

Vive dentro de mim  
a mulher do povo.

ANO I NÚMERO 5

# CADERNOS SESC DE CIDADANIA

Dia Mundial da Alimentação

16 de outubro de 2010

Vive dentro de mim  
a mulher cozinheira

Ogum, Orixá.  
Macumba, terreiro  
Ogã, pai-de-banjo...

meio casmurra.

# Alimentação e o

Vive dentro de mim  
a lavadeira do Rio Vermelho

Trabalhadeira.

Su choro rosto p  
d'gua sação.  
Fidilb de p

Madrugadeira  
Anafafeia

Quitute bem feito.  
Panela de barro.  
Paipa de lenha.  
Cozinha antiga  
Boda pretinha.

De pé no chão.

trouxa de roupa.  
pedra de anil.  
Sua coroa verde de são-Caelano.

Bem parideira.

Bem criadeira.

Seus doze filhos,

Seus vinte netos.

Vive dentro de mim

# Bem recheada de

a mulher da vida.

Minha vida é feita de

Pedra pontuda, tão desprezada,

tão murmurada...

Cumbúco de coque, tão murmurada...

Fingindo alegre seu

triste fado.

Todas as vidas dentro

de mim:

Na minha vida -

www.sescsp.org.br

**SESCSP**

**Unidos contra a fome** { REPORTAGEM: Crescimento econômico diminui a fome no Brasil, mas qualidade da alimentação piora { BEM-ESTAR: Movimento do *slow food* cresce no mundo pregando a reaproximação profunda do homem com a comida { INTERVENÇÃO: Cora Coralina, doceira e poetisa, exalta o poder da cozinha { ARTIGO: Xico Sá fala da relação entre mulheres e comida e critica a ditadura das dietas



## *Ações Educativas do Programa de Alimentação*

Difusão da educação alimentar por meio de palestras, oficinas, atividades gastronômicas e socioeducativas.

**Deguste essa experiência**

Consulte a programação pelo site: [www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br)



## CONTRA A FOME E O DESPERDÍCIO E A FAVOR DA SOLIDARIEDADE

*Danilo Santos de Miranda*  
Diretor Regional - SESC São Paulo

A ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA AGRICULTURA e Alimentação celebra, a cada 16 de outubro, o Dia Mundial da Alimentação. “Unidos contra a Fome” é o tema para 2010, que leva adiante o objetivo de aumentar a consciência pública sobre o problema da fome no mundo e de promover a solidariedade nacional e internacional para a erradicação da fome, da má nutrição e da pobreza.

Os êxitos em matéria de desenvolvimento alimentar e agrícola em muitos países contribuem para os propósitos e a realização da segurança alimentar, a qual delimita e afirma o direito de cada indivíduo ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade adequada, com base em práticas promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e sejam econômica, ambiental, cultural e socialmente sustentáveis. Nesse objetivo, muito há que ser feito ainda, principalmente em nosso país, detentor de índices que

nos colocam entre os maiores produtores de alimentos e, ao mesmo tempo, entre os que mais desperdiçam, desde a colheita até a mesa do consumidor.

Na área de alimentação, o SESC-SP desenvolve ações desde que foi criado, em 1946. Procuramos oferecer ao trabalhador dos setores de comércio e prestação de serviços, e à comunidade em geral, refeições balanceadas e saudáveis e atividades educativas de orientação nutricional e cultura alimentar, difundindo conceitos e propostas para a melhoria da saúde e da qualidade de vida.

Na área de segurança alimentar, o Programa Mesa Brasil, iniciado pelo SESC-SP e expandido nacionalmente, é um modelo de ação que procura interferir no desperdício de alimentos e diminuir a insegurança alimentar.

Por meio desta edição dos Cadernos SESC de Cidadania, contra a fome e o desperdício e a favor da solidariedade, conclamamos aos brasileiros: uni-vos!

# índice }

**p.5**

## **artigo SESC**

Trajatória do SESC em seu Programa de Alimentação considera que o que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come

**p.27**

## **notas**

Simpósio internacional reúne especialistas do mundo todo para debater os alimentos funcionais

**p.8**

## **reportagem especial**

Fome diminui no Brasil, mas ainda preocupa; qualidade da alimentação piora e pede uma reflexão profunda sobre os nossos hábitos à mesa

**p.18**

## **intervenção**

Cora Coralina, doceira e poetisa falecida em 1985, deixou uma obra marcada pela emoção e pela simplicidade que evocam o conforto da arte culinária

**p.28**

## **entrevista**

Sonia Tucunduva, pesquisadora da USP, reflete sobre a relação do homem com o alimento

**p.22**

## **bem-estar**

Movimento do *slow food* ganha força no Brasil

**p.32**

## **artigo**

Xico Sá celebra as mulheres que comem sem medo

**p.08**



Fotos Flavita Valsani

**p.18**



**p.28**



**p.32**



Ilustração Fernanda Simionato

## Expediente

### **Serviço Social do Comércio – SESC**

### **Administração Regional no Estado de São Paulo**

PRESIDENTE

Abram Szajman

DIRETOR REGIONAL

Danilo Santos de Miranda

SUPERINTENDENTES

COMUNICAÇÃO SOCIAL: Ivan Paulo

Giannini TÉCNICO-SOCIAL: Joel

Naimayer Padula ADMINISTRAÇÃO:

Luiz Deoclécio Massaro

Galina ASSESSORIA TÉCNICA E

DE PLANEJAMENTO: Sérgio José

Battistelli

### **Cadernos SESC de Cidadania Dia Mundial da Alimentação 2010**

GERÊNCIA DE ARTES GRÁFICAS: Héclio

Magalhães ASSISTENTES: Karina

Musumeci e Ubiratan Rezende

GERÊNCIA DE SAÚDE E ALIMENTAÇÃO:

Maria Odete F. M. de Salles

ADJUNTO: Márcia Ap. Bonetti

Agostinho Sumares ASSISTENTES:

Adriese Castro, Luciana

Machado, Márcia Drabek e Maria

Fabiana Ferro Guerra GERÊNCIA

DE ESTUDOS E DESENVOLVIMENTO:

Marta Raquel Colabone ADJUNTO:

Andréa de Araújo Nogueira

GERÊNCIA DE RELAÇÕES COM O

PÚBLICO: Paulo Ricardo Martin

ADJUNTO: Carlos Rodolpho

T. Cabral ASSISTENTE: Malú

Maia GERÊNCIA DE COMUNICAÇÃO

ADMINISTRATIVA: Antonio Carlos

Cardoso Sobrinho ADJUNTO: Elvira

de Fátima P. Troiano

EDIÇÃO: Renato Essenfelder

PROJETO GRÁFICO E DIREÇÃO DE ARTE:

Marcio Freitas REPORTAGEM:

Carina Flosi FOTOGRAFIA: Flavita

Valsani TRATAMENTO DE IMAGEM:

Gilmara Ruas

A Revista Cadernos SESC de Cidadania é uma publicação do SESC São Paulo.

Distribuição gratuita. Nenhuma pessoa está autorizada a vender anúncios.

Versão on line em [www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br)

Gerência de Artes Gráficas

[geatg@sescsp.org.br](mailto:geatg@sescsp.org.br)

Telefone 11 2607-8255

**SESCSP**  
[www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br)

Alimento. Alimento problema, alimento alento, alimento pai, alimento falta, alimento romântico, alimento ideal, alimento o que tem, alimento convivência, alimento tristeza, alimento alegria, alimento religioso, alimento festa, alimento de frio, alimento que refresca. Alimento. Alimento no bolo de aniversário... Alimento na dieta enteral. Alimento com todos os seus simbolismos, com todas suas representações. Alimento fonte de história. Alimento fonte de vida. É... Não é assunto simples!

(Daniele Ribeiro)

## SIGNIFICADOS DA ALIMENTAÇÃO

Gerência de Saúde e Alimentação do SESC-SP

O HOMEM DÁ AO ALIMENTO UMA CONOTAÇÃO COMO ALGO SEM IMPORTÂNCIA e simples no seu dia-a-dia, mas quando observamos a alimentação pela ótica social, fica fácil perceber que a sua complexidade vai muito além da relação homem-alimento e além da relação homem-alimento-família.

A alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais básica das necessidades humanas. Mas como “não só de pão vive o homem”, a alimentação, além de uma necessidade biológica, é um complexo sistema simbólico de significados sociais, sexuais, políticos, religiosos, éticos, estéticos... Falar sobre comida e sociedade, mais do que a história dos alimentos, de sua produção, distribuição, preparo e consumo é o que se propõe o Programa de Alimentação do SESC.

O que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come. A mudança dos hábitos alimentares e dos contextos que cercam tais hábitos é um tema que envolve a correlação de inúmeros fatores. É com o desafio de propor atividades educativas que discutam a relação entre o homem e o alimento que se articula, desde a criação do primeiro restaurante, a alimentação no SESC.

A experiência de comer, não tendo como única finalidade a energia dos carboidratos, a estrutura das proteínas e a regulação das vitaminas para a saúde e para a sobrevivência, que o Programa de Alimentação confere ao ato de comer, também o sentido e o prazer, buscando, na medida em que a humanidade foi se sofisticando, elevar o ato de preparar e consumir o alimento em estado de arte.

Assim, a saúde, por meio da alimentação, faz parte da rotina diária deste Programa. Desde a escolha e acompanhamento criterioso de seus fornecedores até a elaboração dos cardápios e preparo dos produtos, oferecendo de forma agradável a opção de se alimentar adequadamente, sempre com o propósito de promoção de saúde e bem estar.

Como o Programa de Alimentação tem como premissa básica oferecer uma alimentação equilibrada para proporcionar saúde, encontra na ação educativa, o aporte necessário para trabalhar questões que permeiam desde a escolha de produtos de qualidade, à valorização do sabor da gastronomia, a contemporaneidade – tudo isso sem perder de vista a tradição e a cultura alimentar. A busca permanente por



Ilustração Fernanda Simionato

conteúdos que possam nortear as ações do presente e futuro, com abordagens que atinjam todos os públicos.

Para ampliar a discussão sobre o tema, visando a sensibilização, conhecimento e questionamentos, a ação educativa se faz presente no conceito que embasa a programação das unidades de várias maneiras.

A preocupação em proporcionar mais prazer à clientela, estimulando a permanência nos espaços de alimentação nas unidades, pode ser percebida na arquitetura, ambientação e mobiliário que estimulam a convivência e a contemplação.

É também pelos detalhes das louças e nas vitrines, pensadas de modo a valorizar os produtos, que se pode constatar essa preocupação com tudo o que é produzido nos restaurantes, nas comedorias, lanchonetes e cafeterias que o SESC mantém e administra.

