

Capítulo VI

Sobre a reinvenção da comida, da alimentação e dos alimentos

Ligia Amparo da Silva Santos

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

SANTOS, LAS. Sobre a reinvenção da comida, da alimentação e dos alimentos. In: *O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo* [online]. Salvador: EDUFBA, 2008, pp. 238-312. ISBN 978-85-232-1170-7. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.



All the contents of this chapter, except where otherwise noted, is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 3.0 Unported.

Todo o conteúdo deste capítulo, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença Creative Commons Atribuição - Uso Não Comercial - Partilha nos Mesmos Termos 3.0 Não adaptada.

Todo el contenido de este capítulo, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.

Capítulo VI

Sobre a reinvenção da comida,
da alimentação e dos alimentos



Partindo do pressuposto de que está em curso na cidade de Salvador a idéia da construção de novos corpos sob a égide do discurso do corpo contemporâneo: magro, saudável e *light* e, ainda, de novas práticas alimentares – também *light* e saudáveis; o objetivo deste capítulo é analisar as transformações e permanências nas práticas culinárias e do uso dos gêneros alimentícios com o intuito de se adaptar às novas demandas do comer *light*. Assim como o comer, a comida e os alimentos estão sendo reinterpretados, reinventados, sendo alguns excluídos outros re-introduzidos e outros ainda sendo transformados a fim de se adequar a esta nova ordem corporal e alimentar. Por outro lado, corre em paralelo, a reinvenção das tradições alimentares na busca de afirmação de identidades, mas também estimuladas pelos investimentos turísticos produzindo ícones alimentares.

Todavia, vale ressaltar que, embora utilizando elementos históricos para melhor compreender estes processos de transformações e permanências, não se pretende reconstruir uma história da alimentação e dos alimentos na cidade de Salvador, e sim identificar pistas das trajetórias das práticas alimentares que vêm assumindo a noção do *light* na interpretação do “alimento saudável” e/ou do “alimento nutritivo” que, por sua vez, coaduna com a noção da modernidade alimentar.

O capítulo será dividido em cinco partes: primeiro abordaremos brevemente aspectos sobre a culinária denominada como “brasileira” e também a “baiana”; como os sujeitos as interpretam e as trajetórias perseguidas rumo a uma culinária *light*. Reconhece existir uma espécie de “*lightização* da culinária e do comer”. Em seguida, serão estudadas algumas mudanças nas preparações culinárias na direção de uma alimentação mais saudável tratando em especial de algumas considerações sobre a feijoada. A parte conseguinte tratará de alguns gêneros alimentícios mais representativos nas refeições dos brasileiros e soteropolitanos e as suas transformações de sentidos e significados. Não terá a pretensão de recompor os itens pertencentes a cada refeição principal, mas sim a de avaliar elementos sobre o papel específico de alguns produtos principais no regime alimentar, a posição e a importância que cabe a cada um dentro do *sistema* que se organiza como uma unidade coerente e que vem se modificando passando de um modelo alimentar tradicional para um moderno *light*.

A penúltima parte tratará das representações dos nutrientes neste contexto contemporâneo alimentado pela difusão científica de informações sobre os mesmos, focando em especial o mais polêmico que são as gorduras e o colesterol. Por fim, as considerações finais tratarão das classificações dos alimentos entre bons e ruins, saudáveis e não saudáveis, nutritivos e não nutritivos e outras formas de categorização no bojo destes novos paradigmas alimentares.

