

*Livro de Atas*

**24 a 26**  
**Maio de 2016**

**III SEMINÁRIO**  
**ALIMENTOS E MANIFESTAÇÕES**  
**CULTURAIS TRADICIONAIS**

**II SIMPÓSIO INTERNACIONAL**  
**ALIMENTAÇÃO E CULTURA:**  
**TRADIÇÃO E INOVAÇÃO NA PRODUÇÃO**  
**E CONSUMO DE ALIMENTOS**

LOCAL:  
UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO ALENQUER (UTAD), VILA REAL, PORTUGAL



Cetrad



CITAB



GRUPAM



ALIMENTAÇÃO  
E CULTURA



FCT



COMPETE  
2020



PORTUGAL  
2020



## CIÊNCIA E TRADIÇÃO: PÃO, ÁGUA E VINHO NA ALIMENTAÇÃO

## SCIENCE AND TRADITION: BREAD, WATER AND WINE IN THE FEED

## CIENCIA Y TRADICIÓN: PAN, AGUA Y VINO EN LA ALIMENTACIÓN

Ana Pereira  
PhD em Nutrição  
Instituto Politécnico de Bragança

Celeste Antão  
PhD em Psicologia, Mestre em Promoção/Educação Para a Saúde  
Instituto Politécnico de Bragança

Maria Veiga – Branco  
PhD em Ciências de Educação, Mestre em Promoção/Educação Para a Saúde  
Instituto Politécnico de Bragança

Filomena Sousa  
Mestre em Ciências de Enfermagem  
Instituto Politécnico de Bragança

### RESUMO

A alimentação influencia a saúde, de forma dinâmica a nível *bio-psico-socio-cultural* e de forma multifatorial. A sua natureza social e hedónica, foi construindo expressões de representações geracionais da cultura portuguesa. **Objetivos:** Reconhecer as expressões proverbiais acerca da água, do pão e do vinho e a sua relação com as práticas culturais alimentares e o seu contributo para a manutenção dessa cultura; Reconhecer as relações entre as expressões proverbiais e os dados científicos que eventualmente os corroborem. **Metodologia:** Partindo de um referencial teórico, construiu-se uma análise dialógica que confronta as relações entre os discursos proverbiais, as práticas culturais e a "massa crítica" cientificamente assumida. Usaram-se os conhecimentos paremiológicos das autoras, recorrendo-se ainda à AIP- Associação Internacional de Paremiologia. **Resultados:** Após análise de textos, foram encontrados provérbios que defendem o uso e a importância destes alimentos, os contextos em que emergem e advertências na Promoção da Saúde.

**Palavras-chave:** alimentação, água, pão, vinho, provérbio.

### ABSTRACT

Alimentation influences health in a dynamically way and in a multifactorial manner, at a bio-psico-social-cultural level. It's social and hedonic nature has been constructing expressions of Portuguese culture, generation after generation. **Aim:** Recognize proverbial phrases about water, bread and wine, it's relationship with food practices and contribution to it's maintenance. **Methodology:** Starting from a theoretical framework, it was constructed a dialogical analysis, confronting the relations between the proverbial speeches, cultural practices and the "critical mass" scientifically assumed. It was used the authors' paremiology knowledge, using the AIP-International Association of Paremiology. **Results:** After text analysis, proverbs that advocate the use and importance of these food, the contexts in which they emerge and cautions in Health Promotion, were found.

**Keywords:** alimentation, water, bread, wine, proverb.

fácil negar a sua constatação prática, a sua coerência de habituabilidades, e por conseguinte, a sua legitimidade. Pese embora não tenha sido comprovado para todo o léxico proverbial, a sua verdade científica, o facto é que os estudos havidos na matéria (Antão, 2009), assumidos de forma metodológica, vêm comprovando a veracidade científica que muitos deles encerram. Esta autora comprovou a relação de conteúdo, semântica e significado entre os provérbios e a Promoção da Saúde.

Esta mesma autora, e de resto corroborando Obelkevich (1997), defende que as mensagens proverbiais são reconhecidamente originadas na sabedoria popular, constituindo-se como formas de expressão coletiva, caráter consensual que se deve, sobretudo à sua atemporalidade, e seu caráter de verdade imutável, num determinado tempo espaço.

