



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UnB
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS - IH
DEPARTAMENTO DE SERVIÇO SOCIAL - SER

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO:

**Resistência à lógica mercadológica:
O ato de cozinhar e o resgate de legados históricos**

Juliana Rodrigues Lopes e Silva

Brasília

2017

Juliana Rodrigues Lopes e Silva

**Resistência à lógica mercadológica:
O ato de cozinhar e o resgate de legados históricos**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Serviço Social da Universidade de Brasília/UnB, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Serviço Social.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Camila Potyara Pereira

Brasília

2017

Juliana Rodrigues Lopes e Silva

**Resistência à lógica mercadológica:
O ato de cozinhar e o resgate de legados históricos**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Serviço Social da Universidade de Brasília/UnB, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Serviço Social.

Banca Examinadora

Prof^ª. Dra. Camila Potyara Pereira
(Orientadora - SER/UnB)

Prof^ª. Ma. Liliam dos Reis Souza Santos
(Membro Interno - SER/UnB)

Prof. Dr. Cláudio Augusto Rodrigues da Silva
(Membro Externo)

A Deus por me iluminar e colocar as pessoas certas em meu caminho.

À minha família linda, que sempre me apoia.

Ao meu querido esposo, Huggo Bueno, companheiro e amigo para toda a vida.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer, primeiramente, a Deus pelas oportunidades e pelos privilégios que acontecem na minha vida. Por colocar pessoas que fomentam meu sentimento de esperança de um mundo melhor. Minha professora, querida amiga, Cá, você foi um presente que entrou na minha vida. Obrigada por acreditar no meu potencial e sempre me incentivar. Ao meu lindo esposo que me ajuda em todas as situações e que está disposto a cuidar sempre de mim. Seu amor me incentiva e me faz sentir a pessoa mais sortuda e especial do mundo, parceiro para toda a vida, muito obrigada por revolucionar comigo e apoiar minhas loucuras da vida. Aos meus pais João Bosco (papito lindo) e Aída (mami poderosa) e minhas irmãs Nana e Nina, parceiros e peças fundamentais em minha vida. Obrigada pelo carinho e pela base familiar que ajudou a formar o que sou hoje, obrigada por estarem ao meu lado e terem trabalhado tanto para nos proporcionar estudos e oportunidades nesta vida. Quero dar a vocês muito orgulho ainda. Agradeço ao meu cunhado Pedro Henrique: seus abraços nos momentos mais difíceis sempre me ajudam muito, obrigada pelo seu carinho e consideração. À tia Regina e ao cunhado Rodrigo por toda energia positiva, conversas e debates em casa, me dando forças para continuar nesse caminho revolucionário, minha segunda família unida e serena! Abraçar a árvore foi uma das ações mais singelas e significativas para mim. Meus familiares, que tanto amo, e sempre torcem por mim, ANIMAÇÃO SEMPRE! Obrigada sempre pelo apoio e consideração. Meus avós, João Mariano e Odete, Maria José e Jurema, minhas inspirações, obrigada pelo carinho e amor de vocês. Não tem nada melhor que as comidinhas de vocês para alegrar nosso dia e socializar a família, barulho de família não é vovó? Vocês são a nossa essência e estão sempre em meu coração. Não consigo citar todos que eu gostaria, mas, com certeza, estão bem representados. Todos vocês são muito importantes na minha vida e não há palavras que consigam descrever meu sentimento de gratidão e realização.

“Não é sobre chegar ao topo do mundo e saber que venceu
é sobre escalar e sentir que o caminho te fortaleceu
é sobre ser abrigo e também ter morada em outros corações
e assim ter amigos contigo em todas as situações...”

Trem Bala – Ana Vilela

“Em um mundo onde muito poucos de nós somos obrigados a cozinhar, decidir fazê-lo é uma forma de protesto contra a racionalização de vida em geral, contra a infiltração de interesses comerciais em todas as facetas de nossa existência”.

Michael Pollan

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo evidenciar o potencial do ato de cozinhar como instrumento de resistência frente aos monopólios industriais que dominam e se apropriam, de forma imperialista, dos hábitos alimentares. A pesquisa tem um viés de denúncia à apropriação das necessidades básicas dos seres humanos, que apreendem a autonomia da espécie e alteram legados históricos perpassados de geração em geração. Em contrapartida, é um trabalho que apresenta um olhar otimista em busca de possíveis iniciativas de resistência, como, por exemplo, o movimento *Slow Food*, que valoriza as relações sociais, a natureza e incentiva a proteção aos sabores, alimentos e receitas milenares. Buscam-se alternativas que reconectem os seres humanos com suas atividades essenciais de autorreconhecimento como parte da natureza, possibilitando o diálogo com alternativas de resistência. Por ser uma lacuna do departamento de Serviço Social e um tema delicado, transdisciplinar, diretamente relacionado à garantia da dignidade humana, e a respeito do qual os trabalhos acadêmicos são escassos, é necessário o incentivo aos estudantes para futuras produções. Enfim, busca-se trazer de volta a valorização da comida de verdade, das escolhas e da autonomia, incentivando e reforçando o ato de cozinhar como uma forma de resgate de legados históricos e de reflexão sobre os próprios hábitos alimentares.

Palavras chaves: Cozinhar, legados históricos, indústria alimentícia, *slow food*, CSA, PANCs e Hortas Urbanas.

ABSTRACT

This final paper aims to enhance the potential of cooking activity as an instrument of resistance, in face of the industrial monopolies, which dominate and appropriate the eating habits, in an imperialistic way. The research, obliquely, denounces the appropriation of basic needs from human beings, whom grasp the autonomy of the species and modify historical legacies transmitted from generation to generation. On the other hand, this is also a work that comes up with an optimistic look which basically seeks for possible initiatives of resistance, such as Slow Food, which values social relations, nature and, plus that, encourages the protection of flavors, foods and millennial recipes. Therefore, alternatives have been sought in an attempt to reconnect human beings with their essential activities; leading them to recognize themselves as part of nature and at the same time enabling the dialogue with other alternatives of resistance. Once the theme treated in this paper typifies a gap placed into the Department of Social Work and a delicate, transdisciplinary issue, directly related to the guarantee of human dignity, and in respect of which academic work is scarce, it is necessary to encourage students to yield future productions in this field of knowledge. Finally, the main idea here is to bring back the appreciation of real food, also valuing the choices and the autonomy, by encouraging and reinforcing the act of cooking as a way of redemption and reflection of one's own eating habits.

Key-words: Cook, historic legacies, food industry, slow food, CSA, Urban gardens, PANCs.

Sumário

1. Introdução e Justificativa	9
1.1 Problematização do objeto e questão de partida	10
1.2 Objetivo Geral	11
1.2.1 Objetivos Específicos	12
1.3 Hipótese	12
1.4 Metodologia	12
Capítulo 1 – Breve Histórico sobre a Alimentação	16
Capítulo 2 - As consequências do desmonte das práticas alimentares tradicionais: Análise de conjuntura.	28
Capítulo 3 - Resistência à lógica mercadológica	41
Conclusão	52
REFERÊNCIAS	54

1. Introdução e Justificativa

Comer é uma das mais básicas necessidades humanas, absolutamente essencial para a sobrevivência dos seres humanos em qualquer tempo histórico e em qualquer parte do planeta. As formas de comer e a comida em si, no entanto, variam de cultura para cultura e influenciam diretamente a relação de povos com seus territórios, tradições e rituais.

Contudo, levando em consideração as mudanças culturais e alimentícias enfrentadas na contemporaneidade, comer tem deixado de representar a riqueza cultural humana e de se relacionar com a saúde e a sobrevivência dos grupos populacionais. Ao contrário, na medida em que se destrincha o que realmente está por trás desta trajetória, percebe-se a apropriação mercadológica da comida e do comer, que os esvaziam de significados e envenenam os seus consumidores. A proposta desta pesquisa é apontar o ato de cozinhar como forma de resistência frente à mundialização que altera, de forma imperialista, as culturas alimentares.

É preciso, dessa forma, resgatar, no ato de cozinhar, o seu potencial de criar raízes, identidades, culturas e legados históricos e familiares. Poucos são os estudos sobre alimentação, especialmente no âmbito das ciências humanas e sociais, que se centram no ato de cozinhar. Diante desta lacuna acadêmica visível e do breve histórico, descrito anteriormente, sentiu-se a necessidade pessoal de se debruçar sobre o assunto. Porém, mesmo diante das problemáticas inevitáveis e latentes que precisavam ser descritas e trabalhadas para que o objeto fosse compreendido em sua complexidade dialética, buscou-se uma forma mais otimista de trabalhar o tema e, assim, optou-se por dar ênfase às resistências - e não aos desmontes - treinando o olhar para o vislumbre de um possível futuro melhor. O cozinhar, como ato de resistência, dessa maneira, deve ser visto como uma forma de resistir à imposição imperialista dos monopólios industriais que, coligados de forma sorradeira ao Estado, acabam oprimindo e desqualificando as raízes e tradições culturais de nações inteiras, expressas, no caso desta pesquisa, na adulteração e na destruição de comidas típicas, que têm seus significados, sabores e ingredientes esvaziados e substituídos por venenos químicos. Uma das consequências deste processo é a exterminação da comida de verdade e o ludibriamento de comunidades e povos que precisam se conscientizar para, assim, resistir e fortalecer suas próprias origens, práticas e costumes.

A forma de produzir um alimento não é ato banal. Ao contrário, é determinante para o estabelecimento dos papéis que aquele alimento vai representar para as pessoas que o

produzem, comercializam e consomem, de maneira individual e coletiva. A partir do momento que esta produção é ditada pelo mercado, seus valores intrínsecos são distorcidos, negligenciados e passam a servir às corporações que dominam o mercado e, conseqüentemente, as mesas da maioria das populações mundiais.

1.1 Problematização do objeto e questão de partida

As distorções dos valores intrínsecos aos processos de produção alimentícia e, conseqüentemente, as mudanças de hábitos alimentares e culturais, vêm se naturalizando a cada momento. Apresentam-se cada vez mais aceleradas por acompanharem a expansão e o desenvolvimento do modo de produção capitalista. Com a ascensão do atual modelo imperialista, passou-se a priorizar, acima de todas as coisas e de uma forma nunca antes observada, a obtenção de lucros, ou em outras palavras, a expansão frenética do capital. A partir disso, as prioridades são determinadas sem se levar em consideração o ser humano e a natureza.

Diante desta realidade, percebe-se que as aparentes opções de escolhas apresentadas às pessoas são, em verdade, ilusórias. O capital, ao ditar as regras e dominar o planeta de forma hegemônica, infiltra-se em todos os terrenos e se coloca como a única alternativa de satisfação de necessidades. Contudo, e conforme já sinalizado, sua ação visa sua própria reprodução e não o bem-estar humano. As alternativas disponibilizadas, via mercado, neste modo de produção, são todas semelhantes, seguem a mesma forma de produção, possuem as mesmas características e disseminam as mesmas práticas morais. No ramo da alimentação, a aparente variedade de alimentos encontrada nas prateleiras é, na realidade, produzida por cerca de dez corporações internacionais que dominam o globo e todas, sem exceção, fabricam suas mercadorias mediante práticas pouco sustentáveis e pouco comprometidas com a saúde dos consumidores. O objetivo primeiro é a venda, da forma mais lucrativa possível. E a esfera da alimentação se configura um nicho central para o fortalecimento desta lógica. Isto porque a comida é a base de sustentação para o corpo e sobrevivência dos seres vivos. Além do mais, a massa de trabalhadores precisa comer para produzir.

Observados os fatores anteriores, pode-se considerar o ato de cozinhar como uma basilar forma de resistência na defesa da identidade e originalidade ancestral legítima dos povos e contra as formas neodireitistas de produção e comercialização de alimentos, que os

esvaziam de significado e de nutrientes, por um lado, e os enchem de aditivos, venenos e práticas exploratórias, de outro. Ao redor do mundo identifica-se a diversidade cultural e suas particularidades no campo da alimentação, porém estas riquezas alimentares estão bastante ameaçadas pela padronização alimentar como, por exemplo, a linha mundial de *fast food* que domina o mundo por completo. A partir desses apontamentos, alguns questionamentos podem ser formulados: os consumidores de alimentos industrializados e produzidos mediante esta lógica mercadológica capitalista podem ser responsabilizados por essa aparente "escolha"? Os consumidores conseguem, de fato, escolher o que comer entre várias opções disponíveis ou estão à mercê de uma mistificação? Atualmente, existem formas de resistir a essa lógica? Ao longo deste trabalho, será posta uma reflexão dos processos mercadológicos e socioculturais que conduzem a forma de pensar a comida e as mudanças dos hábitos alimentares na contemporaneidade. Assim, atualmente, a grande problemática encontra-se no crescente aumento do consumo de produtos alimentícios ultraprocessados, no agravamento de doenças crônicas que atingem a população como um todo, no desconhecimento das pessoas sobre o que estão consumindo e na grande apropriação pelo mercado, de alimentos típicos regionais, esvaziando-as de significados.

Após a exposição das questões de partida e a partir desta breve problemática, o **objeto** de estudo deste trabalho é a relação entre a cozinha de resistência (com sua suposta capacidade de resgatar o legado cultural alimentar milenar ao redor do mundo) e o domínio das corporações imperialistas no mercado alimentar. A ideia, neste trabalho, é propor uma visão otimista com possíveis alternativas que minimizem os impactos ocasionados pelo monopólio das grandes indústrias alimentícias. Esta relação se torna complexa, pois a mesma envolve correlações de forças que, no modo de produção capitalista, sempre pendem para a classe dominante.

1.2 Objetivo Geral

O objetivo do trabalho será evidenciar o potencial do ato de cozinhar como um instrumento de resistência frente aos monopólios industriais que dominam e se apropriam, de forma imperialista, dos hábitos alimentares da população. Serão buscadas, em meio a estas reflexões, as ações que reduzem os danos e potencializam a resistência contra a lógica do capital.

1.2.1 Objetivos Específicos

A partir da análise do objetivo geral, os seguintes objetivos específicos se desdobraram:

- compreender quais os limites e consequências desta forma de resistência (o cozinhar) e se realmente existem condições objetivas desenvolvidas que permitam a sua consolidação;
- refletir sobre a expansão da lógica capitalista na esfera alimentar e sobre os meios utilizados (manipulação midiática, modismos, culto ao corpo, glamourização da cozinha *gourmet*), ao longo da história para o seu fortalecimento;
- analisar o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e as suas consequências;
- sugerir uma reflexão crítica sobre os efeitos de suas escolhas possíveis.

1.3 Hipótese

A cozinha de resistência é um ato político revolucionário, apresentando-se como instrumento de defesa de valores, práticas e significados tradicionais frente ao monopólio industrial alimentício. Por meio do resgate do ato de cozinhar uma comida de verdade, há a possibilidade de reduzir os danos e enfraquecer a sanha destrutiva do Capitalismo. A hipótese, como uma afirmação provisória, apresenta-se como uma busca otimista para o resgate e valorização da comida e a volta da valorização das escolhas e da autonomia em detrimento do comer e do consumir por impulso ou por uma suposta praticidade.

1.4 Metodologia

Este trabalho teve como base uma pesquisa teórica dos conceitos fundamentais e das práticas contraditórias que nortearam as mudanças de hábitos alimentares das sociedades humanas em sua totalidade complexa ao longo da história. Além desta pesquisa teórica houve a realização de entrevistas com importantes pesquisadores e referências que trouxeram elementos empíricos, reafirmando aspectos fundamentais de resistência explicitados ao longo do trabalho.

Utilizou-se o método histórico-estrutural dialético para viabilizar o tema em diferentes perspectivas. Com base neste método, houve a, segundo Freitas E Prodanov (2013), para conhecer determinado fenômeno ou objeto, o pesquisador precisa estudá-lo em todos os seus

aspectos, suas relações e conexões, sem tratar o conhecimento como algo rígido, já que tudo no mundo está sempre em constante mudança. Para que aconteça este contínuo movimento, o materialismo histórico-dialético ressalta o aspecto teórico, metodológico e analítico para a compreensão da dinâmica e das grandes transformações da história dentro das sociedades (GOMIDE E JACOMELI, 2016).

Assim, o estudo das transformações nos hábitos alimentares foi embasado em uma visão crítica da realidade, partindo do pressuposto de que estas mudanças possuem múltiplas determinações que só podem ser compreendidas, em essência, com o estudo criterioso e com aproximações sucessivas que descortinem, aos poucos, aspectos não observados nos primeiros contatos com o objeto de pesquisa. Além disso, entende-se que todos os processos sociais são contraditórios e, por isso, embora respaldada por um viés analítico crítico, a presente pesquisa evitou julgamentos maniqueístas e simplistas da realidade estudada.

