

BRILLAT-SAVARIN

A fisiologia do gosto

Tradução

Paulo Neves

2ª edição



COMPANHIA DE MESA

Copyright © 1995 by Companhia das Letras
Copyright da introdução © 2009 by Bill Buford
Todos os direitos reservados

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

Título original
Physiologie du goût

Capa
Elisa von Randow

Imagem de capa
DEA/ G. Nimatallah/ Getty Images

Preparação
Márcia Copola

Revisão
Isabel Cury Santana
Rosemary Cataldi Machado
Laura Victal
Pedro J. Ribeiro

Coordenação editorial
Página Viva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

-Savarin, Brillat-
A fisiologia do gosto / Brillat-Savarin ; tradução Paulo Neves.
— São Paulo : Companhia das Letras, 1995.

Título original: Physiologie du goût.
ISBN 978-85-92754-05-1

1. Culinária 2. Gastronomia 3. Gosto — I. Título.

95-4819

CDD-641.013

Índices para catálogo sistemático:

1. Gastronomia : Educação doméstica 641.013

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

www.companhiadasletras.com.br

www.blogdacompanhia.com.br

facebook.com/companhiadasletras

instagram.com/companhiademesa

twitter.com/ciadasletras

Sumário

Introdução — <i>Bill Buford</i>	13
Aforismos	21
Diálogo entre o autor e um amigo	23
Biografia	28
Prefácio	32
MEDITAÇÃO 1 — DOS SENTIDOS	
Número dos sentidos	39
Ação dos sentidos	40
Aperfeiçoamento dos sentidos	41
O poder do gosto	43
Propósito da ação dos sentidos	44
MEDITAÇÃO 2 — DO GOSTO	
Definição do gosto	46
Mecânica do gosto	47
Sensação do gosto	49
Dos sabores	50

Influência do olfato sobre o gosto	50
Análise da sensação do gosto	51
Ordem das diversas impressões do gosto	53
Prazeres ocasionados pelo gosto	53
Supremacia do homem	55
Método adotado pelo autor	57

MEDITAÇÃO 3 — DA GASTRONOMIA

Origem das ciências	59
Origem da gastronomia	60
Definição da gastronomia	61
Objetos diversos dos quais se ocupa a gastronomia	62
Utilidade dos conhecimentos gastronômicos	63
Influência da gastronomia nos negócios	63
Academia dos gastrônomos	64

MEDITAÇÃO 4 — DO APETITE

Definição do apetite	65
Anedota	66
Grandes apetites	68

MEDITAÇÃO 5 — DOS ALIMENTOS EM GERAL

Definições	71
Estudos analíticos	71
Osmazoma	72
Reino vegetal	74
Observação particular	76

MEDITAÇÃO 6 — ESPECIALIDADES

Introdução	78
Cozido, sopa etc.	78
Carne cozida	79
Aves domésticas	80
O peru (<i>coq-d'Inde</i>)	81
Apreciadores de peru	82

Influência financeira do peru	83
Façanha do professor	83
Animais de caça	87
O peixe	90
<i>Muria-garum</i>	92
Reflexão filosófica	94
Trufas	94
Virtude erótica das trufas	95
O açúcar	100
Origem do café	104
Origem do chocolate	108
MEDITAÇÃO 7 — TEORIA DA FRITURA	
Introdução	115
MEDITAÇÃO 8 — DA SEDE	
Introdução	120
Causas da sede	123
Exemplo	123
MEDITAÇÃO 9 — DAS BEBIDAS	
Introdução	126
Bebidas fortes	127
MEDITAÇÃO 10 — SOBRE O FIM DO MUNDO	
Reflexão filosófica	130
MEDITAÇÃO 11 — DA GOURMANDISE	
Introdução	133
Continuação	135
Poder da <i>gourmandise</i>	135
Retrato de uma bela gastrônoma	137
Efeitos da gastronomia sobre a sociabilidade	138
Influência da gastronomia sobre a felicidade conjugal	139

