

Saúde e alimentação na Coroa de Aragão: a medicina de Arnaldo de Vilanova (1238-1311)

Renato Toledo Silva Amatzuzi*

Resumo: Na Baixa Idade Média ibérica surgiu uma estreita relação entre a medicina e o poder curativo dos alimentos, a chamada dietética. Essas teorias ganharam impulso em grandes centros universitários da época, como Montpellier e Salerno. Na Coroa de Aragão, houve, além da recepção teórica dessas ideias, a circulação e aceitação dessas teorias como forma de tratamento contra enfermidades. A alimentação foi fator essencial na cura do rei Jaime II, o Justo (1267-1327), cujo físico pessoal, Arnaldo de Vilanova (1238-1311) prescreveu uma dieta para o rei onde pontuava o caráter terapêutico das comidas. O objetivo deste artigo é analisar a dietética no documento *As Regras de Saúde a Jaime II* ou *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*, e, através desta fonte, buscar-se-ão as relações entre cura, alimento e política, afinal, tratar um rei adoentado era uma preocupação social de todo o reino.

Palavras-chave: Idade Média, Coroa de Aragão, Medicina preventiva, Arnaldo de Vilanova.

Salud y alimentación en la Corona de Aragón: la medicina de Arnaldo de Vilanova (1238-1311)

Resumen: En la Baja Edad Media ibérica surgió una estrecha relación entre la medicina y el poder curativo de los alimentos, la llamada dietética. Estas teorías ganaron impulso en los grandes centros universitarios de la época, como Montpellier y Salerno. En la Corona de Aragón, hubo, además de la recepción teórica de esas ideas, la circulación y aceptación de esas teorías como forma de tratamiento contra enfermedades. La alimentación fue factor esencial en la cura del rey Jaime II, el Justo (1267-1327), cuyo físico personal, Arnaldo de Vilanova (1238-1311), prescribió una dieta para el rey donde puntuaba el carácter terapéutico de las comidas. El objetivo de este artículo es analizar la dietética en el documento *Las Reglas de Salud a Jaime II* o *Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*, y, a través de esta fuente, se buscarán las relaciones entre sanación, alimento y política, después de todo, tratar a un rey enfermado era una preocupación social de todo el reino.

Palabras-claves: Edad Media, Corona de Aragón, Medicina preventiva, Arnaldo de Vilanova.

* Doutorando em História pela Universidade Federal do Paraná (PPGHIS-UFPR) e pesquisador do Núcleo de Estudos Mediterrânicos (NEMED). E-mail: renatoledo17@hotmail.com

A relação estabelecida entre a saúde e a alimentação é algo bastante em voga atualmente. Muitos nutricionistas, médicos e outros profissionais da saúde publicam livros, filmam documentários e postam ativamente nas redes sociais a estreita relação entre aquilo que comemos e o modo como nosso corpo reage a essa dieta. Coma bem, de maneira correta, com grande variedade e moderadamente e terá uma vida longa e feliz; coma em excesso, ingira alimentos pouco nutritivos e seu corpo será uma porta de entrada para doenças crônicas, obesidade e uma morte precoce. Diariamente, milhares de pessoas buscam os segredos da longevidade e do bem-estar, e um dos caminhos está na comida e suas técnicas de preparo. Essas mesmas preocupações não nos são exclusivas, como homens e mulheres contemporâneos, e as tentativas de buscar fórmulas para prolongar nossa existência são mais antigas do que imaginamos.

O destaque hoje dado a Medicina e a Ciência não eram o mesmo na Idade Média. Até o século XIII, os físicos – termo correto para o conceito contemporâneo de *médico* - e os estudantes de medicina eram uma minoria no Ocidente latino. Havia uma série de preconceitos acerca de sua imagem, sempre relacionados ao tabu do sangue e ao ofício vil dos dejetos, sangue e fluídos corporais (FAGUNDES, 2014: 145). É importante ressaltar que dentro da ocupação médica havia duas categorias: os *barbeiros* e os *físicos*. O primeiro grupo era formado por homens e mulheres comuns, que usavam poções, unguentos, pastas, ervas e chás. Algumas dessas receitas caseiras eram bastante eficazes, outros uma farsa, mas provas reais do êxito médico e do conhecimento prático popular no trato e cura de doenças daqueles que não tinham acesso aos centros médicos ou físicos renomados. Além disso, era costumeiro recorrer a talismãs e amuletos pagãos na tentativa de amenizar dores e trazer a cura. O segundo grupo era constituído de pessoas vindas de famílias abastadas, mantidos por reis, nobres ou papas, dedicando-se a uma formação erudita universitária, focada na tradução de tratados médicos árabes e clássicos, cujas análises embasavam-se em tratamentos e medicações no que havia de mais recente para a época pesquisado em renomados centros de saber (VERGER, 1999: 49).

Devido à construção do imaginário de sangue, dor e sofrimento que rondava as artes da cura, a medicina teve bastante dificuldade para ser reconhecida e

dignificar-se como ciência.¹ Apesar disso, entre os séculos XII e XIII, os grandes centros universitários da época, por exemplo, Bolonha, Pádua e Salerno (Península Itálica) e Montpellier e Paris (Reino da França) passaram a rebater as críticas lançadas e a aproximar-se da filosofia aristotélica e da Escolástica para embasar seu objeto de conhecimento e interesse, o corpo-humano. O pensamento escolástico foi a corrente filosófica que buscou conciliar a fé com a razão, e estabelecer um sistema de ideias que o método científico e o conhecimento fossem usados para entender os mistérios e fascínios da criação Divina. Para isso, além de estudar as especificidades do corpo humano, esses estudantes dedicavam-se à oratória, gramática, aritmética, línguas latinas e aos clássicos da Filosofia Antiga, o chamado *studium generale*. A escolástica gerou bons frutos, e do seio da corrente saiu filósofos naturais, tradutores e diplomatas, pessoas estas capazes de pensar, refletir e intervir na sociedade e nos problemas inerentes a ela. Antes de serem físicos, eram homens de saber (VERGER, 1999: 49).

