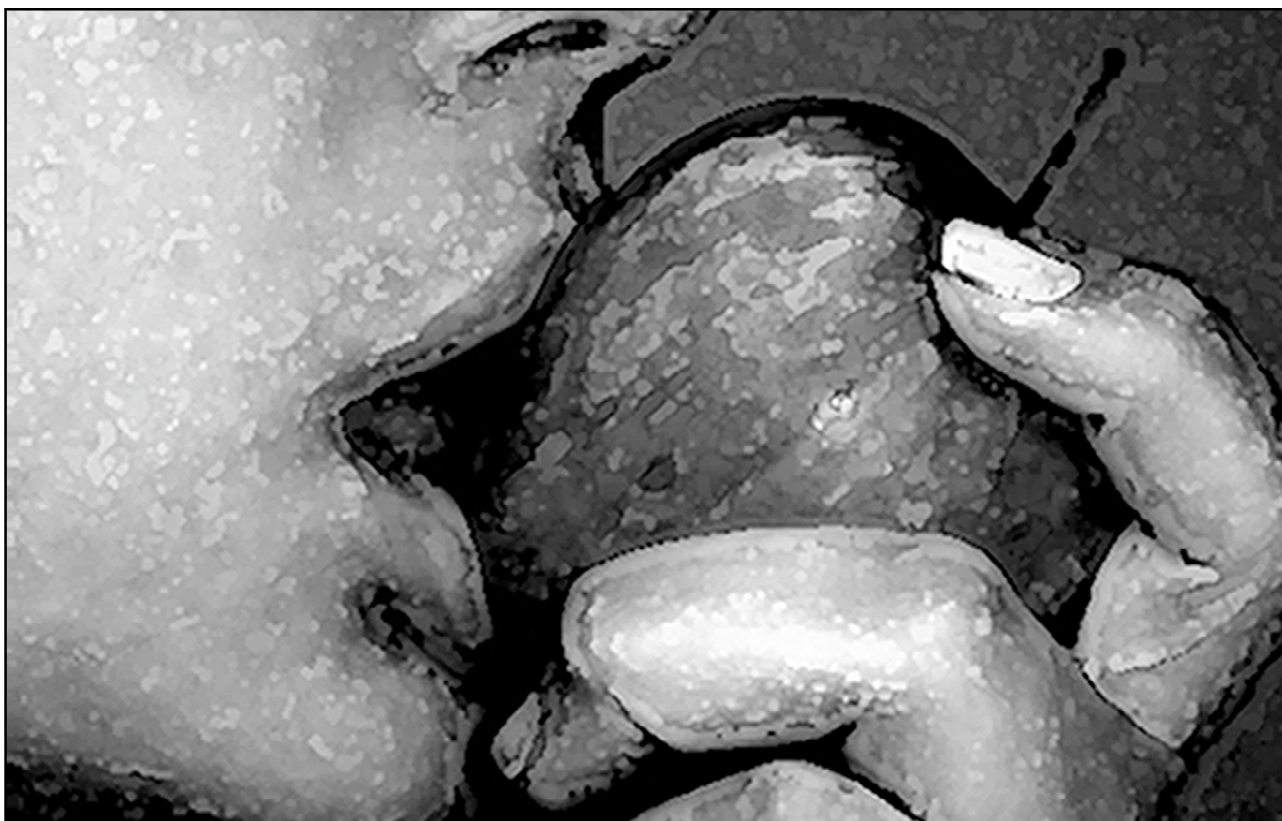


# O poder da comida afrodisíaca

CAROLINA MARINO, MARIA LUIZA TOLEDO, NATÁLIA PINESCHI E WELLINGTON GUSTAVO



*O fruto proibido: história bíblica de Adão e Eva deu origem à conotação afrodisíaca da maçã*

**A**lgumas pessoas acreditam no poder das comidas afrodisíacas, que aumentam o apetite sexual, outras acham que não passa de lenda e ainda existem aquelas que dizem que a extravagância e o exotismo desses pratos e dos ambientes em que são servidos e consumidos é que são responsáveis pela exaltação dos sentidos.