É importante ressaltar que a exequibilidade da pesquisa foi constantemente desafiada, já que o tema é ainda novo no campo do Serviço Social e, graças a isso, encontrar bibliografia e análises teoricamente referenciadas sobre o assunto constituiu-se grande desafio. Dessa maneira, embora o estudo seja basicamente teórico, a pesquisa bibliográfica se deu mediante a análise de textos, documentos, legislações e demais escritos especializados na área da alimentação e o intento contínuo de relacioná-los com os grandes temas de interesse da área do Serviço Social, como os estudos sobre o capitalismo, a mundialização, a conflituosa relação entre capital e trabalho, a hegemonia e a influência da nova direita¹ em todas as áreas da vida humana. A leitura comparativa destas duas áreas do conhecimento mostrou as relações intrínsecas que elas possuem e permitiu a construção das considerações apresentadas ao longo deste trabalho.

Em suma, este trabalho se apresenta com o intuito de relacionar fontes de pesquisas atuais que apresentam análises multifacetadas, inserindo-as nos conflitos e dualidades nas

¹ Conceito cunhado por vários autores estadunidenses, ainda em processo de formação e aceitação na academia, referenciado pela autora Pereira (2016) como uma nova ideologia da direita formada pela junção de valores e interesses contraditórios postos pelos movimentos (neo) liberais e (neo) conservadores. Essa nova ideologia retrata a severa e contraditória ambiguidade imperceptível junto ao Estado. Ou seja, possibilita o fortalecimento neoliberal com a defesa do livre mercado, responsabilização do indivíduo, interferências do Estado na vida privada e proteção mínima com serviços centralizados à lógica neoconservadora que dita o padrão, impondo os valores tradicionais recheados da moral e bons costumes que exaltam a família patriarcal, a propriedade privada, a hierarquia e também a subordinação a autoridades do Estado. O conceito representa esta nova mobilidade do Capitalismo, dando uma nova cara para direita com uma base ideológica sólida e sorrateira, sendo assim necessário ser explicitado e debatido cada vez mais na academia.

correlações existentes entre a apropriação mercadológica da comida e as possíveis ações voltadas para resistir a este domínio.

A estrutura do estudo se deu da seguinte forma: no primeiro capítulo é realizado um breve histórico da alimentação que se desenvolve em paralelo à evolução dos seres humanos. Este histórico perpassa as descobertas dos elementos naturais que estimularam o surgimento de formas de sobrevivência, as navegações, que estimularam a expansão para territórios mais distantes, chegando aos dias atuais mostrando o processo de industrialização do alimento em produto alimentício e a mundialização e padronização dos hábitos alimentares. Em seguida é construído um breve histórico do Brasil expondo como se desenvolveu o processo de colonização, que trouxe novas culturas alimentares trazidas da Europa e como influenciou na culinária do país.

No segundo capítulo é abordado como se encontra, no contexto atual, o domínio das grandes indústrias nos hábitos alimentares da população mundial, quais suas consequências e correlações de forças existentes por trás da lógica capitalista. A industrialização não só distanciou o homem de sua essência (o contato com a natureza), mas também ocasionou a predação do meio ambiente, dos legados históricos milenares, do distanciamento dos consumidores de onde vêm suas comidas e a implementação de alimentos ultraprocessados na rotina alimentar da sociedade, esvaziando-os de significados. É exaltada a significativa problematização crítica das formas contemporâneas de produção e manipulação midiática dos hábitos na sociedade como consequências da perversa lógica capitalista que usa estratégias de ludibriamento para com os consumidores, dando, estes, credibilidade aos rótulos e aos produtos importados, além de uma glamourização da comida pelas cozinhas profissionais, ditando a maneira como se deve cozinhar.

O terceiro capítulo apresenta-se como uma exposição de iniciativas que buscam alternativas e podem servir de instrumento de resistência à lógica mercadológica. O *Slow Food*, movimento voluntário, é um deles, pois busca a defesa da produção local e da Agricultura Familiar. Eles colocam o consumidor como ator principal, ou seja, os consumidores são considerados co-produtores. Este conceito é representado por uma relação mais direta entre os envolvidos na relação alimentar, produtores e consumidores, promovendo assim a troca de informações, proporcionando qualidade de vida, valorização da comida de verdade e seus ingredientes locais. Na Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA), o nome utilizado para esta nova organização é coagricultor, similar ao conceito anterior, possibilita a participação dos envolvidos em todo o processo de produção. Propõe compartilhamento dos

benefícios e gastos que promovem a forma de produção e distribuição, tendo como consequência o fortalecimento das relações sociais. O alimento torna-se uma consequência deste processo, dando-lhe a importância devida na preservação dos seus legados históricos milenares, nos seus sabores e a na autonomia dos seres humanos.

Além disso, serão exibidos em alguns momentos do trabalho trechos de entrevistas exclusivas, realizadas em campo, no ano de 2017, com profissionais e estudiosos relacionados ao contexto alimentar e ao que ele remete na saúde e na consciência da sociedade. Foram entrevistados: Fabiana Peneireiro, Engenheira Florestal, mestre em sistemas agroflorestais agricultora do CSA Aldeia do Altiplano; o Prof. Dr. Carlo Henrique Zanetti da Universidade de Brasília e pesquisador do Núcleo de Estudos em Saúde Pública/UnB, na Rede Observatório de Recursos Humanos. Foi entrevistada também a ex-presidenta do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), Maria Emília Pacheco, que atuou como conselheira desde 2004 e, entre 2012 e 2016, exerceu a presidência do órgão. Falas de um dos representantes da indústria, Edmundo Klotz, o presidente da Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (ABIA) instigada em uma coletiva de imprensa sobre novos acordos entre as indústrias e o Ministério da Saúde para redução de sódio nos alimentos. Serão utilizadas as entrevistas como complemento nos argumentos do trabalho e para melhor compreensão do contexto atual.

Capítulo 1 – Breve Histórico sobre a Alimentação

A história do surgimento e desenvolvimento dos seres humanos está ligada, diretamente, com a sua trajetória alimentar. Essa trajetória evoluiu com o tempo, de acordo com as necessidades de adaptação humana e em cada contexto. Foi a necessidade de adaptação que possibilitou, ao lado do estabelecimento de uma relação dependente com os elementos da natureza, o aumento da consciência e da capacidade de desenvolver forças produtivas contribuindo para a transformação das relações sociais entre homens, mulheres e natureza.

A história da alimentação se inicia com a necessidade, pura e simples, de sobrevivência. A necessidade da fome, imediata e cotidiana, era satisfeita por instinto, com a ingestão de raízes, frutos e carne animal, por meio da coleta e da caça. Os seres humanos adaptaram-se aos elementos oferecidos pela natureza, sem muita complexidade envolvida em suas atividades, sendo sua ligação espontânea, concreta e essencial para sobrevivência da espécie humana.

Ao começarem a desenvolver as forças produtivas necessárias para acompanhar sua evolução, os *Homo sapiens* aprimoraram suas formas de caça e pesca por meio da criação de instrumentos de trabalho (como: pedras, lanças e objetos pontiagudos) que possibilitaram o alcance de maiores distâncias, a trituração das sementes colhidas; o abate de animais de maior porte, ampliando, assim, seus meios de sobrevivência. Este pode ser considerado um passo importante, pois possibilitou que a espécie humana explorasse regiões mais distantes. Essa migração fez com que grupos fossem se aglomerando e se espalhando por todo o mundo, o que acarretou em mudanças fisiológicas nos *Homo sapiens* por meio da adaptação a novos ambientes e do consumo de novos alimentos.

Outro passo importante e que contribuiu de forma significativa no progresso humano foi o surgimento do fogo². Com a utilização do fogo na alimentação o processo biológico da digestão foi alterado, o que proporcionou diminuição da energia necessária para processar o alimento consumido. Segundo o documentário *Evolução pela Alimentação* (2009), essa energia poupada pela ingestão de alimentos cozidos pelo fogo possibilitou a sua canalização

² "O fogo funcionava como foco, presumimos antes mesmo ou além de sua adaptação para o cozimento de alimentos, graças a outras funções. O cozimento aperfeiçoou o poder de magnetismo social do fogo ao acrescentar uma nutrição melhor a estas funções. Ele socializou o ato de comer ao transformá-lo em uma atividade praticada em local e momento determinados, por uma comunidade de comensais". (FERNANDEZ-ARMESTO, 2004, p. 33).

para o prolongamento do tempo de vida humano, o desenvolvimento e a mudança no formato do crânio, tamanho da mandíbula e dentes e o tamanho do cérebro.

A segunda revolução da alimentação humana se deu mediante a domesticação da natureza e de outros animais³. Com isso, uma fonte importante de recursos alimentares foi propiciada, aumentando a complexidade existente nas relações sociais e nas estratégias para a subsistência humana, embora ainda fossem relativamente simples. No entanto, a despeito desta simplicidade, a domesticação da natureza e dos demais animais permitiu ao ser humano o desenvolvimento da agricultura. Esta prática possibilitou a fixação dos seres humanos em territórios específicos, o fortalecimento das relações sociais e o desenvolvimento de grupos sociais, clãs, tribos e cidades. Consequência essencial da agricultura, e que merece destaque, é o início do excedente, ou seja, a produção de mais alimentos do que seria necessário para o consumo imediato. O excedente agrícola foi primordial para o início das trocas e já carregava em si, o embrião do capital.

Todas essas descobertas contribuíram de maneira significativa para as relações sociais e para o estabelecimento de coletividades. Foi graças à agricultura, ao excedente, ao fogo e ao desenvolvimento de agrupamentos que a comensalidade humana também se desenvolveu. De acordo com Carneiro (2005), o costume de comer reunido, partilhando a comida, agregando um sentido para este ato, que se encontra em constante mudança, definiu uma forma de comer humana radicalmente diferente da dos demais animais:

A comensalidade ajuda a organizar as regras da identidade e da hierarquia social [...], assim como ela serve para tecer redes de relações, serve também para impor limites e fronteiras, sociais, políticas, religiosas, etc. Ao longo das épocas e regiões, as diferentes culturas humanas sempre encararam a alimentação como um ato revestido de conteúdos simbólicos, cujo sentido busca atualmente identificar e classificar como políticos ou religiosos. O significado desses conteúdos não é interpretado pelas culturas que o praticam, mas sim cumprido como um preceito inquestionável, para o qual não são necessárias explicações. (CARNEIRO, 2005, p. 71-80)

Entre todas as descobertas, a agricultura desempenhou um grande passo em todo este processo. Segundo Carneiro (2005) esta forma de produzir rende de 10 a 20 vezes mais alimentos do que a criação de gado numa mesma superfície. A partir dessa prática, os

³ Embora a história da alimentação na Pré-História seja a que abrange a maior parte do tempo de existência da espécie humana, foi somente após a superação do longo período da coleta e da caça que surgiu a alimentação baseada na domesticação dos animais e no cultivo agrícola, cujo domínio, justamente, funda cada uma das civilizações que se caracterizam por um aproveitamento específico dos recursos vegetais e animais do seu meio ambiente, como, por exemplo, vales férteis irrigados por grandes rios (Tigre, Eufrates, Nilo, Indo), que permitiram o desenvolvimento agrícola (CARNEIRO, 2005, p. 42).

movimentos de trocas entre donos de terras foram se organizando e o excedente produzido atendia, ainda de maneira interna, a necessidade da comunidade. O trabalho desempenhado era concreto, transformando a natureza, exclusivamente, para o atendimento de necessidades humanas básicas e, sendo o produto coletivamente produzido, era, igualmente, coletivamente consumido. Esta é considerada uma agricultura de subsistência ou tradicional, desenvolvida por tradições familiares que buscavam perpetuar, em suas gerações, as maneiras respeitadas de cultivo da terra e de preservação de sementes.

Este tipo de produção é didaticamente explicado por Silva (2010, p.49), no trecho a seguir:

O elemento definidor deste modo de produção, assim como dos anteriores, é o fato de o trabalho não ser realizado com vista à obtenção de valor⁴. O excedente produzido destina-se às trocas, com o fim de assegurar a manutenção do trabalhador individual e de sua família, além da comunidade onde se insere. A riqueza não constituía o objetivo da produção, um fim de si mesmo. Assim sendo, é possível afirmar que nas formas sociais assentadas na propriedade de terra e na agricultura [...] prevaleceu a produção de valores de uso, sendo a reprodução dos indivíduos e de sua comunidade o fim último da produção.

Com o desenvolvimento das trocas e o surgimento da mercadoria e do comércio, a mudança de interesse dos proprietários de terra (que, com o passar do tempo, foram se tornando, donos de uma quantidade cada vez maior de territórios), essa agricultura de subsistência vai se esvaziando de significados concretos. A possibilidade de navegação e interligações entre continentes ampliou-se. A relação com o alimento se transformou e, gradativamente, as relações sociais se tornaram mais complexas.

Pode-se considerar, segundo o mesmo autor, que uma das maiores revoluções da alimentação humana foi a ruptura do chamado isolamento continental, o que permitiu a permuta de diversos produtos, oriundos de diferentes continentes, no seio da expansão colonial europeia. Sobre isso, Carneiro (2005) afirma que:

[...] os impactos sobre os padrões alimentares foram sentidos de forma diferenciada, mas com intensidade análoga na Europa e na América. A chegada, por meio da Europa, de alguns gêneros de origem asiática na América (cana-de-açúcar e algodão) e o seu cultivo em grande escala

⁴ Uma síntese sobre os conceitos de valor, valor de uso e valor de troca construída por Marx (2013) se define: **Valor:** tempo socialmente necessário para produção de algo. **Valor de uso:** é considerado algo para satisfazer as necessidades pessoais, ou seja, algo utilitário, unicamente para si, no uso ou no consumo. **Valor de troca:** representa uma relação quantitativa, pode ser considerado um excedente. Segundo o autor “as mercadorias vêm ao mundo na forma de valores de uso ou corpos de mercadorias, como ferro, linho, trigo etc. Essa é sua forma natural e originária. Porém, elas só são mercadorias porque são algo duplo: objetos úteis e, ao mesmo tempo, suporte de valor”. (p.124)

resultaram no estabelecimento da monocultura de agroexportação que submeteu seus povos aos interesses dos grandes grupos econômicos internacionais, destruindo estruturas agrárias tradicionais (como a posse comunal da terra), corroendo a agricultura de subsistência e condicionando-os aos preços e demandas do mercado mundial. (CARNEIRO, 2005, p. 61)

Nesse breve percurso histórico, é possível perceber que a apropriação do alimento, dos recursos naturais e animais foram se intensificando à medida em que a propriedade privada e as necessidades de lucro da burguesia passaram a se tornar centrais e prioritárias. O desenvolvimento das forças produtivas foi impulsionado pela intenção burguesa de cooptar os meios de produção e a força de trabalho. A partir da ampliação do comércio, do êxodo rural e do advento da industrialização, a alimentação entrou na lógica capitalista e se moldou de acordo com os interesses das classes que detinham o poder. Este processo foi impulsionado pelo que Marx (2013) chamou de acumulação primitiva e uma de suas consequências é a conversão da comida em mercadoria; além do distanciamento alienante entre trabalhadores, os meios de produção e as bases materiais fundamentais encontradas na natureza.

O que veio a seguir, a Revolução Industrial, foi fomentado pela migração de uma massa humana que, expulsa do campo, se dirigiu às grandes cidades, enfrentando desafios diários de sobrevivência, entre eles, a submissão ao nascente trabalho industrial capitalista, intrinsecamente opressor. Este período, especialmente difícil para mulheres que, coagidas pelas necessidades ao trabalho fabril mais precário e perigoso, ainda continuavam sendo as responsáveis pelos trabalhos domésticos e pela cozinha, acumulando jornadas e tarefas em uma exaustiva rotina de exploração. O alimento, antes produzido pelas próprias famílias e agora transformado em mercadoria, deveria ser comprado com os recursos, absolutamente insuficientes, advindos do trabalho nas fábricas.

Essa transformação do alimento em mercadoria⁵ foi fortalecida pelas guerras dos séculos XIX e XX, conflitos extremamente úteis para a produção e reprodução do capitalismo. Isso pode ser observado no advento de produtos enlatados, liofilizados e ultraprocessados, criados para aguentarem as longas distâncias e o longo período antes de serem consumidos por soldados nos fronts de batalha. Outro exemplo é que, antes do fim da Segunda Guerra Mundial, empresas privadas promoveram técnicas para o melhoramento genético de sementes, processo que, segundo Rosa (1998) *apud* Andrades e Ganimi (2007), foi chamado de

⁵ “A mercadoria é, antes de tudo, um objeto externo, uma coisa que, por meio de suas propriedades, satisfaz necessidades humanas de um tipo qualquer”. (MARX, 2013, p.113).