A presença de homens e mulheres ilustres, como foi o caso do físico catalão Arnaldo de Vilanova (1240-1311), ganhou destaque, e patrocínio, nas cortes régias e no papado. Nesse ambiente a medicina saiu das artes mecânicas e se tornou uma ciência prestigiada, que compunha a Filosofia Natural, elevando o papel da medicina para o de intérprete da natureza, daí a designação de físico para o médico medieval (SANTOS; FAGUNDES: 2010, 144). A medicina nessa época recolocou o homem dentro do microcosmo medieval, ou seja, a saúde do corpo era necessária para a própria saúde da alma, uma vez que havia uma íntima conexão entre o universo e o homem expressa nas interferências que o corpo sofria de acordo com as fases da lua, os astros, os signos do zodíaco, os fenômenos da natureza etc. Mais adiante, veremos que essa relação direta entre o homem e o seu entorno foi transposta em forma de teoria política, onde a saúde física e moral de um monarca eram essenciais para a manutenção da ordem, da paz e da prosperidade do reino.

O destaque que eles ganharam refletiu-se na mobilidade social ao traçarem carreiras intelectuais e políticas ascendentes ocupando um lugar eminente na sociedade medieval. Na transição do século XIII para o XIV, Arnaldo de Vilanova

¹ Na mesma época, a medicina vivia seu apogeu no Islã medieval, cujos centros médicos de Ispahan (atual Irã) e Bucara (atual Uzbequistão) eram referências no Ocidente, pois produziram famosos tratados médicos além de lar de físicos como Avicena (980-1037) e importantes centros de tradução do grego para o árabe.

era um exemplo dessa ascensão social horizontal, pois, além de físico pessoal de reis, rainhas e papas, era conselheiro e diplomata, além de tradutor de obras do árabe, grego e latim e um profícuo debatedor de questões políticas e teológicas durante o reinado de rei Jaime II.

Arnaldo de Vilanova: trajetória pessoal e obra médica.

Arnaldo de Vilanova nasceu no Reino de Valência em 1237. Ainda jovem ingressou na Universidade de Montpellier, na região dos Pirineus – senhorio dos reis de Aragão desde o século XIII. Seu trabalho como físico foi solicitado desde cedo, atendendo ao rei Pedro III (1239-1285), seu primeiro paciente ilustre, e a membros da nobreza e da Cúria Romana. Em Barcelona, na corte de Jaime II, Arnaldo manteve-se ativo. Seus serviços foram requeridos diversas vezes, seja para conduzir os partos da rainha Branca de Anjou (1280-1310), mãe de nove crianças, ou para tratar e curar as hemorroidas do rei Jaime II. Seu contato com manuscritos médicos estrangeiros, a sua circulação entre importantes centros universitários e o a troca de saberes com outros físicos renomados, influenciaram diretamente na sua medicina prática e teórica contribuindo para a fama pessoal e ascensão social.

O percurso intelectual de Vilanova se iniciou em Montpellier. No início de sua formação universitária, uma série de mudanças nos estatutos internos da universidade favoreceu o jovem físico. Primeiramente iniciou uma transformação de postura em relação à medicina prática, transição latente desde o século X, quando as universidades do Languedoc, Pirineus, sul da Itália e Aragão começaram a aceitar amplamente os estudos de anatomia humana e dissecação de cadáveres, trazendo uma renovação na curiosidade intelectual acerca do corpo-humano. Essa atividade, no entanto, teve grande resistência. Ainda persistia no imaginário popular, e também universitário, a visão negativa do trato direto com os pacientes, o manuseio de excrementos e a observação das doenças e suas diversas formas de manifestação pelo corpo (febre, escrófulas, feridas, ossos quebrados, bolhas) como atividades de segunda ordem, que causavam repulsa aos olhos desacostumados, e praticados somente por barbeiros, curandeiros, aborteiras e boticários e não pelos doutores e catedráticos (POUCHELLE, 2017: 184).

A intensa tradução de textos clássicos de judeus, árabes e filósofos latinos, somado a um distanciamento das interferências da Igreja através de diversos *tabus*, impulsionou o fortalecimento institucional de Montpellier na formação de físicos que atuavam na medicina prática, porém com um erudito embasamento filosófico e médico. Percebemos a influência dos textos clássicos na formação intelectual de Arnaldo num levantamento feito através do seu testamento. Após sua morte, todos os seus livros e manuscritos foram levantados e catalogados, para, doravante, serem divididos conforme a temática. Na área médica é possível contabilizar cinco (5) traduções do árabe para o latim e uma (1) do grego dos cânones da medicina arábica da época, por exemplo: Galeno, Costa bem Luca, Avicena, Albuzale e Alkendie. Do grego para o latim, Arnaldo traduziu Galeno e fez vários comentários a clássicos como os de Hipócrates. Sua produção intelectual no campo médico incluiu seis (6) traduções do árabe e hebraico para o latim; três (3) comentários da obra de Galeno e Hipócrates; três (3) aforismas; oito (8) tratados médicos e vinte e três (23) recomendações médicas especializadas para pacientes anônimos, os regimentos de saúde (CARRERAS I ARTAU, 1948: 12-15).