O Programa de Alimentação oferece refeições e lanches com ingredientes brasileiros, integrais e naturais que equilibram nutrição e gastronomia visando

não só a qualidade, mas a variedade e a segurança dos alimentos, acima de tudo. Para atender pessoas de diferentes faixas etárias e hábitos alimentares, por meio de alimentos frescos, com proporções próprias ao clima e a cultura de cada local, associados a uma apresentação atrativa, uma vez que os distintos grupos sociais expressam suas identidades também por meio da alimentação. Dessa forma o SESC dialoga com a diversidade respeitando e explorando as particularidades características de cada região.

Os cardápios são elaborados baseados no tripé da alimentação:

Saudável, enfatizando o sabor, diminuindo os procedimentos de fritura e manipulação dos alimentos;

Contemporâneo, considerando a tradição, favorecem a mescla de culturas e a criação de novas versões para elementos tradicionais, com cuidado especial em relação ao formato, montagem e apresentação. Valorizando o uso de texturas diferentes e sabores inusitados.

Brasileiro, valorizando a inclusão de produtos e processos de produção

tipicamente brasileiros e que levam em consideração o gosto e hábitos regionais, utilizando como base o resgate da culinária brasileira e fazendo interface com diversos outros programas propiciando a interdisciplinaridade e riqueza de conteúdos trabalhados por outras linguagens e ações programáticas.

Desde o primeiro Restaurante denominado Alcântara Machado, no prédio da Associação dos Empregados do Comércio de São Paulo, no centro da cidade de São Paulo, inaugurado em outubro de 1947, portanto, um ano após sua criação, o SESC já primava pela segurança da clientela, tendo por base normas de higiene sanitárias norteadas pela legislação vigente.

E todo o processo, desde o recebimento dos alimentos, até seu preparo e distribuição aos clientes, contam com equipamentos de cozinha de última geração e são supervisionados por nutricionistas e técnicos devidamente capacitados. Toda a equipe da área de alimentação recebe treinamentos constantes para atualização e aperfeiçoamento em higiene e manipulação dos alimentos, bem como atendimento ao público, numa constante busca pela excelência.

Essa rede de operações instaladas em ambientes de fluxo bem planejado torna transparente sempre o cuidado com o mobiliário e outros elementos da ambientação.

### **Todo o mundo unido contra a fome no Dia Mundial da Alimentação 2010**

Estimativas recentes da FAO revelam que cerca de 1 bilhão de pessoas passam fome em todo mundo. Embora o Brasil esteja tentando erradicar o problema da fome, muitos brasileiros ainda convivem com esse flagelo social.

“Unidos contra a fome”, o tema deste ano para a celebração promovida em todo o planeta pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), no dia 16 de outubro é lembrada no Brasil pelo Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional juntamente com os parceiros, órgãos públicos e privados

e entidades da sociedade civil e consolidando a semana Mundial da Alimentação de 11 a 17 de outubro.

Além de chamar a atenção do mundo para a fome e insegurança alimentar que afetam centenas de milhões de pessoas, entre os objetivos do Dia Mundial da Alimentação estão: estimular uma maior atenção à produção agrícola e a cooperação técnica e econômica entre os países em desenvolvimento num esforço conjunto para acabar com a fome em todos os países.

A FAO objetiva também promover a participação das populações rurais, em especial das mulheres camponesas e grupos mais vulneráveis, nas decisões e atividades que afetam as suas condições de vida; fortalecer a consciência política sobre o problema.

Articulando experiências divididas entre todos os setores o programa *Mesa Brasil* do SESC, contempla plenamente o maior objetivo proposto pela FAO neste ano que é o de promover a transferência de tecnologias no sentido de fomentar a solidariedade interna e externa na luta contra a fome, a desnutrição e a pobreza.

Por meio da colheita urbana, é exemplo de ação social. O Mesa Brasil minimiza o desperdício de alimentos e amplia as bases da ação educativa permanente já realizada no campo da segurança alimentar e nutricional expressa pelo programa de Alimentação.

Por último, contemplando mais uma meta da FAO que é demonstrar os êxitos obtidos em relação ao desenvolvimento agrícola e alimentar no enfrentamento do fenômeno “fome”, as unidades do SESC oferecem neste período, diversas atividades em suas unidades. Propondo e motivando reflexões em torno do alimento e do ato de alimentar-se, a relação entre alimentação e a promoção de modos de vidas saudáveis e outras temáticas.

Pelo lazer, cultura e atividades esportivas, utilizando-se de linguagens como música, vídeo, literatura e teatro, por meio de oficinas, seminários e espetáculos sensibilizando o público para este assunto nada simples: a alimentação. ■



O que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come. A mudança dos hábitos alimentares e dos contextos que cercam tais hábitos é um tema que envolve a correlação de inúmeros fatores



*reportagem especial*

**Diminuição da fome no Brasil** é comemorada por especialistas, mas caminha lado a lado com a piora na qualidade da alimentação e com o aumento do sobrepeso, que já atinge metade da população

# NOVOS ING



Mercado Ver-o-peso em Belém, no Pará, a maior feira livre da América Latina

# REDIANTES

**A** combinação entre expansão econômica, programas sociais e de distribuição de renda e elevação do salário mínimo está matando a fome do brasileiro que vive nas camadas mais pobres da população, às margens da desnutrição. Neste Dia Mundial da Alimentação, especialistas envolvidos no combate ao mal que ainda assombra 35,5% das famílias brasileiras (9% delas regularmente) afirmam que as ações contra a fome têm mostrado avanços nos quatro cantos do país, apesar de ainda desperdiçarmos um terço dos alimentos que compramos e de sermos um dos líderes globais em consumo de agrotóxicos. Mas a conscientização da nossa diversidade de produtos já é maior e cresce a corrente dos que querem agir para preservar, encorajar e promover métodos de produção alimentar sustentáveis, em harmonia com a natureza e a tradição culinária nacional.

Aos poucos, consolida-se um novo pensamento alimentar brasileiro, que alia desde o combate à desnutrição às mudanças de hábitos nutricionais e ambientais.

Nos últimos anos, o Brasil promoveu importantes avanços institucionais para garantir o acesso à alimentação, como a inclusão do direito à alimentação na Constituição e a promulgação da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, que determina que 30% dos produtos que abastecem a merenda escolar sejam comprados de agricultores familiares.

No mundo, cerca de um bilhão de pessoas ainda vivem numa situação de fome crônica. “A fome dói e mata. E nós não podemos ficar indiferentes perante tanto sofrimento”, afirmou o representante da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), no Brasil, Hélder Muteia, em agosto deste ano, durante a assinatura da petição *ibillionhungry*, que pede que os líderes mundiais



Melancias em feira em São Paulo; expansão econômica ajudou a reduzir a fome no país, mas lançou luz sobre um novo desafio: o de combater a fome oculta associada com a pobreza ou com o ritmo de vida acelerado



Um terço das famílias brasileiras afirma passar fome ocasionalmente; apesar da gravidade da situação, especialistas apontam avanços no combate a esse mal no Brasil nos últimos anos



façam da erradicação da fome sua prioridade.

Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), do IBGE, de 2003 a 2009 o acesso das famílias brasileiras à comida aumentou significativamente. Na última pesquisa, 64,5% das famílias disseram que possuíam alimentos suficientes para chegar ao fim do mês; em 2002/2003 eram 53%. Houve redução da fome em todas as regiões brasileiras. No Norte, porém, mais de 50% das famílias ainda dizem sofrer com a falta de alimentos. O destaque positivo ficou com o Sudeste, onde os alimentos eram insuficientes para 43,4% das famílias em 2003, enquanto em 2009 essa situação baixou para 29,4%.

O aumento do consumo de alimentos não resolve o problema da fome, contudo. Muitas vezes, mascara outro: a fome oculta, que ocorre quando o indivíduo ingere comida muito calórica, porém pobre em nutrientes. Para Renato Maluf, presidente do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), apesar das muitas intervenções positivas, o cenário da fome associado à obesidade é o mais preocupante. “A combinação de baixa renda com obesidade é duplamente trágica e será um dos maiores desafios brasileiros”, prevê o especialista, que também coordena o Centro de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), referindo-se à constatação, também recente, de que a população brasileira está ganhando peso em ritmo acelerado.

O sobrepeso já atinge metade da população adulta do país. Crianças e adolescentes também não estão livres do problema. Uma em cada três crianças de 5 a 9 anos e um quinto dos adolescentes no país têm sobrepeso. “Alguns grupos sociais ainda estão inseridos nos bolsões da pobreza e não têm aproximação com a comida, mas, em um futuro próximo, nosso maior desafio não será mais combater a fome,



Horta em São Paulo; maior parte da produção de alimentos no Brasil tem base familiar

mas ensinar o que comer para viver melhor. Teremos de estabelecer uma mudança drástica dos hábitos alimentares do brasileiro”, avalia. Maluf critica também a falta de regulamentação para a produção, propaganda e consumo dos alimentos no país.

### Fome oculta

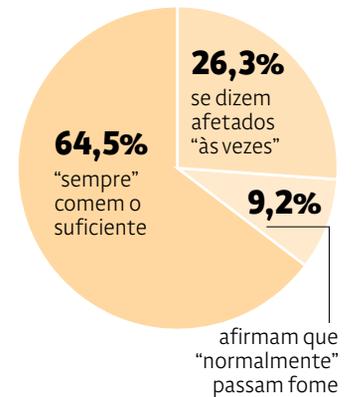
A sociedade civil colhe, atualmente, vários resultados de ações descentralizadas – de governos e da sociedade civil – de combate à fome por meio das mudanças de hábitos alimentares e redução do desperdício. Em São Paulo, por exemplo, o Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN) identifica problemas de insegurança alimentar e nutricional em crianças carentes e atua para reverter os vários fatores sociais que interagem com a desnutrição. “Trabalhamos naquele ciclo: a criança ficou doente porque não comeu direito ou

não comeu direito e ficou doente? Essa questão fica oculta também nos atestados de óbito, já que a criança não morre de desnutrição, pelo menos não nos atestados, mas de sarampo, bactérias e tantas outras enfermidades que estão em seu organismo debilitado”, explica a diretora-geral do centro, Gisela Solymos, que desde 1993 acolhe e orienta famílias que vivem em comunidades pobres a usarem, da melhor forma, os poucos recursos de que dispõem.

“A desnutrição é o melhor indicador de pobreza. A criança desnutrida está na classe mais baixa das favelas, e a intervenção precisa ser interdisciplinar, social e psicológica”, explica. Gisela conta que grande parte dos casos se agrava pela falta de informação dos pais. “A mãe não tem dinheiro e acaba comprando aquele pacote enorme de salgadinho por um real. A criança come o alimento e fica

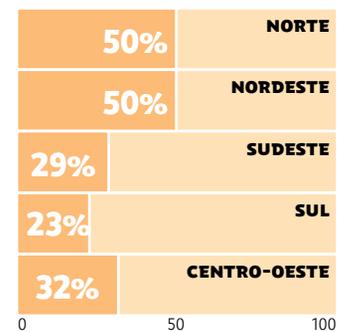
### NÚMEROS DA FOME

Mais de um terço dos brasileiros sofre com a fome



### POR REGIÃO DO PAÍS

Famílias que citam insuficiência na quantidade de alimentos



Fontes: Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008/2009 do IBGE

### NÚMEROS DO DESPERDÍCIO

→ De cada 100 caixas de alimentos produzidas no campo, apenas 39 chegam à mesa do consumidor.