MEDITAÇÃO 12 — DOS GASTRÔNOMOS

Não basta querer ser gastrônomo	141
Predestinação sensual	142
Gastrônomos por condição	145
Os médicos	145
Objurgação	147
Os homens de letras	148
Os devotos	149
Os cavaleiros e os abades	150
Longevidade anunciada aos gastrônomos	151

MEDITAÇÃO 13 — TESTES GASTRONÔMICOS

Introdução	153
------------------	-----

MEDITAÇÃO 14 — DO PRAZER DA MESA

Introdução	158
Origem do prazer da mesa	159
Diferença entre o prazer de comer e o prazer da mesa	159
Efeitos	160
Acessórios industriais	161
Séculos XVIII e XIX	162

MEDITAÇÃO 15 — DOS DESCANSOS DE CAÇA

Introdução	169
As damas	170

MEDITAÇÃO 16 — DA DIGESTÃO

Introdução	173
Ingestão	173
Função do estômago	175
Influência da digestão	177

MEDITAÇÃO 17 — DO REPOUSO

Introdução	180
Tempo do repouso	182

MEDITAÇÃO 18 — DO SONO

Introdução	184
Definição	184

MEDITAÇÃO 19 — DOS SONHOS

Pesquisa a ser feita	188
Natureza dos sonhos	189
Sistema do doutor Gall	189
Influência da idade	192
Fenômenos dos sonhos	192
Segunda observação	193
Terceira observação	194

MEDITAÇÃO 20 — DA INFLUÊNCIA DA DIETA SOBRE O REPOUSO, O SONO E OS SONHOS

Introdução	196
Efeitos da dieta sobre o trabalho	196
Efeitos da dieta sobre os sonhos	197
Continuação	198
Resultado	198

MEDITAÇÃO 21 — DA OBESIDADE

Introdução	200
Causas da obesidade	203
Continuações	204
Anedota	205
Inconvenientes da obesidade	207
Exemplos de obesidade	207

MEDITAÇÃO 22 — TRATAMENTO PRESERVATIVO OU CURATIVO DA OBESIDADE

Introdução	210
Generalidades	211
Continuação do regime	214
Perigo dos ácidos	214
Cinturão antiobêsico	216
Quinquina	217

MEDITAÇÃO 23 — DA MAGREZA

Definição	219
Efeitos da magreza	219
Predestinação natural	220
Regime de engorda	221

MEDITAÇÃO 24 — DO JEJUM

Definição	224
Como se jejuava	225
Origem do relaxamento	227

MEDITAÇÃO 25 — DA EXAUSTÃO

Introdução	229
Cura operada pelo professor	230

MEDITAÇÃO 26 — DA MORTE

Introdução	232
------------------	-----

MEDITAÇÃO 27 — HISTÓRIA FILOSÓFICA DA CULINÁRIA

Introdução	235
Ordem de alimentação	236
Descoberta do fogo	237
Cozimento	238
Festins dos orientais e dos gregos	240
Festim dos romanos	242
Ressurreição de Lúculo	245
<i>Lectisternium et incubitium</i>	246
Poesia	248
Irrupção dos bárbaros	249
Séculos de Luís XIV e de Luís XV	252
Luís XVI	254
Melhoramentos sob o aspecto da arte alimentar	255
Últimos aperfeiçoamentos	256

MEDITAÇÃO 28 — DOS RESTAURATEURS

Introdução	258
Estabelecimentos	258
Vantagens dos restaurantes	259
Exame do salão	260
Inconvenientes	261
Emulação	262
Restaurantes a preço fixo	262
Beauvilliers	264
A gastronomia no restaurante	265