Neste artigo, analisarei a categoria de manuscrito médico dos regimentos de saúde, especificamente: *As regras de saúde a Jaime II (Regimen Sanitatis ad Inclytum Regem Aragonum)*, feita em 1308, a pedido do próprio rei. A confecção desse regimento ao monarca ocorreu num contexto histórico bastante particular. Na transição do século XIII para o XIV, o reino hispânico de Aragão estava em fase de expansão e conquistas marítimas, anexando territórios dentro da própria Península Ibérica (Valência, Elche, Rosselón, Múrcia) e também pelo Mediterrâneo (Sicília, Sardenha, Córsega e Grécia). Isso exigia do monarca um deslocamento constante para firmar seu poderio, pois a presença do rei reforçava os laços de lealdade dos seus súditos com o monarca, por isso a constante baldeação do rei (*rex ambulantes*) pelo território aragonês (LE GOFF, 2017: 447).

Cumprir esse dever tinha se tornado cada vez mais difícil para Jaime II, pois o desenvolvimento de doenças circulatórias, sobretudo as hemorroidas, agravou o estado de saúde do monarca e o impedia de cumprir seus deveres. Em 1308, Jaime II pediu a Arnaldo de Vilanova que prescrevesse um tratamento terapêutico capaz de sanar as dores causadas pelas hemorroidas. Esse pedido foi atendido com urgência, pois, no mesmo ano (1308), chegaram às mãos do rei *As regras de saúde a Jaime II*. Esse manuscrito se enquadra na categoria dos regimentos de

saúde e destaca o papel terapêutico conferido aos alimentos por Arnaldo de Vilanova. Sua aceitação foi imediata e, pouco tempo depois, as *Regras* tornaram-se famosas pelo reino e seu texto foi logo traduzido, a pedidos da rainha Branca, do latim para o aragonês, língua românica² da Coroa de Aragão.

Os regimentos de saúde e a dietética:

Os regimentos de saúde eram textos médicos objetivos, diretos, de fácil memorização, sem questões filosóficas ou referências eruditas como os tratados médicos. Ele possuía uma estrutura interna que se dividia em duas partes: a primeira de *natureza geral*, com recomendações sobre o ar, a alimentação, os exercícios, os banhos e a espiritualidade; a segunda parte destinava-se exclusivamente para o paciente com suas reclamações específicas, no caso de Jaime II, as dores das hemorroidas. Nesses textos, se articulava o saber universitário teórico com o saber prático médico. Nele há a proposta de um estilo de vida consagrado inteiramente aos cuidados do corpo, portanto possível apenas para uma pequena camada da sociedade, que gozava de um estilo de vida de fartura e abundância (SOTRES, 1995: 237-238).

A medicina medieval segmentava-se em três grandes grupos: a cirurgia, a farmácia e a higiene. Os regimentos incorporavam as teorias higiênicas, que abarcavam os cuidados diretos do corpo, tanto os externos – exercícios, banhos, ar – quanto os internos – humores, alimentação e relações sexuais. Era comum, antes da prescrição do regimento, verificar minuciosamente os aspectos físicos, sociais e médicos do paciente. Arnaldo concluiu que o rei tinha “uma compleição sanguínea e colérica, portanto, tendendo a ser quente, pois os humores predominantes eram o sangue, com domínio das qualidades úmida e quente e a bile amarela, seca e quente.” (FAGUNDES, 2014: 87).

Na época, a teoria médica amplamente difundida pelos físicos ocidentais, e presente nos regimentos de saúde, era a *Teoria dos Humores*. É necessário entender brevemente do que ela se trata, pois, a mesma foi utilizada nos critérios

² As línguas românicas, ou neolatinas, eram desdobramentos do latim vulgar, falado pelas pessoas comuns na Idade Média.

estabelecidos por Arnaldo na hora de indicar alguns alimentos em detrimento de outros.

Na Teoria Humoral, ou dos Humores, eram quatro os humores: bílis amarela, bílis negra, fleuma e sangue, todos verificáveis através dos fluidos corporais. Cada humor possuía qualidades: a bílis amarela era quente e seca; a bílis negra era fria e seca; a fleuma era fria e úmida e o sangue era quente e úmido. O conceito de saúde na Idade Média, sob a perspectiva humoral, seria o equilíbrio destes quatro humores, sendo que há sempre um humor que predomina sobre os demais, a chamada *compleição*. Desta forma, Jaime II tinha a compleição *sanguínea*, pois prevalecia o humor do *sangue* em seu corpo.

Os alimentos também possuíam *qualidades* semelhantes aos humores. Ao prescrever uma dieta, estas qualidades eram combinadas de acordo com a compleição de cada indivíduo, levando em conta a *Teoria dos Contrários*. Nessa teoria, o paciente deveria consumir um alimento oposto à sua qualidade, por exemplo, o rei Jaime II tinha qualidade quente, logo, os alimentos ingeridos seriam de qualidade fria. O objetivo era levar o corpo ao estado de equilíbrio humoral, portanto saudável. Caso houvesse um exagero das qualidades, muito quente ou muito fria, essa desestabilidade se tornaria uma doença. Para Arnaldo de Vilanova, os alimentos do regimento de saúde a Jaime II pertenciam a sexta categoria das *seis coisas não naturais* (*sex res non naturales*), a *dynamis*, que engloba as funções biológicas da formação, locomoção, fecundação e a nutrição (SANTOS; FAGUNDES, 2010: 333).

