesa: Disponível em:  
<[http://mulher.sapo.pt/Xt51/431055.html#Scene\\_1](http://mulher.sapo.pt/Xt51/431055.html#Scene_1)> Acesso em: 03 set 2004.

Pizzetta, Lusmar. M.M. Receitas Afrodisíacas Disponível em :  
[http://www.gastronomiabrasil.com/Gastronomia/Receitas Afrodisiacas/Receitas A  
frodisiacas.htm](http://www.gastronomiabrasil.com/Gastronomia/Receitas_Afrodisiacas/Receitas_Afrodisiacas.htm)> Acesso em: 03/09/2004.

Arte Digital, Ltda.(2001) Afrodisíacos. Disponível em :  
<<http://www.gastronomias.com/afrodisiacas/afrodisiacos.htm>> Acesso em: 03/09/2004.

Couto, Fernanda (1999-2002) Êxtase culinário Disponível em :  
<<http://bolnamesa.bol.com.br/especiais/namorados2002/afrodisiacos.jhtm>>  
Acesso em: 03/09/ 2004.

Dra Alzira.(2004) Afrodisiacos, descifrando el mito.Verdades y mentiras de los afrodisiacos. Disponível em:  
<<http://www.univision.com/content/content.jhtml?chid=2&schid=0&secid=0&cid=440113>> Acesso em 03/09/ 2004.

Arvitec Brasil. Afrodisíacos Disponível em :  
<<http://1001cartasdeamor.terra.com.br/dafrodisiacos/dafrodisiacos.asp>> Acesso em 03/09/ 2004.

Taeschner, Marcus y Sauer, Brigitte .Cocina Erótica. (2000) Disponível em  
<<http://www.tnrelaciones.com/anexo/afrodisiacos/index.html>> Acesso em: 03 /09/2004.

TopGun (2002) Afrodisíacos Disponível em :  
<<http://www.topgyn.com.br/conso31a/conso31a0103.htm>> Acesso em: 03/09/2004.

Netmarket. A gastronomia erótica e estimulante (1996-2003) Disponível em :  
<<http://www.netmarkt.com.br/noticia2003/1307.html>> Acesso em: 03/09/ 2004.

Paquarelli, Sheila. (2004) Os alimentos afrodisíacos. Disponível em: <[http://bemstar.ig.com.br/index.php?modulo=percapeso&tipo=1&url\\_id=1570](http://bemstar.ig.com.br/index.php?modulo=percapeso&tipo=1&url_id=1570)>acesso Acessado em: 03/09/ 2004.

Potti, Fátima. Afrodisíacos e os fatos. Disponível em : <[http://www.oswrod.psc.br/saib\\_afro.php](http://www.oswrod.psc.br/saib_afro.php)> Acesso em: 03/09/ 2004.

Virilplant. O que são os afrodisíacos? Existe realmente a cozinha afrodisíaca? (2001-2004) Disponível em : <<http://www.virilplant.com/afrodisiacos.htm>> Acessado em: 03/09/ 2004.

Hurtado de Mendonza, Maria Teresa. Disponível em : <<http://www.entornomedico.org/salud/saludyenfermedades/afrodisiacos.html>> Acesso em: 03/09/ 2004.

Back , Lolita Rivera (2004) . Disponível na Internet em: <[http://www.oaixote.com.br/caixote09/cx09\\_menu.html](http://www.oaixote.com.br/caixote09/cx09_menu.html) >acessado em 03 set 2004.

Rocha, Maria Regina de Moura. **Crenças, mito e verdade. Um estudo sobre o pensamento do aluno-professor.** [on line]. Dissertation ( Master in Science) Barcelona, 2002. Disponível na Internet em: [http://www.tdx.cesca.es/TESIS\\_UAB/AVAILABLE/TDX-0514103-202306/mrdmr1de5pdf](http://www.tdx.cesca.es/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-0514103-202306/mrdmr1de5pdf)., acessado em 22 novembro 2004.