Variedade de Alta Produtividade (VAP), no qual se utilizam, principalmente, sementes encontradas na base da alimentação da população do mundo: milho, trigo e arroz.

A modernização da agricultura foi conduzida para atender e beneficiar o sistema capitalista e sua necessidade crescente de lucro. O que era, em sua origem, uma prática sustentável e de subsistência, industrializa-se e transforma-se, como Teixeira (2005) argumentou, em atividade meramente empresarial, abrangendo um mercado cada vez mais automatizado, fundamentado na utilização de máquinas e insumos modernos. Essa alteração no papel e no formato da agricultura e o seu distanciamento do campesinato e dos produtos agrícolas tradicionais e naturais, resultou na ruptura de técnicas milenares e familiares, no desrespeito aos recursos finitos da natureza e no descomprometimento com a necessidade de alimentação humana. Não é a toa que, embora existam alimentos em quantidade suficiente para alimentar toda a população mundial, um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado, enquanto 840 milhões de pessoas passam fome, 7 milhões de crianças morrem anualmente antes do seu quinto aniversário e 500 milhões de pessoas são obesas, de acordo com a ONU. O pós-guerra agravou ainda mais esse processo com o advento do que ficou conhecido como Revolução Verde, que se pautou, principalmente, pela introdução, na agricultura, dos chamados "pacotes tecnológicos". Esta revolução, segundo MENDES, MONTEIRO, SERRA et al. (2016) foi um modelo que teve por base o expressivo uso de fertilizantes sintéticos e agrotóxicos⁶, associados ao uso de tecnologias que permitiram um aumento considerável da produtividade. Seu intuito declarado foi a extinção da fome do mundo, de acordo com teorias sobre a crise da fome mundial⁷. Contudo, com o aumento da produção e, conseqüentemente, da renda da classe dominante, esses pacotes tecnológicos foram se disseminando e passaram a ser regra na produção de alimentos em âmbito mundial. Contudo, este retorno financeiro positivo ocorreu apenas nos primeiros anos de adesão, pois, após um determinado período de tempo, as produções despencavam e a solo se desgastava,

⁶ O uso de agrotóxicos foi incentivado por grandes empresas que financiaram as guerras mundiais com suas indústrias químicas que abasteciam a indústria bélica. A utilização dos venenos foi agregada ao maquinário, diminuindo, assim, a mão de obra humana e aumentando a velocidade de produção.

⁷ A teoria de Thomas Malthus foi uma delas. Segundo essa teoria, a população tinha um potencial de crescimento ilimitado enquanto a natureza tem recursos limitados para alimentar a população que crescia. Malthus acreditava que o crescimento demográfico iria ultrapassar a capacidade produtiva da terra gerando fome e miséria. (MENDES, MONTEIRO, SERRA et al. 2016, p. 5). Marx, discordando com veemência de Malthus, apresenta uma teoria da população específica para o modo de produção capitalista, onde a rápida acumulação de capital reduz a necessidade de trabalho, criando um excedente relativo de força de trabalho, um "exército industrial de reserva", condenado ao desemprego ou subemprego, a baixos salários, condições de vida miseráveis e fome persistente. Marx encontra, portanto, as raízes da fome e de outras formas de miséria humana nas relações de opressão e exploração ligadas à organização da produção. (CARNEIRO, 2005, p. 32).

ficando pobre em nutrientes. As práticas constantes de monocultura; o uso de venenos que contaminam os lençóis freáticos, o ar e a saúde dos camponeses; a necessidade de corresponder às exigências de produções intensificadas de demandas para o mercado, foram alguns fatores que agravaram a situação.

Com novas técnicas e equipamentos modernos, o produtor passa a depender cada vez menos da generosidade da natureza, adaptando-a mais facilmente, de acordo com seus interesses. No entanto, por esse caminho a agricultura está cada vez mais subordinada à indústria, que dita as regras de produção. (TEIXEIRA, 2005, p. 22).

Existiram problemas evidentes quando foram lançados os pacotes tecnológicos. Caso os agricultores tradicionais não se submetessem a esta forma moderna de produção de alimentos - que inclui sementes geneticamente modificadas, maquinário de plantação e colheita intensificada, uso de agrotóxicos e herbicidas - eles não conseguiriam competir com o mercado paralelo de outros agricultores que aderiram a estas práticas. Além disso, até mesmo a concessão de crédito com juros subsidiados para financiamento da produção agrícola, é condicionada à aquisição dos pacotes tecnológicos.

As grandes empresas de certa forma se apropriaram das sementes crioulas⁸ e contribuíram para que os produtores as abandonassem, ofertando-lhes, de preferência, híbridos que atendem as demandas de mercado, ou seja, sementes que necessitavam de acompanhamento dos venenos químicos para funcionar de maneira eficiente. Aos que não aderiam a esta lógica, havia rígidas denúncias e fiscalizações. Em casos extremos, as próprias empresas e seus aliados contaminavam o solo de fazendas tradicionais com sementes patenteadas e depois cobravam *royalties* dos camponeses pelo uso indevido de suas sementes privadas. Além disso, mesmo que uma fazenda opte pela não utilização de venenos, estes se espalham pelo ar, pelas águas e pela terra, e acabam contaminando produções orgânicas e empobrecendo o solo. Ou seja, o círculo de dependência dos produtores com os pacotes de insumos tecnológicos estava imposto.

A indústria de processamento alimentar apoia a modernização da agricultura pela necessidade de assegurar uma oferta estável e crescente de produtos com qualidade homogênea. Quando essa oferta não pode ser conseguida, as próprias indústrias passam a apoiar diretamente a modernização da agricultura através de apoio técnico e financiamentos, que, por sua vez, se

⁸ “Por denominação, as sementes crioulas são variedades desenvolvidas, adaptadas ou produzidas por agricultores familiares, assentados da reforma agrária, quilombolas ou indígenas, com características bem determinadas e reconhecidas pelas respectivas comunidades. De acordo o Núcleo de Estudos Agrários e Desenvolvimento Rural (Nead), estas sementes, passadas de geração em geração, são preservadas nos muitos bancos de sementes que existem no Brasil” (MDA, 2016, s/p).

transformam num mecanismo de dependência do produtor em face da indústria que ele abastece. (SORJ, 2008, p. 34).

Os monopólios industriais influenciaram ainda mais as mudanças dos hábitos alimentares. Segundo Carneiro (2005), as medidas implementadas nas guerras, já apresentadas anteriormente neste capítulo, se tornaram estímulos para a criação de mecanismos tecnológicos adaptados para os novos tipos de alimentos que surgiram.

Tais inovações atingiram os lares no século XX, onde as geladeiras, fogões a gás, fornos de microondas e outros utensílios tornaram-se acessíveis à maioria da população dos países industrializados, assim como surgiu um imenso ramo de alimentação fora de casa, o dos restaurantes. Por um lado, a indústria e as novas tecnologias da alimentação foram um processo histórico de racionalização, industrialização e funcionalização da alimentação mas, por outro, as consequências negativas da industrialização também começaram a ser denunciadas: contaminação ambiental com embalagens e garrafas plásticas, uso de aditivos químicos, padronização dos gostos alimentares, controle oligopólico dos mercados, relações comerciais desvantajosas para os países periféricos.(CARNEIRO, 2005, p.79).

Este foi um dos passos cruciais para formação dos monopólios industriais e sua expansão em mercados mundiais. A ampliação gradativa deste mercado provocou uma grave abstração dos significados reais do alimento, da forma como ele é partilhado, com quem, de onde ele vem e como são produzidos. Para acompanhar a nova maneira de alimentação dos seres humanos, as inovações tecnológicas nas cozinhas, especialmente com a proliferação de eletrodomésticos, impulsionaram a comida processada, cuja praticidade foi vendida para uma geração que acumula mais funções, perde cada vez mais horas no trânsito e tem sua jornada de trabalho intensificada: gasta-se menos tempo no preparo e no consumo alimentar de produtos prontos, semi-prontos ou industrializados.

Este consumo alimentar, segundo Santos (2006), não se interliga somente com o mercado e os mecanismos socioeconômicos, mas também com os fenômenos que abrangem a ordem cultural. Esse processo se altera dentro da lógica capitalista, pois há uma imposição velada de homogeneização da oferta de alimentos. A ordem sociocultural envolvida com os hábitos alimentares nos diz muito sobre as tradições e rituais existentes em um determinado território. Utiliza-se a palavra território, pois dentro de um mesmo país pode existir uma diversidade de culturas com jeitos particulares de expressão. Porém, dentre as consequências negativas dessa homogeneização imposta pelo sistema capitalista, encontram-se o esvaziamento de significados da comida, a mundialização de ingredientes e pratos típicos e, com isto, uma padronização alimentar em todos os cantos do mundo.

A mundialização, aqui entendida como uma globalização imperialista, pelo alto, consiste na expansão da acumulação deste sistema por meio da internacionalização do capital que, segundo Alves (1999), apresenta característica própria e particular, quando comparada a etapas anteriores do desenvolvimento capitalista. Com a internacionalização do capital, foi possibilitada a criação de grandes redes de *fast food*, encontradas em diversas partes do mundo com o mesmo padrão de construção e processamento da alimentação.

Segundo Santos (2006), o *fast food* constitui uma forma de distribuição de produtos cozinhados industrialmente e de serviços de restaurantes rápidos. O contexto de sua criação está no desenvolvimento do capitalismo e da sociedade do trabalho, que atribui novo sentido ao tempo, que passa a ser destinado apenas para a produção e o consumo de mercadorias, em detrimento do lazer, do prazer e da socialização. Estas são condições objetivas que permitem o surgimento desta cozinha compartimentada⁹. Seu consumo cresceu vertiginosamente possibilitando sua expansão e dominação alimentar.

O ambiente criado permitia que as famílias pobres de operários frequentassem o *fast food*, sendo, desde o início, apoiado pela população infantil e jovem, seus grandes clientes. O hambúrguer representava, para as crianças, um alimento desejável “conveniente, barato, fácil de mastigar e comido com a mão” [...] amparados pela eficácia de *marketing* que constituem verdadeiros dogmas de “felicidade” na conquista de novos clientes, de novos povos. Nesse sentido, os fatores culturais com a introdução de novos produtos permitiram o desenvolvimento de novos comportamentos, novos hábitos alimentares. (SANTOS, 2006, p. 5).

As formas de conservação dos produtos alimentícios e a utilização da indústria química para modificação dos sabores¹⁰ na modernidade faz com que as corporações industriais ganhem ainda mais poder e manipulem não só trâmites do mercado, mas também

⁹ “O Sistema *fast food* constitui a utilização do taylorismo, isto é, da aplicação, divisão e racionalização do trabalho em cadeia, que permitiu servir uma refeição completa em 15 segundos, velocidade esta que vem de encontro aos interesses daqueles que se identificam com as novas cadências trazidas pela modernidade. Para eles, o comer se equivale a uma simples alimentação e não a uma comida.[...] Portanto, desde o final da Segunda Grande Guerra existiu nos EUA uma indústria do sabor, com o objetivo de tornar a alimentação processada de gosto agradável à sua clientela, sendo o aroma liberado pelas substâncias químicas o responsável pela intensidade do sabor.” (SANTOS, 2006, p. 7).

¹⁰ O glutamato monossódico, também conhecido como glutamato de sódio, GMS ou simplesmente ressaltador de sabor é comumente adicionado a muitos alimentos. Ele melhora o sabor de carnes e outros pratos com seu gosto “umami”, e por isso pode ser encontrado com frequência em comidas prontas, fast-foods e em diversos restaurantes. [...] Pesquisas recentes mostram que o glutamato monossódico pode ser classificado como uma excito-toxina, ou seja, uma substância que estimula suas células a ponto de danificá-las ou mata-las. Isto é particularmente perigoso se associado ao glutamato, por ele ser o principal neurotransmissor estimulante do cérebro. Molhos e condimentos prontos, enlatados ou instantâneos caldos para carnes, aves e peixes, alimentos em conserva, comidas prontas ‘diet’, salgadinhos industrializados como batatas fritas, cheetos e nachos, carnes e linguiças curadas e defumadas, temperos e especiarias prontos e industrializados, Comida congelada, Ketchup, Proteína vegetal hidrolisada, sopas em pó ou enlatadas, ressaltadores de sabor. (PURAECO – Integral Wellness, 2014, s/p).

embarguem a autonomia cultural das comunidades e povos espalhados por todo o mundo. São utilizados por elas alguns instrumentos que dão credibilidade, como apelos de *marketing* e propaganda que ditam o padrão alimentar aos consumidores e relacionam sucesso e felicidade com o consumo de determinados produtos alimentícios, o que desperta, nos consumidores, o desejo de consumo não apenas pelo sabor, mas pelos estímulos psicológicos e emocionais¹¹.

Somos levados a agir dentro de um sistema em que a nossa vida é totalmente definida a partir de diretrizes que são criadas por empresas, respaldadas por governos. Perdemos a autonomia sem que isso fosse perceptível aos nossos olhos. É como se, de repente, tivéssemos realmente ingressado num mundo imaginário controlado por forças exteriores aos nossos próprios desígnios e comandos. (MACHADO, 2006, s.p).

Segundo os estudos realizados em 2016 pela VIGITEL¹² a obesidade cresceu 60% (passando de 11,8% em 2006 para 18,9% em 2016), a hipertensão cresceu 14,2% (passando de 22,5% em 2006 para 25,7% em 2016), a diabetes cresceu 61,8% (passando de 5,5% em 2006 para 8,9% em 2016), estando os resultados associados diretamente com o consumo de alimentos industrializados. O excesso de peso é notavelmente crescente, pois em 2006 representava o equivalente a 42,6%, elevando-se para 53,8% em 2016. A partir destes dados observa-se que ao mesmo tempo, e contraditoriamente, quase um bilhão de pessoas sofrem com fome e desnutrição em todo o mundo. O histórico atual está envolto por este monopólio imperialista que empodera o capital. A partir deste domínio observa-se a terceirização dos nossos hábitos alimentares à indústria, que os esvazia de significados, menospreza o ato de cozinhar - que sempre foi uma atividade simbólica das variadas culturas globais - e transforma comensais em comedores industriais (POLLAN, 2014).

Do exposto, depreende-se que o resgate da cozinha, como forma de resistência à onda industrial que invadiram o planeta e devastou formas milenares de alimentação humana é uma necessidade. Para tanto, é igualmente necessário o trabalho de denúncia desta prática mistificadora e velada, que destrói o real significado da comida de verdade na história cultural estabelecida por povos ou comunidades. A seguir, será apresentado o processo de construção da alimentação humana no Brasil.

¹¹ As propagandas da bebida Coca Cola, por exemplo, costumam ser ilustradas por pessoas jovens, bonitas, em práticas desportivas, viagens, relacionamentos amorosos bem sucedidos, enquanto degustam o refrigerante.

¹² Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por Inquérito Telefônico

1.2 Breve histórico da alimentação no Brasil

A partir do histórico da alimentação em um contexto mundial, é importante destacar a trajetória do Brasil nesta conjuntura, já que, neste País, há uma multiplicidade significativa de culturas e crenças bem diversificadas pelo seu grande território. As características particulares do Brasil, principalmente após sua invasão pelos portugueses em 1500, fizeram com que esta nação sofresse variadas influências externas na formação de sua identidade. Suas especiarias e comidas típicas, produzidas pelos povos nativos que aqui residiam antes da invasão europeia, atraíram uma gama de estrangeiros que buscavam a extração de matérias primas brasileiras e a apropriação, das terras e da capacidade de trabalho dos povos indígenas.