No regimento, os alimentos ocupam um papel central. Observe a seguir a sua estrutura interna: *As regras de saúde a Jaime II* possui uma divisão em 3 partes: *as coisas não naturais*, *as coisas naturais* e *as hemorroidas*. A primeira parte (*as coisas não naturais*) englobam os capítulos 1 ao 7, na seguinte ordem: 1. O ar e o ambiente; 2. Exercícios; 3. Banho; 4. Considerações sobre a alimentação; 5. O sono e a vigília; 6. Acidentes da alma; 7. Alimentos e bebidas. A segunda parte (*as coisas naturais*) é reservada aos alimentos e bebidas, abrangendo os capítulos 8 ao 17, na seguinte ordem: 8. O pão; 9. Os legumes e verduras; 10. As frutas; 11. As hortaliças; 12. Raízes; 13. As carnes; 14. Os derivados dos animais; 15. Peixes; 16. Os condimentos e especiarias e 17. O ato de beber. A última parte, portanto, o capítulo 18, *Das hemorroidas*, dedica-se à terapêutica relacionada à enfermidade do rei.

Percebemos na tipologia da fonte uma importante visão da organização do universo para o físico Arnaldo, algo semelhante ao que cientistas do século XIX fariam ao categorizar os elementos da natureza em sua totalidade em categorias de análise para facilitar a investigação científica. O corpo-humano seria uma adaptação em menor escala desse universo dotado de elementos naturais e não naturais.

Alimentação e saúde: um diálogo desde a Idade Média.

Um elemento curioso no documento produzido por Arnaldo são os 10 capítulos dedicados exclusivamente aos alimentos e ao ato de comer e beber. Se o monarca sofria de hemorroidas, impedindo-o de perambular pelo território conforme as obrigações de seu ofício, uma das soluções para curar o rei estava na comida. Apesar de sabermos hoje que a hemorroida é uma doença circulatória, a ingestão de determinados alimentos pode agravá-la ao produzir fezes ressecadas, forçando o movimento de digestão, causando dores e incômodos. Portanto, o encaminhamento do físico medieval encontraria ressonância em nosso tempo.

Esse diálogo entre saúde e alimentação foi chamado no medievo de dietética e tem raízes clássicas, sobretudo de Hipócrates e Galeno. Os princípios dietéticos envolviam regras minuciosas desde o preparo dos alimentos até a mecânica da mastigação, cuidados iniciados desde, logo ao acordar. Um dos pontos principais é o número de refeições consumidas pelo rei, porém, há muitas discordâncias sobre a sequência de pratos servidos na Idade Média. As historiografias da alimentação e da medicina sugerem um sistema de refeições diárias divididas da seguinte forma: o *ieiunum* (logo ao amanhecer); o *prandium* (refeição por volta das nove horas da manhã); a *merenda* (meio dia/uma hora da tarde) e a *cena* (jantar, por volta das sete/oito horas da noite) (SOTRES: 1995, 242-244).

Essas refeições seguiam regras universais. A primeira delas era respeitar a natureza do corpo, pois “em nenhuma época do ano é conveniente que os corpos comam fora de hora, nem no café da manhã, nem no jantar” (VILANOVA, 2013). Para o rei que tinha qualidades sanguíneas, Vilanova advertia: “coma quando tem fome, já que a natureza dos membros não recebe o que não deseja, pelo contrário, a recusa e, por isso, a comida que é recebida sem o desejo da natureza é conduzida pelo ventre e corrompe mais do que se transforma.” (Ibidem, 2013).

Nesta parte do artigo, buscarei analisar os alimentos sob a perspectiva médica, limitando a análise ao que era ou não recomendada ao monarca de acordo com as questões médicas e as teorias que influenciavam a prática arnaldiana. Para Arnaldo de Vilanova, o ato de comer deveria ser discreto e comedido, pois comer apressadamente, além de prejudicar o organismo, aqueles que comem rápido “emitem sons e ruídos como loucos, comportando-se de modo indiscreto” (Ibidem). Comer de maneira aflita traz muitos malefícios ao corpo, e o primeiro deles é o de enganar a natureza do corpo, enviando a ele uma quantidade grande de alimentos não triturados. A função de mastigar cabe aos dentes e não ao estômago, como destaca na passagem a seguir: “a primeira é mastigar vagorosamente (...), os dentes são ordenados para este fim (...), quando o alimento, por algum motivo, não é triturado (...) engana intensamente a natureza do seu corpo” (Ibidem, 2013). Como consequência, o corpo engorda, portanto fica doente: “como os glúteos frequentemente o ficam e não chegam a uma velhice saudável.” (Ibidem, 2013).

Nesse pequeno excerto do regimento é visível uma dupla preocupação: falar sobre moralidade e boas maneiras e a preocupação com o corpo, no caso, a prevenção da obesidade. No século XIV os manuscritos normativos, como os regimentos, apelavam para o autocontrole à mesa, cobrando discrição e elegância num discurso duplo: fins médicos e de civilidade. Os gestos e a postura eram cada vez mais exigidos, e também reparados durante as refeições, parte integrante de um novo sistema de comunicação excludente e delimitador de grupos sociais. Vale ressaltar que havia ali um modelo ideal à mesa, não sendo necessariamente aplicado na prática e no cotidiano das esferas privadas dos seus leitores. Nota-se que Arnaldo estava preocupado em respeitar a ordem social das coisas e estabelecer critérios na forma de comer do rei (RIERA MELIS, 2013: 77).