**39.000 toneladas de alimentos são jogadas fora por dia.**

→ Isso seria suficiente para alimentar 19 milhões de pessoas com as três refeições básicas: café da manhã, almoço e jantar.

Fonte: ONG Banco de Alimentos

estufada, sem nutrientes e sais minerais. Acaba não almoçando nem jantando. Vítima da fome oculta, não cresce. Está sentenciada a, no futuro, ter sobrepeso”, argumenta.

O CREN desenvolve com as famílias oficinas para desenvolver o paladar. Os especialistas mostram que com um real é possível fazer uma refeição completa. “Mostramos na prática que dá para trocar a bolacha recheada pelo feijão tropeiro com legumes”. Seguindo a avaliação do Consea, a especialista acredita que hoje o problema mais grave da alimentação é a desnutrição na infância e a obesidade na fase adulta. “Aqueles que sobrevivem à desnutrição na infância sentem sua marca quando adultos, e, muitas vezes, não têm conhecimento disso”, diz.

De acordo com a nutricionista, jovens e adultos que tiveram desnutrição na infância têm tendência, além da obesidade, a desenvolverem outras doenças, como hipertensão, cardiopatias e diabetes. “Ao passar por uma favela é fácil destacar esse índice de obesidade. As pessoas são geralmente obesas e baixinhas, provas da desnutrição na infância”, destaca. Enquanto o CREN diminui o atendimento a desnutridos, aumenta em cerca de 20% ao ano o de obesos. “O fantasma da desnutrição está perto de sumir. A gente trabalha para não ter mais trabalho, e um dia eu quero fechar o CREN”, declara.

De acordo com a nutricionista da Unifesp Carla Fiorillo, a fome aguda equivale à urgência de se alimentar, a um grande apetite. Já a fome crônica, permanente, a mais comum na realidade dos brasileiros mais pobres, ocorre quando a alimentação diária, habitual, não propicia ao indivíduo energia suficiente para a manutenção do seu organismo e para o exercício das suas atividades diárias. Nesse sentido, a fome crônica equivale a uma das modalidades de desnutrição: a deficiência energética.

No caso específico da obesidade, o corpo engorda porque, depois de



Jovens e adultos que sofreram com a desnutrição na infância têm tendência a desenvolver males como a obesidade, a hipertensão, cardiopatias e diabetes



algumas horas sem ingerir nenhum alimento, quando a pessoa retorna à alimentação, o corpo guardou mais calorias para que, em outra baixa de energia, utilize o estoque. “Quando uma pessoa sofreu com a desnutrição na infância isso se intensifica, porque o corpo já foi condicionado a sempre armazenar mais. E pais com tal histórico, vivendo em situação de risco, retomam o mesmo ciclo, gerando crianças desnutridas”, explica.

#### **Desperdício**

Paralelamente à fome, o Brasil vive com elevadas taxas de desperdício de alimentos, o que constitui um dos maiores paradoxos do país. O brasileiro produz 25,7% a mais de alimentos do que necessita para alimentar a população local. Mas então por que essa abundância de alimentos não satisfaz a fome dos brasileiros?

A resposta não é simples e envolve



A equipe da ONG Banco de Alimentos em ação em São Paulo; trabalho é baseado no tripé arrecadação-distribuição-educação

questões sociais, econômicas e culturais. Há 12 anos, inspirada na experiência do Programa Mesa do SESC SP, a economista Luciana Quintão, em busca de uma resposta ao problema, resolveu agir para minimizar os efeitos da fome em São Paulo. “Decidi que precisava fazer algo.” Ela fundou, então, a ONG Banco de Alimentos (OBA) para atuar no combate ao desperdício de alimentos e para promover educação e cidadania.

Desde então, a OBA atua em três diferentes frentes: realiza o trabalho de colheita urbana, ou seja, arrecada alimentos – sobras de comercialização e excedentes de produção – e distribui para instituições sociais, promove ações educativas voltadas às comunidades atendidas e expande os conhecimentos adquiridos em sua área de atuação para a sociedade por meio de eventos, oficinas culinárias e palestras. A cada mês, a ONG distribui,

em média, 44 toneladas de alimentos, total que alimenta 22.171 brasileiros por dia. De janeiro de 1999 a dezembro de 2009, evitou que mais de 3.849 toneladas de alimentos fossem transformadas em lixo. “As pessoas desperdiçam tudo o que as mantém vivas, não só o alimento, mas valores, sentimentos, a ética”, reflete Luciana.

“O Brasil é muito grande e precisa haver uma mudança na educação para ampliar a consciência da sociedade sobre a questão do desperdício para que se cultive o respeito ao alimento e o seu aproveitamento integral. Nosso trabalho nasceu da experiência, vivência e observação de que somos responsáveis por tudo que está em nossa volta. Por meio dos nossos atos e pensamentos criamos a realidade dentro de casa, da comunidade, cidade, país, continente e planeta. É possível melhorar. Dá para mudar”, afirma Luciana.

“O fato de termos alcançado a meta inicial [contra a pobreza] não significa que estamos bem, porque há ainda muita gente passando fome”

## DICAS PARA COMBATER O DESPERDÍCIO

→ **Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa, entre outros, contêm fibras** e devem ser aproveitados em alimentos refogados, no feijão e na sopa;

→ **Não jogue fora os talos do agrião**, pois eles contêm muitas vitaminas. Higienize-os, pique-os e refogue-os com tempero e ovos batidos;

→ **As folhas da cenoura são ricas em vitamina A** e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas. O mesmo ocorre com as folhas duras da salsa;

→ **A água do cozimento das batatas acaba concentrando muitas vitaminas.**

Aproveite-a, juntando leite em pó e manteiga para fazer purê;

→ **As cascas da batata, depois de bem lavadas, podem ser fritas** em óleo quente e servidas como aperitivo;

→ **A água do cozimento da beterraba pode ser utilizada para o preparo de gelatinas vermelhas.** Assim você as torna mais nutritivas;

→ **A casca da laranja fresca pode ser usada em pratos doces** à base de leite, como arroz doce e cremes;

→ **A parte branca da melancia pode ser usada para fazer doce**, que se prepara como o doce de mamão verde;

→ **Com as cascas das frutas (goiaba, abacaxi, etc.) pode-se preparar sucos batendo-as no liquidificador.**

Esse suco pode ser aproveitado para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos

Fonte: ONG Banco de Alimentos



Frutas em mercado paulistano; receitas inteligentes aproveitam todas as partes dos alimentos

Segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), cerca de cinco milhões de toneladas de frutas deixam de ser consumidas por ano no Brasil em razão do desperdício. Com relação às verduras, os números não são muito diferentes. Mais de 5,6 milhões de toneladas são desperdiçadas, gerando um prejuízo de mais de US\$ 1,6 bilhão.

### Compra do mês

Para a gerente de operações do Instituto Akatu, Heloisa de Mello, dar ao indivíduo a possibilidade de transformar o coletivo por meio de comportamentos e atitudes que expressem o conceito e a prática do consumo consciente é uma maneira inteligente de agir contra a fome. Ou seja: usar o consumo como a semente de um novo mundo, no qual o impacto dos atos de compra, uso e descarte de produtos mostrem o que ele contém de bom e de ruim. “Essa é a única via que leva

à transformação, pois gestos individuais atingem o coletivo: indivíduos bons tornam o mundo melhor. Até poucos anos comprávamos tudo in natura, sem embalagem, vinha tudo solto, menos industrializado. Hoje, a realidade é outra e realmente ela facilita a rotina do dia a dia, mas acabamos consumindo agrotóxicos que comprometem a saúde e o bem-estar”, argumenta.

E lembra: “Antes, consumíamos as frutas da época, da nossa região. Hoje você vai ao mercado e compra a maçã da Argentina, o kiwi da África e a pêra da Malásia. Os mesmos produtos cruzam o planeta para chegarem às nossas cozinhas, gastam mais água, transporte, energia, e, claro, são recheados de conservantes”.

“Precisamos parar para pensar no quanto desperdiçamos para fazermos compras mais periódicas e com mais qualidade. Por uma razão cultural, desde a época da inflação



o brasileiro se acostumou a fazer a compra do mês. Hoje, não é mais necessário armazenar, os produtos vão ficando no fundo da geladeira ou do armário, perdendo a validade e o interesse”, sustenta.

Para reverter essa tendência, a gerente dá a dica: “Faça, em casa, o cardápio da semana, depois vá ao mercado e compre de maneira planejada. Faça da alimentação uma forma saborosa e econômica de aliviar o bolso de sua família e deixar o planeta respirar.”

#### **Mesa Brasil**

O SESC-SP é pioneiro no modelo de buscar alimentos onde sobra e entregar onde falta. Desde 1997, o programa de segurança alimentar e nutricional sustentável Mesa Brasil é desenvolvido redistribuindo alimentos que por algum motivo não foram comercializados e que estejam próprios para consumo. “No começo, o Mesa levava a refeição pronta para as instituições

sociais, mas, ao longo do tempo, percebeu-se que, com essa ação, existiam riscos, pois quem produz o alimento é responsável por ele até o consumo final”, lembra Luciana Machado, coordenadora do programa.

Para reverter esse quadro, o SESC-SP criou parcerias com empresas a fim de receber os alimentos que estavam fora dos padrões de comercialização e que não tinham mais valor para a venda, mas que podiam ser consumidos. “A proposta passou a ser de complementar a refeição que as instituições sociais já serviam, então criou-se uma logística para retirar esses alimentos e doá-los rapidamente e com segurança”.

Hoje, o Programa Mesa Brasil SESC-SP conta com veículos refrigerados que rodam na capital, Santo André, Santos, São José dos Campos, Bauru, Piracicaba, Taubaté e Rio Preto. Os funcionários treinados, motorista e ajudante, estão preparados para atender demandas diferentes. “Cada dia é um dia e o Programa nunca sabe o que vai receber e o que vai entregar. Muitas vezes recebe cargas grandes que precisam ser distribuídas naquele dia”, conta Luciana.

Legumes, frutas e verduras representam 80% da arrecadação. Mas o Programa já recebeu grandes quantidades de geléia própria para o consumo, e que tinha uma leve diferença de coloração, portanto não poderia ser vendida. Em outras ocasiões produtos industrializados foram doados por estarem prestes à vencer. “Muitas vezes, o Programa recebe produtos que as instituições não têm condições de comprar. Assim, o produto é entregue pelo Mesa que repassa as instituições assistidas dentro do prazo adequado para consumo”, descreve Luciana. “Quem recebe tem suas refeições enriquecidas do ponto de vista nutricional. Estamos trabalhando contra a fome oculta, a alimentação inadequada e deficiente em sais minerais”, explica.