Reinventando a culinária

A instituição de novas disciplinas corporais e alimentares implica necessariamente na instituição de uma nova culinária, como também de uma nova gastronomia¹. Por consequência, novos saberes e práticas no trabalho culinário, novos códigos, regras, normas e taxionomias são produzidos. No contexto contemporâneo, emergem noções como a da cozinha *light* que funciona dentro de um novo sistema de codificação utilizando novos critérios para selecionar os gêneros alimentícios com baixa caloria e teor de gorduras, portanto, menos calórico. A cozinha *light* se traduz em uma apropriação de novos saberes e práticas em termos de preparação que reduzam a gordura dos alimentos, os tornem nutritivos, e ainda uma nova postura ao comer frente às culinárias tradicionais. Prossegue afirmando os valores da natureza, da leveza e do prazer em comer, a alegria dos coloridos dos pratos. Na visão de Fischler (2001), há uma feminilização do comer, todavia, poderíamos supor o estabelecimento de novas relações entre os gêneros, uma vez que os próprios valores femininos e masculinos têm sido constantemente reconstruídos, especialmente no decorrer do século XX.

Claude Fischler (1996) define a cozinha não como apenas um conjunto de ingredientes e de técnicas utilizadas para transformar e preparar os alimentos, mas também, fundamentalmente, um sistema complexo de normas e regras implícitas estruturando as representações e os comportamentos. Maciel (2005) ressalta ainda a relação da cozinha com a identidade social, entendendo esta última como um processo dinâmico vinculado a um projeto coletivo que inclui uma constante reconstrução. A cozinha nesta percepção não pode ser considerada como algo dado e nem imutável. Podem ser representadas pela substituição de elementos ou pela adição de algum de forma complementar ou suplementar. As substituições podem ascender, com a elitização de algum

produto ou descendentes com a popularização de outros. Enfim, são inúmeras as possibilidades de mudanças dentro de um sistema alimentar. Assim, cada cultura possui uma cozinha específica que implica em classificações, taxinomias particulares, um conjunto complexo de regras sobre a preparação e combinação de alimentos relacionada como outros aspectos culturais do grupo a que se vincula.

Vale ressaltar a noção abstrata que permeia as culinárias nacionais: a exemplo da culinária francesa, japonesa, mexicana e brasileira são concepções que seguem as próprias construções dos Estados nacionais e, por consequência, os símbolos de identidade como lembra Carneiro (2003). Tal como a língua, a culinária é um destes símbolos. No entanto, submersos a estes conceitos integradores da ideologia da “identidade nacional”, residem variações e contraposições que vêm das culinárias regionais. Algumas são sufocadas, às vezes o nacional se impõe ao local, outras são valorizadas, enfim, trata-se de um complexo jogo de interações entre estas duas instâncias. Os estudos sobre as alimentações nacionais na Europa, não por acaso, coincidem com a formação dos Estados nacionais no século XIX e, na América Latina, vêm a ocorrer no segundo pós-guerra (Carneiro, 2003).

No Brasil, a discussão que permeou a primeira metade do século XX, elegeu a feijoada como o “prato emblemático”, símbolo da identidade nacional, junto à combinação arroz e feijão como o prato cotidiano do brasileiro. Tais símbolos foram eleitos ao lado do samba e da beleza mulata como a síntese da beleza brasileira, se tornando grandes expressões de brasilidade. Neste processo, as demais cozinhas foram reduzidas à “culinárias regionais” como a mineira, a baiana e a gaúcha, por exemplo. Este diálogo entre a culinária nacional e as culinárias regionais – e ainda, cada vez mais a culinária internacional – representa efetivamente as relações estabelecidas entre as diferentes regiões do país.

A relação entre o nacional e o local² também expressa os diálogos entre o tradicional e moderno no Brasil. Por exemplo, se entendemos que o homem contemporâneo é capaz de construir a sua própria identidade, ele também será capaz de construir os seus gostos alimentares, uma vez que este se trata de um marcador de identidade. Isto pode ser ilustrado com a rejeição dos sabores do coentro, por exemplo, um importante ingrediente da culinária do Nordeste, que pode marcar uma espécie de negação de uma identidade tradicional na busca da afirmação de uma identidade moderna. Por outro lado, entendendo que ser moderno significa ser global, tal atitude não impedirá que o mesmo