A segunda preocupação é com o condicionamento físico do monarca. O termo obesidade é um conceito contemporâneo, seu equivalente para a Idade Média seriam os termos “superfluidades”, “frouxidão” ou “excesso de gases”. Havia vários tipos de gorduras coexistindo na medicina medieval: algumas relacionadas à saúde e outras aos exageros e deformação corporal. A gordura era um importante indicativo para os físicos: seu desaparecimento repentino era um importante sinal de doença; a sua presença em proporções adequadas dava formas, volumes e modulava o corpo, opondo-se ao ressecamento, facilitando a

digestão e protegendo do frio. A gordura reforçava a vaidade, mas, seu extremo, era a prova total de debilidade (VIGARELLO, 2012: 28).

Essa inquietação com as formas corporais do monarca, conseqüentemente estendidas à alimentação, tinham razões também políticas: os reis medievais eram incumbidos de manter a ordem e a paz interna do reino, mesmo que fosse necessário guerrear para proteger os seus. Os constantes treinamentos militares, a nobre atividade da cavalaria além das pesadas armaduras usadas em batalha exigiam um rei saudável, com boa forma física, por isso a alimentação exercia um papel fundamental no mantimento da “boa gordura” e contivesse a expansão da “frouxidão” (LE GOFF, 2017: 457; VIGARELLO, 2012: 30).

Após as recomendações do ato de comer em si (moderação, mastigação, não misturar muitos alimentos e comer de acordo com sua compleição), Arnaldo de Vilanova analisa com mais atenção os alimentos em si. Dentro da parte dedicada aos alimentos encontramos uma subdivisão interna: as *bebidas*, as *coisas da terra* (cereais, legumes, frutas, hortaliças, raízes e temperos) e *os animais* (peixes, carnes e derivados).

As *coisas da terra* abrangem os capítulos 7 ao 12. Tem início pelos cereais e grãos, cujo caráter objetivo do texto é bastante claro: aquilo que o rei poderia ou não comer. Os cereais recomendados eram a cevada e o arroz, desde que preparados com leite de amêndoas, e tivesse validade de oito a dez meses. As cascas deveriam ser retiradas, um alerta que os grãos “foram corrompidos pela velhice” (VILANOVA, 2013: 17). Dos cereais, por exemplo, o trigo, se fazia o pão, portanto um alimento que merecia grande atenção na sua confecção: eles deveriam ser feitos com pouco sal e fermento, podendo “engendrar no ventre” e causar “lombrigas, obstruções e dispor pedras nos rins e areia na bexiga”. Recomendava-se o trigo, o joio e a sêmola. Seus resíduos, em forma de farinha, rendiam saborosos biscoitos, recomendados desde que molhados em caldos de carne, leite de amêndoas ou azeite de oliva, para não aumentar a qualidade seca do corpo (Ibidem, 2013).

Já o capítulo dos *legumes*, há uma advertência imediata: “legumes não são convenientes a corpos temperados enquanto são sadios. Por isso, deve-se evitar sua substância, especialmente se é seca”. Os legumes eram apenas acompanhamentos para as carnes e deveriam ser cozidos com leite de amêndoas

e não fritos. Recomendava-se a ervilha, a fava e o grão de bico para serem consumidos antes das principais refeições, pois aqueceria o corpo e ajudaria na digestão. No caldo poderia ser adicionado vinho branco, pó de nardo, açafraão e sal, fervendo tudo de uma única vez e depois moídos para fazer a sopa. O caldo ajudaria a “limpar as veias que estão no fígado e nas vias urinárias. Assim, evitar-se-ão as pedras e resíduos” (Ibidem, 2013).

O décimo capítulo, e o mais extenso, é o das *frutas*. Elas são analisadas terapeuticamente, principalmente devido à grande variedade desse gênero alimentar no litoral mediterrânico. O capítulo se inicia com os cuidados tomados antes de consumi-las: primeiro não consumir frutas que não estejam maduras; segundo, não consumir frutas diferentes ao mesmo tempo e terceiro, preferir as frutas frescas e colhidas diretamente da árvore. As frutas recomendadas seriam conforme a compleição do paciente era: ameixas, figos, uvas, pêsegos, maçãs maduras, pepinos, melões, limão, peras, melancias, sorvas, romãs, nêspersas (ameixas-amarelas), avelãs torradas, tâmaras e as castanhas assadas. Já os frutos verdes e frutos oleosos, como as avelãs, nozes e o pinhão “prendiam o ventre”, por isso não eram recomendados (Ibidem: 28- 31). No excerto do regimento abaixo, Arnaldo deixa claro a estreita relação entre a fisiologia do rei e as frutas consumidas por ele:

“Por isso, como no verão o sangue se inflama graças ao calor do ar, e no verão e no outono são muito secos, convém que sejam consumidas frutas frias e úmidas para temperar o sangue. Do mesmo modo, como no calor do verão os membros dos corpos emagrecem e empalidecem, e o calor natural e os espíritos mais rapidamente saem deles, convém consumir frutas moderadamente para que os poros da carne sejam obstruídos, como frutas um pouco constringentes. Também nesses períodos é bom consumir frutas ácidas para quebrar a agudez das cóleras.” (VILANOVA, 2013).