Sem descuidarem a importância da alimentação como fonte de bem-estar, os provérbios, tal como os conceitos e recomendações inerentes ao que se considera ser a Dieta Mediterrânica e a estrutura da Roda dos Alimentos Portuguesa, provam isso mesmo. Antão (2009) comprova que as mensagens proverbiais aconselham – em linguagem simplista, gracejo ou rima - a adoção de comportamentos conducentes a um estilo de vida equilibrado e saudável. Mas não só, além destes são constatados outros critérios. Por exemplo, prezam e valorizam as refeições partilhadas celebradas em família, constituindo-se como fortes silenciadores das energias revoltosas das gerações de confronto à cultura dominante, o que legitima portanto a tradição e a sua progressão no tempo. Além deste componente, também determinam regras comportamentais a fim de evitar constrangimentos à mesa, advertindo para a necessidade de nos pautarmos pela moderação (Chacoto, 2014). O dito popular "*Quem come à mão e de colher, não é senhora é mulher*" coloca em *su sítio* qualquer incauto – ou pior, incauta - que não maneje com maestria social os talheres instituídos. Os provérbios "*come para viver, não vivas para comer*" que alude ao respeito a ter pela fome fisiológica por oposição à fome emocional, bem como a expressão "*das grandes ceias estão as covas cheias*" que direciona para o temor à morte perante os excessos, completam-se com a semântica de "*Para longa vida regra e medida no beber e na comida*" que como se vê em conjunto mostram explícita e implicitamente os perigos desses mesmos excessos. Antão (2009), no estudo sobre a importância dos provérbios na promoção de saúde verificou que em 290 provérbios estudados ligados à saúde, 56,55% encerravam verdades científicas.

Facilmente memorizados, transmitidos de geração em geração, os provérbios preservam as tradições, estilos de vida, conhecimentos empíricos, em síntese a memória cultural de um povo (Chacoto, 2014). Como é que esta memória não operatória se fixa? Através de uma oralidade que aposta na rima! O cérebro gosta de construir puzzles, de organizar pedaços de mensagens que façam sentido e que criem padrões. Esta tipologia de memória é poderosa. Fica guardada de forma perene nos giros hipocampais e é despertada pelas ocorrências de quotidianos. Esta alusão à tradição oral é referida por Trindade (2005) como resistente aos avanços da comunicação, à força difusora da palavra escrita e ainda da transmissão televisual. Neste sentido, e para este autor, apesar de aparentemente suplantadas por esses meios, a tradição oral é destacada como essencial fonte da socialização dos conhecimentos.

Identificar um alimento ou uma bebida implica abordar três tipos de critérios. O primeiro são as características nutricionais. A seguir os valores higiénicos do alimento em que para ser portador de saúde, não pode conter microrganismos ou qualquer elemento nocivos. Por último, e não menos importante, o prazer proporcionado pelo mesmo, ou seja o que tem a ver com os efeitos psicossensoriais - nomeadamente o contexto, social e situações particulares (Leandro, Leandro e Henriques, 2010). Desde tempos remotos, um elemento fundamental da cultura gastronómica integra a trílogia que caracteriza a dieta mediterrânica.

### **A água, esse sangue...**

*"A água é o sangue da terra"*

Esta curiosa ideia metafórica no provérbio apresenta com simplicidade, o ato de brotar – como decorre nos processos dos pontos de nascentes - e o simbolismo da absoluta necessidade que a

embora com valor biológico inferior às proteínas do leite e da carne), faz sentido este apelo ao seu consumo na semântica proverbial. Todavia, não poderemos deixar de considerar que só contém cerca de 8% de proteínas, com o inconveniente, como outros cereais, de que a lisina e o triptofano se encontram em pequena quantidade, diminuindo o seu valor biológico (Azcona y Fontanillo, 2003), mas não deixa de ser um alimento equilibrado e promotor do desenvolvimento morfológico em geral. A este respeito, vários estudos têm demonstrado que as fibras (constituintes básicos do pão) na dieta diminuem os níveis de gordura total, de gordura saturada e colesterol, possuindo por isso um papel preventivo das doenças cardiovasculares. Além disto, as fibras são fundamentais em processos fisiológicos indispensáveis, tal como a regulação dos hábitos intestinais e a prevenção ou tratamento de várias patologias, como por exemplo a diabetes, a arteriosclerose, cancro do cólon, cólon irritável e diverticulite (Sweeney, 1997; Habr-Gama et al., 2000).