Segundo Rial (1995), a comida brasileira era uma das motivações dos navegadores na expansão marítima, resultando na invasão do País. De acordo com a autora, o contato europeu com o território brasileiro despertou muitos interesses e referências à vegetação, aos animais, aos habitantes e às comidas desta nova terra que precisavam ser desvendadas. As características descritas na carta de Pêro Vaz de Caminha fizeram com que os países europeus criassem um imaginário exótico das Américas:

A imagem do Brasil é a da abundância, de variedade e de grande riqueza, quer se trate da hidrografia, dos minérios, da pecuária ou das aves e peixes [...] A imagem do índio assenta, antes de mais nada, na grande variedade de comportamentos e de valores que surgem nas diferentes "nações" de índios desde o Amazonas até ao Rio da Prata. A diferença de língua e costumes é dada através de uma precisa e pormenorizada informação acompanhada de valorações. Procuram classificar o índio em termos de resposta positiva ou negativa frente à aculturação dos portugueses e daí nasce, por exemplo, a ideia de que os Papuias são gente doméstica enquanto que os Aimorés são bárbaros. (BARRETO, 1992, p. 94)

Segundo Barreto (1992) ao se depararem com a abundância do País, os europeus começaram, gradativamente, a montar estratégias de dominação indígena. A imagem da inocência e da convivialidade dos índios, cedeu lugar a uma perspectiva majoritária de que o índio era um ser violento, sem qualidades de trabalho e sem valores morais. Por se sentirem mais civilizados e já dominantes no território, a imposição de seus hábitos e costumes e a exploração crescia, não só de recursos naturais, alimentos e terras, mas também da vida e dos corpos dos índios. Todo este processo de colonização ocasionou a dizimação de diversas etnias consideradas inferiores.¹³Essa dominação e aculturação continuam no trato com os

¹³ Período de dizimação dos mais de mil grupos indígenas, reduzidos ao pouco mais de duas centenas no Brasil atual. [...] Em relação aos negros, algo semelhante aconteceu, visto que homens e mulheres de diversas etnias foram arrancados de suas terras, tiveram suas estruturas sociais esfaceladas e aqui, foram reunidos segundo

africanos, na relação estabelecida entre escravo e senhor, estendendo-se conseqüentemente para a alimentação.

A intensificação do tráfico de escravos, da segunda metade do século XVIII à primeira metade do século seguinte, facilitou a ida e a vinda de várias espécies de plantas alimentares entre Brasil e África. A população negra que vivia no Brasil plantou inúmeros vegetais que logo se tornaram populares, tais como: quiabo, caruru, inhame, erva-doce, gengibre, açafrão, gergelim, amendoim africano e melancia, entre outros. (RECINE e RADAELLI, 2001, p. 18).

A África trouxe importantes influências para a culinária brasileira, formando o conceito de identidade afro-brasileira. Além das especiarias e plantas, os povos africanos escravizados trouxeram pratos típicos de seus países de origem, carregados de significados e de simbolismos oriundos de sua cultura e religião. "Vatapá, abará, acarajé, bobó, xinxim, acaçá...eis a pluralidade de palavras, sabores e aromas e cores que julgamos ser contribuição para a cozinha brasileira". (DÓRIA, 2014, p. 71).

Apesar da influência negra na culinária brasileira, eles não tinham acesso ao que cozinhavam. Não podendo comer a mesma comida que os senhores de escravos, geralmente pratos de origem europeia misturados com ingredientes nacionais, os negros precisaram se reinventar. Com isto, nasceram diversos pratos carregados em especiarias e temperos, consumidos por esta população escravizada, que cozinhava, por coerção e sem poder degustar, iguarias portuguesas. Segundo Dória (2014) aos escravos não era dada muita coisa, menos ainda na sua alimentação; serviam simplesmente para satisfazer as vontades e os desejos dos senhores e sinhás. Eram, segundo o autor, "a mão de obra escrava operando maquinalmente numa matriz culinário-cultural de origem europeia".

Os portugueses, por seu turno e segundo Dória (2014), tiveram um papel crucial como integradores culinários. Eles acompanharam os habitantes nativos adotando várias especiarias e elementos culinários indígenas - por exemplo, as farinhas (mandioca e milho), as frutas e produtos da caça e pesca. Conforme já visto no capítulo anterior, com a navegação, deu-se início à globalização econômica e à interligação dos continentes, o que possibilitou a troca internacional de especiarias e matérias primas vindas de diversos locais do mundo. Porém, no Brasil, a construção alimentar foi diretamente mais associada às influências dos negros e indígenas, justamente os povos depreciados e que tiveram suas culturas indevidamente apropriadas pelos seus opressores. A partir do século XIX a influência francesa, segundo

critérios ditados pelas necessidades de produção e controle, misturando línguas e hábitos de povos que originalmente nem se relacionavam [...]. (DÓRIA, 2014, p.44).

Dória (2014), passa a se firmar, significativamente, na culinária brasileira. Buscou-se adotar o requinte francês na arquitetura dos restaurantes, nos pratos, nos sabores e nas maneiras de se portar à mesa, como sinônimo de civilidade.

Apesar de todas essas influências externas, o Brasil, país de características continentais, por abarcar diversas regiões com raízes culturais e identidades que fortalecem legados históricos, construiu uma alimentação própria, com características e ingredientes únicos e de forte valor nutricional e cultural. Contudo, a mundialização posta em prática por um capitalismo cada vez mais financeirizado está, paulatinamente, enfraquecendo as resistências às armadilhas que este modo de produção impõe com a padronização e esvaziamento de significados das comidas milenares, seus rituais e suas matérias primas. Para o país são consequências nefastas, que ferem os grandes legados históricos de suas diversidades, que atualmente podem até estar em ameaça de extinção gastronômica¹⁴ ou sendo apropriados por grandes corporações que os exploram até sua escassez.

Com isso, é possível observar a relevância em fortalecer o conceito de cozinha de resistência com o intuito de apresentar a devida importância do resgate dos significados da comida e dos hábitos alimentares na sociedade atual, especialmente na brasileira.

¹⁴ Sobre isso ver o catálogo internacional do Slow Food intitulado Arca do gosto. Este documento identifica, desde seu início em 1996, produtos ameaçados de extinção gastronômica por todo o mundo. Um instrumento que pode ser utilizado para resgatar e valorizar os alimentos esquecidos pelas cozinhas. Ao longo do trabalho será abordada, com maiores detalhes, sua relevância para resistir à apropriação dos grandes monopólios. Informações sobre a Arca do Gosto. Disponível em: <http://www.slowfoodbrasil.com/arca-do-gosto>.

Capítulo 2 - As consequências do desmonte das práticas alimentares tradicionais: Análise de conjuntura.

Após a exposição do histórico da alimentação mundial e do breve contexto nacional, cabe ressaltar o quanto a indústria alimentícia provocou a modificação da comida e dos hábitos alimentares até então desenvolvidos pela nossa espécie. A, em específico, cabe ressaltar o papel da indústria da guerra neste processo de transformações: "as técnicas de conservação dos alimentos, as conquistas da microbiologia, o desenvolvimento dos transportes são todos aspectos de um processo mais geral: o da industrialização da produção e da distribuição da alimentação". (CARNEIRO, 2005, p. 78).

A industrialização na produção de alimentos distanciou os seres humanos do processo de preparação de sua comida, da socialização que advém da partilha da refeição e do esvaziamento de significados da comida de verdade. Esta comida de verdade, oposta aos produtos industriais comestíveis, está perdendo sentido pela quebra dessas conexões, que transformam o ato de cozinhar em um processo terceirizado, de responsabilidade da indústria alimentícia. A alimentação, ao ser apropriada pelo sistema capitalista, naturalmente exploratório, deixou de ser necessidade básica que sustenta o ser humano, para se transformar em nicho de um mercado predador e desigual. Conforme resalta professor ZANETTI na entrevista para este trabalho:

“O que temos na alimentação hoje reflete o padrão de reorganização da nossa sociedade, percebemos uma padronização alimentar em que esta perdeu o valor nutricional, o valor sociológico de organizar um rito de encontro, de sobrevivência e compartilhamento; onde as relações sociais envolvidas na produção ficam coisificadas no produto, elas desaparecem, e elas estão reificadas neste produto e a gente se relaciona pelo dinheiro com produtos na prateleira e não com pessoas produzindo com complexidades sociais que emergem e que fiquem aparentes nos alimentos.” (trecho de entrevista com Zanetti, 2017)

A distribuição do alimento industrializado e ultraprocessado é relativamente eficiente e alcança, principalmente, a população dos centros urbanos no geral. No entanto, também chega às comunidades do interior do Brasil, por exemplo, que não possuem asseguradas sequer suas condições de sobrevivência essenciais como saúde, educação, saneamento básico. As aldeias e rincões isolados do País também são bombardeados pelos produtos comestíveis das indústrias internacionais, e, lentamente, vão abandonando suas práticas alimentares centenárias. Segundo

o documentário *Indução Coletiva Errônea* (2017)¹⁵, submete-se ao inconsciente dos indivíduos à ilusão coletiva, que os transforma em reféns e escravos.

Para tanto, as empresas que dominam a indústria alimentícia são movidas pelas demandas de mercado, e conduzem os consumidores resistentes a se enquadrarem no mesmo modelo de alimentação generalizado. A intenção é ditar um padrão alimentar disseminado por toda parte do mundo e a maneira mais eficiente de alcançar este objetivo é por meio da mundialização do alimento e da homogeneização do gosto, transformando a comida em mera mercadoria sem significado real e com sabores fortes e viciantes, só reproduzíveis em âmbito industrial.

A mundialização dos produtos alimentícios se estabelece como ferramenta do capitalismo e tem a função de intensificar a apropriação oculta da comida por meio de estratégias do mercado. Além desta, podem-se citar outras estratégias que visam o mesmo fim de padronização alimentar, como, por exemplo, a glamourização da cozinha *gourmet*, a internacionalização de pratos típicos e de temperos regionais e a alteração do paladar da espécie humana com misturas químicas hiperpalatáveis.

Embora este processo esteja ocorrendo e, após parca reflexão, possa ser facilmente reconhecido por parcela significativa da população mundial, as grandes corporações alimentícias mantêm seu domínio com a ajuda de *marketing*, propagandas, rótulos enganosos e apoio de celebridades ou profissionais com alta credibilidade no julgamento do bem comer (médicos, *chefs* de cozinha, críticos gastronômicos). Além disso, os pequenos comerciantes e agricultores e cozinheiros artesanais, perdem espaço para grandes hipermercados, restaurantes e redes de *fast food*, o que dificulta a criação de alternativas aos consumidores cientes do processo de degradação da comida. Há, também, a interferência direta de órgãos fiscalizadores em fazendas, feiras ou pequenos estabelecimentos comerciais, ditando regras inaplicáveis de higienização industrial, que acabam por impossibilitar a produção de determinado alimento. Um exemplo notório é a perseguição aos queijos de leite cru no país, por um hipotético risco de contaminação por bactérias, e a proteção, contraditória, de indústrias que podem colocar em circulação molhos de tomate com quantidade permitida de partes de insetos e pelos de roedores. Ou seja, há um estranhamento das práticas tradicionais de fazer comida e uma supervalorização dos produtos industriais comestíveis, em um claro processo de ludibriamento dos consumidores, geralmente desinformados. O mercado impõe a importância da busca por

¹⁵ Documentário *Raw Fruit Eater* ou *Indução Coletiva Errônea*.

status, praticidade no dia a dia e mudanças na mentalidade tendo como foco a redução de calorias ou a medicalização dos alimentos. Isso desconstrói legados históricos da espécie humana e se caracteriza por ser mais do que um retrocesso, mas um processo antirrevolucionário.

Sabe-se que as grandes indústrias alimentícias patrocinam pesquisas que favorecem a credibilidade de seus produtos. Afirmam, sem escrúpulos, que o consumo dos produtos industriais comestíveis faz bem à saúde e podem trazer sucesso e *status* a quem o consumir. E, apesar de estudos científicos sérios comprovarem seus malefícios, as empresas, influentes, sempre dão um jeito de driblar esses resultados. O lucro se coloca, mais uma vez, à frente das pessoas.

Por isso ao se fazer uma análise deste contexto, percebe-se que há grandes falhas no controle e nas regras impostas aos oligopólios. Mistura-se poder, manipulação e adequação às necessidades das indústrias, o que decorre em não limitação de suas práticas nefastas, de sua margem de lucros e das possíveis consequências negativas às populações mundiais. A Oxfam, uma ONG voltada a denúncias e ações que amenizam esse domínio silencioso, tem uma iniciativa que busca disponibilizar e reforçar mecanismos de cobrança realizados pelos consumidores, exigindo mais transparência nesta cadeia de produção. Isto é bastante significativo por possibilitar o alívio das lacunas deixadas pelas políticas estabelecidas às indústrias alimentícias. Entre essas falhas são destacadas, no Informativo 166 da Oxfam (2013, p. 4)¹⁶, as seguintes:

- As empresas mantêm excessivo sigilo sobre suas cadeias de fornecimento de matérias-primas, tornando as alegações de sustentabilidade e responsabilidade social difíceis de verificar;
- Nenhuma das “10 Grandes” tem políticas adequadas para proteger as comunidades locais da apropriação de terra e água ao longo de suas cadeias de fornecimento;
- As empresas não têm tomado medidas suficientes para evitar os altos níveis de emissão de gases de efeito estufa decorrentes da agricultura, responsáveis pela mudança climática que afeta os agricultores;

¹⁶ "Oxfam é uma confederação de 20 organizações que atuam em 94 países pelo fim da pobreza e desigualdade. Ao longo dos anos, a Oxfam se tornou uma das organizações não governamentais internacionais que lideram o trabalho de ajuda humanitária em situações de emergência no mundo". (OXFAM – Quem somos).

- A maioria das empresas não propicia o acesso adequado de produtores de pequena escala e agricultores familiares às suas cadeias de fornecimento e nenhuma empresa se comprometeu a assegurar que eles recebam um preço justo por seus produtos;
- Apenas uma minoria das “10 Grandes” está fazendo alguma coisa para evitar a exploração de agricultoras e trabalhadoras em suas cadeias de fornecimento.

As 10 lideranças industriais alimentícias a que a OXFAM se refere (e precisam ser expostas neste trabalho) são Associated British Foods (ABF), Coca-Cola, Danone, General Mills, Kellogg, Mars, Mondelez International (antiga Kraft Foods), Nestlé, PepsiCo e Unilever (OXFAM, 2013). Essas empresas utilizam mão de obra para confecção de seus produtos de maneira altamente exploratória, e destroem recursos naturais cada vez mais escassos. Com estas práticas é possível injetar mais dinheiro e investir em técnicas lucrativas que passam por cima do que for preciso. Parte do dinheiro extraído neste processo é utilizado para investimento em máquinas mais sofisticadas e pesquisas que se adéquam às novas demandas do mercado, além de manterem sigilos importantes para conservação do seu poder.

Moss (2015) demonstra, em análise de dados sobre a Nestlé, que esta empresa possui vendas anuais que superam a casa dos 100 bilhões de dólares por ano, com lucros superiores a 10 bilhões. Uma fortuna quase inacreditável, proveniente do comércio de produtos comestíveis. Ela pode ser definida conforme dados de colaboradores da companhia mencionada: “a empresa é como banco suíço que imprime comida”.

Ainda segundo Moss (2015), há novos tipos de produtos que criam ilusão de saciedade no organismo humano. Porém, para gerar este tipo de alimento é necessário alterar a composição dos produtos, incluir fibras, introduzir químicos com sabores diferenciados, dentre diversos outros ingredientes em que por serem artificiais, não são processados saudavelmente pelo organismo humano. Esses itens são comercializados sob rótulos que iludem quem busca a perda de peso, mudanças para “hábitos saudáveis”, estilo de vida ativo, como, por exemplo: “queimador de gorduras”, “0% de gordura trans”, “light”, “active”, entre diversos outros qualificativos enganosos.

O mercado, com suas estratégias, culpa o indivíduo consumidor e faz com que este idealize um corpo perfeito para seguir um padrão estético imposto. Isto traz consequências psicológicas e doenças ocasionadas pelo excesso ou falta de comida: obesidade, bulimia, anorexia, depressão, ansiedade. Há, além disso, o vício em determinados alimentos, utilizados como auxílio em caso de tristeza, ou companhia em alegrias solitárias. Isso não é por acaso,

pois os produtos recheados de açúcar, sal e produtos químicos, podem ser comparados a drogas como cocaína.¹⁷

De acordo com os dados levantados e transmitidos pelo Ministério da Saúde, na coletiva de imprensa¹⁸ acompanhada para realização deste trabalho, os brasileiros estão consumindo 2,4 vezes mais sódio que o recomendado pela OMS, sendo suas principais fontes o sal adicionado na preparação e no consumo dos alimentos em domicílio, o presente nos alimentos industrializados e nos alimentos consumidos e preparados fora do domicílio. Em discurso do presidente da Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (ABIA), Edmundo Klotz, na coletiva de imprensa, pode-se acompanhar a seguinte fala:

“Já se reduziu em 17 mil toneladas das 28 programadas, ou seja, estão faltando 11 mil. Eu sei que isso é muito difícil, esses 11 mil. Em um primeiro momento era menos complicado, pois era apenas retirar; em um segundo momento houve a substituição e agora no terceiro momento a mudança completa de formulações. Então vai demorar um pouco mais, mas será feito. Estamos caminhando muito bem. Se nota também que prova um pouco do que nós sempre afirmamos que não é a indústria brasileira que é responsável pela obesidade; os próprios resultados que foram mostrados aqui, que houve uma redução de sal nos últimos dez anos e aumentou o índice de pessoas com a pressão alta. Portanto não é uma questão de ingestão de processado ou não, é uma questão de dieta; pois a pessoa não sente mais o gosto do sal naquilo que nós retiramos e acrescenta por próprio gesto.”