O capítulo onze é das *hortaliças*, e seguem a mesma divisão dos demais grupos alimentares: recomendações e restrições. Além disso, Arnaldo dividiu-as entre as hortaliças que poderiam ser consumidas no *inverno* (urtigas, salsa, couve-vermelha, couve-crespa e couve-branca) e as que poderiam ser consumidas no *verão* (alfaces, beldroegas, acelgas, bredos, hortelã e abóboras). Elas não poderiam ser misturadas com caldos para não dar gases, causando desconforto abdominal ao rei (Ibidem, 2013). As hortaliças indicadas seriam as beldroegas, alfaces, hortelã, espinafre, abóboras, aspargos, couves e bredos e deveria ser

evitado o consumo de hortaliças cruas. As *raízes* compõem o capítulo doze. As cebolas brancas e nabos eram boas raízes, e deveria evitar alho, alho-porró, cebola e a raiz forte, pois também estimulam a flatulência e desconforto (Ibidem, 2013).

A partir do capítulo treze Arnaldo fala sobre as carnes, peça essencial para a alimentação, nutrição, energia vital e também fertilidade dos seus consumidores. O recomendado era o consumo de carnes jovens, de filhotes, pois eram macias, suculentas e convinham para os corpos de compleição quente. Dentre essas carnes jovens recomendavam-se as de galinha, patos, perdizes, codornas, pombos, carneiro e cabras. Os animais velhos, de carne seca, difícil mastigação e digestão lenta eram proibidos, portanto, deveria evitar as carnes de javali e de vacas velhas, assim como os tordos, estourinho, melros-pretos e patos (Ibidem: 32-33).

Podemos observar um número maior de carne branca (17 citadas) em relação às carnes vermelhas (12) e os pescados (3 espécies citadas e 2 grupos de peixes indicados). Mas não eram os nobres e reis medievais grandes consumidores de carnes vermelhas? Sim, e foram! É importante destacar é que Arnaldo elaborou um regimento com base na funcionalidade dos alimentos, ou seja, alimentos capazes de melhorar a digestão do rei levando em conta o processo digestivo completo, da facilidade de triturá-los até a consistência das fezes digeridas. Toda essa preocupação justificava-se pelas reclamações constantes de Jaime II a Arnaldo das dores de hemorroidas. As carnes brancas eram melhores recebidas, pois eram “macias, claras e de rápida digestão”.

O pescado também era bastante recomendado, mas também seguia critérios higiênicos de seleção, como todas as outras carnes, antes de serem servidas ao rei. No capítulo 15, Arnaldo lança recomendações imediatas sobre a escolha dos peixes:

“deve-se evitar todo peixe de lagoa, caso não se saiba ao certo se a lagoa é limpa e sem imundície; se é de pedras, de pedregulhos ou arenosa; se nasce de um grande rio, ou de uma bela fonte, ou de um grande refluxo e afluxo para o mar” (VILANOVA, 2013: 33).

Esses critérios estendiam-se aos peixes de águas doces:

“(…) deve-se evitar os peixes de rios pequenos que correm lentamente, e os de rios que recebem detritos de cânhamo, de linho,

de ervas podres, de limo de couro, de sujeiras que nascem desses resíduos ou de quaisquer superfluidades de vilas ou de castelos.” (VILANOVA, 2013).

Os peixes de águas salgadas eram estimados por Arnaldo, pois eram “macios por dentro e de polpa branca.” (Ibidem, 2013). Essa preocupação de Arnaldo com a higienização da carne era uma constante na medicina medieval. Conforme vimos anteriormente, havia na medicina medieval a chamada *Teoria das Trocas*. De acordo com esse princípio, se um corpo vivo estivesse enfermo, quem estivesse próximo se adoentaria. Ao consumir uma carne de procedência duvidosa, e sem conhecimento de suas condições de criação, era expor o consumidor às enfermidades daqueles animais.

Por isso, grandes esquemas organizados foram montados para melhorar a qualidade daquilo que eram consumidos, sobretudo os quadrúpedes, uma vez que eram animais mamíferos, com patologias e sistemas anatômicos e fisiológicos semelhantes aos dos humanos e com um número muito maior de produção de resíduos. Exemplo disso foi durante o próprio reinado de Jaime II, que estimulou com políticas fiscais, proteção régia e doações a manutenção da *Casa de Ganaderos de Zaragoza* (1218), fundada pelo seu avô, Jaime I, o Conquistador (1208-1276), órgão aragonês responsável pela criação de um bom gado, do cultivo de pastos e também da regulamentação de preços, unidades de medidas para compra e venda de carnes e outros assuntos que conferiram aos criadores e donos de gado certa autonomia e prestígio entre os reis.

A preocupação com a carne ultrapassava as esferas econômicas, salutar e biológicas e estava presente dentro das próprias cozinhas. Havia uma função exclusiva nas cozinhas senhoriais para o trato da carne, o *trinchador*. A ele cabia abater, desossar, cortar e conservar a carne de diferentes animais. Para este cargo, os físicos, cozinheiros e autores (as) de livros de culinária da época dedicavam bastante atenção. No manuscrito culinário denominado *Libro de Sent Soví* (1327), que ganhou fama na Barcelona do século XIV, o autor indica técnicas bastante precisas de cortar e preparar galinha, perdiz, carneiro e javali para não perder o gosto, a maciez e também conservar as propriedades curativas da mesma (LIBRO DE SENT SOVÍ, 2014: 151-153).

