

O fogo e a humanidade

The fire and the mankind

Fabiana Comerlato¹

WRANGHAM, Richard. *Pegando fogo: por que cozinhar nos tornou humanos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2010. 226 p. ISBN: 978-85-378-0196-3.

O livro “Pegando fogo: por que cozinhar nos tornou humanos”, de autoria do renomado professor Richard Wrangham², trata de uma questão essencial para a evolução humana, porém pouco discutida: a importância do cozimento dos alimentos para o surgimento de nossa espécie. É um livro provocativo e bastante didático, apresenta e defende a “hipótese do cozimento”, uma leitura para quem procura referências sobre a gênese da culinária, uma obra fundamental para os estudos antropológicos, bem como para o campo da história da alimentação.³

Na introdução, o autor apresenta a hipótese do cozimento, defendendo que o controle do fogo e a ingestão de alimentos cozidos atuaram como elementos potencializadores no decurso

da evolução do gênero Homo. A transição do cru para o cozido inicia-se há 2,6 milhões de anos, no continente africano, quando o Homo habilis começou a lascas rochas e a produzir facas para o corte de suas presas. O consumo de carne até os anos 1950 era a explicação aceita para a evolução do australopithecíneo ao Homo erectus.

A hipótese do “homem caçador”, que preconiza o início do consumo de carne, mostrou-se incompleta, por não considerar a importância da coleta. Existem duas mudanças sociais do gênero Homo como caçador coletor: a primeira, há 2,5 milhões de anos, com o consumo de carne, e a segunda entre 1,9 e 1,8 milhão de anos, com o uso do fogo. Portanto, há muito tempo utilizamos o fogo. Em contraponto

¹Graduada em História - UFSC. Mestrado e Doutorado em História - PUCRS. Pós-doutorado em Ciências Sociais - UFBA. E-mail: fabilato@gmail.com.

²Richard Wrangham é um dos antropólogos biológicos de grande destaque na atualidade, discípulo de Jane Goodall, uma das precursoras da primatologia. Atualmente, Wrangham leciona na Universidade de Harvard e dirige o Kibale Chimpanzee Project, em Uganda, África. Dentre numerosos títulos, recebeu distinções como o prêmio Henry Russel, da Universidade de Michigan (1983), e a medalha Rivers, do Royal Anthropological Institute, do Reino Unido (1993). Autor de dezenas de artigos científicos publicados em periódicos especializados como Nature, New Scientist, Current Anthropology; colabora também em jornais como Boston Globe e revistas como Scientific American. Para conhecer outra obra do autor, em 1998, foi traduzida ao português o título “O macho demoníaco”, com co-autoria de Dale Peterson, pela editora Objetiva.

³É interessante notar como a temática da alimentação é recorrente nas publicações de editoras brasileiras, temos desde a obra clássica “História da alimentação no Brasil” (Itatiaia, 1983) de Luis da Câmara Cascudo até inúmeros títulos que se dedicam ao assunto. Como exemplos, temos os seguintes lançamentos nos últimos anos: “O mundo na cozinha: história, identidade, troca” (Estação Liberdade, 2008) e “A comida como cultura” (Senac, 2008), ambos de Massimo Montanari; “Cozinheiro Nacional” (Senac, 2008), um livro de receitas do Brasil do século XIX; e, “Mil-folhas: história ilustrada do doce” (Cosac Naify, 2010) de Lucrecia Zappi; entre muitos outros.

a esse fato, o fogo sempre pareceu irrelevante nas discussões sobre a evolução da anatomia humana, desde os escritos de Darwin e Wallace. Para a maior parte dos antropólogos, o cozimento parecia ter pouca importância biológica. Um século depois, Claude Lévi-Strauss (2004) fez uma análise revolucionária do cozimento, enfatizando-o como ato simbólico, que marca a diferença entre animais e pessoas. Mais uma vez, o cozimento não teve nenhuma importância biológica.

Na contramão das idéias dominantes, alguns estudiosos – como gastrônomos, historiadores, antropólogos físicos, arqueólogos e sociólogos – enfatizaram o cozimento como o elo perdido da essência humana. Contudo, nenhum autor havia compreendido um aspecto primordial: como o cozimento afeta a qualidade nutricional da comida? Afinal, como compreende Richard Wrangham, é preciso saber quais os benefícios que o cozimento produz: deixa a comida mais segura, cria sabores, reduz a deterioração, permite abrir alimentos duros e, principalmente, possibilita o aumento da quantidade de energia que o corpo humano processa.