Dessa forma, o Mesa Brasil forma uma rede integrada entre empresas,

#### **NÚMEROS DO MESA BRASIL**

**251**

Média mensal de alimentos arrecadados em toneladas

**107 mil**

Pessoas atendidas

**585**

Empresas doadoras de alimentos

**571**

Instituições receptoras:

**55**

Voluntários:

Fonte: SESC-SP



Chef de cozinha em ação em restaurante de São Paulo; iniciativas de educação e empreendedorismo ligadas à alimentação se multiplicam

## “A cozinha organiza a vida e os sentimentos. Prezamos o comércio justo e os agricultores familiares locais”

entidades e voluntários que reduz de forma consciente e solidária carências alimentares e o desperdício de alimentos. Luciana conta que o projeto não atende diretamente pessoas físicas. Todas as ações são direcionadas às entidades cadastradas, com prioridade para as que mais precisam. As pessoas são atendidas por meio dessas entidades.

O Programa cadastra instituições sociais que promovem o desenvolvimento humano e que estão cadastradas no conselho de assistência social. Outro requisito é que o alimento seja servido dentro da própria casa. O trabalho educativo permanente é executado com as instituições receptoras, que em geral são casas de convivência, creches, abrigos e asilos. Elas não podem vender ou repassar os alimentos. Para receber as doações, o programa também adota rigorosos critérios de qualidade e capacita os funcionários das empresas envolvidos na seleção dos alimentos que estão próprios para o consumo e, portanto, podem ser doados. Quando a validade está próxima, as equipes se mobilizam para que o alimento seja rapidamente consumido. “Nossos funcionários criam elos fortes com as instituições para que nessa corrida diária contra o desperdício do alimento chegue à mesa de quem precisa”, completa.

### Fome de empreender

Outra iniciativa que visa o desenvolvimento e o fomento de negócios autossustentáveis através da gastronomia é a do Bufê Gastromotiva. Por meio de cursos profissionalizantes, a empresa capacita e incentiva jovens de baixa renda a abrirem seu próprio negócio ou a ingressarem no mercado de trabalho gastronômico.

Nessa iniciativa, 100% dos lucros gerados são revertidos para a capacitação de jovens e para o suporte de negócios gastronômicos inseridos em comunidades carentes com o objetivo de incluir economicamente no mercado pessoas com atitude empreendedora e

em situação de vulnerabilidade social. “Por meio de parcerias inteligentes, provamos que é possível praticar a inclusão social e desenvolver alianças fundamentadas na responsabilidade social, agregando a elas valor e o status de empresa cidadã”, explica o fundador do projeto e proprietário David Hertz, que diz ter escolhido essa profissão

porque “amar é comer”. “Para mim a cozinha organiza a vida e os sentimentos. Prezamos o comércio justo e os agricultores familiares locais, que lidam exclusivamente com a natureza e nos servem dela”, diz.

Hertz apóia a chamada agricultura familiar, constituída por pequenos e médios produtores e que representa, segundo a Embrapa, a imensa maioria de produtores rurais no Brasil. Para o coordenador de Extensão Rural da Secretaria de Agricultura Familiar do Ministério do Desenvolvimento Agrário, Hur Ben Correa da Silva, o trabalho daqui para a frente será fazer com que a pesquisa e a extensão rural trabalhem juntas, com a participação da agricultura familiar. “Os próximos passos são aperfeiçoar a identificação das demandas dos pequenos agricultores por novas tecnologias e trabalhar a metodologia do programa para que sejam atendidas as premissas do desenvolvimento rural sustentável.”

Para Hertz, o brasileiro já consome mais alimentos saudáveis e está consciente de que o consumo desenfreado trará problemas estruturais, mas poucos sabem como agir. “O grande problema é que hoje as pessoas estão perdidas e não sabem quanto vai custar comer amanhã. Vejo muita pouca ação para mudar os paradigmas, mas fico cheio de esperança e otimismo quando saboreio atitudes sociais em favor do próximo e volto a acreditar que a fome vai acabar”.

E, na reflexão da economista Luciana Quintão, que adota a filosofia de que “somos todos um” neste Dia da Alimentação somos convidados a caminhar para a fundamental tomada de consciência e ao início de uma atitude ativa de responsabilidade individual em prol do coletivo. “Ultimamente tenho usado muito essa reflexão: ‘o amor é a fruta da época de todas as estações. Está ao alcance de cada mão e qualquer um pode colhê-lo sem limites estabelecidos. O amor é como o cuidado com a comida, e o desperdício é a falta de amor’”, pondera. ■

### NÚMEROS DA AGRICULTURA FAMILIAR

O país tem mais de

**4,5 milhões de pequenas propriedades rurais**

produzindo alimentos, e 50% delas ficam no Nordeste

Parcela significativa dos alimentos que chegam à mesa dos brasileiros vêm da agricultura familiar:

**70% do feijão**

**84% da mandioca**

**58% da carne de suínos**

**54% do leite**

**49% do milho**

**40% das aves e ovos**

Fonte: Embrapa

## Todas as Vidas

### Cora Coralina

poetisa e contista brasileira. Nascida em Goiás em 1889, faleceu em 1985.

Cora Coralina, pseudônimo de Ana Lins dos Guimarães Peixoto Bretas, era doceira de profissão e só publicou o seu primeiro livro aos 75 anos. Sua produção literária impregnada de elementos do cotidiano e folclóricos abordados com simplicidade comovente alcançou grande repercussão e foi saudada por cânones da poesia brasileira, como Carlos Drummond de Andrade. Neste poema, exercita o olhar voltado a si própria e, em meio à (re) descoberta de seu passado, alma e matéria, relembra sua ligação afetiva com a cozinha.

Vive dentro de mim  
uma cabocla velha  
de mau-olhado,  
acorada ao pé do borralho,  
olhando pra o fogo.  
Benze quebranto.  
Bota feitiço...  
Ogum. Orixá.  
Macumba, terreiro,  
Ogã, pai-de-santo...  
Vive dentro de mim  
a lavadeira do Rio Vermelho.  
Seu cheiro gostoso  
d'água e sabão.  
Rodilha de pano.  
Trouxa de roupa,  
pedra de anil.  
Sua coroa verde de são-caetano.

Vive dentro de mim  
a mulher cozinheira.

# Pimenta e

Quitute bem feito.  
Panela de barro.  
Taipa de lenha.  
Cozinha antiga  
toda pretinha.

Bem recheada  
Pedra pontuda.  
Cumbuco de coco.

# Pisando al

cebola.

Vive dentro de mim  
a mulher do povo.  
Bem proletária.  
Bem linguaruda,  
desabusada, sem preconceitos,  
de casca grossa,  
de chinelinha,  
e filharada.

Vive dentro de mim  
a mulher roceira.

- Enxerto da terra,  
meio casmurra.

Trabalhadeira.

Madrugadeira.

Analfabeta.

De pé no chão.

Bem parideira.

Bem criadeira.

Seus doze filhos,

Seus vinte netos.

Vive dentro de mim  
a mulher da vida.

Minha irmãzinha...

tão desprezada,

tão murmurada...

Fingindo alegre seu triste fado.

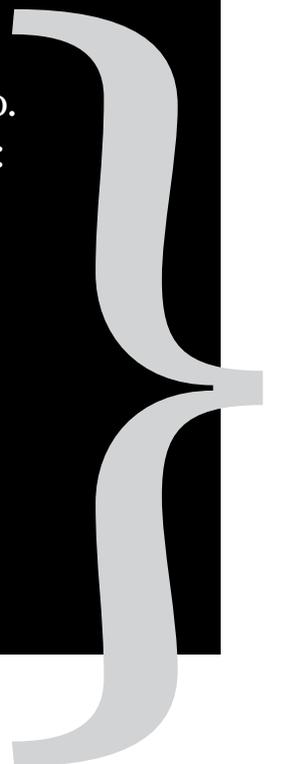
Todas as vidas dentro de mim:

Na minha vida -

a vida mera das obscuras.

de picumã.

ho-sal.



## Versos doces



Cora Coralina, doceira e poetisa, conquistou o país com versos de uma simplicidade comovente e mereceu elogios de mestres como Carlos Drummond de Andrade



**O fogão a lenha, o tacho de cobre, o rio Vermelho, os becos de Goiás.** Impregnada desses objetos e ambientes e sobretudo da vida simples da cidade de Goiás no início do século, a poetisa e doceira Cora Coralina conquistou um espaço permanente na literatura brasileira. Nascida Ana Lins dos Guimarães Peixoto Bretas em 20 de agosto de 1889,

Cora só publicou o seu primeiro livro aos 76 anos de idade. Escreveu contos e poesias, tendo estreado no cenário das letras com a obra “O Poema dos Becos de Goiás e Estórias Mais”, publicada pela editora José Olympio em 1965.

A relação de Cora com as letras, contudo, vinha já de longa data. A poetisa de Goiás escrevia desde 1903, e cinco anos depois chegou a criar, com duas amigas, um jornal de poemas femininos intitulado “A Rosa” – início de uma longa trajetória de amor com a escrita, marcada sempre pela despreensão com que retratava a sua vida e a de seus conterrâneos.

Em 1911 Cora – pseudônimo que criou na mocidade e adotou definitivamente por volta dos cinquenta anos de idade – conheceu seu futuro marido, o

advogado Cantídio Tolentino Brêtas, com quem fugiu de Goiás para Jaboticabal, no interior paulista, onde criaria os seis filhos do casal: Paraguaçu, Enéias, Cantídio, Jacintha, Ísis e Vicência.

Na atribulada vida doméstica, e conforme o costume de uma época muito mais restritiva para as mulheres, Cora abandonou os estudos logo cedo, tendo completado apenas o curso primário.

Depois da bem recebida estreia na literatura, inicia uma prolífica e variada trajetória, marcada ainda pelas obras “Estórias da Casa Velha da Ponte”, “Os Meninos Verdes”, “Meu Livro de Cordel”, “O Tesouro da Velha Casa”, “Becos de Goiás” e “Vintém de Cobre: Meias Confissões de Aninha”.

Sobre este último livro, o consagrado poeta Carlos Drummond de Andrade escreveria, em 1980, uma elogiosa carta que ajudaria a divulgar para todo o Brasil o nome de Cora Coralina. À época, Drummond escreveu a ela que “seu ‘Vintém de Cobre’ é, para mim, moeda de ouro, e de um ouro que não sofre as oscilações do mercado. É poesia das mais diretas e comunicativas que já tenho lido e amado. Que riqueza de experiência humana, que sensibilidade especial e que lirismo identificado com as fontes da vida!”.