sujeito possa apreciar a culinária tailandesa ou a mexicana, culinária que crescem o seu valor no mundo global atraído pelo “gosto exótico”, cuja presença do coentro é marcante. O mesmo poderia afirmar em relação ao consumo de carneiro também típico em Regiões do Nordeste que diferencia quando presente em pratos espanhóis, por exemplo. Há também quem prefira rejeitar o sabor do arroz e feijão em prol do sabor das massas, por exemplo, para o comer cotidiano, fenômeno quase que mundial frente às referências positivas da dieta mediterrânea. A predisposição prévia, antes da experimentação, para aceitar ou não um novo gosto, bem como reafirmar ou rejeitar o antigo, é um fator primordial também para acolher um novo sabor no seu repertório de preferências e, por conseqüência, a construção identitária.

Em se tratando do contexto alimentar contemporâneo brasileiro na entrada do século XXI, alguns aspectos merecem destaque. O primeiro seria a disseminação da culinária internacional no Brasil sob o signo da mundialização. Não se trata de um fenômeno resultante apenas dos processos migratórios estabelecendo diálogos com os locais, mas uma transferência estrutural das culinárias, facilitadas pelos avanços tecnológicos que permitem a circulação maior dos produtos e das técnicas de produção das culinárias. A fome do gosto do outro, como expressa Kaufmann (2005), tem produzido este processo e disseminado para diferentes locais do país, destacando em especial as cidades turísticas e de negócios. Não parece ser suficiente promover a cultura alimentar local, é necessário internacionalizar o gosto da cidade para internacionalizar o turismo, fenômeno que parece estar em curso em Salvador tendo em vista a multiplicação de restaurantes de culinárias internacionais.

Referindo-se a culinária alimentar local, este é um outro fenômeno importante: o fortalecimento das culinárias locais brasileiras, que pode ser observado pela nacionalização de alguns itens tais como o pão de queijo, o acarajé, o churrasco, que vêm de culinárias já estabelecidas – a mineira, baiana e gaúcha – como ainda o “emergente” açaí, e os produtos do cupuaçu que podem ser consumidos por todo o país. Apresentam-se mais ativamente as culinárias da Região Amazônica e seus festivais gastronômicos, culinária goiana, expressando os múltiplos gostos brasileiros. Observam-se ainda nos processos de tornar produtos alimentares brasileiros como patrimônio imaterial cultural como o próprio pão de queijo e o acarajé. A busca pela diversidade, a valorização dos conceitos de culturas populares, como fenômenos que aparecem no bojo dos fenômenos de globalização e mundialização, participa deste processo de

fluência das diversidades culinárias do país, como uma busca dos marcadores identitários. Além disso, fenômenos de fusão da culinária local com a internacional também podem ser observados como tem acontecido em restaurantes de luxo em Salvador e Recife, fundindo as culinárias locais com a francesa, em especial.

Não se pode esquecer neste cenário a importância do *fast food*, capitalizado pelas cadeias de lanchonete como a McDonald's, sendo o Brasil o oitavo mercado mundial desta empresa (Garcia, 2003), mas também a *Pizza Hut*, *Burger King* dentre outras que se instalam no Brasil. O “gosto americano”, que se confunde com o gosto global, se dissemina no país junto aos ícones do *american way of life*, nos meados do século XX, e que persiste na cultura brasileira apesar de todo o processo de diabolização desta forma de comer urbana.

Os *fast food* não anulam as “comidas de rua” integradas por um complexo e diversificado conjunto de opções alimentares oferecidas à classe popular em particular. A precarização do trabalho no Brasil, com uma vasta rede de mercado informal, compõe esta fatia do mercado alimentar que tem, de um lado, desempregados produzindo alimentos a serem vendidos nas ruas, nas portas de escolas e outras instituições com um menor custo, buscando a sua sobrevivência; e de outro, indivíduos que buscam refeições baratas, rápidas e consistentes, muitas vezes também inseridos no trabalho precário e/ou informal para garantir a sua sobrevivência. Pouco explorado do ponto de vista científico, trata-se de uma vasta rede que compõem, de maneiras peculiares, as paisagens citadinas brasileiras.

