

# QUESTÃO DE GOSTO

O MOVIMENTO **SLOW FOOD** CRESCE NO BRASIL, ENSINANDO COMO VALORIZAR O SABOR ORIGINAL DOS ALIMENTOS, E LIVRO RECÉM-LANÇADO POR AQUI REFORÇA ISSO



| STEPHANI DANTAS | FOTOS DIVULGAÇÃO |

**H**á gostos, cheiros e texturas que marcam seu subconsciente. Como mágica, levam de volta à infância ou a um lugar/momento em que se foi feliz. O curioso é que, muitas vezes, por mais que se tente, é impossível decifrar exatamente que ingrediente, pessoa ou objeto foi o responsável por essa transposição. A chef de cozinha Margarida Nogueira tinha essa mesma sensação engraçada quando se lembrava do cheiro de uma confeitaria onde a mãe a levava para lanchar. Foram anos tentando desvendar o extraordinário ingrediente responsável pela viagem temporal até que, estudando gastronomia, teve um insight: era simplesmente a baunilha.

Engana-se quem acha que a graça acabou, como quando se descobre o segredo por trás das mágicas dos ilusionistas. Essa descoberta a fez querer conhecer ainda mais os ingredientes individualmente e saber de que maneira cada pequeno detalhe afeta o resultado da arte da gastronomia. Durante sua busca,

Margarida conheceu o movimento Slow Food e essa foi apenas a primeira etapa de uma jornada à qual ela se dedica até hoje – atualmente, ela é representante da causa no Rio.

O movimento, fundado pelo jornalista italiano Carlo Petrini, começou em 1986 e é resultado de uma série de protestos contra a instalação de um McDonald's na Praça Espanha, no centro de Roma. Pode parecer um motivo bobo, mas a chegada da rede era um sintoma do que poderia acontecer com o país, cuja tradição gastronômica é indiscutível. Para salvar os costumes, o grupo se organizou e elaborou um manifesto, que resumidamente defende a preservação do sabor original dos produtos e do ato de se alimentar como motivo de congregação social. O que você tem a ver com isso? Tudo. De acordo com a filosofia slow food, vale avisar, o prezado leitor pode estar sofrendo da chamada monotonia alimentar. E slow food, claro, é a cura para isso. Processo que não se resume a apenas comer devagar.

>>>



**Ceviche**  
da chef  
**Ana Pedrosa,**  
sócia do Slow  
Food Brasil

## COM AS PAPILAS GUSTATIVAS SATURADAS, FICA DIFÍCIL DISTINGUIR GOSTOS PORQUE O CÉREBRO NÃO TEM NO QUE SE BASEAR

“O importante é estar consciente de todas as etapas do processo produtivo, deixando de ser só consumidor e passando a coprodutor”, defende Margarida. Em outras palavras, quem é adepto gosta de conhecer a história de cada alimento, saber de onde vem, quem são os produtores, quais são suas histórias de vida e, claro, como são plantados (ou criados) os ingredientes. Esse reconhecimento é fundamental para o objetivo da história, que, no fundo, nada mais é do que comer bem – e de maneira saudável, é claro.

### Massificação alimentar, não

A maior parte da população, no entanto, não consegue mais distinguir entre a boa e a má comida. Parece inacreditável, mas não é. “Os sanduíches do McDonald’s têm o mesmo gosto em qualquer lugar do mundo.



Isso é um exemplo da massificação alimentar, que deixa as papilas gustativas saturadas. Fica difícil distinguir gostos porque o cérebro não tem no que se basear”, diz o médico Carlos Braghini, especializado em quiropraxia, autor do livro *Ecologia celular* e sócio do Slow Food Brasil.