MEDITAÇÃO 29 — A GASTRONOMIA CLÁSSICA EM AÇÃO

História do sr. de Borose	266
Cortejo de uma herdeira	275

MEDITAÇÃO 30 — BUQUÊ

Mitologia gastronômica	276
------------------------------	-----

TRANSIÇÃO	281
-----------------	-----

VARIEDADES

1. A omelete do cura	283
2. Ovos ao suco de carne	286
3. Vitória nacional	287
4. As abluções	291
5. O professor ludibriado e um general derrotado	292
6. O prato de enguia	295
7. O aspargo	296
8. A armadilha	297
9. O linguado	300
10. Três receitas revigorantes	304
11. A galinha de Bresse	306
12. O faisão	308
13. Indústria gastronômica dos emigrados	310
14. Outras lembranças da emigração. O tecelão	313

15. O feixe de aspargos	318
16. A <i>fondue</i>	319
17. Desapontamento	320
18. Efeitos maravilhosos de um jantar clássico	321
19. Efeitos e perigos das bebidas fortes	322
20. Os cavaleiros e os abades	323
21. Miscelânea	325
22. Uma jornada entre os bernardinos	326
23. Felicidade em viagem	330
24. Poética	335
25. O sr. H. de P.	344
26. Indicações	345
27. As privações. Elegia histórica	346
Mensagem aos gastrônomos dos dois mundos	349

Introdução

UM TODO MAIOR DO QUE SUAS PARTES

O título original é longo — *A fisiologia do gosto ou Meditações sobre gastronomia transcendental* —, porém cada um dos termos exóticos de sua composição é resultado de uma reflexão calculadamente deliberada. O subtítulo é quase tão revelador quanto (*Uma obra teórica, histórica e contemporânea, dedicada aos gastrônomos de Paris, de um professor e membro de diversas sociedades literárias e eruditas*), mas, considerado irônico e autodepreciativo, nunca mais foi usado. Em geral, até o próprio título costumava ser ignorado. Em 1859, uma edição do livro foi publicada como *The Handbook of Dining* [Um manual do jantar]. Em 1884, o texto foi promovido a *A Handbook of Gastronomy* [Um manual de gastronomia]. Uma edição de 1889, mais grandiloquente, foi publicada como *Gastronomy as a Fine Art* [A gastronomia como forma de arte]. A segunda parte do título, mais problemática (*Meditações sobre gastronomia transcendental*), quase nunca sobreviveu, como na edição brasileira, a não ser como uma espécie de menção implícita de que deveria haver um complemento, como *Corpulency and Leanness* [Corpulência e esbelteza] (1864), ou *Science of Good Living* [Ciência do bem-viver] (1879). Na Grã-Bretanha, ainda é possível encontrar a edição da década de 1970 da coleção Penguin Clássicos com

o título *The Philosopher in the Kitchen* [O filósofo na cozinha]. Não é necessário ser nenhum filósofo para saber que as páginas internas de uma obra são bem mais vulneráveis que a capa, e devemos agradecer que a primeira editora do livro, a Sautelet, de Paris, tenha tratado o texto com indiferença e desprezo. Em 1825, o professor Brillat-Savarin enviou um manuscrito para avaliação, um trabalho de três décadas, extraído de um “diário secreto”. O texto foi recusado. Sem se deixar abalar, ele pagou pela impressão de quinhentos exemplares, com a condição de que seu nome não fosse vinculado à obra, e continuou vivo por somente dois meses depois de sua publicação, apenas o bastante para testemunhar o sucesso do livro. Em 21 de janeiro de 1826, desafiando o destino e se expondo ao escárnio da história, compareceu às celebrações do 33º aniversário da execução de Luís XVI, contraiu pneumonia na úmida e gelada catedral de Saint-Denis e morreu duas semanas depois.