Na sequência, o poeta alerta para a consagração da colega: “Aninha hoje não se pertence. É patrimônio de nós todos, que nascemos no Brasil e amamos a poesia”.

Na sua obra, como os poemas reproduzidos pelos Cadernos SESC de Cidadania nesta página e na anterior bem ilustram, Cora se coloca diante da vida com uma postura franca e humilde – sem aderir a modismos literários, manteve sua poesia direta e universal.

Além de trabalhar como doceira, também chegou a produzir e vender linguiça caseira e banha de porco – sempre conciliando a cozinha e a poesia. Cora ainda gravou um LP declamando algumas de suas poesias. Morreu em Goiânia em 1985, e sua casa na Cidade de Goiás foi transformada em museu. ■

### ANTIGUIDADES

[TRECHO]

*Quando eu era menina  
bem pequena,  
em nossa casa,  
certos dias da semana  
se fazia um bolo,  
assado na panela  
com um testo de borralho em cima  
Era um bolo econômico,  
como tudo, antigamente.  
Pesado, grosso, pastoso.  
(Por sinal que muito ruim.)  
Eu era menina em crescimento.*

# 8

## Destaques da programação do Sesc

### Seminário: **Segurança Alimentar e Nutricional: Desafios e Perspectivas**

SESC Taubaté. De 20 a 22 de outubro, a partir das 19h30h. Inscrições no portal SESCSP, pelo e-mail [mesa@taubate.sescsp.org.br](mailto:mesa@taubate.sescsp.org.br) ou na Central de Atendimento do SESC Taubaté. Grátis.

Discussão sobre segurança alimentar focada na busca por alternativas capazes de inspirar políticas públicas. Entre os temas abordados estarão o acesso da cultura familiar às políticas públicas, ética no combate à fome, agricultura urbana e ações de governo.

### Intervenção artística: **Catavessos - Alimentação**

SESC Pinheiros. Com Camila Cassis e Natália Grisi, do grupo A Hora da História. Térreo. Dia 16 de outubro, às 12h. Grátis.

Imagine uma cesta cheia de coisas gostosas: pães, frutas, verduras, bolos, cereais... E se cada alimento trouxesse sua história? Em cena, alimentos e objetos estarão relacionados a narrativas sobre eles e, ao longo da apresentação, o público definirá os rumos dessa intervenção artística lúdica e educativa.

### Oficina: **Educação do Gosto**

SESC Consolação. Dias 18 e 20 de outubro, às 19h30. Inscrições: R\$ 20 (inteira); R\$ 10 (usuário matriculado no SESC e dependentes) e R\$ 5 (trabalhador do comércio e serviços matriculado no SESC e dependentes).

A oficina, do movimento *slow food*, enfatiza que o alimento também significa prazer, cultura e convívio. Por meio da degustação de vários alimentos, a proposta é promover o desenvolvimento dos sentidos e da percepção. Orientação de Cênia Salles.

### Oficina: **Receitas de casa: Aquilo que a Vovó fazia...**

SESC Santo André. Dia 14 de outubro, às 19h. Grátis. Com o chef Paulo Machado e convidado. Informações e inscrições na Central de Atendimento. Vagas limitadas.

Saiba mais sobre o conceito de “comfort food”, a comida que conforta; receitas que eram feitas pelas vovós em suas aconchegantes cozinhas estão se tornando alvo dos cardápios dos restaurantes que desejam servir bem e agradar a memória do cliente.

### Atividade: **Comendo, Brincando e Aprendendo**

SESC Carmo. Dia 22 de outubro, das 9h às 18h. Inscrições: 0800-177-772. Grátis.

Apresentação lúdica e educativa com técnicos do SESC, que lançam mão de divertidas brincadeiras, jogos e animações para transmitir ao público orientações a respeito do que é uma alimentação saudável. Atividade itinerante nas instituições cadastradas que atendem crianças e adolescentes.

### Aula: **Era Uma Vez... Um Mundo Sustentável!**

SESC São José do Rio Preto. Dia 17 de outubro, às 10h. Grátis.

Aula aberta em que os participantes irão descobrir a alimentação sustentável e os preceitos do alimento bom, limpo e justo. O fio condutor desta aula é a presença divertida e lúdica de dois *clowns* que, juntamente com o chef Paulo Machado, irão traçar um paralelo entre o mundo real e o mundo imaginário da Palhaçolândia.

### Música: **Seresta dos Três Pratos - Uma Degustação Musical**

SESC Itaquera, Café Aricanduva. Dia 16 de outubro, às 15h.

Esta apresentação musical no SESC Itaquera apresentará toda a mistura de etnias e tradições gastronômicas que formaram a nação, transformadas em canções que ilustram a história da culinária genuinamente brasileira e a formação de nossa identidade nacional. Com a participação do grupo Teatro do Espelho.

### Oficina: **Hortas Suspensas**

SESC Campinas, Espaço Arena. Dia 16 de outubro, das 14h às 18h. Inscrições na Central de Atendimento. R\$ 16 (inteira); R\$ 8 (usuário matriculado no SESC e dependentes, +60 anos, estudantes e professores da rede pública). R\$ 4 (trabalhador no comércio e serviços matriculado no SESC e dependentes).

A oficina ministrada tem como objetivo mostrar aos participantes formas criativas de fazer e manter uma horta, ainda que em espaços urbanos ou reduzidos, e apresentar técnicas básicas de cultivo e preparo do solo.

## Sem pressa



A filosofia do movimento *slow food*, de comer o que é bom, limpo e justo, ganha adeptos baseada na aproximação emocional do homem com o alimento



**Quando a pesquisadora naturalista Cênia Salles assumiu a liderança** do movimento *slow food* em São Paulo, em 2008, era comum as pessoas acharem que a campanha era para motivar a comer devagar. “A partir daí percebemos que nosso maior desafio era mostrar que nossa mensagem é comer o que é bom gastronomicamente,

limpo ambientalmente e justo socialmente”, explica Cênia, que há mais de 30 anos atua como consultora na área de gastronomia, priorizando a cozinha natural e vegetariana.

Baseada no conceito de que o bom se refere à qualidade e ao gosto dos alimentos, o limpo, a métodos de produção que respeitam o ambiente, e o justo, à dignidade e à remuneração dos produtores e ao preço cobrado dos consumidores, a filosofia prega o resgate do sabor e da convivência e a aproximação das pessoas por meio do alimento.

Prega ainda o retorno à cozinha, ao momento de sentar-se à mesa com a família e amigos queridos, fazer do

ato de comer uma pausa que faz bem ao corpo e à alma. “Houve um distanciamento imenso do alimento. Antes, falava-se ‘nada como a queijadinha da minha mãe’ ou ‘esse merengue lembra o da minha tia’. As pessoas estão perdendo o lado sensorial gastronômico e a memória gustativa. O resultado já está sendo muito prejudicial para a saúde física e mental”, defende Cênia.

No entanto, para a especialista em alimentação orgânica, as pessoas, de alguma forma, já percebem que estão comendo mal. A conscientização é crescente. E isso já é um bom começo. Mas, para rever os hábitos alimentares, precisam fazer questionamentos internos, e, depois, escolhas. “O ponto



“Se as pessoas se organizarem dá tempo de parar tudo, nem que seja só nas horas das refeições, para comer bem”



Bia Goll, chef e proprietária do Otto Bistrot, em São Paulo, adepto da filosofia do *slow food*

de partida é parar e perguntar para si mesmo: ‘O que eu estou engolindo? Isso está me fazendo bem? Realmente me dá prazer? É isso o que eu quero dar para os meus filhos?’, sugere. Esses questionamentos tornam o comer um momento de reflexão sobre como o alimento pode interferir positivamente na saúde mental e física.

De acordo com o *slow food*, para qualquer ação na vida é preciso investir tempo e dinheiro. E a alimentação boa, justa e limpa está incluída nessas opções. “Se as pessoas se organizarem dá tempo de parar tudo, nem que seja só nas horas das refeições, para comer bem. Hoje, as mães não passam mais tempo na cozinha, e as crianças acham que a galinha vem da caixinha do supermercado. Os pais falam que não têm tempo, mas depois passam longas horas com os filhos nos médicos porque suas crianças perderam a energia, estão com sobrepeso ou com colesterol alto, agressivas, com insônia”, avalia a especialista.

Apesar de ser ainda uma semente na cabeça dos brasileiros, o *slow food* ganha cada vez mais adeptos entre produtores, restaurantes e consumidores. O movimento faz campanhas para proteger alimentos tradicionais, organiza degustações e palestras, encoraja os chefs a usar alimentos regionais, indica produtores para participar em eventos internacionais e leva a educação do gosto às escolas. “E, o mais importante: cultiva o gosto ao prazer e à qualidade de vida no dia a dia. Nós temos feito um amplo diálogo entre toda a teia, que envolve cozinheiros, acadêmicos e pesquisadores”, conta.

Nas oficinas e encontros, a comida é o tema central para a reflexão sobre assuntos atuais como mudanças climáticas, sustentabilidade e energia limpa. O incentivo parte de uma avaliação da riqueza natural e da diversidade de produtos brasileiros para que a população compre frutas, legumes e verduras da região e da época.

“Se a gente consumir o que é local e da estação vamos economizar água,

transporte, energia, e, assim, poluir menos. Somos ricos em variedade e não valorizamos. Dói quando vejo mães colocando coca-cola na mamadeira e adolescentes que nunca comeram jabuticaba. O *slow food* incentiva a mesa colorida dentro das casas, o resgate das receitas familiares, a aproximação com a natureza nas horas livres. O primeiro desafio é a consciência da escolha. Se a gente se organizar, dá certo”, aposta.

### Nacionalismo gastronômico

Outra frente de trabalho do *slow food* no Brasil é a agricultura familiar. No Rio de Janeiro, o Instituto Maniva, ONG idealizada pela chef Teresa Corção, presta assessoria gastronômica e promove divulgação e comercialização justa de produtos tradicionais da agricultura familiar para restaurantes e chefs de cozinha dos centros urbanos próximos. Um exemplo que ela gosta de citar é a produção de farinha de Bragança, em Belém do Pará.

O produto é usado como elo de integração entre jovens, crianças, cozinheiros, pequenos produtores e consumidores, abrangendo todo o percurso do alimento. “Conseguimos, além de estimular a produção e consumo de um produto saudável, unir e integrar a família. O netinho vê o avô fazendo virar arte o produto que veio da terra e que ainda vai trazer dinheiro para casa”, resume.

O projeto social estimula a produção do paneiro (cesto artesanal utilizado como embalagem da farinha). Ele é tradicionalmente forrado de folha fina para protegê-lo das intempéries, impurezas e umidade, maneira herdada da cultura indígena para embalar seus produtos. Assim, o alimento fortalece a tradição e a cultura dentro da família brasileira.