O médico explica que, como a comida passou a ser industrializada, foi preciso retirar dela tudo que estraga, isto é, tudo o que é vivo. Para ele, conservantes nada



**A chef Margarida Nogueira é representante do movimento no Rio**

## ORGÂNICO X SLOW

Não, eles não são a mesma coisa. Para os defensores da filosofia slow food, o alimento não precisa necessariamente ser orgânico para ser consumido sem culpa. “Um ovo com selo orgânico veio de uma galinha criada solta, mas que foi alimentada com soja. E isso não é natural. Se o meu vizinho criar galinha, esse ovo de fundo de quintal vai ser bem melhor, com muito mais nutrientes do que um orgânico”, explica o

médico Carlos Braghini. Além disso, há uma questão econômica por trás de tudo, como conta Margarida Nogueira: “Não precisamos de um selo de organicidade porque isso custa caro para o produtor. Simplesmente, acreditamos na palavra dele. Se ele disser que cultiva os ingredientes como seus ancestrais faziam e sem usar agrotóxicos, não precisamos de um documento que prove isso”.

## PALADAR À PROVA

VOCÊ É UM SLOW FOOD, TEM POTENCIAL, OU AINDA TEM QUE COMER MUITO ARROZ COM FEIJÃO (NATURAIS, É CLARO) PARA CHEGAR LÁ? FAÇA O TESTE E DESCUBRA

Ao comprar um produto, o que você prioriza?

- A)** Origem e procedência
- B)** Preço
- C)** Marca conhecida

Você está atento às questões como sustentabilidade e economia da água?

- A)** Sim, procuro mudar os hábitos alimentares da minha família
- B)** Sim, mas não sei como praticar hábitos sustentáveis
- C)** Essas questões não interferem no dia a dia

Costuma preparar seus alimentos?

- A)** Sim, cozinho pelo menos uma vez por semana
- B)** Não gosto de cozinhar
- C)** Não, frequento restaurantes ou peço serviço de entrega em domicílio





Samantha Aquim e seu moelleux de chocolate amargo

## BOM, LIMPO E JUSTO

O LEMA DO MOVIMENTO RESUME BEM SEUS IDEAIS

- ▶ O alimento deve ser saboroso (bom), prazeroso de comer
- ▶ O cultivo deve ser o mais natural (limpo) possível, seguindo a tradição de cada região
- ▶ Quem planta, pesca e cria deve receber pagamento compatível (justo) com seu trabalho. O ideal é procurar fornecedores locais, para movimentar a economia e diminuir a poluição causada pelo transporte

Você compra ou já comprou diretamente de algum pequeno produtor?

- A)** Sim, mantenho contato mensal com pelo menos dois produtores
- B)** Não, mas gostaria de comprar diretamente dos produtores
- C)** Não, compro em feiras de rua ou supermercados



Acha importante a relação de sustentabilidade entre a terra e o prato para preservar as próximas gerações?

- A)** Sim, gostaria de me engajar em atividades sobre essas questões
- B)** Sim, mas prefiro não participar de associações
- C)** Acho que a sustentabilidade local não tem como prevalecer sobre a economia global

### Resposta:

Se, na maioria das questões, você optou pela letra **C**, é melhor correr para as livrarias e comprar o livro de Carlos Petroni, e lembre-se: nunca é tarde para mudar os hábitos alimentares. Será preciso dedicação e esforço, mas somos brasileiros, e não desistimos nunca, não é?

Se a maior parte foi letra **B**, você se demonstrou interessado, embora esteja meio perdido em relação ao que deve fazer para melhorar. Comece lendo atentamente a matéria e inspire-se. Se você é um letra **A** convicto, parabéns! Sendo sócio do Slow Food ou não, você já saiu do lado negro da força.

## OS ADEPTOS GARANTEM: NÃO CONHECEM NINGUÉM QUE, DEPOIS DE PROVAR OS VERDADEIROS SABORES DOS ALIMENTOS, VOLTE ATRÁS

mais são do que uma maneira bonita de se falar em retirar enzimas. Os principais subterfúgios para conservar o alimento é adicionar sal, açúcares e gorduras vegetais e, quando os consumidores passam a reconhecer apenas esses elementos na comida, está mais do que na hora de uma desintoxicação: “É uma questão de hábito. É preciso se acostumar aos temperos de ervas. Sal, açúcares e gorduras apenas não são naturais no hábito alimentar do ser humano. E na nossa rehab não tem recaída. Não conheço ninguém que, depois de conhecer os verdadeiros sabores dos alimentos, tenha voltado a ter os costumes de antes”, jura.