Seu livro é... o quê? Será que alguém sabe? De certa forma, é uma autobiografia, porém narrada principalmente na forma de anedotas à mesa do jantar (com exceção de uma, que é sobre um café da manhã, mas que se estende de tal forma que também acaba sendo sobre o jantar). Não é um livro de receitas, embora ensine o que fazer quando você se deparar com um linguado do tamanho de uma bicicleta pequena (grande demais para caber no forno, tal criatura marinha pode ser preparada no vapor). A dificuldade se impõe pela abertura do livro, que nos convida a esperar por algo que nunca se confirma. Nas primeiras duas páginas, aprendemos que uma refeição sem queijo é incompleta como uma mulher sem um olho, uma comparação das mais inquietantes. Aprendemos também que um jantar nunca é tedioso — a não ser pela primeira hora —; que um novo prato contribui mais para a felicidade humana do que a descoberta de uma estrela; que se, no fim de uma refeição, você estiver estufado e sonolento, é porque não sabe comer e beber; e, mais celebrenemente, que você é aquilo que come, uma expressão sucinta da relação entre alimentação e identidade repetida de forma tão incessante que ganhou o aspecto de slogan publicitário banal na modernidade. Esses “Aforismos” do professor (“para servir de prolegômenos a seu livro e de base eterna à ciência”) representam uma vida inteira de conhecimentos condensados, um material que, revisado e anotado em um caderno, garantia que o erudito solteirão sempre tivesse companhia para jantar. Mas, a partir da segunda página, os aforismos desaparecem. Em vez disso, começa um relato histórico. Será que é confiável? O professor não é historiador. Ou será que é? E há também

a ciência, mais ciência do que história — na verdade, um montão de ciência. Devemos ignorar tudo já que hoje temos mais conhecimento e fontes mais confiáveis? É isso? Quem é esse cara, afinal?

Nem químico, nem historiador. No fim, nem ao menos professor. Certa vez foi confundido com um e, como gostou da ideia, resolveu perpetuar o título e seu uso: uma vaidade reveladora, ainda que confusa. Jean-Anthelme Brillat-Savarin era advogado e magistrado. Escreveu seu livro sobre culinária quando era juiz de apelações, muitas vezes durante as horas em que estava no tribunal, comandando algum procedimento legal. (Ele era conhecido por carregar seu manuscrito para todo lado, chegando a perdê-lo uma vez.) Seu pai, nascido Marc-Anthelme Brillat, também fora advogado, um promotor público; Savarin, o sobrenome de uma tia, acabou incorporado ao seu com um hífen como condição para receber uma herança. Sabemos muito pouco sobre a infância do autor — não há menção a pratos feitos por mães e avós — ou sobre as origens de seu interesse por gastronomia. Ele nasceu em 1775 em Belley, capital da província de Bugey, no leste da França, no meio de uma rota romana entre Lyon e Genebra, até hoje conhecida por seus queijos alpinos e, na época, famosa por seus vinhedos (mais tarde dizimados pela praga de filoxera). Honoré de Balzac, no único perfil escrito por alguém que de fato conheceu Brillat, se refere corretamente a ele como um autor até então inédito, mas cujos escritos demonstravam uma diversidade considerável — um tratado arqueológico das montanhas de sua infância, dois artigos sobre teoria judicial, um ensaio sobre política econômica e outro sobre a prática dos duelos (além de algumas histórias pornográficas que permaneceram inéditas) — e não continham nem sequer uma pista das longas horas que dedicava à contemplação de jantares. Era um admirador da beleza feminina — o que fica evidente ao longo de *Fisiologia* —, mas nunca se casou.

Combatente do lado vencedor da Revolução, Brillat foi eleito para os estados-gerais em 1789 e continuou servindo à Assembleia Nacional em Versalhes e em Paris, onde, para a consternação dos fãs adquiridos postumamente, argumentou contra a abolição da pena de morte e contra a admissão de júris populares nos tribunais. Em 1791 voltou a Balley, e um ano mais tarde foi eleito prefeito, mas, em 1793, quando se viu do lado perdedor da Revolução e foi convocado para um interrogatório em uma de suas cortes, fugiu pelos Alpes para a Suíça, mais tarde atravessando a Alemanha até a Holanda, de onde embarcou para No-