A hipótese do cozimento defende os alimentos cozidos como elementos de adaptação, responsável por mudanças biológicas e sociais na vida dos antepassados hominídeos. Para o autor, o gênero *Homo* é mais cozinheiro do que carnívoro. Isso reforça a ideia de que a dieta de alimentos cozidos foi mais importante em relação à ingestão de carne. Vale ressaltar que, a favor dessa idéia, existe o fato de, atualmente, os humanos não processarem bem as dietas cruas.

No terceiro capítulo, Wrangham polemiza a idéia de que os alimentos aquecidos fornecem mais energia, pressuposto combatido por diferentes nutricionistas. Alguns dos mecanismos importantes nesse processo são a gelatinização do amido e a desnaturação da proteína, pois, ao amolecer-se a comida pelo cozimento, obtém-se maior quantidade de energia. Cerca de 50% dos alimentos amiláceos fazem parte da dieta de quase todo o mundo. Então, como fica a digestibilidade de alimentos amiláceos

cozidos?

A principal maneira de garantir a completa digestão do amido é pela sua gelatinização. A proteína animal cozida, a exemplo da carne e dos ovos, é digerida de forma mais completa que a proteína crua. A desnaturação por acidez, cloreto de sódio ou secagem são processos usados pela espécie humana para assegurar a maior digestibilidade das proteínas. Portanto, a gelatinização e a desnaturação são efeitos químicos, que junto com o cozimento oferecem calorias. O modo como ingerimos a carne (triturada, moída, socada) e sua maciez (qualidade do tecido conjuntivo) influenciam o gasto energético da digestão. Assim, o cozimento resultou em uma nova oportunidade evolutiva para os hominídeos.

Para propiciar o cozimento, o manejo do fogo foi indispensável ao processo de transformação da dieta humana. Os dados arqueológicos apontam para uma longa tradição no controle do fogo pelo *Homo sapiens*, remontando a 200 mil anos nos sítios da África, do Oriente Próximo e da Europa. Novos dados antecipam essa data, lançando o uso do fogo em fogueira como elemento de interação social após grandes caçadas. Acerca dessa discussão, a antropologia física oferece pistas mais seguras, que remetem a períodos anteriores àqueles possibilitados pelos dados arqueológicos. A análise das espécies hominídeas a partir dos registros fósseis confirma o aparecimento de dentes cada vez mais curtos, fato que pode estar associado à inserção de alimentos cozidos no repertório alimentar. Portanto, a origem do cozimento traz, com o consumo da carne, grandes e rápidas mudanças na anatomia humana, ocorrida do *Homo erectus* ao *Homo heidelbergensis* ou do *Homo habilis* ao *Homo erectus*. Uma verificação é evidente: o controle do fogo esteve inseparável do gosto por alimentos cozidos.

Na história evolutiva do homem a qualidade da dieta funcionou como propulsora do crescimento do cérebro, além de alterações no padrão dentário. A pressão pela inteligência ofereceu um ganho de vantagens específicas, trazendo para o debate a “hipótese do cérebro social”. Outras descobertas

verificaram que primatas com tubos digestivos menores possuíam cérebros maiores; ou seja, a energia economizada pelo tubo digestivo dava condições para prover mais tecido cerebral de energia, esse era o argumento da “hipótese do tecido custoso”. O cozimento, como qualidade dietética, trouxe um segundo aumento do cérebro hominídeo na evolução do *Homo erectus* ao *Homo heidelbergensis*. O autor defende o argumento de que o aumento constante dos cérebros das espécies hominídeas primitivas é explicado pelos melhoramentos nas técnicas do cozimento. Assim, o cozimento tornou os cérebros singularmente grandes em descompasso com o tamanho do corpo.

Dentro de uma perspectiva evolucionista, Richard Wrangham compreende o cozimento como uma libertação biológica, e ela teria possibilitado a divisão sexual do trabalho – uma característica universal humana. No caso de populações de caçadores coletores, homens e mulheres procuraram diferentes tipos de alimentos que eram consumidos por todos. As mulheres sempre forneciam itens básicos com alto custo de processamento; os homens experimentavam situação oposta na caça de grandes animais. Desse modo, cada família humana tornou-se uma pequena economia. Assim, cada gênero dá contribuições vitais para a manutenção da saúde e da sobrevivência. Comparativamente aos grandes símios, a espécie humana gasta pouco tempo com a mastigação, facilitada pelos alimentos cozidos, ficando com o tempo livre para outras tarefas. O uso do fogo possibilitou o cozimento e a caça acabou tornando-se uma ocupação de potencial sucesso.