Atualmente, o Maniva promove oficinas de paneiro na região. “Percebemos nesse trabalho a promoção de diferentes efeitos nas pessoas envolvidas, mas o principal é o interesse maior pela culinária brasileira, um



O cuidado no manuseio dos alimentos, a redução do desperdício e a preocupação com o bom, o limpo e o justo, na visão do *slow food*, são caminhos que conduzem a uma maior qualidade de vida para todos

No movimento, a comida é o tema central para a reflexão sobre assuntos atuais como mudanças climáticas, sustentabilidade e energias limpas

encontro com nossa identidade gastronômica. Existem hoje em dia vários projetos que capacitam e outros que trabalham cultura, arte, auto-estima. O nosso faz as duas coisas. Nosso diferencial é promover o encontro entre as duas pontas por meio de um nacionalismo culinário”, explica Teresa.

Outra ferramenta de utilização da gastronomia brasileira como transformação social e ambiental é a usada pelo Ecochef: cursos de culinária e gastronomia brasileira para alunos do ensino médio no Rio de Janeiro, com idade entre 16 e 20 anos. As aulas são ministradas pelos Ecochefs, chefs associados ao Maniva. A proposta é oferecer aos jovens a oportunidade de vivenciar a prática da profissão de cozinheiro, articulando saberes técnicos e culturais, ligados à identidade gastronômica brasileira.

Na ação, a mandioca é usada como instrumento de união entre jovens,



crianças, cozinheiros, produtores da agricultura familiar e consumidores. “Usamos a mandioca e seus derivados como o fio condutor das atividades, pois a raiz é encontrada em todo o Brasil e estabelece uma identidade alimentar. A iniciativa é o primeiro passo para a construção de uma proposta pedagógica com foco na valorização das tradições culinárias regionais”, conclui a chef.

### **Chefs de cozinha**

No *slow food* os chefs de cozinha têm um papel fundamental. Eles formam uma articulada comunidade alimentar que transforma alimentos de qualidade de forma sustentável e está fortemente ligada ao território do ponto de vista histórico, social e cultural. “Nosso objetivo é encontrar saídas para servir sem trazer à mesa os problemas originados pela agricultura intensiva, que lesa os recursos naturais,

e trazidos pela indústria alimentar de massa, que busca a padronização de gostos e põe em risco a própria existência das pequenas produções”, explica o chef Eduardo Elias Farah, dono do bistrô sustentável Anna Prem.

O restaurante foi idealizado para unir sabor e saúde de forma acessível, oferecendo alimentação saudável, natural, saborosa, e sustentável. “Sempre acreditei que valorizar a produção local faz bem para o corpo e para o meio ambiente. E consegui aplicar esses valores na alimentação sustentável, que é uma nova linha da gastronomia que utiliza alimentos que causam menos impactos ambientais, dando importância a produtos orgânicos e frescos. A intenção é muito importante na comida. Comida é amor, e amor é bem-estar”, reflete Farah, que também é professor de ética e responsabilidade social na Fundação Getulio Vargas. ■

### **OUTRAS INFORMAÇÕES**

- Rede Mundial Terra Madre  
[www.terramadre.org](http://www.terramadre.org)
- Rede Brasileira  
[www.terramadre.slowfoodbrasil.com](http://www.terramadre.slowfoodbrasil.com)

Na visão do *slow food*, o impacto significativo nas pessoas ocorre quando as pequenas ações locais são acumuladas e multiplicadas. Cada representante do método tenta germinar essa idéia, que envolve também a questão emocional. “Tudo o que se come tem impacto na nossa saúde mental, interfere nos nossos sentimentos e no meio ambiente. Afinal, a gente aprende a receber carinho pela comida, a gente usa a comida muitas vezes para amortecer situações, para tapar buracos. Ela funciona como um amuleto, e, se conseguirmos comer bem, conseguiremos nos sentir melhor”, avalia o especialista.

Existe ainda outra linha do *slow food* que associa a comida à realização pessoal, que dá tons mais lúdicos e de experimentação no prazer de cozinhar e comer. Nessa tendência, a naturalista Cláudia Nunes de Mattos aplicou em seu restaurante, o Espaço Zym, uma comunicação por meio da alimentação

“Tudo o que se come tem impacto na nossa saúde mental, interfere nos nossos sentimentos e no meio ambiente. Afinal, a gente aprende a receber carinho pela comida”

que desenvolve processos terapêuticos vendo o homem como ser integral, visando harmonia entre mente, corpo e espírito. “Contamos com uma equipe multidisciplinar com especialização nas áreas terapêuticas, culturais e pedagógicas, preparada para orientar a todos na busca da sua evolução. Os cardápios saudáveis já são uma forma de transmitir nossa filosofia em um ambiente tranquilo, de contato com a natureza”, explica.

Assim, na corrente da organização *slow food* aos poucos a alimentação sustentável ganha força em todo o país. “Nosso objetivo é unificar o prazer da alimentação com a responsabilidade ambiental e social. Comer bem agora pode ser considerado uma arte que associa não só o paladar, mas também a cultura”, conclui Cláudia, que em um clima de descontração e estímulo sensorial procura conduzir seus clientes à sintonia com a delicada e harmoniosa arte da culinária. ■

## MOVIMENTO SLOW FOOD ESTÁ PRESENTE EM 153 PAÍSES

Associação internacional sem fins lucrativos fundada pelo jornalista Carlo Petrini, na Itália, em 1989. Em 20 anos de atuação, a filosofia “bom, limpo e justo” está presente em cerca de 153 países e tem mais de 100 mil membros. Baseado no conceito de ecogastronomia, o *slow food* defende a valorização das tradições culinárias, o fortalecimento dos mercados locais, o consumo como parte da cadeia produtiva alimentar, a redescoberta da origem dos alimentos, o sabor e o prazer à mesa.

O Brasil participa há 10 anos do movimento, com cerca de mil associados que são organizados em grupos

regionais. Esses núcleos realizam atividades como degustações, programas culturais, workshops de educação do gosto e visitas a produtores, além de promover engajamento em projetos ecogastronômicos. Trata-se de estabelecer um elo entre o campo e a mesa, o homem rural e o comensal urbano.

### Terra Madre

O Terra Madre é um projeto concebido pelo *slow food*, que tem atualmente o seu ponto focal na convicção que “comer é um ato agrícola e produzir é um ato gastronômico”.

A rede global Terra Madre foi lançada no ano de 2004 para articular agricultores, produtores artesanais, acadêmicos, chefs de cozinha, jovens e consumidores. A proposta é discutir sistemas de produção alimentar

e reforçar a economia local através da cadeia de valor da alimentação.

O objetivo é continuar a ter terras férteis, onde germinem e cresçam plantas e animais adaptados às particularidades de cada ambiente, sem a utilização de substâncias químicas que os fazem produzir ou engordar artificialmente. Outra intenção é continuar a ter pessoas que protejam as terras, saberes e alimentos que têm o gosto original.

A cada dois anos, a rede se encontra em Turim, na Itália, para um rico intercâmbio cultural e alimentar. A comida é o tema central para refletir sobre temas atuais como mudanças climáticas, sustentabilidade e energia limpa. O próximo encontro internacional acontece entre 21 e 25 de outubro de 2010. ■

Rob Owen-Wahl/stock.xchng



Peixes, ricos em ácidos ômega 3, podem ajudar a reduzir o colesterol

## ALIMENTOS FUNCIONAIS SÃO TEMA DE SIMPÓSIO INTERNACIONAL EM SP

Conferencistas brasileiros e estrangeiros estarão reunidos em São Paulo nos dias 21 e 22 deste mês no IV Simpósio Internacional ILSI Brasil sobre Alimentos Funcionais para debater as últimas tendências e pesquisas sobre alimentos com alegações de propriedades funcionais e/ou de saúde.

Promovido pelo ILSI Brasil (*International Life Sciences Institute*), o simpósio atrairá pesquisadores de Holanda, Alemanha, Japão, Suíça, EUA, Espanha, Uruguai e Brasil. Entre os temas

abordados estão nutrien- genética, probióticos e prebióticos, envelheci- mento cutâneo e questões regulatórias sobre os alimentos funcionais.

O coordenador cien- tífico do evento, Franco Lajolo, professor da USP, destaca a mesa redonda que encerra o evento, “onde serão discutidas questões relacionadas aos avanços tecnoló- gicos e oportunidades de parcerias entre empresa, governo e universidade”. De 21 a 22 de outubro, das 8h às 17h30 no Maksoud Plaza Hotel. Al. Campinas, 150, São Paulo. Programa- ção: [www.ilsibrazil.org.br/funcional](http://www.ilsibrazil.org.br/funcional).

## SEMINÁRIO DEBATE O FLAGELO DA FOME

O Centro Acadêmico Emílio Ribas, da Faculdade de Saúde Pública da USP, promove no dia 23 de outubro a segunda edição do “Seminário Josué de Castro”. O evento, cujo nome homenageia a figura brasileira de maior destaque no cenário mundial do combate à fome, debaterá a fome e a desnutrição no país e no mundo, seus determinantes e o papel das políticas públicas na transformação dos proble- mas sociais. Com Anna Maria de Castro, profes- sora da UFRJ e filha de Josué de Castro; Valéria de Mar- cos, professora da FFLCH/ USP; direção estadual do MST, entre outros.

Informações e inscrições: <http://caemilioribas.wordpress.com>. Grátis.

## USP LANÇA CURSOS DE VERÃO EM SAÚDE

Até o fim de dezembro estão abertas as inscrições para os cursos de verão da Faculdade de Saúde Pública da USP, que serão realizados entre janeiro e fevereiro. São 25 opções de cursos, entre os quais “Autonomia e Promoção da Saúde” e “As Práticas Corporais e a Saúde”. Informações e inscrições: [http://hygeia.fsp.usp.br/cverao/index\\_arquivos/Page355.htm](http://hygeia.fsp.usp.br/cverao/index_arquivos/Page355.htm).

## LIVROS

### Brasil Bom de Boca

Autor: Raul Lody  
Editora Senac SP



Esta saborosa coletânea de crô- nicas sobre as co- zinhas regionais do Brasil desafia o apetite a des- cobrir o gosto da memória e da identidade. A partir de frutas, temperos, in- gredientes diversos, maneiras de preparar e de servir, utensí- lios, receitas, lugares de comer e trocas alimentares, o antro- pólogo Raul Lody evidencia os simbolismos intrínsecos no complexo ato de comer.

### Slow Food - princípios da nova gastronomia

Autor: Carlo Petrini  
Editora Senac SP



Este livro pede a você que diminua o ritmo. Que faça como os gregos antigos e dê o máximo valor às pequenas coisas e repense a era da velocidade. Embora destinada à gastrô- nomos, é um guia para a cons- trução de uma nova sociedade. Sob os benefícios da tecnologia, é verdade, mas com respeito ao meio ambiente. Glocalizada, não de forma pasteurizada e homo- gênea, mas multifacetada, valo- rizando as culturas locais.