va York em julho de 1794. Nos Estados Unidos, foi professor de francês e membro da orquestra de um teatro na John Street (como primeiro violinista). Conheceu Thomas Jefferson. Caçou perus selvagens. Em 1796, voltou à França. Para sua sorte, sua família conseguira manter a posse de boa parte de suas propriedades confiscadas (embora Brillat nunca tenha conseguido obter a devolução de um de seus vinhedos de um camponês local a quem as terras foram vendidas). Após uma breve retomada da carreira de juiz, perdeu o cargo de novo depois do golpe republicano de 18 de frutidor, mas conseguiu escapar do olho do furacão, arrumando um emprego na burocracia do exército. Um ano depois, foi indicado ao prestigioso cargo de promotor estadual em Versalhes.

Foi uma época notória de rebelião e reinvenção na política. Mas, talvez um aspecto menos estudado, foi também uma época de rebelião e reinvenção na culinária. A vida de Brillat contempla as duas coisas. Ele foi testemunha do que a França deixou de ser e do que estava prestes a se tornar — em especial em termos da relação com a comida. Ao longo de sua vida, o preparo dos alimentos passou de cozinhas domésticas (onde o jantar era um evento dispendioso às custas da casa ou da propriedade que os organizava) para estabelecimentos públicos (o jantar como uma transação no varejo). Antoine Beauvilliers, considerado o inventor do restaurante, nasceu em 1754, um ano antes de Brillat. Em 1833, seis anos depois da morte de Brillat, Antonin Carême, recém-alçado a chef mundialmente famoso, começou a publicar sua obra em três volumes *L'Art de la cuisine française*, um compêndio da cozinha francesa moderna. Entre essas duas figuras — e as origens do *menu*, do *plat du jour*, do *buffet*, da codificação envolvendo o *pot-au-feu*, da toalha de mesa xadrez, do crítico gastronômico, do fornecedor especializado, do comensal e da curiosa apropriação de ovas de peixe russas pretas e oleosas como um condimento francês caríssimo — estava Brillat, provando tudo, fazendo anotações, lendo, assistindo a aulas de química, refletindo, tentando dar sentido a tudo aquilo, fazendo ligações entre ideias que pareciam desconexas, criando uma biblioteca de reflexões, forjando uma gastronomia, se aproximando de uma compreensão sempre elusiva, um feito fugaz que pode ser resumido pelas seguintes duas palavras de seu proposto título: “fisiologia” e “transcendental”.

A fisiologia do gosto — a beleza da coisa está em sua quase feiura. “Fisiologia” nesse caso era, e continua sendo, uma palavra absurda, eficiente para associações científicas, mas que provoca uma vaga porém irresistível estática

mental gerada por sua quase inadequação. Trata-se de um conceito metafísico: fisiologia é o estudo das partes móveis de um organismo. O “gosto” (*goût*) — e todos os demais sentidos obviamente concentrados nessa palavra — pode ser objeto de estudo fisiológico? Bem, sim; quer dizer, talvez; na verdade, não. Trata-se da ciência de uma não ciência, uma combinação sempre atraente, que conta com uma notável ancestralidade intelectual: os consolos filosóficos do século XI, as anatomias da melancolia do século XVII, os discursos do coração, a botânica do desejo. (Balzac também foi contaminado e publicou *Fisiologia do casamento* em 1826, um ano depois da aparição do livro de Brillat.) E, no entanto, existe, *sim*, de forma manifesta, uma ciência na culinária — a química em vez da fisiologia; a botânica, talvez; a física, em certas ocasiões; e uma cozinha é, *sim*, um *laboratório*, onde os elementos são testados, combinados, sujeitos a temperaturas extremas e estudados.