Os alimentos que são considerados afrodisíacos podem ser

divididos em três grupos: os mitológicos e exóticos, os estimulantes que são quimicamente comprovados e os que se associam ao sexo por seu formato. Os primeiros são aqueles que derivam de lendas, como o mel, que era conhecido como o néctar de Afrodite ou “manjar dos deuses”. Na Grécia, era muito usado em celebrações de casamento: a noiva consumia uma colher de mel, pois eles acreditavam que

dessa forma só sairiam palavras doces de sua boca. Vem daí a origem do termo “lua-de-mel”. Entretanto, o mel também está na segunda categoria, graças à presença de vitaminas B e C e de minerais do pólen das flores, que podem estimular a produção de hormônios sexuais.

Outro alimento presente ainda hoje em cerimônias de casamento é o arroz, que assim como o trigo e o milho, sempre foi con-



*Alguns alimentos que consumimos no dia-a-dia e que são considerados afrodisíacos*

siderado símbolo da fertilidade. Além da maçã, fruto bíblico associado ao pecado de Adão e Eva, a romã e o marmelo também são considerados frutos do paraíso, por isso trazem a mensagem subliminar da tentação. O gengibre, que tem um sabor picante que realça doces, sobremesas e instiga o amor, também está presente nesse grupo.

No Oriente Médio, a essência de anis era usada para incitar o amor aos recém casados e para curar a impotência. Esse exotismo, que parece tão distante de nós, ainda pode ser encontrado em receitas na China, como o “pênis de tigre” e “chifre de

**Os alimentos afrodisíacos são capazes de liberar a endorfina no organismo humano e, por isso, causam uma sensação de prazer e bem estar**

rinoceronte”, usados para aumentar o apetite sexual.

O segundo grupo é daqueles alimentos afrodisíacos que têm uma explicação química. É o caso da arginina, um aminoácido encontrado nos laticínios, na

carne e no chocolate, que tem a função de liberar um neurotransmissor: o óxido nítrico, um estimulante. As ostras possuem zinco em grande quantidade, o que facilita a fabricação de testosterona nos homens e nas mulheres. O álcool pertence a esse grupo porque dilata os vasos sanguíneos, fazendo com que o sangue afluja aos genitais, além de ter a função de desinibir, relaxar e alegrar. Mas, em excesso, a bebida alcoólica pode ter efeito contrário.

A vitamina B3 encontrada em peixes, aspargos e amendoins também têm a capacidade de dilatar os vasos sanguíneos, fazendo com



*A nutricionista Viviane Barros, professora de Gastronomia da Universidade Estácio de Sá*

que os genitais se encham de sangue e desse modo todo o corpo reaja. O chocolate é considerado um afrodisíaco químico porque, segundo pesquisas, seu consumo libera endorfina, capaz de proporcionar uma sensação de bem-estar.

O último grupo é o das comidas que despertam o desejo pelo sexo porque lembram órgãos sexuais pelo seu formato. Os fálcos são os mais lembrados como pepino, cenoura e banana, mas essa ligação não é feita só em relação ao genital masculino. O figo, que em alguns países da Europa significa vulva, e o morango são usados para ativar o parceiro. A ostra também entra nessa categoria, por ser considerado o alimento símbolo do sexo feminino. Na Alemanha medieval, era costume preparar uma torta em forma de vagina para a mulher que estava com a gravidez chegando ao final. Outro exemplo

disso, é que os romanos ofertavam à Ísis, deusa da lua, pequenos pães semelhantes à vulva.

### **A “Garrafada para próstata” contém ervas, ipê roxo, jatobá, aroeira, confrei e barbatimão**

Segundo a nutricionista Viviane Barros, os alimentos afrodisíacos são capazes de liberar a endorfina no organismo humano e, por isso, causam uma sensação de prazer e bem estar. E existem também alguns alimentos que não liberam a endorfina, mas são capazes de provocar uma maior vascularização do organismo humano. E quando isso acontece, as pessoas ficam mais excitadas. Essa é a explicação dada

para muitos alimentos consumidos no dia-a-dia, como o chocolate, a pimenta, a banana e o arroz. Ainda de acordo com a nutricionista, a ação dos alimentos não acontece sozinha: “É uma junção. Não adianta dizer que come alimentos afrodisíacos e não acontece nada. É necessário um ambiente todo preparado para isso. Tem de haver clima” afirma Viviane.

### **Alimentos afrodisíacos tipicamente brasileiros**

As comidas afrodisíacas tipicamente brasileiras já eram conhecidas pelos índios. O amendoim, a mandioca, o arroz selvagem, que é um arroz vermelho, são produtos que os guerreiros já usavam com essa função estimulante.

