

Diminua O RITMO

COMA COM AMOR E MASTIGUE COM CARINHO,
SABOREIE UM ESTILO DE ALIMENTAÇÃO
MAIS DEVAGAR

Por CARLA MATSU

TALVEZ SEJA DISCURSO VIGENTE E IMPERATIVO DE MÃE, mas aquela história de “coma devagar, menino” faz sentido para muita gente no mundo. Mais de 100 mil pessoas no globo são adeptas de um movimento que prioriza um comer mais devagar e um saborear mais lento. É quase como um elogio humano à natureza acolhida no prato. O nome não poderia ser mais preciso: o Slow Food, associação internacional sem fins lucrativos, segue na contramão do onipresente fast-food e chama a atenção do mundo para um estilo de vida mais saudável e saboroso.

Em tempos onde a comida leva um minuto e meio para ficar pronta no microondas, essa ideia toda soa quase que como um resgate nostálgico dos dias em que nossos avôs se dedicavam ao ritual das refeições, tanto de seu preparo quanto de sua degustação, quando a família toda ainda se reunia à mesa e tinha tempo para prolongar esses momentos tão especiais. Mas o Slow Food não se limita somente a garfadas mais espaçadas e a um maior número de mastigações. Segundo Margarida Nogueira, representante da associação no Rio de Janeiro, o movimento visa ao presente e ao futuro da alimentação. “A manutenção das tradições, das receitas regionais é de suma importância para cada povo. Porém, a salvaguarda das espécies, a defesa da biodiversidade e mais ainda, o respeito e justiça para com aqueles que cultivam, colhem, criam e pescam são o mote do movimento”, pontua Margarida.

O TRIPÉ DA ALIMENTAÇÃO

A trajetória toda começou numa cidadezinha com ares de romance e de sabores culturais. Era em Bra, no norte da Itália, que Carlo Petrini, ativista alimentar, fundava em 1986 a associação que inicialmente tinha em si o conceito de ser “enogastronômica”, ou seja, sobre vinhos e gastronomia. O objetivo inicial era de apoiar e defender o prazer gastronômico e um ritmo de vida mais lento. Mais tarde, a iniciativa foi ampliada para abranger a qualidade de vida e, como consequência, a própria sobrevivência do planeta. Hoje conta com associados conscientes espalhados por 132 países.

Uma das premissas do Slow Food se baseia em um tripé simples e sustentável. Segundo ele, o alimento deve ser bom, limpo e justo. Bom no sentido de ser gostoso, limpo por ser cultivado da maneira mais natural possível, sem agrotóxicos e justo com quem planta, colhe, produz e cria, para que produtores também possam comer adequadamente. A filosofia desses que prezam por ter tempo disponível e suficiente para saborear um bom prato de comida caseira e quentinha é “a forma como nos alimentamos tem profunda influência no que nos rodeia- na paisagem, na biodiversidade da terra e suas tradições”. Para eles, um verdadeiro gastrônomo não pode ignorar as relações entre prato e planeta. E mais, há algo de óbvio que o movimento defende, mas só percebemos quando o relógio do ponteiro parece engolir as horas: melhorar a qualidade da nossa alimentação e arranjar tempo para saboreá-la é uma forma simples de deixar o nosso dia a dia muito mais prazeroso.

Alexis Prappas / Diego Ouro Preto



Devagar E SEMPRE

A chef Tatiana Cardoso também segue na contramão da comida padronizada e instantânea. À frente de um restaurante bem particular e charmoso, o Moinho de Pedra, em São Paulo, Tatiana serve nele uma cozinha natural, onde todos os alimentos e temperos são fresquinhos, livre de agrotóxicos e pensados para agradar o paladar e a saúde de quem os come. Especialista na alta gastronomia vegetarianana, Tatiana é autora do livro “Cozinha Natural Gourmet” que mostra através de receitas, por ela elaboradas, que a comida natural tem todos os motivos e ingredientes para sair daquele preconceito de que “comida vegetariana é sem graça”. Para ela, ter tempo para saborear uma alimentação saudável é uma questão essencial para nossa qualidade de vida: “Quando nos alimentamos bem, com muitas frutas, verduras, cereais integrais e também com devido tempo para o momento das refeições, evitamos a grande maioria das doenças modernas. Acredito também que o sabor no prato é tão importante quanto a saúde, isto porque o bom paladar e aroma dos pratos seduz as pessoas, e as conduz com prazer a um mundo de saúde, beleza e bem-estar”, ensina Tatiana.