Um outro aspecto – e central para este estudo – seria uma espécie de fenômeno da *lightização* do comer, que interfere na construção de um sistema culinário próprio, com suas normas e regras específicas, trabalhando novos critérios de classificação dos produtos eleitos e produzidos para o seu sistema, bem como uma nova eleição das técnicas de preparação culinária. O fenômeno da *lightização* também interfere em outros sistemas culinários tradicionais criando versões *light* para diferentes preparações: feijoada *light*, moqueca *light*, as mudanças dos cardápios do *fast food*, como a oferta de saladas, a quase que obrigatoriedade de informar o valor nutricional das preparações, dentre várias outras estratégias; ou ainda uma forma *light* de comer os pratos tradicionais: comer mais salada do que o prato principal, substituir ou excluir algum item tipo a farinha de mandioca que aparece como “excedente”, dentre outras formas já abordadas no capítulo anterior.

O fenômeno da *lightização* também estabelece critérios de eleição de culinárias saudáveis a exemplo do *status* da culinária italiana e a quase que exclusão da culinária chinesa. Ou ainda, a *status* da chamada da dieta mediterrânea, considerada uma invenção dos nutricionistas americanos que elegem pratos e itens considerados saudáveis, homogeneizando, higienizando, descontextualizando e globalizando a referida dieta. A dieta mediterrânea elevou a culinária italiana talvez mais do que qualquer outra, como a forma correta de selecionar, preparar e consumir os alimentos (visão que por sinal tem impulsionado o mercado de gêneros alimentícios italiano veementemente). Todavia, desta concepção *light* do comer italiano, são excluídos diversos produtos e pratos que não seguem os princípios modernos do comer *light*. A culinária japonesa, após transpassar as barreiras do “comer peixe cru” e quando não confundida com a chinesa por alguns, também se eleva para o status de saudável. Já a culinária chinesa não parece ter o mesmo *status*, e tem a sua reputação histórica disseminada no senso comum abalada por conta das questões de higiene. Na verdade, as culinárias no mundo global não são mais do que a redução a alguns pratos específicos, escamoteando as diversidades de opções existentes em cada sistema alimentar, produzidas pelas construções históricas do corpo e do comer.

Notas sobre o cenário alimentar soteropolitano

A Bahia é o local onde ocorreu uma das primeiras (re) invenções das formas de fazer comida e de comer no Brasil a partir da chegada dos portugueses, miscigenando matrizes culinárias distintas que até então se desconheciam quase que completamente.

A primeira imagem ao se pensar na chamada “culinária baiana” é a sua influência africana que tem como ingrediente símbolo o azeite de dendê, seguido pela pimenta, e as preparações emblemáticas como o acarajé e a moqueca. Todavia tais imagens escondem a complexidade que paira sobre ao que se chama de “culinária baiana”. Em primeiro lugar, a denominação da culinária baiana expressa a dominação política e cultural da capital em relação ao seu Estado. Escondem-se as múltiplas culinárias da Bahia como a comida sertaneja, a comida do oeste baiano que tem mais proximidade com a região central do Brasil, da Região da Chapada Diamantina dentre outras formas de comer que diferem radicalmente do comer soteropolitano. O que se chama

de culinária baiana é a uma espécie de “soma” do comer soteropolitano e do Recôncavo Baiano, o pólo urbano e rural, respectivamente, do Brasil colonial.