Antes de dar algumas receitas que utilizam as especiarias em dose importante, chamamos a atenção sobre os perigos do abuso constante dos condimentos. É preciso fazer uma distinção entre as plantas que se pode considerar como

aromatizando as iguarias, como o tomilho, o louro, a salsa, etc., e as substâncias e preparações fortes que assinalamos como afrodisíacas. As primeiras podem ser utilizadas permanentemente para favorecer as funções neuro-endocrinianas, as segundas não serão utilizadas senão episodicamente em períodos de cansaço sexual ou para estimular fortemente o desejo em sua finalidade erótica. Um abuso regular, não só levaria a uma irritação gênito-urinária, uma congestão de pequena bacia, às vezes uma inflamação das vias digestivas, pelo costume que produziria tornaria ilusório os efeitos inegáveis da cozinha afrodisíaca. (ROUET, 1972, p.185)

## ANEXOS

### Receitas Antigas Exóticas e Populares

#### **Ostra Tentadoras com Gengibre e limão**

6 (colheres de sopa) de manteiga com sal

2 (colheres de sopa) de coentro, lavado e picado

2 (colheres de chá) de gengibre, picado bem fino

2 (colheres de sopa) de suco de limão

2 dentes de alho descascados, assados em forno de 180° por 20 minutos.

20 ostras, fora da concha, escorridas

1 (colher de sopa) de azeite

Bater no liquidificador a manteiga, coentro, gengibre, suco de limão e alho.

Transfira essa mistura para um papel impermeável de 20x20 cm, formando um rolo de cerca de 3 cm de diâmetro. Se a manteiga não ficar neste formato, deixar um pouco na geladeira até conseguir a consistência para enrolar.

Grelhe as ostras no forno quente até sentir que estão firmes, virando de lado para grelhar por igual. Ainda quentes, coloque por cima de cada , manteiga aromática, para derreter sobre cada uma delas. Sirva imediatamente. (Willoughby, 1996, p. 26)

#### **Costeletas de Carneiro à Madame de Maintenon**

Duas boas costeletas de carneiro;

8 a 10 filés de anchovas;

8 a 10 fatias de presunto cru;

4 cebolas; 1 ramo de salsa;

1 pequena folha de louro;

1 pitada de manjericão;

2 cravos;

12 grãos de coentro;

- 1 bolinha de manteiga;
- 2( colheres de sopa) de cognac.

Cobrir as costeletas com os filés de anchovas e o presunto cru.Colocar numa caçarola as 4 cebolas finamente cortadas,a salsa e o resto; deixar inteiras as cebolas pequenas.Fritar as costeletas na manteiga, deixa-las cozer em seu próprio molho, acrescentando apenas as 2 colheres de sopa de cognac. Quando as costeletas estiverem cozidas, servi-las decoradas com as cebolas pequenas e recobertas com o molho onde foram cozidas.As anchovas, o manjeriço, o cravo, o coentro, o cognac, são tidos como afrodisíacos.Madame de Maintenon servia esse prato a Luiz XIV.(FIGUEIREDO,p.76)

### **Sonhos Afrodisíacos**

Três quartos de creme de leite fervendo nos quais se coloca um aipo de tamanho médio, limpo, pelado, cortado em pedacinhos.Tira-se o creme de leite do fogo e se deixa em infusão por uma hora, para que o aipo aromatiza o creme.Côa-se o creme e deixa-se esfriar.Batem-se quatro gemas de ovos com 125 gramas de açúcar,mescla-se aí o creme e derrama-se tudo em recipientes que se colocam em banho-maria.Tampa-se tudo,coloca-se sobre a tampa brasas de carvão vegetal.Deixa-se que a espuma endureça.Quando frio, serve-se em taças.O retrato da pessoa com quem quer sonhar deve ser colocado debaixo do travesseiro, depois de comido o creme.(FIGUEIREDO,p. 76)

### **Sopa de Alcachofras**

Dar uma fervura em 6 alcachofras.Arrancar as folhas e a palha.Conservar os fundos. A parte, fazer um refogado branco com dois pedaços grossos de manteiga e uma colherada de farinha.Dissolver com um litro de leite.Acrescentar três fundos de alcachofras socados.Deixar ferver alguns minutos.Passar.Adicionar sal, pimenta, noz moscada.Entornar na sopeira sobre os

fundos de alcachofras restantes, cortados em pedaços e passados na manteiga com alguns pedacinhos de pão frito também na manteiga(Receita de HENRI MAIRE)

### **Tedjin ahmar (receita da África do Norte)**

1 Kg de peito de carneiro,  
250 gramas de cebolas,  
1 colherada de farinha,  
100 gramas de manteiga,  
1 (colherada de café) de canela em pó,  
1 pitada de açafreão,  
1 pitada de pimenta vermelha,  
150 gramas de ameixa preta.