Essa visão da comida que dá sustança foi passada pelos escravos, que deveriam ser viris para gerar descendentes. Na opinião da nutricionista Viviane Barros, é importante não confundir comida forte com comida gordurosa: “Quando a gente fala que é uma comida forte é um alimento exótico, não se adapta a qualquer paladar. Elimina a fome e deixa a pessoa viril, pela sensação de bem estar”.

Para Viviane Barros, a crença de que carne de coelho e ovos de codorna são alimentos altamente estimulantes gera um misticismo. Pensam na carne do coelho como afrodisíaca porque é um animal que gera muitos filhotes. Porém, os componentes do alimento não o caracterizam como estimulante ou não.



## **Crendice popular é baseada no calor dos alimentos**

As garrafadas afrodisíacas, compostas pelos ingredientes mais diversos, estão presentes na cultura popular. Na Feira de São Cristóvão, no Rio de Janeiro, podemos encontrar várias delas como a “Garrafada para próstata”, que contém ervas, ipê roxo, jatobá, aroeira, confrei e barbatimão. Outra mais elaborada, a “garrafada” indicada para praticamente todos os males, como “impotência sexual, esgotamento físico e mental, desânimo, cansaço e amnésia em geral”, contém além do jatobá, imburana, catuaba, cipó cravo, nó de cachorro, marapuama, guaraná em pó e catinga rasteira.

Além das “garrafadas” é vendido a granel pó de amendoim, catuaba, guaraná, canela, pequi, jenipapo, cipó cravo, noz de cola, ginseng, marapuama, nó de cachorro, ou seja, os elementos mais diversos que já são considerados estimulantes. Numa outra barraca podemos encontrar o mel com “estimulante afrodisíaco” (como está escrito na embalagem),

composto com catuaba, guaraná e nó de cachorro. Heriberto Seraphin, freqüentador da Feira, acredita que há um pouco de folclore nisso, mas conta que certa vez aconteceu um “fato inédito” com ele: ao comer frutos do mar seu corpo “reagiu”.

Alguns comerciantes da feira acreditam que certos ingredientes realmente esquentam: “Temos caldo de sururu, de vatapá e de caranguejo. É gostoso porque dá calor, mas a maioria dos clientes compra por que gostam e não por que acham que é afrodisíaco”, afirma José Waldecir, gerente do restaurante Gerimum do Nordeste.

Já Gisele Andrade de Oliveira, que trabalha em um dos restaurantes baianos, acha que os temperos usados na comida, como pimenta e canela, é que deixam a comida quente, ou seja, afrodisíaca. A maioria dos feirantes acredita que uma comida muito apimentada não tem como não deixar uma pessoa bastante estimulada. Ivan Pimenta, do restaurante Pau Grande, diz que ali não tem nenhuma comida

estimulante, “só comida pesada do nordeste”.

Mas há quem afirme justamente o contrário, como Waldir de Souza Santos, que trabalha na Adega do Cupido. Ele acha que “baião de dois, aipim frito e carne de sol” abrem o apetite sexual: “Se o sujeito comer um desses pratos, ele levanta, não tem jeito”. Chiquita, dona do restaurante homônimo, de comida do norte, diz que tem até quem coma buchada e ache que é afrodisíaco, o que ela atribui ao calor e à sustança do prato. Mas ela insiste que com a bebida a pessoa “esquenta” rapidamente e recomenda uma à base de cachça e gengibre. Waldir, da barraca de bebidas, indica os licores de canela, nozes, jenipapo e pequi. Este último fruto, aliás, é o mais saudável em nutrientes no mundo. Mas isso não significa que se deva alimentar apenas dele, deve ser misturado com arroz, frango, ou outras comidas, para ter uma alimentação mais balanceada. Isso faz parte do equilíbrio necessário também para um bom desempenho sexual.



## **A palavra afrodisíaco**

A palavra afrodisíaco vem de Afrodite, deusa do amor na mitologia grega e é usada desde o século I a.C. Segundo a lenda, esta deusa nasceu da espuma do mar depois do deus Cronos ter castrado seu pai e lançado os genitais na água. Por esse motivo, existe a crença de que todos os alimentos que vêm do mar são afrodisíacos.