Wrangham explica como, em muitas culturas, tem sido norma a mulher dedicar-se à cozinha, reforçando a estrutura do patriarcado. Nas sociedades industriais, podem existir cozinheiros profissionais, mas, em casa, a culinária é vista como trabalho de mulher. A explicação para este padrão seria a conveniência mútua, em que a relação entre os sexos torna-se também uma relação econômica.

No Brasil, existe um ditado popular que preconiza: “a mulher prende o homem pelo

estômago”. Essa expressão traduz como a comida pode criar oportunidades para cooperação comunitária, para a exploração e subordinação feminina, através da instituição do casamento. As evidências transculturais mostram que o cozimento dos alimentos para a família pelas mulheres é um padrão universal em sociedades de pequena escala. Em populações tradicionais, com o casamento, as mulheres têm de trabalhar arduamente e isso também pode dar-lhes poder, status elevado e autonomia. Esse pensamento econômico tem base nas relações alimentares e deixa em segundo plano a importância sexual dos casamentos. O cozimento trouxe benefícios nutricionais para ambos os sexos, porém, criou um sistema de superioridade cultural masculina.

O domínio do fogo e da incorporação de alimentos cozidos na dieta fez que os *Homo sapiens* se tornassem humanos. Nos dias atuais, o debate em torno do que se come e como a espécie humana se alimenta mantém sua atualidade. Para as sociedades globalizadas, o cozimento em escala industrial e o consumo desenfreado de alimentos trouxeram conseqüências indesejáveis à população. Nos Estados Unidos, morrem mais pessoas pelo excesso do que pela falta de comida. Para equilibrar a dieta humana, é preciso compreender melhor a biofísica nutricional e avaliar o valor energético de alimentos. O sistema de Atwater, uma convenção flexível, é continuamente modificado, mas ainda é a base para avaliar o valor energético dos alimentos (proteínas, gorduras, carboidratos, álcool, fibras dietéticas, monossacarídeos etc.). Esse sistema permite rastrear o consumo calórico de dieta de alimentos cozidos. Porém, a convenção de Atwater apresenta problemas críticos a respeito do modo de avaliar o valor alimentício de itens de baixa digestibilidade, como o caso dos alimentos crus.

Inúmeros são os debates acerca da validade e precisão do sistema de fatores gerais de Atwater. A atual incapacidade de avaliar o valor calórico real da dieta poderá ter como conseqüência experiências desagradáveis. Cada vez mais o fast-food, as

comidas processadas, os enlatados estão presentes à mesa, fazendo com que grande parte da população mundial consuma alimentos facilmente digeríveis, que contribuem, ao final, na transformação da obesidade numa pandemia. Dessa maneira, Richard Wrangham finaliza o livro posicionando-se em prol da modificação da convenção de Atwater, enfatizando a importância de se buscar alimentos e não nutrientes, para que se volte a restabelecer a antiga dependência da comida cozida de forma saudável.

Em termos de estrutura, a edição brasileira ressurte-se de uma revisão técnica que permitiria contextualizar as referências mencionadas, adequar terminologias e aperfeiçoar a tradução. Da mesma forma, uma apresentação crítica da obra, a exemplo de um prefácio, por um pesquisador especialista na área, ofereceria ao público leigo uma base conceitual do pensamento e produção científica do autor.

Em suma, o livro de autoria de Richard Wrangham é uma leitura instigante para os afeitos a temática da evolução humana. A idéia principal consiste no pressuposto de que a prática de cozinhar e o hábito de ingerir comida cozida fizeram que o *Homo sapiens* se diferenciasse dos hominídeos extintos. O livro apresenta um tema a cada capítulo, acrescentando os argumentos a favor da hipótese do cozimento. Seguramente, é uma obra de referência para quem se dispõe a conhecer o pensamento de um dos mais importantes antropólogos na contemporaneidade.

Referências

- WRANGHAM, R. *Pegando fogo: por que cozinhar nos tornou humanos*. Rio de Janeiro: J. Zahar, 2010.
- LEVI-STRAUSS, C. *O cru e o cozido*. São Paulo: Cosac Naify, 2004.

Recebido em: ago. 2011
Aceito em: dez. 2011