## Na internet

### Consea:

[www.planalto.gov.br/consea](http://www.planalto.gov.br/consea)

### Prefira orgânicos:

[www.prefiraorganicos.com.br](http://www.prefiraorganicos.com.br)

### Slow Food Brasil:

[www.slowfoodbrasil.com](http://www.slowfoodbrasil.com)

### FAO/Nações Unidas:

[www.fao.org.br](http://www.fao.org.br)

### 5 ao Dia:

[www.5aodia.com.br](http://www.5aodia.com.br)

entrevista

SONIA TUCUNDUVA PHILIPPI, PESQUISADORA DO DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA USP

## “É preciso separar as emoções dos alimentos para evitar desequilíbrios”



Levar emoções negativas – estresse, ansiedade – para a cozinha e para a mesa é um erro que resulta em problemas de saúde e consequente piora na qualidade de vida. A relação com os alimentos não pode ser reduzida à refeição propriamente dita, mas incluir a união de fatores como o lugar, a companhia, o modo de comer e os alimentos que integram a refeição.

As opiniões são de Sonia Tucunduva Philippi, nutricionista e autora de livros de referência na área. Em sua trajetória de pesquisas sobre consumo e transtornos alimentares, a especialista adaptou a pirâmide alimentar americana aos hábitos brasileiros na constante busca pelo equilíbrio.

Nesta entrevista, a pesquisadora do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo defende que é possível manter-se em forma fazendo escolhas inteligentes em qualquer situação emocional que a pessoa estiver vivenciando. A professora revela também quais são os fatores que têm comprometido o padrão alimentar do brasileiro.

**SESC-SP: As pesquisas apontam a obesidade como um dos mais sérios problemas da saúde pública, inclusive nas classes sociais mais baixas, e indicam crescente ingestão de alimentos baratos, calóricos e pouco nutritivos. Nessa abordagem, qual é a sua avaliação sobre os caminhos que o alimento percorre no Brasil até chegar à mesa? Como está a situação da insegurança alimentar no Brasil?**

**SONIA TUCUNDUVA PHILIPPI:** Acredito que as políticas públicas deveriam voltar mais a atenção para os subsídios aos alimentos básicos: arroz, feijão, carne, verduras, legumes e frutas regionais. Essa estratégia permitiria aumentar, e muito, o consumo dos indivíduos de mais baixa renda.

Outra iniciativa de acesso aos

alimentos deveria ser o aumento de opções de consumo para as camadas mais pobres com pontos de venda itinerantes e com alimentos a preços mais baixos. Acho também que os programas de alimentação escolar deveriam oferecer alimentos saudáveis, naturais e regionais formando hábitos alimentares adequados que pudessem interferir nesse processo de excesso

“É preciso separar as emoções dos alimentos para evitar o desequilíbrio, que tem sido um dos maiores desafios da vida moderna. Ou seja, desentendimentos nos relacionamentos ou problemas no trabalho não precisam ser resolvidos com a comida”

de peso crescente, que tanto preocupa pais e médicos.

Para combater a insegurança alimentar no nosso país, o nutricionista deveria estar, prioritariamente, nas equipes multidisciplinares dos serviços públicos de saúde e nos programas de saúde das famílias para orientação nutricional aos grupos populacionais mais vulneráveis.

**Se as escolhas alimentares inteligentes envolvem maior consumo de frutas, legumes, verduras e cereais integrais e a diminuição de óleos, gorduras e de açúcares, a realidade brasileira está distante de atingir um equilíbrio para reduzir doenças e melhorar a qualidade de vida?**

Infelizmente, sim. As pesquisas do IBGE mais recentes mostram que o perfil da população brasileira está mudando. Homens e mulheres estão com maior peso; o problema já atinge 50,1% deles e 48% delas. Nossos levantamentos revelam que essa situação é causada pela mudança no estilo de vida, pela adoção de hábitos alimentares inadequados e, claro, pela falta de atividade física. Sempre digo que há necessidade de programas de orientação alimentar, políticas públicas de subsídio a alimentos saudáveis e incentivo a melhores condições para a população praticar a atividade física.

É preciso também separar as emoções dos alimentos para evitar o desequilíbrio, que tem sido um dos maiores desafios da vida moderna. Ou seja, desentendimentos nos relacionamentos ou problemas no trabalho não precisam ser resolvidos com a comida, seja ela pouca ou exagerada. Existem vários alimentos capazes de deixar as pessoas felizes e que são grandes aliados em momentos de estresse e na hora do regime. Tudo é permitido desde que se tenha bom senso.

**Nesse aspecto emocional que envolve a alimentação, você já disse que nosso corpo funciona como um computador**

**que se programa para lidar com certas situações. No caso do brasileiro, como isso funciona?**

A obesidade e a compulsão pelo consumo de alimentos muito calóricos e de baixo valor nutritivo podem estar relacionadas também com o estresse e a tensão proporcionadas pelo atual estilo de vida. A anorexia e a bulimia podem surgir devido à ênfase na magreza feminina como uma expressão de atração sexual. Atualmente, a sociedade valoriza a atratividade e a magreza em particular, fazendo da obesidade uma condição altamente estigmatizada e rejeitada. A associação da beleza, sucesso e felicidade com um corpo magro tem levado as pessoas à prática de dietas abusivas e de outras formas não saudáveis de regular o peso.

Entre as crianças, a anemia é uma doença muito comum, que poderia ser evitada com uma alimentação adequada, a presença de alimentos ricos em ferro, como carne, feijão e outros alimentos fortificados. Falta, também, uma preocupação com a orientação para as mães e profissionais envolvidos na alimentação das crianças.

**Os adultos também sentem essa falta de orientação? O que é preciso ser feito para que a indústria do emagrecimento seja contida e haja conscientização dos riscos de dietas populares, porém nocivas?**

Os profissionais da área de saúde devem estar afinados no mesmo discurso de orientar melhor e de forma mais realista aspectos da alimentação e da atividade física. O acesso aos serviços de saúde deveria ser facilitado para que, de maneira preventiva, pudesse ser feito um trabalho de orientação sobre alimentação e nutrição.

**A pirâmide alimentar é um guia de alimentação aprovado pela Organização Mundial da Saúde. Ela substituiu a roda de alimentos usada para explicar os grupos de alimentos, que foram subdivididos para melhor garantir o**



Sonia Tucunduva em seu escritório em São Paulo

“A obesidade e a compulsão pelo consumo de alimentos muito calóricos e de baixo valor nutritivo podem estar relacionadas também com o estresse e a tensão proporcionadas pelo atual estilo de vida ”

**consumo de todos os nutrientes nas quantidades adequadas. De acordo com a história do alimento, como foi elaborada a pirâmide alimentar para que fosse adaptada aos hábitos do brasileiro?**

A pirâmide é uma adaptação da pirâmide alimentar elaborada nos Estados Unidos em 1992 à realidade profissional brasileira dos grupos de pesquisa em alimentação e nutrição. A pirâmide alimentar adaptada foi o primeiro trabalho brasileiro publicado e foi planejada com os alimentos distribuídos em oito grupos (cereais, frutas, verduras e legumes, leguminosas e oleaginosas, leite, carnes e ovos,



“ Acredito que uma refeição não é apenas o ato de se alimentar e sim a união de vários fatores como o lugar, a companhia, o modo de comer e os alimentos que integram a refeição ”

“ O perfil da população brasileira está mudando. Homens e mulheres estão com maior peso. Essa situação é causada pela mudança no estilo de vida, pela adoção de hábitos alimentares inadequados e, claro, pela falta de atividade física ”

“ A alimentação mais rápida e o uso excessivo de açúcar e frituras têm piorado o padrão alimentar do brasileiro ”

gorduras e açúcares) de acordo com a contribuição de cada nutriente básico na dieta. Com base em dietas pré-estabelecidas, adaptamos a pirâmide alimentar norte-americana à realidade da nossa população, servindo como guia para a escolha dos alimentos e definição das porções na composição de uma dieta saudável.

Foram estabelecidas três dietas-padrão (1.600 kcal, 2.200 kcal e 2.800 kcal), com distribuição dos macronutrientes carboidratos (50%-60%), proteínas (10%-15%), e lipídios (20%-30%). Cada nível foi apresentado em porções mínimas e máximas a serem consumidas de acordo com as dietas

referidas. Para o cálculo das dietas e definição das porções utilizou-se o software “Virtual Nutri”.

A Pirâmide Alimentar Adaptada pode ser utilizada como instrumento para orientação nutricional de indivíduos e grupos populacionais, respeitando-se os hábitos alimentares e as diferentes realidades regionais e institucionais. Hoje, utilizamos a pirâmide alimentar planejada com uma dieta de 2.000 kcal, dieta também utilizada como exemplo pelo Guia Alimentar do Ministério da Saúde, pela rotulagem dos alimentos e em inúmeros programas de educação nutricional.

É importante que a pirâmide

alimentar seja sempre avaliada e adaptada em função dos objetivos a que se destina, da população a ser atingida, respeitando a disponibilidade de alimentos e os hábitos alimentares locais para que ela seja um guia prático de orientação nutricional.

**Para você, o que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come, como se come e com quem se come? Em sua opinião, quais são os principais hábitos do brasileiro e o que mudou nos últimos tempos? Nós estamos comendo melhor ou pior hoje?**

Acredito que uma refeição não é apenas o ato de se alimentar e sim a união de vários fatores como o lugar, a companhia, o modo de comer e os alimentos que integram a refeição. O ritmo de vida dos brasileiros está cada vez mais acelerado, e o tempo para refeições está cada vez mais curto, além de ser cada vez mais frequente a realização de refeições fora de casa. Isso leva ao consumo de alimentos com baixo teor de nutrientes e elevada densidade energética, como os fast-food, e à omissão de refeições e consequente ingestão de alimentos pouco ou nada saudáveis e também de elevada densidade energética ao longo do dia.

Por outro lado, os avanços da ciência, dos meios de comunicação e até mesmo da mídia eletrônica levaram os brasileiros a terem uma maior preocupação com a saúde, com a autoimagem, e, conseqüentemente, com os hábitos alimentares. Antigamente, comia-se muita gordura, como banha de porco. Hoje, é comum entre os brasileiros evitar alimentos gordurosos, devido à informação amplamente divulgada de que estes aumentam níveis de colesterol e podem causar doenças crônicas não transmissíveis e obesidade. Mas a alimentação mais rápida, o uso excessivo de açúcar e bebidas como refrigerantes, o consumo exagerado de frituras e a ausência de frutas, verduras e legumes e grãos integrais têm piorado o padrão alimentar do brasileiro.