A importância da arte de cortar a carne permaneceu por muito tempo como ofício. Por exemplo, no século XV, circulou na corte do rei Fernando I de Nápoles, senhorio de Aragão na Península Itálica, um manuscrito culinário chamado *Libro del Coch*, de autoria do chef de cozinha mestre Roberto de Nola. Neste manuscrito, o autor inicia falando do corte da carne, um ofício que exige bastante prática e dedicação, afinal, uma carne bem cortada e macia era a protagonista nos banquetes da corte:

“Procurei primeiramente dar algumas regras sobre o corte da carne, embora o corte ou trincar dificilmente possa ser bem demonstrado através de regras, e menos ainda aprendido através de livro; todavia, os mais interessados e que desejem aprender por ele, poderão encontrar aqui bons exemplos; e se algo não lhes parecer útil, peço que o desconsiderem e o esqueçam. Como disse, falarei primeiro das regras do corte, que só será bem feito, se evitar o talhe longitudinal, e sim, fazendo-o fino e jeitoso na transversal da carne, de forma hábil e aseada, limpando muitas vezes a faca e as mãos, evitando ao máximo engordurá-las. Também não se deve falar enquanto se trincha, mesmo que seja interrogado – a menos que se trate de coisa muito importante.” (LIBRO DEL COCH, 2010: 27).

Nesse trecho há uma visível preocupação com a limpeza do local e também a higiene no preparo da comida, ou seja, princípios médicos e salutareos que se estendem aos ofícios mais baixos da hierarquia doméstica real. É possível também desmistificar alguns preconceitos sobre a alimentação medieval, onde a carne era consumida quase podre ou já passada do ponto, além da falta de higiene e bons hábitos salutareos na confecção de alimentos.

Outro critério de destaque ao consumo maior de aves era o extenso calendário litúrgico, que ocupava vários dias e semanas de um ano. As celebrações religiosas envolviam preparos não somente sociais, mas também biológicos, principalmente o jejum, cobrado pela Igreja como forma de ascese e negação do pecado da gula e da carne, pois, acreditava-se que a carne vermelha aumentava a produção de sêmen e também estimulava a relação sexual.

Além da carne, outro grupo de alimentos que teve bastante prestígio entre a nobreza, a alta burguesia e os reis medievais foram as especiarias. Além do exotismo que cercava suas origens – as terras distantes e curiosas do Oriente – as especiarias tinham fins salutareos e também foram citadas por Arnaldo de

Vilanova no regimento. Os sabores e os condimentos compunham o capítulo dezesseis, onde Arnaldo restringia os sabores fortes e picantes, como a mostarda, alho, *noz moscada*, *pimenta*, *gengibre* e o excesso de mel a açúcar. A salmoura e os sabores picantes e ácidos, com muito alho e mostarda agrediam ao corpo. Porém, recomendava-se temperar os alimentos com água de rosas, canela, vinho, vinagre e o suco de romã, em dosagens corretas e ponderadas (VILANOVA, 2013: 35).

Ao fazer um balanço geral, levando em consideração os aspectos quantitativos dos alimentos expostos no regimento de saúde, temos os seguintes resultados parciais³:

As frutas compunham a maior parte dos alimentos citados (25), seguido das especiarias e condimentos (12), vindo atrás dos grãos (10), das hortaliças e legumes (10), as raízes (7) e as plantas comestíveis (6), no total de 74 espécies de alimentos que se enquadram nas coisas da terra. Vale ressaltar que essa variedade era misturada e disposta as mais variadas técnicas de preparo e mesclas durante a elaborações dos pratos, supondo que as múltiplas combinações triplicavam a variedade de receitas e pratos servidos ao rei.

As carnes brancas aparecem em maior quantidade do que as vermelhas, porém, vale ressaltar que o regimento buscava uma alimentação que facilitasse a digestão do rei e não provocasse dores ao evacuar. O número de aves era bastante grande (17), seguido das carnes vermelhas (11), os derivados (6) e os peixes (5). Os peixes somando cinco (5) tipos diferentes, e os derivados dos animais eram a coalhada, os ovos, o leite, o soro, a manteiga e a nata. No total, as *coisas vivas e seus derivados* somam 33 tipos diferentes de animais na fonte. Contabilizando todos os alimentos, em ambas as categorias, temos 107 indicações para a dieta do rei, revelando uma mesa bastante farta e diversificada, onde a fartura, o sabor, o prazer e a cura eram aliados inseparáveis para manter a saúde do rei.

³ Os resultados da análise quantitativa dos alimentos presentes na fonte são parciais. A tabulação dos mesmos foi confrontada com três traduções diferentes de “As regras de Saúde a Jaime II”. As traduções são: uma em português, feita por Ricardo da Costa e Matheus Corassa (2013); a tradução do catalão, feita por Carreras i Artau (1947) e a versão castelhana de Juan Cruz Cruz (2011). É possível que alguns elementos tenham passado despercebidos na quantificação, porém não alteram o aspecto qualitativo da pesquisa ao investigar o papel da comida na dietética medieval e suas funções terapêuticas. Atualmente, a versão em português está em vias de publicação impressa. Na época da consulta ao texto, a tradução parcial estava disponível no website: <https://www.ricardocosta.com>.

Conclusão

Arnaldo de Vilanova foi um físico de bastante destaque nas cortes e meios universitários da Baixa Idade Média mediterrânea. A sua noção dos poderes curativos dos alimentos era algo bastante discutido na época, apesar de não saberem sobre vitaminas, sais minerais e composição bioquímica das coisas, a medicina prática associou a relação entre o que se comia com o equilíbrio de humores do paciente.

Os ofícios da cura e da cozinha se misturavam, eram esferas fluídas e sem fronteiras delimitadas, isso porque cozinheiro e físico utilizavam do mesmo referencial de mundo, os alimentos, as plantas e os temperos. A mesma planta usada para temperar poderia ser elaborado um chá com poderes curativos e calmantes, por isso as constantes intervenções de Arnaldo no preparo dos alimentos e a atenção do cozinheiro nos critérios de escolha dos mesmos.