“Senhor La Planche”, diz Brillat, repreendendo seu cozinheiro depois de preparar uma solha molenga com cor de ceroula manchada. “Esse infortúnio lhe aconteceu por ter negligenciado a teoria [da fritura], cuja importância não percebe. O senhor é um pouco renitente, e tenho dificuldade em fazê-lo compreender que os fenômenos que se passam no seu laboratório não são mais que a execução das leis eternas da natureza; e que algumas coisas que o senhor faz sem atenção, somente porque viu outros fazerem-nas, mesmo assim derivam das mais altas abstrações da ciência.” Tal meditação, apesar do tom de autoparódia, chega ao cerne da maneira como as pessoas pensam sobre a culinária hoje em dia: nós cozinhamos imitando outros cozinheiros, sem parar para ver os princípios da ciência em ação (ou, às vezes, a ausência deles) no que estamos fazendo. Hervé cita essa passagem em sua introdução a *Molecular Gastronomy: Exploring the Science of Flavor* [Gastronomia molecular: Explorando a ciência do sabor]. Harold McGee a situa na página de abertura de sua obra seminal *Comida & cozinha: Ciência e cultura da culinária*. Ninguém nunca fez essa afirmação antes, e ninguém jamais conseguiu aprimorá-la. Nos fatos científicos que servem como base para o livro de Brillat, há muita coisa que, como seria de esperar, ele não interpreta de forma precisa. Alguém por acaso usa o termo “osmazoma” ou acredita que seja isso o que dê a um caldo de carne seu sabor (ou a um molho, ou ao suco que escorre de um assado)? Ainda assim, nós temos discernimento suficiente para reconhecer a elegância no esforço de Brillat, em especial hoje em dia, em uma era de conhecimento gastro-

nômico bastante disseminado: afinal, por que fazemos caldos dessa maneira, em fogo bem baixo, com apenas uma camada de vapor na superfície, sem nunca deixar ferver, e sem usar nenhuma carne, mas obtendo uma consistência misteriosamente translúcida com sabor de carne? (Na verdade, Brillat formula essa pergunta; e McGee a responde, mais de cem anos depois.) A boa prática científica começa com uma dúvida, um questionamento do porquê. Em seguida empreende um escrutínio, realizado com serenidade. Brillat, apesar de não ser um homem de formação moderna, entende o que é ser um cientista na cozinha. Ele chegou ao cerne da questão.

E ele entende como diversos outros elementos — muitos, muitos outros elementos — também estão envolvidos na questão. Seriam eles “transcendentais”? Entre esses elementos está a história: o relato de Brillat sobre o açúcar parece tão incomum porque foi escrito de um ponto de vista que já abandonamos há muito tempo — sua visão como um novo ingrediente que ainda não tinha conquistado um lugar permanente em nossa despensa. E também a dieta: o professor foi plagiado pelos atuais defensores da alimentação com baixo índice de carboidratos? E também o erotismo (quantos relacionamentos já não foram afetados por um tubérculo aromático detectado apenas pelo nariz de um porco treinado?), além da novidade dos novos ingredientes trazidos do novo mundo, a companhia íntima à mesa, a companhia anônima no restaurante, as filosofias por trás dos excessos (mais de 384 ostras *antes* do jantar... *sério?*), a filosofia da autenticidade (uma ave de caça comida crua e por inteiro, com penas, entranhas e bico intactos) — tudo. Até mesmo as poucas revelações pessoais — as dificuldades de Brillat no exílio, por exemplo — são narradas no contexto da comida: a refeição que desconhecidos compartilharam com ele quando estava sozinho e necessitado (nas montanhas, em uma pousada, na companhia deles em torno do fogo, incapaz de determinar se estava diante de alguém amigável ou de um potencial agressor); o jantar mais formal, que garantiu sua passagem para a Suíça (novamente sem saber se estava diante de alguém amigável ou de um potencial agressor). Em todos os lugares a mesma mensagem: a comida é mais do que se revela em si mesma. Pode não ser tudo, mas envolve quase tudo: memória, condições climáticas, sujeira, fome, química, o universo.