A ideia que a indústria passa é que ela não apresenta nenhuma responsabilidade pelo aumento do consumo do sódio nas residências e muito menos na alteração do paladar do consumidor, alegando uma responsabilização do consumidor e uma irônica necessidade de conscientização alimentar. Contudo, na entrevista com Maria Emília Pacheco, se esclarece objetivamente a errônea responsabilização do consumidor:

“As escolhas dos consumidores não são escolhas que dependem exclusivamente deles. Temos duas reflexões: é tal a imposição e tal

¹⁷ O autor Moss (2015) relata em seu livro que foi convidado à reunião dos Comedores Compulsivos Anônimos e presenciou vários relatos chocantes das pessoas que consomem açúcar como se fosse cocaína. Diz que as pessoas compulsivas se sentiam incapazes de resistir aos produtos que compravam. “Pesquisas de imagens cerebrais feitas pelo Instituto Nacional de Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse) conseguem identificar paralelos entre alimentos e narcóticos. Eles se convenceram que os resultados mostravam que, para algumas pessoas, comer demais é uma coisa tão difícil de superar quanto a dependência de determinadas droga.” (In Sal, Açúcar e Gordura, 2015)

¹⁸ Participação exclusiva para o trabalho na coletiva de imprensa que abordou mais um acordo entre as indústrias e o Ministério da Saúde no dia 13/06/2017 em Brasília-DF para redução de quantidade de sódio, sal e açúcar nos alimentos industrializados. O acordo inicial foi voluntário junto à ABIA, retirando-se mais de 17 mil toneladas de sódio dos alimentos em quatro anos (2008 – 2016), sendo equivalente a 4.313 caminhões de 10 toneladas carregados de sal. (dados relatados pelo Ministério da Saúde na coletiva realizada). Para contextualizar esta coletiva de imprensa, o Ministério da Saúde está lançando ações que visam combater a obesidade e outras doenças crônicas.

artificialização que não sabemos ao certo o que estamos comendo e houve nos últimos tempos no Brasil e no exterior um investimento pesado da indústria de alimentos, no qual eles passaram a produzir produtos ultraprocessados, tornando-os muitas vezes mais baratos e fazendo um marketing pesado para seduzir o consumidor e principalmente focando nas crianças. Os consumidores em razão muitas vezes da sua falta de condições materiais, se veem impelidos a comprar algo que está mais barato. E acabam nos produtos ultraprocessados, ou seja, os de piores qualidades.”

A comida apresenta um leque dialético diversificado, podendo ser encarada de várias dimensões. Segundo Armesto (2004, p. 59),

o ato de comer possui sua própria alquimia, ele transforma indivíduos em sociedade e doença em saúde, muda personalidades [...] transforma-se em um ritual, pode fazer com que a comida seja um ato divino ou diabólico, pode liberar energia, pode criar laços; pode significar vingança ou amor e pode proclamar a identidade. [...] Uma mudança tão revolucionária quando qualquer outra história de nossa espécie ocorreu quando o ato de comer deixou de ser meramente prático e passou a ser também um ritual.

A mistura de sentimentos, de lembranças saudáveis de conforto, proporcionada pelos alimentos deve ser considerada, pois reforça a importância da comida para os seres humanos. A culinária contemporânea se expande com a intenção de atravessar as fronteiras da culinária tradicional. Esta é formada por cozinhas diversificadas e com histórico ancestral enraizado, ao longo do tempo, com o desenvolvimento da humanidade.

Há nestas cozinhas a intimidade familiar, os investimentos afetivos, simbólicos, estéticos e econômicos. Na cozinha despontam as relações de gênero, de geração, a distribuição das atividades, que traduzem uma relação de mundo, um espaço rico em relações sociais, fazendo com que a mesa se constitua, efetivamente, num ritual de comensalidade. Nesse sentido, a cozinha sempre foi um espelho da sociedade, um microcosmo da sociedade, a imagem da sociedade. Do exposto, em vez de falar em cozinha, é melhor falar em cozinhas, no plural, porque elas mudam, se transformam graças às influências e os intercâmbios entre as populações, aos novos produtos e alimentos, graças às circulações de mercadorias. Portanto, o patrimônio gastronômico dos diversos países, representava, exatamente, tudo aquilo que a cozinha compartimentada norte americana não expressava, não era. (SANTOS, 2006, p.8)

Por conta disso, as culturas alimentares tradicionais, por muito tempo, vêm se desdobrando para manter e resistir às influências exteriores. Segundo Armesto (2004), a comida não é transmitida tão facilmente entre culturas, já que, além de começarem por hábitos regionais, apresentam-se, em cada região, com suas especificidades advindas do ambiente natural em que se originaram. Isto não impossibilita a ocorrência de intercâmbios locais, que se influenciam mutuamente e agregam novos usos e sabores sem ameaçarem a preservação de cada essência. A partir destas trocas e da valorização das práticas culturais, da comida com

raiz e significado, do cozinhar e do comer como práticas de socialização e de repasse de legados históricos que a comida se torna patrimônio cultural que resiste ao seu desmonte pelo capitalismo e seus valores. A comida industrial, repleta de aditivos químicos, além de não fazer bem à saúde humana, ainda contribui para a desvalorização dos sabores sutis, da riqueza dos sabores artesanais. Sobre os sabores artificiais, Armesto afirma que "esses penetram no gosto coletivo e instruem aos paladares, que ficam saturados com as memórias deles, e de um modo geral, passam a ser indiferentes ou intolerantes com relação aos outros sabores". (ARMESTO, 2004, p. 209).

O fortalecimento das raízes, representado, nesse caso, pela comida como patrimônio cultural pode ser reforçado pela cozinha de resistência. Esta afirmação é possível, pois o conceito representa a maneira pela qual, povos e indivíduos têm a possibilidade de resgatar o legado histórico particular de cada cultura, A cozinha, como resistência, pode ser considerada revolucionária, em certa medida, pois vai de encontro à lógica mercadológica e a transgride. A mudança, mesmo que aparentemente insignificante, em pequenas práticas cotidianas reacionárias, é capaz de reduzir danos e contagiar, positivamente, outras pessoas, proporcionando possíveis conscientizações e buscas por alternativas que realmente se comprometam com o bem estar e integração das relações sociais.

O ato de cozinhar, desde que consciente e politicamente posicionado, (e assim, dentro da lógica de resistência) é uma forma de relutância e remissão perante a natureza e aos legados históricos, largamente e aceleradamente destruídos pela ofensiva do capital. Essa ação mostra a importância do caráter social, pois, principalmente após a descoberta do fogo e do consequente cozimento dos alimentos, houve o estímulo para criação de comunidades, ou seja, por meio do ato de cozinhar foi possível exaltar as culinárias tradicionais formando povos e comunidades que valorizam a comida. Estes precisam retomar rituais que aclamem os reais significados que se conectam com a cultura de determinada sociedade, não só por ser uma necessidade, mas por remeter às sensações de infância, de satisfação, de conforto e de prazer. Ele pode ser considerado um ato político porque, ao optar por determinada forma de consumo, mais consciente, menos danosa e menos alienada, o consumidor se torna agente de transformação e contribuinte no processo de mitigação das mazelas causadas por esse sistema, danoso em essência. A partir disto, há o fortalecimento de um determinado modo de produção com valores que preservam a cultura tradicional local, os recursos naturais e o bem estar das pessoas envolvidas.

Preparações culinárias que resultam da combinação e preparo desses alimentos e modos de comer particulares constituem parte importante da

cultura de uma sociedade e, como tal, estão fortemente relacionados com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar. (GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014, p. 6).

Em contra partida, caso não haja o fortalecimento de iniciativas que resgatem esta lógica tradicional, a comida fica sem sua essência concreta, fica recheada de valores individualistas, de baixa qualidade e de alto custo social. Para, além disso, esse tipo de alimentação, conforme já indicado, contribui para o surgimento de doenças crônicas e com o conseqüente aumento com gastos de saúde.

É possível, para fins didáticos, fazer uma analogia para melhor compreensão deste processo: a relação entre o solo e a matéria orgânica e entre os seres humanos e a comida. Na primeira relação a matéria orgânica serve como nutriente para o solo e, também, como mecanismo que agrega e mantém a integridade química, física e biológica deste. Já, na segunda relação, percebe-se que a comida precisa ser, para os seres humanos, uma fonte de nutrientes que conserve e alimente cada célula do corpo, garantindo sua integridade física, química e biológica. A partir do momento que o ser humano substitui esses ricos e naturais nutrientes por opções artificiais, um desequilíbrio é gerado, influenciando negativamente em muitos aspectos de suas vidas e gerando um estranhamento de sua essência.

A comida transportável alimenta os valores da pressa, é combustível para a anomia da sociedade pós-industrial. As pessoas comem enquanto estão fazendo outras coisas, evitando trocar olhares com os que estejam por perto. Comem enquanto estão na rua, correndo entre os compromissos ou dando uma voltinha entre diversões. Estão em mesas de escritório, com o olhar preso nos monitores. Estão em conferências ou seminários, olhando para o quadro ou retroprojeter. Antes de sair de casa, não tomam o café da manhã com os demais membros da família porque os horários de trabalho atuais não coincidem ou porque já não há mais tempo na rotina diária para momentos de lazer no café da manhã. (ARMESTO, 2004, p.45).

O mercado utiliza o *fast food* e o *food service*¹⁹ em geral para atender a demanda da pressa e proporcionar uma comida rápida e ultra processada pela indústria. São maneiras que se adequam à rotina da sociedade contemporânea, porém, são escolhidas, não pela qualidade,

¹⁹ "Criado por iniciativa de representantes das principais empresas do setor, o Instituto de Foodservice Brasil representa a união da cadeia de valor: fabricantes, prestadores de serviços e operadores, que juntos buscam soluções para temas que impactam suas atuações no mercado de alimentação fora do lar. [...] em prol do crescimento, profissionalização e amadurecimento do Foodservice no Brasil". (INSTITUTO FOODSERVICE) Percebe-se que sua definição não aponta nenhuma forma positiva voltada ao consumidor e sim para o fortalecimento da lógica mercadológica do capital. Transparece a cadeia de produção, sua distribuição para consumo externo dos lares, estimulando o consumo de alimentos ultraprocessados.

mas sim pelos baixos custos.²⁰ Além dos baixos custos há um domínio que se esconde atrás das reais intenções das indústrias alimentícia e gastronômica voltados para uma camada social já determinada.

Os restaurantes podem ser analisados como espaços simbólicos, caracterizados como "teatros de comer" e estratificados em torno de posições sociais tanto quanto de cardápios específicos. A rotinização entediante da vida cotidiana provocada pela cultura do fast food, as flutuações dos horários das refeições e do simbolismo nelas investido, a constituição dos papéis sexuais e das diferenciações de gênero em torno da organização social da comida, especialmente por meio da feminização das tarefas da cozinha, são, entre tantos outros aspectos, rico material indispensável para as análises sociológicas de distintos grupos humanos. [...] O fim das refeições em família leva à erosão do próprio conceito de "refeição" numa sociedade em que nas casas vigora o império dos microondas e no trabalho, na rua ou na diversão expandem-se as práticas da "alimentação rápida", de beliscar petiscos e lanches em "lanchonetes", fenômeno que surge na fronteira difusa entre os bares e restaurantes e que simboliza esta nova relação com os horários e os rituais da comida. (CARNEIRO, 2005, p.22).

Ir a um restaurante passa a ser, na sociedade atual, uma regra e não a exceção. Segundo a pesquisa "Preço Médio 2015", solicitada pela Associação das Empresas de Refeição e Alimentação Convênio para o Trabalho (Assert), os brasileiros gastam, em média, R\$ 27,36 por dia com alimentação em restaurantes nas grandes capitais. Por mês, o valor chega a R\$ 601,92, quase o salário-mínimo. Outros dados importantes a serem considerados são os divulgados pelo Modelo de Perfil Nutricional da Organização Pan-Americana da Saúde (2016) que demonstram que a contribuição relativa dos produtos ultraprocessados para o consumo energético total das famílias aumentou de 19% para 32% no Brasil entre 1987 e 2008, e de 24% para 55% no Canadá entre 1938 e 2001. Na América Latina, dados sobre a venda de alimentos em 13 países mostram que, entre 2000 e 2013, as vendas de bebidas adoçadas com açúcar (BAAs) aumentaram em média 33%, enquanto as vendas de aperitivos ultraprocessados subiram 56%.

Vários motivos contribuem para que o hábito tome força. Em primeiro lugar, temos a urbanização crescente, aumentando muito o número de horas trabalhadas, de opções de lazer, entre outras facilidades. Além disso, com a mulher mais ativa no mercado de trabalho, a cultura de ter um membro da família para cuidar da alimentação em casa está se esfacelando. Em vez de revezarem os postos nesse sentido, tanto o homem quanto a mulher preferem

²⁰ "Estamos viciados em comida barata da mesma maneira que estamos viciados em energia barata"[...]. A verdadeira questão é essa lógica de preço, e infelizmente a desigualdade de renda é cada vez maior entre ricos e pobres. É mais caro comer alimentos mais frescos e saudáveis. Assim há uma grande questão econômica envolvida na questão da obesidade. Ela afeta mais aqueles que têm menos renda e provavelmente também menos compreensão ou conhecimento do que estão fazendo". (POLLAN, 2014, p.389)

apostar na comodidade. Outros pontos merecem destaque, como as próprias inovações do segmento de foodservice. (GRUPO VIVO SABOR, 2016, s/p).

Outro fator que contribui é a mudança na visão da própria cozinha que, quando de alta qualidade (como se observa em grandes restaurantes) se caracteriza por ser um espaço profissional hierarquizado, com o comando de, em sua grande maioria, profissionais do sexo masculino. Ao contrário, a cozinha doméstica, historicamente espaço destinado às mulheres, é associada à comida de qualidade inferior (quando em comparação com os restaurantes de alto padrão), sem técnica, sem estudo e sem teoria, simples demais, com erros demais. Segundo a ex-presidente do CONSEA Maria Emília, em entrevista para este trabalho, é essencial levar em consideração o ato de cozinhar no ponto de vista da desigualdade de gênero:

“Este debate não pode perder de vista as relações de desigualdade de gênero, pois no geral as tarefas de cuidado e de reprodução são atribuídas às mulheres pela sociedade. Bom, é verdade que há muitos homens hoje que apreciam o hábito de cozinhar, mas é tão curioso, pois quando vemos quem são os chefs de cozinha quem dominam são homens, então percebe-se que as desigualdades de gênero atravessam a sociedade. São as mulheres que no dia a dia assumem a dupla, tripla jornada de trabalho, em casa, na família, sendo a elas atribuídas esta função de cozinhar. Neste caso muitas se rebelam e não consideram o ato de cozinhar um ato político, pois é uma imposição da sociedade [...] É necessário associar a uma conjuntura histórica junto às reais condições de vida das mulheres, ou seja, uma vida que muitas vezes a submete a um lugar muito desigual. A responsabilidade do resgatar os legados históricos deveria ser entendida como uma responsabilidade da sociedade, em que envolve homens e mulheres”.

Em entrevista, a agricultora do movimento CSA, Fabiana Peneireiro, também comenta a cerca do tema:

“Este aspecto é cultural, mas existem homens que gostam de cozinhar também. Desde criança se ensina às meninas a irem para a cozinha. Talvez nessa visão da vida moderna de se ir a um fast food e a restaurantes as pessoas achem isso bom. Mas também não se descobre o prazer de se cozinhar o seu alimento. Creio que o prazer e o conhecimento do ato de cozinhar devia ser um processo educativo. Tanto a mulher quanto o homem deveria ter o direito de pelo menos sentir o prazer de cozinhar.”

Com a profusão de programas televisivos que exaltam a técnica, a perfeição e, sobretudo, a competição no ato de cozinhar, a cozinha artesanal, amorosa, coletiva e tradicional, é desestimulada e estigmatizada, passando a ser evitada. Ao contrário, o ato de

cozinhar voltado para cozinha *gourmet* é glamourizado, é o fetiche da comida como mercadoria. Há *chefs* renomados mundialmente que compõem seus pratos com especiarias regionais que possuem legados históricos construídos, e cobram por isso, valores exorbitantes, alienando o povo que produz o ingrediente, do seu produto final. Estes *chefs* se apropriam destes elementos culturais para usá-lo com requinte em restaurantes caros nos centros urbano, e exotizam a própria comida brasileira, elitizando o seu consumo e afastando-a do povo que a ela deu vida e significado.