A incursão dos físicos medievais nas artes culinárias pode ser compreendida a partir de três hipóteses: primeiro, deixar o prato apetitoso e saboroso para o paciente, mostrando as sincronias entre os referenciais teórico-práticos do cozinheiro e do físico; segundo, o caráter terapêutico do alimento através das teorias médicas da época e terceiro, o controle da esfera privada do paciente. Partindo da noção que o monarca era a “cabeça” do “corpo” social medieval, se o mesmo estava doente e/ou inapto, a eminência de sua morte ou invalidez era suficiente para estabelecer a crise, por isso a preocupação coletiva em manter o monarca forte e saudável através do constante e diário trabalho de físicos, trinchadores, cozinheiros e serviços.

A variedade alimentar à mesa de um rei, sob a luz da historiografia da alimentação, mostra as complexas relações envolvidas no processo de suprir os desejos, necessidades e vontades alimentares do monarca. Há por trás das Regras de Saúde uma complexa rede de interdependência entre o campo e a cidade, os servos e os chefs de cozinha, o mordomo e dezenas de domésticos do castelo e também dinâmicas sociais e econômicas que envolvem a terra, a produtividade e o plantio afinal, esses alimentos vem de algum lugar. Quando a mesa está servida e o monarca sentado diante dela, uma série de padrões culturais e normativos são impostos ao centro da sociedade medieval, inferindo regras, condutas e boas maneiras à mesa, regras de etiqueta nascentes já no século XIV. Além da

funcionalidade e qualidades salutaras, os critérios religiosos perpassam essas esferas estimulando o consumo de carnes brancas e o jejum em tempos quaresmais ou de festas litúrgicas, mostrando as interferências da Santa Sé na vida íntima e cotidiana das pessoas comuns e dos reis.

A alimentação se tornou um objeto de estudo da cultura, e, portanto da História, quando ela ultrapassa a esfera da curiosidade sobre “o que comiam” e “como comiam” e começam a relacionar aquilo que se comia com padrões de análise sociais, econômicos, religiosos e culturais. Não comemos apenas para saciar necessidades biológicas e sentar-se à mesa envolve questões muito mais complexas do que os impulsos naturais da fome. Na Idade Média a mesa de um monarca mostrava questões hierárquicas, relações de poder, critérios médicos, tabus religiosos e também era um elo importante para tomada de decisões que alterariam os rumos, a curto e longo prazo, da História.

Referências Bibliográficas

Fontes

LLIBRE DE SENT SOVÍ. Barcelona: Editorial Barcino, 2014.

NOLA, Roberto. *Livro do Cozinheiro* (Libre del Coch) do Mestre Robert de Nola. São Paulo: Instituto Brasileiro de Filosofia e Ciência Ramon Llull. Trad: Cláudio Giordano, 2010.

VILANOVA, Arnaldo de. Obres catalanes. v. II: Escrits Médics. In: CARRERAS I ARTAU, Joaquim. *Les obres mèdiques d'Arnau de Vilanova*. Editorial Barcino, Barcelona, 1947.

Bibliografia

AMATUZZI, R.T.S. *À mesa com Jaime II, o Justo: saúde, alimentação e poder na Coroa de Aragão entre os séculos XIII e XIV*. Dissertação (História) – Universidade Estadual de Ponta Grossa. Ponta Grossa, p. 124. 2016. Disponível em: <http://tede2.uepg.br/jspui/handle/prefix/382>

COSTA, Ricardo; CORASSA, Matheus. *O Regimen Sanitatis (1308) de Arnau de Vilanova (c.1238-1311) e sua prescrição de boa dieta*. Disponível em: <https://www.ricardocosta.com/artigo/o-regimen-sanitatis-1308-de-arnau-de-vilanova-c1238-1311-e-sua-prescricao-da-boa-dieta>

FAGUNDES, Maria D. C. O. *Saber médico e poder: as relações entre Arnaldo de Vilanova e a Coroa Aragonesa (séculos XIII-XIV)*. Tese de doutorado. Goiânia, 2014.

LE GOFF, Jacques. "Rei". In: In: LE GOFF, Jacques, e SCHMITT, Jean-Claude (coord.). *Dicionário Temático do Ocidente Medieval*. (2. Vol.) São Paulo: UNESP, 2017.

POUCHELLE, Marie-Christine. "Medicina". In: LE GOFF, Jacques, e SCHMITT, Jean-Claude (coord.). *Dicionário Temático do Ocidente Medieval*. (2. Vol.) São Paulo: UNESP, 2017.

RIERA-MELIS, Antonio. Gastronomía y política en los banquetes cortesanos de la baja edad media. In: *La alimentación en la Corona de Aragón (siglos XIV-XV)*. IFC: Zaragoza, 2013, pp. 65-99.

SANTOS, Dulce O. A. e FAGUNDES, Maria D. C. Saúde e dietética na medicina preventiva medieval: o regimento de saúde de Pedro Hispano. (Século XIII). In: *História, Ciências, Saúde (Manguinhos)*, 17, abril – junho 2010. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, pp. 333-341.

SOTRES, Pedro Gil. Les regimes de santé. In: GRMEK, Mirko D. (Org.). *Histoire de la pensée medical en Occident: Antiquité et Moyen Age*. Paris: Seuil, 1995.

VERGER, Jacques. *Homens e saber na Idade Média*. Bauru: EDUSC, 1999.

VIGARELLO. Georges. *As metamorfoses do gordo: história da obesidade*. Editora Vozes: Petrópolis, RJ: 2012.