O amor e a dedicação também são saboreados sob os princípios do Slow Food. Ter tempo disponível para cozinhar a refeição e colocar ali o carinho que muitas mães conhecem faz diferença no resultado final. Quem prova, reconhece. Tatiana também ministra cursos e workshops sobre a culinária natural e a crescente procura por eles mostra o interesse, cada vez maior, de pessoas curiosas e dedicadas a uma alimentação mais natural e saudável o possível. “Em minha aula coloco também a importância do momento da refeição, no tempo em que se despence para prepará-la, no amor que se coloca, na qualidade social e agregadora da culinária na vida das pessoas, da nutrição, da qualidade da origem dos ingredientes na hora da compra. Por exemplo: Eu sempre digo às minhas alunas: Quando for comprar ovos, opte por ovos de galinha caipira e orgânicos, pois sabemos que as galinhas são criadas soltas, a ração é orgânica e elas não recebem hormônios de crescimento e antibióticos”, reflete a chef. O pensamento faz parte de um ciclo mais digno e apoiado pelos “slow fooders”: além de mais saborosos, os ovos caipiras- assim como os alimentos orgânicos- incentivam a produção de ovos de animais com maior qualidade de vida.



Divulgação

Pare E SABOREIE

SLOW FOOD não é sinônimo de só verduras e legumes no prato. Mas há no movimento a consciência de que é preciso saber o que se come e de onde o alimento vem. Tudo faz parte de uma cultura que promove o bem. A Fundação Slow Food para Biodiversidade foi criada para defender a biodiversidade alimentar e tradições gastronômicas no mundo. O objetivo é simples e direto: promover um modelo sustentável de agricultura que respeite o meio ambiente, assim como a identidade cultural e o bem-estar animal. Se a cultura de cada povo também se dá no prato, o Slow Food pretende preservá-la por mais tímida que seja. Mas com toda essa consciência, é possível fazer parte do movimento e ainda comer um cheeseburger uma vez ou outra? Margarida Nogueira diz que há sempre pessoas radicais, mas comenta que comer um lanchinho rápido não é pecado: “não é por ser Slow que você não vai poder saborear um Big Mac!”.



Diego Ouro Preto

FEIRA ORGÂNICA EM CAMPO GRANDE

É de manhã, bem cedinho, a partir das 6h que começa a movimentação na Praça do Rádio devido à feirinha orgânica que acontece todas as quartas-feiras. A simpática feirante Cleusa Sampaio da Costa defende que ali os fregueses se sentem bem à vontade e que encontram de tudo: frutas da estação, verduras e legumes. “É tudo fresquinho”, resume ela. Segundo a nutricionista Fernanda Abuhassan Possari, o produto orgânico é um alimento sadio, limpo, cultivado sem agrotóxicos e sem fertilizantes químicos. “Eles são o melhor e mais saudável caminho para a nossa saúde. Em meio a tantas exposições aos poluentes que sofremos nos dias atuais, consumir os alimentos orgânicos nos ajuda a reduzir a carga tóxica no nosso organismo”, indica.

A nutricionista funcional Fernanda Buain Abuhassan Possari ensina que comer lentamente pode ajudar a eliminar alguns quilinhos. Isso acontece porque o cérebro leva cerca de 20 minutos, a partir do momento em que se começa a comer, para sinalizar a sensação de saciedade. “Muitas vezes, quem como depressa ingere além de seus reais níveis de saciedade porque o sinal de 20 minutos ainda não soou”. A orientação dela para saborear mais devagar, mesmo nos dias onde você se encontra catarticamente ansioso, é colocar os talheres no prato entre cada garfada. Dar garfadas menores, apreciar cada pedaço. “Dessa forma, a absorção dos nutrientes também é bem mais eficaz”, aponta Fernanda.

Desacelere E CURE

A COZINHA, ALÉM DE SER UM PALCO INVENTIVO PARA MUITOS, é também um canal de passagem de energia de quem prepara para quem a consome, como diz Tatiana Cardoso: “ela traz consigo a expressão da alma, da criação e principalmente da transformação”. Para ela, a culinária feita com amor cura as pessoas, assim como alimenta suas almas. “Acredito que por isso as pessoas que se alimentam com industrializados estão cada vez mais doentes. Isto é muito triste”, comenta a chef.

Diminuir o ritmo das nossas rotinas não é tarefa tão simples, no entanto é um ideal saudável que deve ser perseguido. Desacelerar começando pela mesa é um ato simbólico. Se as garfadas não se atropelam na boca e o estômago parece estar mais calmo, logo, nosso ritmo soa mais coerente com passos mais largos. Contemplar a vida através de um prato de comida feita com amor dá valor àquilo que o envolveu: o tempo, o carinho, quem fez e a qualidade de tudo isso. Desde um pãozinho com manteiga a uma refeição mais elaborada, sabores e experiências são provados pela boca e guardados como boas lembranças. Margarida Nogueira entende o Slow Food como uma porta para ampliação da consciência, comendo devagar e tendo o prazer não censurável de degustar o mais simples dos alimentos, expandimos nossa reflexão para um nível social: damos a devida importância para a nossa vida e para toda vida que nos envolve.