A mundialização da comida também está presente neste processo, pois ela dá voz à tendência de uniformizar e expandir a comida com valor histórico construído, porém esvaziando-a de seus significados legítimos e deturpando sua real origem. Segundo Dória (2014, p. 193), “não é exatamente uma preocupação da história que importa, mas sim a apropriação atual da história e da natureza brasileira como forma de expressão de valores modernos que, de alguma maneira, dialogam com a brasilidade”. Pode-se considerar, ainda de acordo com o autor, um Brasil estranho à mesa para os próprios brasileiros.

A busca pela expansão de produtos feita pelo mercado utiliza-se de diversos artifícios, sendo um deles, chamado pelo autor Armesto (2004), de efeito do estranho. Esta expressão se deve à tendência das pessoas quererem entrar em contato com o diferente, ou seja, a curiosidade com relação ao que é considerado exótico. Além desta característica, o mercado costuma propagar, entre seus consumidores, a ideia de que tudo o que é importado é mais confiável, chique e saboroso.

Paralelo a este contexto vivenciou-se o processo, segundo Dória (2014), de transformação da noção de alimento como comida por uma noção alimento como um conglomerado de nutrientes e calorias, em detrimento do sabor e do legado histórico do que se consome. Ou seja, há um terrorismo em torno de determinados alimentos que distanciam ou causam um estranhamento ao seu consumo, já que, de forma impositiva, são taxados como algo perigoso para saúde. Existem plantas alimentícias não convencionais (PANCs), por exemplo, o Jambu (*Spilanthes acmella*), integrante do popular tacacá paraense, que carregam símbolos culinários preciosos e são utilizadas em pratos tradicionais, representantes de culturas regionais. Porém, com as mudanças de hábitos alimentares, muitas dessas hortaliças tiveram seu consumo reduzido, quase aulado, perdendo espaço para concorrentes produtos importados ou para hortaliças consumidas massivamente. Isto apresenta impacto sério, tanto econômico e social quanto cultural. Além disso, segundo Dória,

o nutricionismo²¹ combate hábitos por causa do temor moderno de que a incorporação de certos alimentos possa ser fonte de mortandade, e não de vida. [...] Nossa opinião ao contrário, é de que qualquer dieta histórica representa uma solução alimentar extremamente equilibrada encontrada por um povo, conveniente para que ele cresça e se desenvolva. Esta é posta em xeque justamente quando passa a ser invadida por elementos exógenos que, rapidamente, rompem o equilíbrio alimentar conquistado pela história de longa duração. Antes tínhamos a subnutrição; hoje, a obesidade e o diabetes. Uma mesma causa, porém, pode explicá-los: a ruptura dos laços de comer com os demais aspectos da experiência social que constituem a totalidade de um determinado modo de vida. (DÓRIA, 2014, p.23).

O resgate do sistema que favorece a forma tradicional de plantio, o cultivo das relações sociais e a prática de cozinhar compõem a cozinha de resistência. Este conceito sintetiza maneiras que podem ser utilizadas para resistir aos desmontes da comida de verdade, as tradições e o enraizamento de legados históricos perpassados por gerações e gerações. Pois, aí, se encontra o real equilíbrio perante a natureza, identificando as pessoas como seres humanos e não seres coisificados e manipulados pela lógica mercadológica.

Alimentos de origem vegetal ou animal oriundos de sistemas que promovem o uso sustentável dos recursos naturais, que produzem alimentos livres de contaminantes, que protegem a biodiversidade, que contribuem para a desconcentração das terras produtivas e para a criação de trabalho e que, ao mesmo tempo, respeitam e aperfeiçoam saberes e formas de produção tradicionais são chamados de alimentos orgânicos e de base agroecológica. Quanto mais pessoas buscarem por alimentos orgânicos e de base agroecológica, maior será o apoio que os produtores da agroecologia familiar receberão e mais próximos estaremos de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. (GUIA ALIMENTAR, 2014, p.32).

O processo produtivo da agricultura orgânica representa uma resistência socialmente sustentável retomando aspectos da agricultura tradicional. Este processo entra em harmonia com a natureza, respeita a sazonalidade e diversidade das plantações, enriquecendo o solo e as relações que os rodeiam com estudos de movimentos naturais de técnicas milenares e retoma, assim, a agricultura de processos. O capitalismo busca acabar com essa essência, com a proximidade e a relação dos produtores com os seus meios de produção e com seus produtos, os produtores com os consumidores, os consumidores com a essência: sua ligação com a

²¹ Dória fala sobre o conceito de: “conspiração da complexidade científica; isto é, praticamente tudo o que comemos foi produzido pela poderosa máquina que, nos EUA, movimenta cerca de 32 milhões de dólares em marketing e traz à luz, anualmente, cerca de 17 mil novos produtos, orientados pela confusa ideologia do nutricionismo. Essa ideologia transformou a noção de comida na de nutrientes, e, quando a ênfase está na qualificação dos nutrientes contidos nos alimentos, qualquer distinção qualitativa tende a desaparecer”. (2014, p.22). Segundo Dória o termo nutricionismo é usado na contemporaneidade e diz respeito ao: “combate de hábitos por conta do temor moderno de que a incorporação de certos alimentos possa ser fonte de mortandade, e não de vida”.

natureza. Porém, ao se valorizar processos que visam a garantia de alimentos de qualidade, proporciona-se um enfraquecimento do monopólio.

Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. [...] Outros fatores podem dificultar a adoção desses padrões, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a necessidade de fazer refeições em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis. O tipo de processamento empregado na produção deles condiciona o perfil de nutrientes, o gosto e o sabor que agregam à alimentação, além de influenciar com quais outros alimentos serão consumidos, em quais circunstâncias (quando, onde, com quem) e, mesmo, em que quantidade. O impacto social e ambiental da produção também é influenciado pelo tipo de processamento utilizado. (GUIA ALIMENTAR, 2014, p.22, 25).

Os autores Caporal e Costabeber (2004) inspiram-se no processo de ecologização²² que é a utilização de valores ambientais nas práticas agrícolas, nas opiniões públicas e nas agendas políticas para agricultura. Exaltar formas mais sustentáveis de resistir ao mercado predador é colocar em evidência as graves consequências que se podem enfrentar pela redução de recursos finitos e a ausência de conscientização. Porém, o capitalismo tem a artemanha de se adaptar às suas crises e adotar armadilhas para a obtenção de lucro. Nada impede, porém, a criação de resistências que visem a proximidade entre o produtor/consumidor e estabeleça novos tipos de relações, como é o caso dos co-agricultores - conceito proposto pelas Comunidades que Sustentam a Agricultura (CSA) - e a ruptura com os intermediários, tornando assim a relação mais direta. Estas estratégias serão melhores esclarecidas no próximo capítulo.

²² O conceito de ecologização utilizado pelos autores é usado na perspectiva adotada por Buttel (1993, 1994). “O processo de ecologização da agricultura não necessariamente seguirá uma trajetória linear, podendo seguir distintas vias, mais próximas ou alinhadas com a corrente ecotecnocrática (modelo da Revolução Verde, da Dupla Revolução Verde ou da Intensificação Verde) ou com a corrente ecossocial (agriculturas de base ecológica), havendo diferenças fundamentais entre as premissas ou bases teóricas que sustentam cada uma dessas correntes. E são essas diferenças que marcam os espaços de ação e de articulação dos distintos atores sociais comprometidos com uma ou com outra perspectiva.” (2004, p.8)

Capítulo 3 - Resistência à lógica mercadológica

Após a apresentação dos argumentos que esclarecem a importância do ato de cozinhar como forma de resistência frente aos monopólios industriais, houve a necessidade de apresentar, neste capítulo, formas sustentáveis e iniciativas que nadem contra a corrente e que resgatem as relações sociais em todas as suas dimensões: política, econômica e cultural, possibilitando a materialização de maneiras de resistir à imposição imperialista. “*Todo movimento que significar uma rebeldia, um contrafluxo em relação à imposição das indústrias em relação ao ato de comer é importante para que esses legados históricos de fato não se percam*”. (trecho de entrevista realizada com Maria Emília, ex-presidenta do CONSEA, com exclusividade para este trabalho 2017).

O Movimento *Slow Food*²³ pode ser considerado uma das formas de resistência que luta pela valorização da comida de verdade. Este movimento foi criado com a intenção de se opor à lógica do *fast food*, ou seja, ele exalta a importância da valorização de saborear um alimento cheio de significados, enraizados por legados históricos milenares.

Fundado por Carlo Petrini em 1986, o Slow Food se tornou uma associação internacional sem fins lucrativos em 1989. Atualmente conta com mais de 100.000 membros e tem escritórios na Itália, Alemanha, Suíça, Estados Unidos, França, Japão e Reino Unido, e apoiadores em 150 países. O princípio básico do movimento é o direito ao prazer da alimentação, utilizando produtos artesanais de qualidade especial, produzidos de forma que respeite tanto o meio ambiente quanto as pessoas responsáveis pela produção, os produtores. O Slow Food opõe-se à tendência de padronização do alimento no Mundo, e defende a necessidade de que os consumidores estejam bem informados, se tornando co-produtores. (SLOW FOOD, 2007, s/p)

Como vimos ao longo deste trabalho, a padronização dos alimentos por meio da mundialização torna o alimento uma mercadoria. A partir do momento em que é utilizada uma filosofia de conservação da biodiversidade, incentivando a cozinha tradicional e dialogando com modelos sustentáveis de agricultura, apresenta-se uma maneira de contrapor a lógica do mercado. Uma das maneiras encontradas pelo *Slow Food* é representada pelos pontos de convivência²⁴, espaços que permitem oportunidades de trocas que disseminam informações,

²³ O objetivo inicial do Slow Food “era apoiar e defender a boa comida, o prazer gastronômico e um ritmo de vida mais lento. Mais tarde, esta iniciativa foi ampliada para abranger a qualidade de vida e, como consequência lógica, a própria sobrevivência do planeta em que vivemos [...] acredita numa ‘nova gastronomia’: uma gastronomia que envolve liberdade de escolha, educação, uma abordagem multidisciplinar em relação à comida que nos permite viver da melhor forma possível, utilizando os recursos ao nosso alcance, sem desperdícios”. (MANUAL SLOW FOOD).

²⁴ “[...] eles articulam relações com os produtores, fazem campanhas para proteger alimentos tradicionais, organizam degustações e palestras, encorajam os *chefs* de cozinha a usar alimentos regionais, indicam produtores para participar em eventos internacionais e lutam para levar a educação do gosto às escolas. E, o mais importante: cultivam o gosto pelo prazer e pela qualidade de vida no dia-a-dia”. (SLOW FOOD – FAQ).

estimulam as relações sociais, ampliam a conscientização, valorizam a comida e visibilizam a importância da biodiversidade.

A partir desta biodiversidade há o respeito dos ciclos da natureza e a importância de conhecer suas especificidades. Segundo Kinupp (2015) a biodiversidade precisa ser ingerida e não somente evidenciada com números, por exemplo, que descrevem que existem 55 mil espécies de plantas no Brasil. Esses dados de nada servem se não se sabe quanto disso se come, quantas espécies são realmente conhecidas.

As pessoas compram as mesmas coisas, ou porque não tem, ou porque não vende ou não vende porque não tem, formando um círculo vicioso. Outra possibilidade é que as pessoas não compram por não conhecerem, sendo de certa forma uma inibição para os agricultores cultivarem (KINUPP, 2015, s/p).

Kinupp (2015, s/p) sugere ainda que:

cada um de nós pode fazer pequenas revoluções cotidianas, pois há entre 4 a 5 refeições ao dia. Por exemplo, se você escolher melhor, preferir produtos diferentes, cobrar de seu agricultor, fortalecer as feiras regionais comprando o que você não sabe o que é, ou seja, fugir do trivial e romper com os tabus do desconhecido.

No que diz respeito a estas pequenas revoluções cotidianas, o movimento Slow Food apresenta um potencial considerável de transformação:

O Slow Food idealiza um mundo em que todas as pessoas sejam capazes de apreciar um alimento que possa ser bom tanto para os consumidores como para os produtores e o meio ambiente. O movimento Slow Food acredita numa “nova gastronomia”, uma gastronomia que envolva liberdade de escolha e educação numa abordagem multidisciplinar em relação à comida que nos permita viver da melhor forma possível, utilizando os recursos ao nosso alcance e evitando desperdícios (IRVING; CERIANI, 2013 *apud* FREITAS, J. 2014, p.11).

Além disso, o movimento do Slow Food possibilita resgatar sabores tradicionais com um precioso catálogo, chamado Catálogo Mundial da Arca do Gosto. Este catálogo consegue buscar identificar e os patrimônios alimentares reconsiderando seus sabores esquecidos, buscando proteger e denunciar os riscos de extinção²⁵ dos alimentos. Possibilita, ainda, o

²⁵ “O risco de um produto tradicional desaparecer totalmente pode ser real, isto é iminente quando os conhecimentos e as capacidades necessárias para produzi-lo pertencem só a um ou a poucos produtores, geralmente idosos. Não basta ter uma receita escrita ou uma explicação oral para produzir um queijo, uma carne curada ou um doce tradicional. Os métodos de processamento tradicionais são o trabalho de artesãos e para aprendê-los seria preciso trabalhar anos com eles. É preciso aprender as técnicas, adquirir uma sensibilidade indefinível, mas necessária para conseguir manter constante a qualidade de um produto, mesmo quando as condições em que se dá a produção (temperatura, grau de umidade dos locais de processamento ou amadurecimento, época do ano em que se produz, estado de saúde dos animais, etc.) mudam”. (MILANO; PONZIO; SARDO, s/d, p. 17).

incentivo da preservação por meio do estímulo ao consumo consciente, e o conhecimento de sabores que estão sendo esquecidos ou desvalorizados. Isto reflete positivamente não apenas na vida de quem irá consumir, mas também dos produtores, que podem se sentir mais estimulados a produzirem e mais respeitados em seu ofício. Atualmente, o catálogo se encontra com mais de dois mil alimentos, e, destes, cinquenta e dois são brasileiros²⁶. Ao formalizar um instrumento que lista a importância do cuidado com certos alimentos, há a facilidade de direcionar e estimular o cuidado, dando-lhes uma maior atenção e promovendo a responsabilidade no comer e no cozinhar entre os sujeitos da sociedade.

A arca viaja pelo mundo reunindo produtos que fazem parte da cultura, da história e da tradição de cada país. A arca registra tais produtos, denuncia o risco de extinção e convida a comunidade mundial a tomar atitudes positivas que possam contribuir para a proteção desses bens tradicionais. Isso pode dar-se pela compra de tais alimentos, pela divulgação e apoio aos produtores ou, em alguns casos, diminuindo o consumo ou deixando de comê-los se forem espécies animais em risco de extinção (IRVING; CERIANI, 2013 *apud* FREITAS, J., 2014, p.20).

O lema deste movimento se baseia em três princípios básicos: o alimento como algo que deve ser bom, limpo e justo. Segundo Oliveira (2013) o fundador do movimento, Carlo Petrini, considera que o primeiro princípio (bom)²⁷ é baseado em dois pontos: o sabor sensorial e o sabor cultural. O sensorial envolve preferências particulares, sendo o alimento fonte de sensações diversas (olfativa, tátil, visual, degustativa). Já o cultural apresenta uma ideia mais ampla, abrangendo o conjunto de conhecimentos e experiências de uma comunidade ao longo de sua história.

Na visão de Petrini, gosto é, ao mesmo tempo, sabor e saber, ele permanece sendo o fator decisivo para estabelecer se um alimento é bom. Segundo o autor, a história ocidental é caracterizada por uma oscilação entre artificial e natural. Na concepção do Slow Food, a excelência de um produto é proporcional à sua naturalidade, e, por esse motivo, é necessário incentivar a integridade “natural” da matéria-prima.[...] Como toda intervenção humana, de alguma forma provoca uma transformação na natureza do produto; não existe a absoluta naturalidade. O que Petrini afirma é que deve prevalecer o “bom senso”, o uso de técnicas que não alterem o equilíbrio do ambiente de maneira irreparável. (OLIVEIRA, 2013, p. 205)

²⁶Está disponibilizada esta lista de produtos brasileiros do catálogo no seguinte link. <http://www.slowfoodbrasil.com/arca-do-gosto/produtos-do-brasil>.

²⁷“Fala-se de um prazer como um sinônimo de “bom”, de busca ou recuperação de uma série de sensações que o ato de preparo e de comer pode provocar. O prazer de fazer você mesmo, sem pressa; o prazer de preparar as refeições junto da família ou de amigos; o prazer que as características organolépticas podem provocar se o alimento for degustado sem pressa; o prazer de saber que se está ingerindo alimentos produzidos sem uso de produtos químicos; o sabor e o prazer decorrente de produtos característicos de certas regiões” (OLIVEIRA, 2013, p.206).