O segundo aspecto é a centralização na chamada “comida de azeite”, que descartam todo um amplo complexo gustativo do comer da velha cidade da Bahia que não tem a supremacia do azeite de dendê: são das frigideiras – de aratu, maturi, bacalhau, camarão seco com repolho – as versões baianas de cozidos, feijoadas, mocotós, sarapatel e dobradinha, as maniçobas do Recôncavo, os assados e cozidos de carnes do boi, porco, e aves, os escaldados, pirões e farofas onde reinam a farinha de mandioca, peixes fritos ou de escabeche, quiabada, os tira-gostos como os bolinhos de bacalhau, lambreta, casquinha de siri, petitinga, as merendas e café da manhã como os beijus, cuscuz, bolos de tapioca, puba, carimã; os mingaus de milho, canjica, xerém, tapioca, mungunzá, o bolinho de estudante, os doces de frutas típicas, ambrosias, cocadas, quindins, enfim, há uma lista inesgotável de receitas e iguarias da cidade (Amado, 2003; Vianna, 1994; Costa Pinto Netto, 1986). Embora algumas não sejam “exclusivas” da culinária baiana, muitas possuem versões e especificidades nas formas de fazer que os caracterizam como locais. O grande exemplo é a feijoada que em Salvador é feita com o feijão mulatinho. A feijoada com feijão preto, também apreciada pelos soteropolitanos, é chamada de “feijoada carioca”. Além disso, a forma de preparo difere, particularmente a forma de temperar.

Terceiro, a presença da mão africana, ou melhor, das mãos africanas, escondem, ou procuram omitir, de certa maneira, as mãos portuguesas e indígenas nesta construção culinária. Se, por exemplo, analisarmos a moqueca de peixe, podemos verificar um prato miscigenado que toma como matéria prima principal o peixe captado pelos indígenas, utilizando uma técnica de preparação portuguesa e acrescentando o toque africano com o dendê e o leite de coco conferindo também a miscigenação do gosto. A técnica culinária pode ser considerada o traço da cultura mais elaborado e, portanto, em uma culinária miscigenada, a técnica empregada tende a ser oriunda da cultura dominante. Outro ponto interessante é que o azeite de dendê não necessariamente substitui o óleo de oliva, ou o “azeite doce” como, até os dias atuais, é chamado em Salvador. Na culinária de azeite mais requintada em um prato preparado à risca nos livros de receita tradicionais, o azeite doce é imprescindível em muitos pratos ao lado do azeite de dendê. Entendendo também que o sistema culinário

representa, ao menos em parte, as relações sociais de um grupo social, pensar na supremacia reinante da cultura africana na culinária baiana parece perpetuar o mito da democracia racial ao menos na cidade de Salvador. Um processo de miscigenação culinária não representará uma igualdade entre as partes na construção dos pratos. A lógica da dominação racial é também aí representada. Tal questão que se diferencia radicalmente quando pensamos na “comida de candomblé” em que a dominação africana é reinante, produção secreta nos tempos da escravidão, símbolo da marcação das identidades.

A idéia de “reinvenção” da África, em um processo de reconstrução dos cultos afro-brasileiros, também irá corroborar nesta análise da culinária baiana. A propósito, esta questão pode estar no bojo da compreensão do porquê da valorização da culinária baiana de azeite frente às demais. Por exemplo, as comidas da “Rampa do Mercado” parafraseando Paloma Amado (2003) em seu livro de cozinha construído a partir da obra do seu pai, o escritor Jorge Amado – cozido, feijoada, sarapatel, mocotó, maniçoba – este último, muitos soteropolitanos desconhecem – e poderíamos acrescentar a dobradinha; não acompanharam o processo de ascensão das comidas de azeite. Este rol culinário que resiste e faz parte do cardápio das tradicionais Feiras e Mercados de Salvador como o Mercado do Peixe, Mercado da Ceasa, das Sete Portas e a Feira de São Joaquim. São espaços que representam uma memória viva da história alimentar da cidade e que resiste aos apelos da alimentação *light*, particularmente nas camadas populares.