Isso tudo não está no nível da escrita; é inspirado por ela, e surge de forma desordenada: são sintomas que aparecem na leitura, quando somos arrebatados de forma sutil e transcendental. Brillat faz com que seus leitores se sintam mais inteligentes, como observou Balzac. O segredo está em sua abrangência. Brillat (“Botânica, zoologia, química, agricultura, anatomia, medicina, higiene, economia política — Brillat experimenta de tudo!”) faz com que seus leitores se sintam cultos. Mas, como Balzac também assinala, não sem certa reserva — uma hesitação.

Balzac localizou a origem da hesitação no anonimato do autor: tais pensamentos que ele acreditava que Brillat devia ter não eram dignos e apropriados à figura de um juiz. Roland Barthes, em sua introdução a uma edição francesa de 1970, faz uma observação no sentido oposto — que Brillat parece sempre distante de seu material: um “professor” falastrão e irônico que na verdade compõe uma paródia com seu estilo pomposo. Ele não quer ser levado muito a sério. Mas me pergunto: é possível que a tese de Brillat remeta a uma condição mais complexa do que Balzac ou Barthes captaram? Às vezes acho que essa condição é o carisma da comida, sua capacidade de ser qualquer coisa. Comida é identidade, cultura e história. É ciência, natureza e botânica. É o próprio planeta. É nossa família, nossa filosofia, nosso passado. É a questão mais importante de nossa vida. É mais do que os ingredientes que a compõem. É transcendente. Brillat entendia isso. Mas também é uma simples refeição. Não significa grande coisa. E Brillat entendia isso também. É uma coisa séria, e ao mesmo tempo não é.

Bill Buford

Aforismos

Do professor para servir de prolegômenos a seu livro e de base eterna à ciência

- I. O Universo nada significa sem a vida, e tudo o que vive se alimenta.
- II. Os animais se repastam; o homem come; somente o homem de espírito sabe comer.
- III. O destino das nações depende da maneira como elas se alimentam.
- IV. Dize-me o que comes e te direi quem és.
- V. O Criador, ao obrigar o homem a comer para viver, o incita pelo apetite, e o recompensa pelo prazer.
- VI. A gastronomia é um ato de nosso julgamento, pelo qual damos preferência às coisas que são agradáveis ao paladar em vez daquelas que não têm essa qualidade.
- VII. O prazer da mesa pertence a todas as épocas, todas as condições, todos os países e todos os dias; pode se associar a todos os outros prazeres, e é sempre o último para nos consolar da perda destes.
- VIII. A mesa é o único lugar onde jamais nos entediamos durante a primeira hora.
- IX. A descoberta de um novo manjar causa mais felicidade ao gênero humano que a descoberta de uma estrela.
- X. Os que se empanturram ou se embriagam não sabem comer nem beber.

XI. A ordem correta do comer é dos pratos mais substanciais aos mais leves.

XII. A ordem correta do beber é dos vinhos mais suaves aos mais capitosos e perfumados.

XIII. Afirmar que não se deve mudar de vinhos é uma heresia; o paladar se satura; e, depois do terceiro copo, o melhor vinho não provoca mais que uma sensação obtusa.

XIV. Uma sobremesa sem queijo é uma bela mulher a quem falta um olho.

XV. Aprende-se a ser cozinheiro, mas se nasce assador.

XVI. A qualidade mais indispensável do cozinheiro é a pontualidade: ela deve ser também a do convidado.

XVII. Esperar muito tempo por um conviva retardatário é falta de consideração para com os que estão presentes.

XVIII. Quem recebe os amigos e não dá uma atenção pessoal à refeição que lhes é preparada não é digno de ter amigos.

XIX. A dona da casa deve sempre ter certeza de que o café é excelente; e o dono, de que os licores são de primeira qualidade.

XX. Entreter um convidado é encarregar-se de sua felicidade durante o tempo todo em que estiver sob nosso teto.