Por estes motivos e pelo seu sabor algo adocicado e o facto de ser um alimento que serve todos os acompanhamentos, o pão é um dos alimentos mais enraizado nos hábitos alimentares das populações como aporte importante de fibras alimentares, apesar de ter diferentes níveis de contributos. Por exemplo, o seu teor em fibras quer solúveis ou insolúveis, depende do grau de refinação das farinhas. De acordo com o INSA (2006) na Tabela de Composição de Alimentos, refere-se que cerca de 100g de pão de trigo, vulgarmente designado por pão "branco", fornece 289 Quilocalorias, 8,4 gramas de proteínas, 2,2 gramas de gordura total e 57,3 gramas de hidratos de carbono disponíveis.

Independentemente de tudo, o pão é de facto um alimento universal, e universalmente recomendado, tanto nas formas proverbiais como científicas.

### **Do Vinho...**

*"Vinho e linho só são frios um bocadinho"*

O vinho, obtido do néctar da uva é na opinião de Chacoto (2013) considerado a bebida da vida ou da imortalidade e o símbolo do conhecimento e da iniciação, pela embriaguez que provoca. Do ponto de vista técnico, a descrição enológica considera o vinho todo o produto resultante da fermentação alcoólica, total ou parcial, de uvas frescas, esmagadas ou não, ou do seu mosto, produzido segundo os processos tecnológicos admitidos por lei. Todavia do ponto de vista do senso comum é também visto como um símbolo de misticismo e religiosidade, tal como demonstram as expressões "dádiva de deuses", e "essência da própria vida" atribuídas a este produto (Instituto da Vinha e do Vinho; IP). Uma outra perspectiva, a componente antropológica, revela que desde a antiguidade - de acordo com o sentido das respetivas divindades - se assume uma atribuição positiva ou negativa ao vinho: consoante o álcool elevava a consciência ou pelo contrário a animalizava, assim o vinho era glorificado, recomendado ou proibido, sendo sempre associado a posições ambivalentes e contraditórias. Geralmente, antes como hoje, a embriaguez resultante do consumo excessivo, era e é condenada e sempre se veio considerando que o álcool perturbava a razão e fazia transgredir as leis... conjunto de consequências que o tornaram desaconselhado no caso particular da gravidez (Sousa, Pinto, Sampaio, Nunes, Baptista, Marques, 2007).

Associado à alimentação ou como forma de evasão ou sinal de hospitalidade, o vinho está presente em múltiplas circunstâncias da vida do homem. De novo se verifica a fusão de contextos - aqui a sazonalidade e o consumo de fruta de época - nos provérbios como "*No dia de S. Lourenço vai à vinha e enche o lenço*" que é anunciador do amadurecimento dos primeiras bagos de uvas que continua por todo o mês de Agosto, e no que se percebe e revê em "*Nem Inverno sem capa nem Verão sem cabaça*", que alude ao pós fabrico do vinho, e portanto ao seu usufruto. A alusão a que o "*O vinho faz bom sangue*", pese embora a sua não total verdade, e "*com pão e vinho se anda o caminho*", enfatizam o seu valor nutritivo, facto provado, já que apesar de não ser um nutriente, o álcool fornece calorias (1g de álcool fornece cerca de 7 calorias) para poderemos desenvolver atividades. Os conteúdos dos provérbios como "*jantares muito regados têm sempre muitos convidados*" e "*Vinho, azeite e amigo o mais antigo*" remetem-nos para os aspetos do relacionamento humano, como a socialização e a seleção que fazemos para sociabilizarmos, o que vem corroborar os autores já atrás citados, quando salientam a associação desta bebida ao convívio, integrando uma