### Livro dá as dicas

De fato, é preciso força de vontade, mas quem topou o desafio por acreditar na filosofia Slow Food garante que vale a pena. “Outro dia, a Teresa Corção (chef do Restaurante Navegador e sócia ativa do movimento) fez uma degustação de tomates com um grupo com perfil slow, incluindo dois do tipo cereja, dois caqui e um comum. Todo mundo conseguiu diferenciar. Foi o máximo”. Quem quer alcançar tamanha destreza deve dar uma olhada no recém-lançado *Slow Food – Princípios da nova gastronomia* (Ed. Senac SP, R\$ 50), escrito pelo próprio Carlo Petrini, fundador do movimento. Daí, é não considerar mais inosso como sinônimo de sem sal e correr para o abraço. Arrisque-se. **D**



## A RAINHA DA MANDIOCA

A CHEF TERESA CORÇÃO COMEÇOU A FAZER POLÍTICA PELA BOCA

Ela entrou no movimento Slow Food ao perceber que, seguindo essa filosofia, poderia agir politicamente sem fazer política:

“Quería tentar mudar o coletivo, a realidade a minha volta, mas só conhecia maneiras partidárias de se fazer isso até conhecer o SF”.

O engajamento da chef na causa é tão grande

que ela fundou o Instituto Maniva, que ministra oficinas de tapioca para crianças carentes na Escola Municipal Agostinho Neto, no Humaitá. Nas aulas, eles aprendem que gastronomia não está muito longe de história, geografia, teatro e música. Na verdade, um tema complementa o outro na hora do aprendizado.

## OS 10 MANDAMENTOS

O MÉDICO CARLOS BRAGHINI DÁ AS DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

► **Duvide** – Quando um produto vem abençoado com o rótulo de “bom para o coração”, desconfie.

► **Renegue** – Evite produtos com ingredientes de nomes impronunciáveis.

► **Cuidado** – Não se esqueça de que um vegetal não-orgânico ainda é mais saudável do que uma caixa de cereais orgânicos.

No supermercado, fuja das prateleiras cheias de caixinhas.

► **Coma menos** – Há uma relação direta entre longevidade e menor ingestão de calorias: coma menos e viva mais.

► **Coma vegetais** – Principalmente folhas. Os cientistas podem discordar





## ALIMENTOS EM EXTINÇÃO

SLOW FOOD PROTEGE  
INGREDIENTES  
AMEAÇADOS

A chamada Arca do Gosto, cujo nome é inspirado na Arca de Noé, é uma iniciativa da organização para proteger espécies alimentícias ameaçadas e as maneiras específicas de cultivá-las em cada lugar. Cada ingrediente é considerado uma fortaleza, que deve ser protegida por comunidades específicas (índios, camponeses, etc). No Brasil, são 13 protegidos: pinhão, aratu, arroz vermelho, babaçu, bergamota montenegrina, farinha de batata doce Krahô, marmelada de Santa Luzia, pirarucu, umbu, palmito Juçara, guaraná nativo Sateré-Mawe, feijão canapu e castanha de baru.



**A castanha de baru está no arroz 7 cereais da chef e consultora Mariana Rodrigues**

sobre por que os vegetais são benéficos: antioxidantes? Fibras? Ômega-3? Mas concordam que eles são realmente bons para nós.

### ► **Resgate a cultura –**

Observe os procedimentos das culturas tradicionais e procure sinais que expliquem por que são saudáveis. O que mantém

os franceses saudáveis, por exemplo, são seus hábitos dietéticos: pequenas porções, não beliscar entre as refeições e o prazer de comer.

► **Cozinhe –** E, se puder, faça uma horta; saber como é feita a comida que você come é o mais importante diferencial para sua saúde. Só assim você pode

garantir que o óleo utilizado no preparo é de babaçu ou coco, que o caldo do risoto não contém glutamato etc etc.

► **Varie –** Evite a monotonia alimentar. Quanto mais espécies você come, maior será sua base nutricional. Monoculturas exigem maiores quantidades de fertilizantes.

► **Pague mais –** A indústria de alimentos dedicou um século inteiro para produzir mais a menores preços, mas não para melhorar a qualidade do que comemos. Não há como escapar dessa regra: o melhor alimento, seja pelo gosto seja pela qualidade nutricional, custa mais.