Frigir ao fogo vivo a carne cortada em pedaços. Juntar um ligeiro picado de cebola, a farinha, deixar dourar. Cobrir com água quente e cozinhar em fogo suave, coberta, após ter salgado. Quando o ragu ferver, juntar a canela, o açafreão, a pimenta vermelha. Cozinhar 3 horas. Uma hora antes de servir, acrescentar as ameixas. Servir numa caçarola. (A cozinha do mundo inteiro)

### **Salmão afrodisíaco**

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



½ (colher de sopa) de pimenta vermelha

Sal a gosto

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

### **Perdizes ao escabeche**

Minha avó as preparava desta forma, e sempre ficavam maravilhosas. É um prato frio consistente e afrodisíaco, que pode ser feito com um ou dois dias de antecedência, e ser levado da geladeira para mesa ou para cama.

(ALLENDE, 1998, p. 292)

4 perdizes limpas

½ xícara de azeite de oliva

½ xícara de caldo de ave concentrado

1 colherinha de açúcar

6 cebolas pequenas cortadas em quatro

¼ xícara de conhaque

1 colher de vinagre

2 cravos

2 folhas de louro

1 pedaço de casca de laranja

½ colherinha de pimenta-do-reino em grão

1 tigela de grãos de uva

1 cacho de uvas rosadas para enfeitar

Sal

Amarre as patas e as asas das perdizes para que o animal não se desmanche durante o cozimento. Passe conhaque e sal nas perdizes. Frite as cebolas no azeite com açúcar até ficarem douradas, mas sem queimá-las. Acrescente a casca de laranja, os cravos, o louro, o resto do licor, o caldo, o vinagre e a pimenta-do-reino. Deixe as perdizes cozinharem durante 15 minutos

neste molho de cebolas. Acrescente as uvas sem casca e cozinhe outros 15 minutos. Apague o fogo e deixe esfriar. As perdizes ficarão no meio de uma geléia. Antes de servi-las (frias), retire a casca de laranja, o louro e os cravos. Coloque em uma travessa e enfeite com o cacho de uvas.

### **Aspargos romanos**

Esta receita do século I recomenda que os aspargos frescos sejam moídos e não cozidos na água ou no vapor. Os romanos davam o nome de patina a este prato.

- 1 ½ Kg de aspargos frescos
- 1 xícara de vinho branco
- 3 cebolinhas brancas ou verdes picadas
- 2 (colheres de sopa) de azeite de oliva
- 1 pitada de sementes de aipo e segurelha
- ½ xícara de caldo de carne, galinha ou legumes
- 1 (colher de sopa) de manteiga
- 3 ovos batidos
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas frescas de coentro

Moa os aspargos no liquidificador até obter uma pasta espessa. Borrife metade do vinho por cima. Frite as cebolinhas um 1 colher de sopa de azeite de oliva até que fiquem transparentes. Adicione as sementes de salsão e segurelha e frite rapidamente. Junte os aspargos, o caldo, o azeite de oliva, a manteiga e o vinho. Cozinhe em fogo brando, mexendo várias vezes. Assim que a mistura começar a borbulhar, junte os ovos e cozinhe em fogo mínimo. Adicione o sal e a pimenta, e umedeça com mais vinho ou caldo se necessário. Enfeite com o coentro e sirva com pão Sírio quente.

### **Aphodite** (Geléia de rosas)

225 gramas de folhas de rosa

6 xícaras de açúcar granulado

4 xícaras de água pura de fonte ou mineral

4 (colheres de sopa) de suco de limão

Coloque a água e as folhas de rosa numa panela. Deixe ferver em fogo moderado até que as folhas tenham perdido a cor.

Adicione o açúcar e deixe ferver por um bom tempo. Acrescente o suco de limão e deixe ferver bem.

Quando a mistura alcançar o ponto de geléia, retire-a do fogo e transfira para um vidro previamente esterilizado. Deixe esfriar e tampe-o. Guarde na geladeira. Sirva no lanche, acompanhando biscoitos e bolos. (FRAZÃO, 2001, p.198).

### **Consomme afrodisíaco de coco e especiarias**

Rendimento: 4 porções

500 ml de creme fresco

2 dentes de alho

250 ml de leite de coco

1 envelope de hondache (tempero oriental para peixes)

12 camarões médios

2 (colheres de sopa) de azeite extra virgem

2 (colheres de sopa) de azeite de dendê

2 pimentas vermelhas

250 ml de vinho branco seco

2 (colheres de sopa) de gengibre ralado

1 folha de capim santo grande

ceboletes a gosto

Refogue os dentes de alho e o gengibre no azeite até dourar levemente, acrescente os camarões e refogue um pouco. Logo em seguida, o hondache e os

demais ingredientes. Deixe ferver por 30 minutos em fogo baixo, acerte o sal e sirva em cumбуquinhas pré-aquecidas. Decore com as cebolotes finamente fatiadas. (AZAMBUJA ; chef de cozinha internacional)

### **Chocolate Gourmet La Vega**

350 gramas de chocolate meio-amargo

$\frac{3}{4}$  de xícara de manteiga sem sal, em temperatura ambiente

1  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar

6 ovos grandes, separados

1 (colher de sopa) de farinha de trigo

Pré – aqueça o forno a 180°. Leve o chocolate ao fogo, para derreter, em banho – Maria. Tire do fogo, junte a manteiga e mexa até que fique bem misturado. Junte o açúcar e mexa mais. Junte as gemas, uma de cada vez, mexendo bem a cada adição.