Na explicação de Oliveira (2013), o fundador do movimento considera, sobre o segundo princípio (limpo), que, se não houver poluição e desperdício dos recursos vindos da natureza, se houver tentativa de produzir de maneira sustentável, é possível encontrar e produzir um alimento limpo. Já o terceiro princípio (justo) relaciona-se à justiça social. Possibilitam-se condições de trabalho aos produtores e a corresponsabilidade dos consumidores no processo, porém, com o camponês sendo sempre o protagonista: “ele seria responsável por criar as comunidades produtoras, com as quais se recolocariam o homem, a terra e a comida no centro – uma rede de alimento humana, em harmonia com a natureza e a diversidade, para promover a qualidade: o bom, o limpo e o justo”.

O Slow Food defende que as pessoas que trabalham com a terra possam ter “sustentabilidade social”. Seria uma forma de promover qualidade de vida e empregos dignos, que assegurem o sustento daqueles que trabalham na terra. Além da possibilidade de garantir equidade e democracia, dar a todos o direito de decidir sobre o próprio futuro. Trata-se, também, de uma forma de incentivar a produção local para autossustentação, como modo de garantir a soberania alimentar. (OLIVEIRA, 2013, p. 206)

Outro movimento que também visa à qualidade de vida e à valorização da construção de novos paradigmas é chamado de Comunidade que Sustenta a Agricultura (Community Supported Agriculture) – CSA. Este movimento é considerado uma economia solidária, onde há um compartilhamento dos custos e das tarefas entre as pessoas envolvidas. Sua intenção é transformar o conceito de consumidor, trazendo o conceito de coagricultor, cuja diferença está na participação de todo o processo e na consciência ativa em todo o processo de produção alimentar, garantindo ao produtor um suporte na oferta de seus alimentos e durante períodos de dificuldades, contribuindo para o desenvolvimento sustentável e estimulando o comércio amigável e justo.

As CSAs têm como base a utilização de cotas mensais pagas pelos coagricultores para o fomento da produção, além da distribuição de tarefas entre os membros, como a contabilidade, organização, logística e transporte, entre outras atividades que possam contribuir para o melhor desenvolvimento da comunidade. Em retorno, além de toda a vivência adquirida, os coagricultores recebem cestas semanais contendo alimentos oriundos da produção - agroecológica - na qual eles contribuíram, respeitando a sua sazonalidade.

“Uma coisa na prática que a gente vê que acontece é que pessoas trocam receitas, no CSA eles se motivam a conhecer mais sobre as plantas, quais propriedades nutricionais os alimentos possuem. Colocamos na cesta coisas que as pessoas nem conhecem e aí despertamos a curiosidade de experimentarem novos sabores e a

vontade de conhecer mais.” (trecho de entrevista com Fabiana Peneireiro, agricultora da Aldeia Altiplano, 2017).

Na CSA coagricultores e agricultores dividem a responsabilidade pela produção do alimento em todas as suas fases, zelando pela conservação do solo e da paisagem. Há a possibilidade dos membros conhecerem de perto a rotina das fazendas e dos sítios, participando dos dias de campo, plantando e colhendo. Neste sistema o participante é capaz de enxergar o peso de suas decisões diretamente sobre a terra, experimentando um pouco de autonomia em relação à indústria alimentícia. Como disse em entrevista a agricultora Fabiana Peneireiro: *“O CSA é uma oportunidade de construir uma sociedade mais solidária, que tem uma relação mais próxima, e fazer o seu melhor para a saúde das pessoas, do planeta. Elas (co-agricultoras) também querem remunerar a gente, fazer a coisa funcionar e viabilizar o projeto”.*

A Comunidade que Sustenta a Agricultura foi:

criada no nordeste dos Estados Unidos na década de 1980, influenciado pelas ideias da agricultura biodinâmica europeia formulada pelo austríaco Rudolf Steiner. Os responsáveis por levar o conceito de CSA para os Estados Unidos foram Jan Vander Tuin da Suíça e Trauger Groh da Alemanha. (McFadden, 2005, s/p).

Este movimento está presente em muitos países como Japão, Estados Unidos, Cuba, França, Marrocos, China, Portugal. No Brasil houve uma disseminação das CSAs em mais de seis estados, compondo um total de 60 comunidades. Em Brasília, existem, aproximadamente, 20 comunidades que fortalecem essa organização. Assim como o *Slow Food*, a CSA tem uma corresponsabilidade pelas cadeias de funcionamento buscando a construção de novos paradigmas no processo de produção.

Os objetivos da CSA, influenciadas pelas concepções de Rudolf Stein, estão resumidos nestes três aspectos:

- Novas formas de propriedade: a terra deve pertencer e ser mantida pela comunidade, sendo arrendada pelos produtores, que usam a terra para gerar alimentos para comunidade;
- Novas formas de cooperação: as redes de relações sociais humanas devem substituir o velho sistema de empregador / empregado;
- Novas formas de economia: a questão não é “como nós aumentarmos o lucro?”, mas sim, quais são as necessidades da terra e das pessoas envolvidas.

A proposta desenvolvida resgata a autonomia do produtor e dos coagricultores. Esta autonomia se dá, pois há a possibilidade do produtor definir o que, quanto e como irá plantar, preservando ensinamentos históricos milenares dos seus ancestrais. Já a autonomia dos coagricultores se dá pela aproximação com quem está produzindo o seu alimento, com a transparência e participação da cadeia de produção e com a possibilidade real de escolha de alimentos de verdade, produzidos de maneira limpa e justa. Pode-se dizer que é um trabalho em equipe, em que cada um representa um papel importante para o funcionamento correto das ações, sempre coletivas.

“Co-agricultor é assim chamada a pessoa que ingressa no sistema CSA, sendo um corresponsável no processo produtivo e não somente vindo para comprar as cestas, os alimentos são consequências nestas parcerias. Os consumidores, diferentemente, vão aos mercados pagar pelos produtos. Por exemplo, quanto custa o mamão? Eu não sei. Então ela não está comprando, ela está apoiando a atividade financiando a produção. Uma lógica bem diferente”. (trecho de entrevista com Fabiana Peneireiro – Agricultora da CSA Aldeia Altiplano)

Dentre os fatores positivos do fortalecimento desse tipo de economia solidária, pode-se destacar os seguintes:

- Diversidade de produtos e adaptação à sazonalidade dos alimentos vindos da natureza;
- Menores perdas de colheitas, menor desperdício e menos tempo de distribuição;
- Participação dos coagricultores na produção e na organização de uma comunidade;
- Enfraquecimento do sistema de produção capitalista por uma valorização do produtor local e não necessidade de um consumo excessivo em supermercados ou hipermercados;
- Ressignificação dos alimentos e acompanhamento de onde vem seu alimento, sem atravessadores;
- Atende as necessidades do agricultor e pessoas que trabalham junto com ele para receberem um preço justo, o que pode proporcionar uma melhor qualidade de vida e segurança;
- Pontos de convivência que os coagricultores utilizam para pegar suas cotas de cestas e um espaço de trocas de informações sobre alimentos diferentes, troca de receitas e muitas vezes atividades complementares, dependendo de qual CSA que a pessoa se integra;

Além destas iniciativas citadas, existem diversos movimentos como: Hortas urbanas²⁸ e utilização das Plantas Alimentícias não convencionais (PANCs)²⁹ que podem potencializar a melhora dos hábitos alimentares e a preservação da cozinha como espaço de socialização, recheada de significados e sentimentos.

As Hortas urbanas, conceito novo a ser explorado, compõem, junto às demais iniciativas, o fortalecimento da cozinha de resistência. A partir delas, há uma desmistificação da relação imediatista encontrada na sociedade urbana. A ideia de cultivar seu alimento trás uma reconexão com as práticas de nossos ancestrais, ou seja, a reconexão com a natureza e seus ritmos possibilitando um espaço urbano mais sustentável.

O conceito de hortas comunitárias segundo Rodrigues (2012, p.15) surgiu em um contexto histórico de crises econômicas. Essas iniciativas foram iniciadas no período entre as guerras mundiais.

A Segunda Guerra Mundial estimulou iniciativas estaduais de hortas urbanas em favor da comunidade. Como um movimento social, as hortas urbanas de utilização coletiva incorporaram muitas formas diferentes de atividade de horticultura para uma infinidade de razões. As variadas formas de hortas comunitárias foram definidas como: recuperar a terra, segurança alimentar, hortas de lazer, hortas infantis e da escola, hortas empresariais, hortas de treinamento, desenvolvimento de trabalho, desvio do crime, hortas de cura e terapia, parques de bairro, hortas de educação pública, hortas de demonstração, projetos de renovação urbana, agricultura ambiental/sustentável e, mais importante, promovendo um senso de comunidade através da construção da democracia e um movimento baseado em princípios de justiça social (DROUILLARD, s/d *apud* RODRIGUES, 2012 p. 15).

Nagib (2016, p.10) também contextualiza as hortas urbanas, trazendo o conceito vinculado à conjuntura ativista:

A agricultura urbana encontra-se presente em diversas civilizações e períodos da história. Entretanto, é na segunda metade do século XX, no contexto dos movimentos contraculturais (com início nos anos 1960/1970), que ela se materializará enquanto resultado de ativismos urbanos, destacadamente via guerrilha verde *guerrilla gardening*, ou seja, mediante ações terrenos públicos ou privados sem permissão prévia. Com isso, hortas comunitárias se tornaram símbolos da luta pela reestruturação do espaço urbano e ampliaram as reflexões sobre a

²⁸ Para entender melhor sobre o assunto acessar este vídeo referente a um curso online de horta em pequenos espaços. eduk.com.br: <https://www.eduk.com.br/cursos/8-variedades/5046-horta-em-pequenos-espacos>

²⁹ O Centro Nacional de Pesquisa de Hortaliças (CNPQ) da Fundação Embrapa prefere a utilização do termo Hortaliças Tradicionais ou Hortaliças Não Convencionais.

apropriação do espaço público, a origem e qualidade dos alimentos, a cooperação cidadã e o direito à cidade.

Segundo a Cartilha para Plantio de pequenos Jardins Urbanos (2014), os maiores desafios de um cultivo é a superação dos vícios e modelos mentais, principalmente na sociedade capitalista, como: ansiedade de obter resultados e impaciência com os processos naturais. Contudo, a satisfação do processo de superação e aprendizado é gratificante. Os pontos positivos das hortas urbanas apontados por Rodrigues (2012, p.8) são:

Aumento da coerção social e união entre as pessoas, relações intergeracionais, promove a comunicação, o intercâmbio de experiências pessoais e da melhoria da sua qualidade de vida: tanto a nível físico (uma vez que favorece a actividade e o exercício físico em idades avançadas) como a nível psíquico (através do diálogo e apoio mútuo entre os integrantes das Hortas Urbanas).

Com esta iniciativa de cooperação dos moradores locais, por meio do cultivo de seus alimentos, proporciona-se uma autorregulação dos alimentos que consomem, sabendo de onde vêm e livres de venenos, ou seja, aumentando a qualidade de vida, diminuição do stress vivenciado nos centros urbanos pelos familiares e por toda comunidade. Além de valorizar o comércio de sua localidade e as pessoas podem adquirir mais conhecimento incentivando um planejamento da cidade, se adequando às necessidades do processo de criação de uma horta urbana.

Considerando-se o crescente interesse das pessoas em consumir alimentos frescos e saudáveis, o cultivo de hortas no ambiente doméstico torna-se uma boa opção para quem possui locais ociosos e está interessado em produzir hortaliças para consumo próprio. Com isso, é possível aproveitar espaços vazios de corredores, varandas, sacadas e quintais para produzir alimentos saudáveis, livres de agrotóxicos, para o consumo familiar. Com cuidados diários e imaginação, o leitor constatará que é possível colher hortaliças de qualidade em sua casa ou apartamento, alimentando-se melhor e com muito mais prazer. (CLEMENTE; HABER, 2012, p.9)

De acordo com o Manual de Hortas Urbanas: Moradia Urbana com tecnologia, desenvolvido pelo projeto Moradia Urbana com Tecnologia Social em 2015, s/p:

O início do planejamento de uma horta, seja ela pequena ou grande, dependerá de um olhar amplo sobre vários aspectos. Deve-se olhar primeiro para o espaço físico, para a disponibilidade de áreas abertas ou de pequenos espaços que possam servir para plantio em recipientes ou vasos. Estas áreas podem ser canteiros de praças, áreas comuns em condomínios, terrenos baldios ou ociosos (nestes casos é necessário verificar o histórico de ocupação do terreno), quintais coletivos, espaços cedidos pelo poder público, entre outros. As opções variam com a realidade de cada lugar.

Atrelado a essas ideias está à utilização das PANC's – Plantas Alimentícias Não-Convencionais³⁰. A maioria da população mundial, junto ao poder público, tem um preconceito acerca das plantas comumente denominadas “daninhas”, “invasoras” e até “nocivas”. Porém, essa visão conturbada dessas plantas está sendo modificada gradativamente com a ajuda de sérios estudos na área, provando que não é por brotarem espontaneamente em locais incomuns ou em meio a outros cultivos, que são prejudiciais. Ao contrário do que se pensava até pouco tempo, segundo o Projeto de Lei nº 2275/2016, aproximadamente 35 mil espécies têm potencial comestível, enquanto apenas 20 % são utilizadas, hoje, na alimentação convencional, o que indica que a população conhece ou consome menos de 0,04% da biodiversidade.

Dessa forma, a essa variedade de plantas deu-se o nome de PANCs, englobando tanto as partes de plantas não convencionais, quanto as partes não usuais de plantas comuns. A criação do termo se deu pelo botânico Valdely Kinupp, com o intuito de, justamente, desconstruir esses preconceitos e estimular uma alimentação mais saudável, além de aproximar as pessoas das tradições culturais perdidas ao longo do tempo.

A Lei nº 11.346 de 15 de julho de 2006 traz em seu artigo 3º o conceito de segurança alimentar e nutricional:

Art. 3º A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Assim, respeitando a diversidade e sendo “ambientalmente sustentáveis”, estimulando a soberania alimentar e incentivando a autonomia e independência de pequenos camponeses, as PANCs têm cultivo prático e fácil: adaptam-se ao clima, possuem pouca necessidade hídrica e são indicadoras de solo, além de não precisarem do uso de agrotóxicos para seu desenvolvimento, devido à sua capacidade adaptativa e ao controle biológico ambiental. São utilizados, principalmente, brotos, palmitos, raízes, sementes e amêndoas, folhas, frutos e flores, podendo citar entre estes as urtigas e o mamão-do-mato, preciosas fontes de cálcio. Por fim, são extremamente nutritivas, em alguns casos até mais que os alimentos convencionais, e podem enriquecer de forma significativa a dieta dos indivíduos.

³⁰ Para maiores informações sobre as plantas alimentícias não convencionais indica-se a leitura da seguinte bibliografia: Plantas alimentícias não convencionais – PANCs – no Brasil. Autores: Valdely Kinupp e Harri Lorenzi.

“Tem alguns chefs que dão visibilidade para os sabores, alimentos desconhecidos pelas pessoas, despertando o interesse. Vejo com bons olhos por um lado. Assim os agricultores conseguem um canal de comercialização, meio que valorizando esses produtos que vêm do extrativismo e que antes ninguém conhecia ou não dava valor.” (trecho de entrevista com Fabiana Peneireiro, 2017)

Uma das formas de divulgar a existência das PANCs é levando esses alimentos à gastronomia, dando-lhes mais visibilidade e conseqüentemente aumentando a frequência de sua utilização pela população em geral, revertendo a visão distorcida que a maioria da população compartilha em relação a essas plantas. Porém junto a esse aumento de visibilidade é importante a continuidade da valorização das origens desses alimentos, para que não ocorra a perda da sua identidade cultural e a sua relevância histórica.

“São iniciativas de ordens distintas e importantes, por exemplo, esta iniciativa de identificar as plantas não convencionais e voltar a cultivá-las, estimular o seu consumo, isto é interessante. Mas é necessário ser vista também na ótica cultural, pois, às vezes, o que é não convencional em um lugar não necessariamente é em outro. Por exemplo, a taioba incluída em plantas não convencionais para nós que somos mineiros, mineiras temos o costume de cultivar dentro de casa. Contudo é um debate interessante porque ele relaciona-se com o debate das culturas alimentares, que é o que nós estamos perdendo” (trecho da entrevista com Maria Emília, 2017).