## A MULHER E A COMIDA

Xico Sá\*

### I –Na cidade

Você, amigo, sai com a pequena e ela só belisca, qual um passarinho, uns saudáveis farelos ou engole umas folhinhas sem graça. Que desgosto. Você caprichou na escolha do restaurante, acordou com água na boca por um prato que só você sabe onde encontrá-lo, quer fazer uma presença, fazer bonito com a cria da sua costela.

Que desgosto, a gazela mira o ambiente com “nojinho”, de tão fresca. Uma estraga-prazeres, eclipse de um belo sabadão ensolarado.

Ah, nada mais bonito do que uma mulher que come bem, com gosto, paladar nas alturas, lindamente derramada sobre um prato de comida, comida com substância. Os olhinhos brilham, a prosa

desliza entre a língua, os dentes, sonhos, o céu da boca. Ela toma uma caipirinha, a gente desce mais uma, sábado à tarde, nossa doce vida, nossos planos, mesmo na velha medida do possível.

Pior é que não é mais tão fácil assim encontrar esse tipo de criatura. Como ficou chato esse mundo em que a maioria das mulheres não come mais com gosto, talher firme entre os dedos finos, mãos feitas sob medida para um banquete nada platônico.

Época chata essa. As mulheres não comem mais, ou, no mínimo, dão um trabalho desgraçado para engolir, na nossa companhia, alguma folhinha pálida de alface. E haja saladinha sem gosto, e dá-lhe rúcula!

A gente não sabe mais o que vem a

\* Xico Sá é escritor e jornalista.

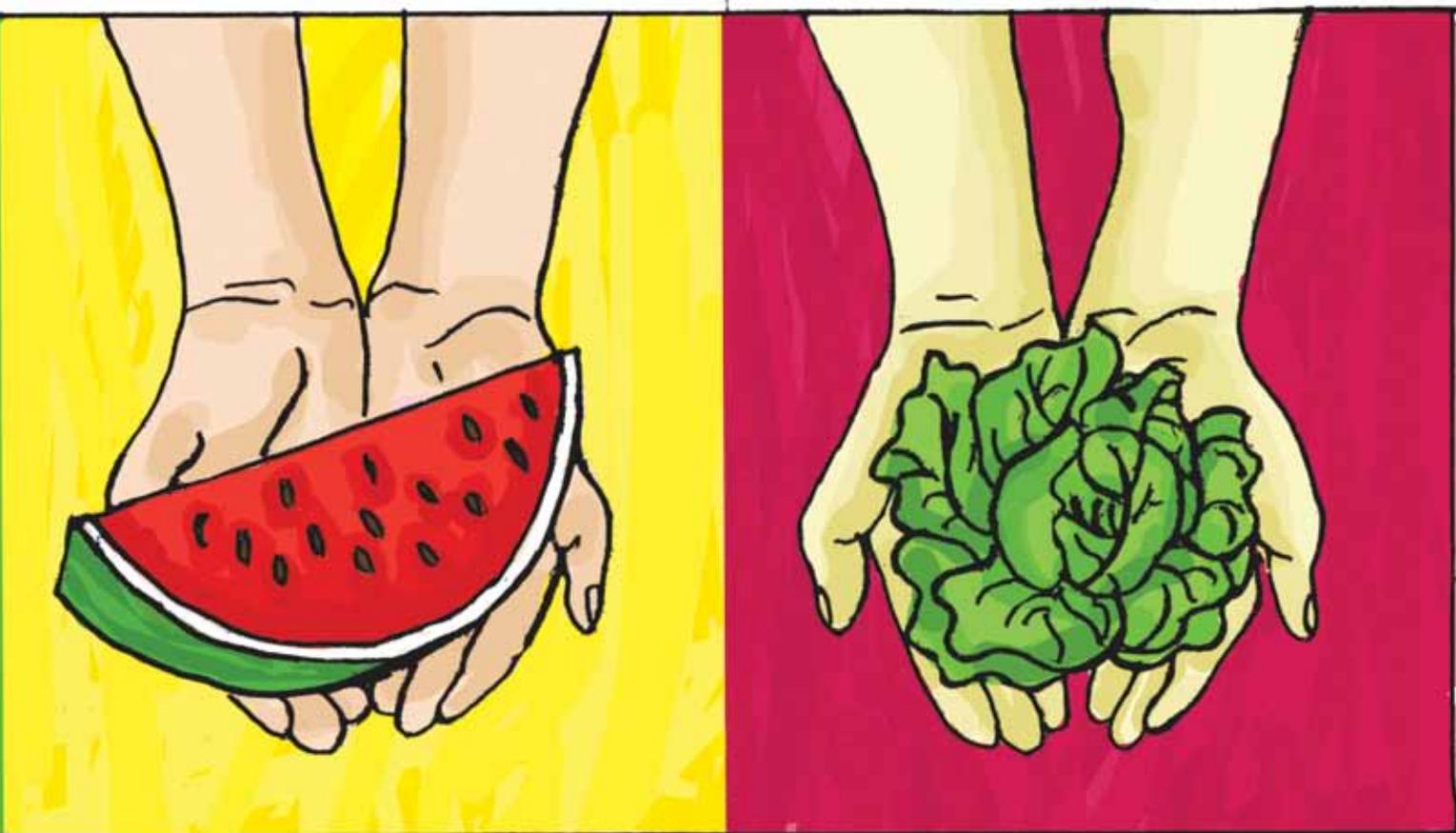


Ilustração Fernanda Simionato

ser o prazer de observar a amada degustando, quase de forma desesperada, um cozido, uma moqueca, uma feijoada completa, uma galinha à cabidela, massa, um chamberil, um sarapatel, um cuscuz marroquino/nordestino, um cabrito, um ossobuco, um bife à milanesa, um tutu na decência, mocotó, um baião de dois, uma costela no bafo, abafa o caso!

Foi embora aquela felicidade demonstrada por Clark Gable no filme “Os Desajustados”, quando ele observa, morto de feliz, Marilyn Monroe devorando um prato de operário. E elogia a atitude da moça, loa bem merecida.

Além do prazer de vê-las comendo, pesquisas recentes mostram que as mulheres com taxas baixíssimas de colesterol costumam ser mais nervosas,

dão mais trabalho em casa ou na rua, barraco à vista, intermináveis discussões de relação... Nada mais oportuno para convencê-las a voltar a comer, reiniciá-las nesse crime perfeito.

Moças de todas as geografias afetivas e gastronômicas, aos acarajés, às fogazzas, aos pastéis, aos cabritos assados e cozidos, ao sanduíche de mortadela, à dobradinha à moda do Porto, ao lombo – de lamber os lábios! –, ao churrasco de domingo para orgulho do cunhado que capricha na carne e sabe a arte de gelar uma cervo. E aquela fava, meu Deus, com charque, enquanto derrete a manteiga de garrafa, último tango do agreste.

O importante é reabrir o apetite das moças, pois, repito, senhoras e senhores, o velhíssimo mantra: homem que é

homem não sabe sequer – nem procura saber – a diferença entre estria e celulite.

Até a próxima e desejo a todas as mulheres um final de semana com muita gula e todos os pecados capitais possíveis. Sem culpa, meninas!

## II –No sertão

No terreiro de casa, passa o rio São Francisco, meio acabrunhado depois da construção da vizinha hidrelétrica de Xingó. No quintal, tem a gruta de Angicos, onde Lampião, Maria Bonita e mais nove cangaceiros foram chacinados no ano-calibre de 38, 1938. No cardápio, dona Gilda Correia Nunes, 58 anos, mãe de 12 criaturas, transforma a memória de necessidades e secas brabas em gastronomia alternativa.

Da cabeça-de-frade, aquele cacto redondinho com o cocuruto vermelho, faz um doce de lambar os beijos; do talo da urtiga faz uma salada sob medida para acompanhar o surubim, peixe que já escasseia no velho Chico cansado de guerra. Do facheiro, também nascida na teimosa flora semi-árida, sai uma geléia de primeira.

“A gente tem que aprender a tirar desse deserto tudo que é sustança”, dá o exemplo. “E isso vem de longe, eu já aprendi com a minha mãe, que aprendeu com a dela, que aprendeu mais atrás ainda e as minhas filhas já fazem tudo melhor do que eu.”

Luíza, novinha cheirando a leite, é uma dessas criaturas. Faca amolada, tira os espinhos dos cactos com a habilidade de um japonês cortando peixe para fazer

sushi – comida típica lá deles. Um mar de água, o cacto desmancha-se na bacia.

“Muita gente já matou a sede, em tempo ruim de verdade, com essas plantas”, repete a narrativa que ouviu dos mais velhos. “Os bodes tiram os espinhos espezinhando a cabeça-de-frade, depois enchem o bucho d’água, felizes. Deus sabe o que faz.”

O doce do cacto é de botar abaixo qualquer regime ou cuidado de mulher com a silhueta. Lembra doce de mamão verde, mas é muito melhor. Embora algumas mais jovens já sigam os padrões estéticos importados na parabólica da TV, sertanejo que é sertanejo aprecia mesmo é uma moça roliça, cheinha. A modelo Gisele Bündchen teria sérias dificuldades para arrumar marido na nação semi-árida de verdade. Não casaria por aqui.

Macho considerado também é o que apresenta sinais de fartura para encobrir o esqueleto. Homem fornido, redondo na cintura e nas bochechas, pança que dá o ritmo em qualquer forró.

“Hoje em dia, na capital, tem essa moda de graveto, coisa sequinha, só o osso, as moças parecem aquelas vaquinhas da seca, andam tudo desconjuntadas, pernas destrambelhadas, vixe!, que diabo de tempo é esse?”, pergunta dona Gilda. “Tem moça que é só o fiapinho de gente. E moça rica, com condição de comer direitinho.”

De certa forma, o pendor pelos mais cheinhos e cheinhas, sinais de bonança, não deixa de ser uma vingança estética contra a memória da fome, sertão dos flagelos. A busca da fartura até nas carnes de casamentos e pecados, cercas tantas do amor.

Mas no restaurante familiar de dona Gilda, de nome Angicos, batismo que nem carece de placa, as moças sequinhas das metrópoles escapariam com peixes e saladas da caatinga.

“Mas aviso logo: comer pouco aqui é uma desfeita”, diz. “Gosto de quem come como se o mundo fosse acabar logo um tempinho depois.” Para a sobremesa, além dos doces, redes estendidas debaixo de mangueiras garantem uma sesta de rei. ■



De certa forma, o pendor pelos mais cheinhos e cheinhas, sinais de bonança, não deixa de ser uma vingança estética contra a memória da fome no sertão





Corrida e caminhada,  
um esporte para todos  
que valoriza o bem  
estar, a cidadania e  
a qualidade de vida.  
Pratique!

Confira a programação no site  
[www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br)

**SESCSP**

# Sorriso é coisa séria



Busca de forma lúdica, desenvolver  
atividades sobre saúde bucal  
e alimentação saudável



**SESCSP**