Bata as claras em neve, jogando a farinha quando estiver terminando de bater. Adicione cuidadosamente à mistura de chocolate e ponha num tabuleiro de 20x25 centímetros ou em forminhas e asse por cerca de 45 minutos. Sirva com creme inglês se desejar.

### **Flan de Pétalas de Rosas**

4 gemas

$\frac{1}{4}$  xícaras de açúcar

2 xícaras de creme de leite

$\frac{1}{2}$  fava de baunilha

1 gota de água de rosas

1  $\frac{1}{2}$  (colher de chá) de Grand Marnier ou outro licor de laranja

pétalas de 2 rosas

framboesas ou morangos frescos para guarnecer

Pré – aqueça o forno a 120°.

Bata as gemas com o açúcar em uma tigela média.

Leve ao fogo médio o creme com a baunilha. Logo que começar formar bolhas em torno da panela, tire do fogo.

Derrame metade do creme nas gemas, batendo para misturar. Leve de volta para a panela e cozinhe, em fogo brando, mexendo sempre, até cobrir as costas de uma colher de pau. Coe a mistura para uma tigela de aço inoxidável, pingue a água de rosas e o Grand Marnier. Passe então para 4 ou 6 forminhas, que possam ir ao forno e à mesa. Ponha as forminhas num tabuleiro, com água quente bastante para cobrir até três quartos das formas. Asse por 40 ou 50 minutos. Esfrie por pelo menos 2 horas. Guarneça com pétalas de rosas e as frutas frescas.

### **Figos ao vinho com creme de leite**

2 xícaras de vinho tinto doce

2 (colheres de sopa) de mel

500 g de figos secos

1 xícara de creme de leite consistente

canela em pó

Coloque o vinho e o mel numa panela e leve ao fogo até levantar fervura. Adicione os figos, reduza o fogo e cozinhe por 1 hora. Espere esfriar. Junte o creme de leite, batido se desejar e sirva em tigelinhas polvilhado com canela.

### **Sobremesa comunitária Grega**

½ kg de maçãs

100 gramas de nozes

1 xícara de mel

1 (colher das de chá) de canela em pó

Em uma travessa, coloque as maçãs cortadas em rodélas finas, tendo sido retirado o seu miolo com as sementes. Na hora de servir, derrame sobre elas o mel, espalhe as nozes e polvilhe com a canela.

Os convivas se servem todos diretamente da mesma travessa, com seu garfo, comunitariamente como em um fondue.

A expresséu "lua de mel", para os dias que seguem os casamentos, deve-se ao costume grego de serem os noivos presenteados com uma porçéu de nozes e um pote de mel a fim de consumi-los durante uma lua, isto é, 28 dias (GROSSI,1998, p. 31).

### **Torta de Abóbora Americana**

Massa:

1 1/2 xícara de chá de farinha (250g)

1/2 xícara de chá de margarina

1/4 de colher (café) de sal

3-4 colheres (sopa) água gelada

Recheio:

2 copos de purê de abóbora (sem tempero)

1 lata de leite condensado

2 ovos

1 colher (chá) de canela em pó

1/2 colher (chá) de gengibre em pó

1/2 colher (chá) de noz-moscada

1/2 colher (chá) de sal

Massa:

Amasse os ingredientes até dar o ponto de uma massa maleável. Abrir e cobrir uma forma ( cerca de 23 cm de diâmetro) , sem untar. Furar com o garfo e assar por 15 à 20 minutos.

Recheio:

Em um vasilha misture todos os ingredientes do recheio.

Coloque sobre a massa já assada e asse por 10 minutos. Abaixar a temperatura do forno e asse por mais 30-35 minutos ou até quando a faca for colocada na lateral do recheio ela saia limpa.

Obs.: esta torta não tem a cobertura de massa, pois a massa só é usada na base, ficando o recheio como um mousse.

- a base pode ser feita com a receita de massa para torta de bolacha doce

- Pode servi-la com creme de chantilly fresco.... fica divino.....