Observa-se que estes movimentos são de extrema importância para uma forma de resistir aos monopólios industriais. É possível fortalecer iniciativas que visam essa disseminação de informações e a promoção da qualidade de vida dos produtores e consumidores com essências e princípios voltados a um sistema agroecológico, com o resgate dos legados históricos e dos significados dos alimentos, ou seja, princípios que visam o respeito na relação do homem com a natureza e sua relação no processo de formação de uma identidade cultural, englobando a cozinha de resistência. O sentido de “resistência” no conceito de cozinha de resistência se expressa por ser um contrafluxo ao sistema capitalista, exaltando a importância da autonomia das pessoas em não terceirizarem ao mercado as suas necessidades básicas, principalmente, relacionados aos seus hábitos alimentares.

[...] o centro da casa é a cozinha. É um espaço de nucleação, de identidades, de convivência, de valores, de sentidos. Quando tiramos a cozinha e colocamos a sala de estar nós colocamos a televisão no meio, saímos do processo de produção e “faz sala” para os outros. Na cozinha não. Na cozinha nos mostramos interagindo na produção alimentar, isso do ponto de vista do ato de cozinhar. (trecho de entrevista com Zanetti, 2017).

A cozinha de resistência é um conjunto de iniciativas que contribuem para potencializar, por meio do ato de cozinhar, o resgate de raízes e identidades que se opõem ao

domínio das grandes corporações industriais. Pode-se considerar, portanto, um instrumento importante para viabilizar e reativar a autonomia, valorização do comércio local, melhoria da qualidade de vida dos agricultores e consumidores e reversão das perdas de significados da comida de verdade. É importante dessa forma, considerar o respeito às particularidades do contexto histórico que abrange as desigualdades de gênero para não sobrecarregar ainda mais as jornadas de atividades das mulheres na sociedade.

Conclusão

Tendo como base o que foi exposto neste trabalho, observa-se a grande importância da cozinha de resistência, que resgata o ato de cozinhar como uma forma de opor-se aos monopólios industriais. Este resgate é fundamental para preservação e valorização de legados históricos alimentares cheios de significado e raízes.

A partir da breve apresentação desses movimentos, percebe-se uma grande diferença com os atuais paradigmas mundializados, que propõem relações vazias, abstratas, de exploração por meio de uma padronização alimentar com redes de *fast foods* e produtos alimentícios (hiper) industrializados. O sistema capitalista intensifica estas relações, pois, à medida que suprime o tempo das pessoas, faz com que as mesmas queiram terceirizar até suas necessidades básicas fundamentais para sua sobrevivência e qualidade de vida.

Percebe-se que pequenas mudanças no cotidiano e a adoção de práticas que visam a autorreflexão do indivíduo consumidor, a conscientização da influência que sofre das grandes indústrias e das consequências de suas escolhas ao consumir, são atos que, paulatinamente, podem ser os geradores da necessária mudança nos atuais hábitos alimentares. Como disse em entrevista a agricultora Fabiana Peneireiro da CSA Aldeia Altiplano: *“Quando você não dá força para uma coisa ela morre por si só, então quando você deixa de colocar dinheiro nos mercados, de apoiar as indústrias de agrotóxico, elas vão enfraquecendo, pois eles vivem disso: do dinheiro dos consumidores. A melhor resistência é apoiar o que você acredita que é bom”*.

Você pode percorrer o supermercado e, mesmo que as embalagens coloridas e promessas vazias ainda sejam atraentes, ser capaz de ver os produtos pelo o que são. Você pode ver tudo que está por trás da imagem projetada na prateleira: as fórmulas, os recursos psicológicos e o marketing que nos compele a coloca-los no carrinho (POLLAN, 2015, p. 396).

As práticas e as mudanças nos hábitos alimentares apresentadas neste trabalho são apenas uma parte do vasto contexto histórico alimentar.

“O que me alimenta do ponto de vista de esperança é que a pretensão totalizante do Estado e do mercado capitalista é só uma ‘pretensão’, ela é um gigante de pés de barro, porque a pretensão da globalização do mercado não consegue se efetivar; é de natureza do mercado ser excludente, então ele avança em coisas que ele não consegue cuidar e cativar. E aí o que acaba acontecendo é que ele se desmorona nas bordas; nos escombros da globalização nós vemos surgir as iniciativas de mercado social, vemos surgir o desconforto do desemprego, da desterritorialização, da colonização cultural e as pessoas começam a reagir a isso, tentar sair dessa vida de

caixinha. Essa é a esperança, em que as coisas vão mostrando seus próprios limites, vão acabando e colapsando nos limites e vão abrindo espaço para a emergência do novo, que contesta a estrutura dominante.” (trecho de entrevista com Zanetti, 2017).

Ressalta-se o crescimento da cozinha de resistência aos atuais hábitos de cozinhar e a importância da ampliação dos estudos na forma como essa situação impacta a sociedade, tratando-se de uma questão de extrema significância para a garantia da continuidade das identidades culturais alimentares e também da saúde pública desta e das futuras gerações.

REFERÊNCIAS

ALVES, Giovani. O Que é a Mundialização do Capital. **Trabalho e Mundialização do capital: A Nova Degradação do Trabalho na Era da Globalização**. Londrina: Editora Praxis, 1999.

ANDRADES, Thiago; GANIMI, Rosângela. **REVOLUÇÃO VERDE E A APROPRIAÇÃO CAPITALISTA**. Universidade: CESJF, Cidade: Juiz de Fora. Ano: 2007. Disponível em: [//www.cesjf.br/revistas/cesrevista/edicoes/2007/revolucao_verde.pdf](http://www.cesjf.br/revistas/cesrevista/edicoes/2007/revolucao_verde.pdf). Acessado em: 29 de março de 2017.

ARMESTO, Felipe Fernandez. **Comida: uma história**. Rio de Janeiro. Ed: Record, 2004.

BARRETO, Luiz Felipe. O Brasil e o índio na geografia dos descobrimentos portugueses – Século XVI. **Revista da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas**. Ano:1992 Disponível em: [file:///C:/Users/UNB/Downloads/RFCSH6_77_102%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/UNB/Downloads/RFCSH6_77_102%20(1).pdf). Acessado em: 20 de maio de 2017.

BENITEZ, Silvio. O Materialismo Histórico Dialético enquanto Enfoque Metodológico para Pesquisas sobre Políticas Públicas da Educação. Paraná, s/d. Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). Disponível em: http://www.marilia.unesp.br/Home/Eventos/2014/viseminariointernacionalteoriapoliticadosocialismo/o_materialismo_silvio.pdf. Acesso em: 20 de março de 2017.

CAPORAL, Francisco Roberto; COSTABEBER, José Antônio. **Agroecologia: alguns conceitos e princípios**. 1 ed. Brasília: MSD/SAF, 2004.

CARNEIRO, Henrique S. COMIDA E Sociedade: Significados Sociais na História da Alimentação. **História: Questões & Debates**, Curitiba, n. 42, p. 71-80. Editora UFPR, 2005.

Cartilha para plantio de pequenos: Jardins Urbanos. Composta São Paulo. Editora: Blue. São Paulo – Brasil; Ano 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/Juliana/Downloads/Cartilha%20para%20plantio%20de%20pequenos%20jardins%20urbanos.pdf>.

CHESNAIS, François. **Mundialização: o capital financeiro no comando**. Publicado em Les Temps Modernes, 607, Ano: 2000 e reproduzido com a permissão do autor e da revista. Tradução de Ruy Braga. Disponível em: <http://outubrorevista.com.br/wp-content/uploads/2015/02/Revista-Outubro-Edic%CC%A7a%CC%83o-5-Artigo-02.pdf>. Acessado em: 17 de maio de 2017.

CLEMENTE, Flávia M. V. T.; HABER, Lenita Lima.Horta em pequenos espaços.Brasília, DF: Embrapa, 2012. Disponível em/ http://livraria.sct.embrapa.br/liv_resumos/pdf/00052170.pdf Acessado em: 27 de junho de 2017.

Documentário Raw Fruit Eater ou Indução Coletiva Errônea. Diretor: Volney Meneses. Produção da Universidade Estadual da Feira de Santana. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9OAIIdcW7Po>. Acessado em: 10 de maio de 2017.

DÓRIA, Carlos Alberto. **Formação da Culinária Brasileira**. São Paulo: Três Estrelas. Ano 2014.

EVOLUÇÃO PELA ALIMENTAÇÃO. Discovery Channel. Versão Brasileira Audio Corp. Ano: 2009. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6jvWAAhGs44>. Acessado em: 25 de abril de 2017.

FREITAS, Ernani; PRODANOV, Cleber. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. Ed. Universidade Feevale – Novo Hamburgo – 2º edição. Ano 2013.

FREITAS, Jamila Lacerda. **ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL: uma revisão de literatura sobre SlowFood**. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. Ano: 2014. Acessado em: 24 de junho de 2017. Disponível em: <http://rei.biblioteca.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/865/1/JLF23022015.pdf>.

GOMIDE, Denise C.; JACOMELI, Mara Regina M. O método de Marx na pesquisa sobre políticas educacionais. **Políticas Educativas**, Santa Maria, v. 10, n. 1, p. 64-78, 2016.

GRUPO VIVO SABOR. Sabia que o brasileiro se alimenta cada vez mais fora de casa? Blog GVS, reportagem realizada: 23/03/2016 disponível em: <http://www.grupovivosabor.com.br/alimentacao/brasileiro-alimentacao-fora-de-casa/>. Acessado em 30 de abril de 2017

INSTITUTO FOODSERVICE. Disponível em: <http://www.institutofoodservicebrasil.org.br/>. Acessado em: 27 de maio de 2017.

KINUPP, Valdely. **Plantas alimentícias não convencionais (Panc) no Brasil**. Museu da Amazônia (Musa). Ano: 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3p-ZE38Ei-k>. Acessado em: 7 de de junho.

LEI nº 11.346 de 15 de julho de 2006. Disponível: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm. Acesso em 29 de maio de 2017.

LUIS, L. Os perigos do ressaltador de sabor (glutamato monossódico). PuraECO Integral Wellness. Ano: 2014. Disponível em: <http://puraeco.com.br/os-perigos-do-ressaltador-de-sabor-glutamato-monossodico/>. Acesso em: 12 de maio de 2017

MACHADO, João Luís de Almeida. **The Corporation: A ambição que destrói o mundo. Planeta Educação: educação que transforma**. Ano: 2006. Disponível: <http://www.planetaeducacao.com.br/portal/artigo.asp?artigo=618>. Acessado em: 17 de maio de 2017.

Manual de HORTAS URBANAS MORADIA URBANA COM TECNOLOGIA SOCIAL. Instituto Pólis e Fundação Banco do Brasil. Ano 2015. Disponível em: <http://polis.org.br/wp-content/uploads/Hortas-Urbanas-FINAL-bx-site.pdf>. Acessado em: 27 de junho de 2017.

MARX, Karl. **O Capital: Crítica da economia política**. Livro 1: o processo de produção do Capital – karl Mark; (tradução de Rubens Enderle). – São Paulo: Boitempo, 2013. (Marx – Engels).

MCFADDEN, Steven. "**History of Community Supported Agriculture, Part 1**" Ano: 2005, Rodale Institute, <http://www.newfarm.org/features/0104/csa-history/part1.shtml>. Acessado em: 6 de julho de 2017.

MILANO, Serena; PONZIO, RAFFAELLA; SARDO, Piero. **A Arca do Gosto. Como criar o maior catálogo de sabores do mundo: um patrimônio para descobrir e salvar.** Tradução e editoração: Flora Misitano, Velia Lucidi. MOVIMENTO SLOW FOOD. Fundação Slow Food para Biodiversidade. Terra Madre. Disponível em: <http://slowfoodbrasil.com/documentos/slowfood-livreto-arcadogosto.pdf>. Acessado em: 07 de junho de 2017. s/d.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA. **Você sabe qual a importância das sementes crioulas?** Ano: 2016. Disponível em: www.mda.gov.br/sitemda/noticias/você-sabe-qual-importância-das-sementes-crioulas. Acessado em: 10 de maio de 2017.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014

Modelo de Perfil Nutricional da Organização Pan-Americana da Saúde. Washington, DC: OPAS, 2016.

MOMESSO, Leticia. **Curso online de Horta em pequenos espaços.** Disponível em: <https://www.eduk.com.br/cursos/8-variedades/5046-horta-em-pequenos-espacos>. Acesso em: 20 de junho de 2017.

MOSS, Michael. **Sal, açúcar, gordura: Como a indústria alimentícia nos fisgou.** Tradução Andreia Gottlieb de Castro Neves – 1 ed. – Rio de Janeiro: Intrínseca, 2015. 512 p.

NAGIB, Gustavo; **Agricultura urbana como ativismo na cidade de São Paulo: o caso da Horta das Corujas.** Dissertação de Mestrado – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Departamento de Geografia, Universidade de São Paulo. 434p. 2016.

OLIVEIRA, Daniel Coelho. O slow food e uma nova cultura alimentar Sociedade e Cultura. Vol. 16, núm. 1, enero-junio, 2013, pp. 205-207. Universidade Federal de Goiás Goiânia, Brasil. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/703/70329744019.pdf>. Acessado em: 17 de junho.

ONU – Organização das Nações Unidas no Brasil. **ONU: Um terço dos alimentos produzidos no mundo são desperdiçados, enquanto 840 milhões passam fome.** Publicado em 14/11/2013. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/onu-um-terco-dos-alimentos-produzidos-no-mundo-sao-desperdicados-enquanto-840-milhoes-passam-fome/>. Acessado em: 18 de abril de 2017

OXFAM. **Oxfam no mundo.** Disponível em: https://www.oxfam.org.br/oxfam_no_mundo. Acessado em: 23 de maio de 2017.

PROJETO de Lei nº 2275/2016. Disponível: <http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/scpro1519.nsf/1061f759d97a6b24832566ec0018d832/bc3362fd72614b2d8325807300606acf?OpenDocument>. Acesso em: 29 de maio de 2017.

POLLAN, Michael. **Cozinhar: uma história natural da transformação.** Tradução Claudio Figueiredo. – 1 ed. – Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

RIAL, Carmen. **Brasil: Primeiros escritos sobre a comida e a identidade.** . Antropologia – Periódicos. I. Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós Graduação em Antropologia Social. Ano: 1995.

RECINE Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. **Alimentação e cultura**. Ministério da Saúde & NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS. Ano: 2001. Disponível em: http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf. Acesso em: 26 de maio de 2017.

RODRIGUES, Suzana Cristina Amorim. Um modelo para a implementação de redes de Hortas Urbanas. Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Dez. 2012.

SANTOS, Carlos Roberto Antunes dos. Império Mcdonald e a Mcdonalização da Sociedade: Alimentação, Cultura e Poder. **Seminário - Facetas do Império na História** DEHIS/SCHLA/UFPR, 2006.

SERRA, Leticia; MENDES, Marcela; SOARES, Maria Vitória, MONTEIRO, Isabella. Revolução Verde: reflexões acerca da questão dos agrotóxicos. Revista Científica do Centro de Estudos em Desenvolvimento Sustentável da UNDB. N° 4 – V.1 – jan/julho. Ano: 2016. Disponível em: www.undb.edu.br/ceds/revistadoceds. Acessado em 25 de abril de 2017.

SILVA, Maria das Graças e. **Questão ambiental e desenvolvimento sustentável**: Um desafio ético-político ao Serviço Social. São Paulo - Cortez, 2010.

Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL). Portal Ministério da Saúde. Ano: 2016. Disponível: <https://www.endocrino.org.br/ministerio-da-saude-divulga-dados-do-vigitel-2016/>. Acessado em 20 de junho de 2017.

SORJ, Bernardo. **Estado e Classes Sociais na Agricultura Brasileira**. Edição online: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais. Ano 2008. 34 p. Acessado em: 5 de maio de 2017

SLOW FOOD BRASIL. **Arca do gosto**. Escrito por Editor. Disponível em: <http://www.slowfoodbrasil.com/arca-do-gosto>. Acessado em: 20 de maio 2017. Ano 2007.

SLOW FOOD BRASIL. **BEM-VINDOS AO NOSSO MUNDO – O MANUAL**. Escrito por John Irving e Silvia Ceriani. Tradução por Flora Misitano <http://slowfoodbrasil.com/documentos/manual-do-slowfood-2013.pdf>. Acessado em 05 de junho de 2017.

SLOW FOOD BRASIL. **Perguntas Frequentes FAQ** <http://www.slowfoodbrasil.com/perguntas-frequentes#faq9>. Acessado em: 05 de junho de 2017.

TEIXEIRA, Jodenir Calixto. **Revista Eletrônica da Associação dos Geógrafos Brasileiros – Seção Três Lagoas** Três Lagoas-MS, V 2 – n. ° 2 – ano 2, setembro de 2005