**Quadro I- Aspetos abordados pelos provérbios relativamente à água, pão e vinho**

Elementos	Aspetos Nutricionais / Saúde	Higiene / Segurança Alimentar	Aspetos Sociais e Sensoriais
<i>Água</i>	<p>"A água é o sangue da terra"                      "Água quente, saúde para o ventre"                      "Água fervida, tem mão na vida"                      "A água com que no Verão se há-de regar, em Abril há-de ficar"                      "A água de Junho, bem chovidinha, na meda faz farinha"                      "A água de nevão dá pão; a do trovão em parte dá e em parte não"                      Quem vinho não tem água bebe</p>	<p>Águas paradas cautelas com elas                      Água estancada, água envenenada                      Água que hei-de beber deixai-a correr                      Água corrente, água inocente                      Água danificada, fervida ou coada                      Água fria lava e cura                      Água corrente não mata gente                      Água de lagoa não é boa                      Água corrente esterco não consente                      Água detida má para bebida                      Água silenciosa é sempre perigosa</p>	<p>Só percebemos o valor da água depois que a fonte se seca                      A água lava tudo menos a má-língua                      Se queres ter um corpo são, lava-te com água e sabão                      A água não empobrece nem envelhece</p>
<i>Pão</i>	<p>Pão com pão, é comida de tontos                      Comida sem pão é comida de lambão                      Carne que baste, vinho que farte e pão que sobre                      Uvas pão e melão é sustento de nutrição                      Pão duro, caldo de uvas, salada de carne e deixa a medicina                      Pão quente pede azeite                      Na falta de pão, tostas são boas                      Carne que baste vinho que farte, pão que sobre</p>		<p>Onde não há fome não há pão duro</p>
<i>Vinho</i>	<p>Comer carne de ontem, peixe de hoje, vinho do outro verão fazem o homem são                      Carne que baste, vinho que farte e pão que sobre                      Bebe leite e bebe vinho e de velho estarás como um "ninho"                      Vinho doce bebe-se como se nada fosse                      Azeite e vinho bálsamo divino                      Carne que baste vinho que farte, pão que sobre                      Um copo de vinho por dia, mantém o médico à distância                      Bebe para teres sangue / O bom vinho faz bom sangue                      Quem come sopa com vinho, de velho se faz menino                      O bom vinho faz bom sangue</p>	<p>Carne branda e vinho puro alimento seguro                      Antes embebedar que constipar                      Afoga-se mais gente em vinho do que em água                      As bebidas fortes fazem os homens fracos</p>	<p>Vinho, mulheres e tabaco põem um homem fraco                      O bom vinho de si é padrinho                      Nada escapa aos homens senão o vinho que as mulheres bebem                      O pródigo e o bebedor de vinho nunca têm casa nem moinho                      Quando a cachaça desce as palavras sobem                      Vinho e mulher levam o homem a perder                      Quem é amigo do vinho, de si mesmo é inimigo                      Quando o vinho desce as palavras sobem.                      Deitar em vinhas, acordar em fontes                      Vinho, azeite e amigo o mais antigo                      Abafa-te, avinha-te e abifa-te                      Afoga-se mais gente em vinho do que em água                      Antes embebedar do que constipar                      Baco, tabaco e Vénus reduzem o homem a cinzas                      Cada bucha sua pinga                      Se bebes demais troças e cais                      Se bebes para esquecer paga antes de beber                      Vinho e mouro não é tesouro                      Três coisas mudam um homem, a mulher o estudo e o vinho                      Bebe o vinho e deixa-o antes que ele se ria de ti                      Beber para esquecer                      Bebidas forte homens fracos                      Bebeu, jogou, furtou: beberá, jogará, furtará                      Onde entra o vinho sai o saber                      É louco o conselho de quem bebeu                      Cachaceiro não tem segredo                      Porco fresco e vinho novo, cristão morto                      Água como boi, vinho como rei                      O bebedor valente, passa de vinho a aguardente</p>

- Jackson, R., S. (2000). *Wine Science- Principles, practice, perception*. 2ª Edição, Academic Press, San Diego, Califórnia, EUA, p.649.
- Leandro, M. E.; Leandro, A.S.S. e Henriques, V.B. (2010). Alimentação familiar: os fabulosos odores, (dis)sabores e saúde. *Sociologia, Problemas e Práticas*[online], n.62, pp. 57-80. ISSN 0873-6529.
- Obelkevich, J. (1997). Provérbios e história social. In P. Burke & R. Porter (Orgs.), *História social da linguagem* (pp. 43-81). São Paulo: Editora da UNESP.
- Serra-Majem, et al (2004). Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutrition*, 7 (7): 927-929
- Schleier R. (2004). Constituintes fitoquímicos de *Vitis vinifera* L. (uva). Monografia apresentada para obtenção do título de Especialista em Fitoterapia no IBEHE / FACIS. IBEHE.
- Sousa, A ;Pinto, A; Sampaio, D.; Nunes, E.; Baptista, M. I. M.; Marques, P., (2007). *Consumo de Substâncias Psicoactivas e Prevenção em Meio Escolar*, Lisboa: Ministério da Educação
- Souza, P., H., S., N., M., H. & Maia, G., A. (2003). Componentes funcionais nos alimentos. *Sociedade Brasileira de Ciência e Tecnologia de Alimentos*, 37, pp. 127- 135.
- Trindade, Z. A. (2005). Comunicação e socialização do conhecimento: o boato e a fofoca como objeto de estudo das representações sociais. In D. C. Oliveira & P. H. F. Campos (Orgs.), *Representações sociais, uma teoria sem fronteiras* (pp. 72-89). Rio de Janeiro: Ed. Museu da República.