Em suma, o gosto da culinária baiana é um gosto baiano, que é um gosto miscigenado, construído em seu próprio local, que possivelmente é um gosto estranho – ao mesmo tempo similar – aos povos africanos.

O cenário alimentar contemporâneo de Salvador expressa a sua complexidade, diversidade e também as desigualdades sociais alarmantes. Se observarmos as suas ruas, a marca primeira e o símbolo turístico principal são as cerca de cinco mil baianas de acarajé dispersas por vários pontos e esquinas da cidade sinuosa, mesclando os cheiros de dendê com a maresia. Todavia, não é só as baianas de acarajé que marcam a estética visual-olfativa da paisagem alimentar soteropolitana: carrinhos de pipoca, – tradicionais e modernos com as pipocas doces, salgadas, e com chocolates – os cachorros quentes, a retomada nos bairros nobres dos carrinhos com cuscuz de tapioca – cobertos com leite condensado –, o milho cozido e assado, pamonhas, balas, doces e bolos, roletes de cana, ambulantes vendem pastéis, sonhos, banana real, tabocas, amendoins cozido e torrado,

churros, em suas caixas plásticas, ambulantes com seus picolés, mingaus são vistos em várias esquinas pelas manhãs, abastecendo trabalhadores transeuntes, ou próximos aos pontos de grande fluxo como os pontos de ônibus, em frente às escolas, instituições de saúde, nos eventos festivos, nas praias e nos diversos espaços turísticos. Entre inúmeras outras iguarias, estas comidas de rua fazem parte do cotidiano da cidade e, por consequência, do cotidiano alimentar dos soteropolitanos, seja como lanches, seja como refeições.

Carregando em caixas plásticas ou de madeira, isopores, vasilhames das mais diversas espécies nas mãos ou pendurados ao corpo, transportando em carrinhos ou ainda na mais velha tradição de carregar na cabeça – um traço cultural de grande habilidade – marcam um caráter coreográfico destes cenários. Desfilam os vendedores de cafezinho com os seus famosos carros ornamentados e musicais. Outros vendem seus produtos entoando os cantos para “atrair o freguês”: “olha ê ô!”; utilizando rimas criativas: “mulher não paga mais também não leva!”; “acabou, acabou, acabou!!! Para os aflitos só tem banana real e pastel, pois o sonho acabou!”. São práticas espetaculares nas quais eles estão caminhando com uma ginga característica ou sentados nos históricos “tamboretetes” próximos ao chão, quase que agachados. São cenas que percorrem a velha cidade da Bahia há séculos atrás pelos “negros de ganho”.

Tradição de vender comidas na rua data de séculos onde os negros e as negras de ganho, com um elenco de comidas de origem indígena, a doçaria portuguesa e uma série de pratos africanos já tomava as ruas de Salvador:

Quero apenas ressaltar que nesse elenco de comidas vendidas nas ruas da Bahia, no fim do século XVIII, em meio de alimentos basicamente indígenas, da doçaria de origem portuguesa e de pratos já então ‘brasileiros’, está uma amostra considerável de pratos africanos, tipicamente africanos, como o acarajé, o acassá, o vatapá e o abará, que hoje, duzentos anos depois, continuam a serem vendidos nas ruas da Bahia (COSTA LIMA, 1999, p. 321).

Hoje, eles são, em sua maioria, um largo contingente de desempregados em busca de recursos para garantir a sua sobrevivência, crianças para contribuir no orçamento doméstico, aposentados, e outros setores que marcam o mercado informal da cidade, em uma cidade que possui um dos maiores índices de desemprego do país.

Além dos ambulantes, das baianas de acarajé, das feiras e mercados, há uma extensa rede de estabelecimentos formais e informais que produzem refeições e lanches no cotidiano da cidade: restaurantes – tradicionais ou *self-service*, botecos, lanchonetes, bares, *fast food*, nos estabelecimentos dos shoppings, nos cultos religiosos, nas ruas, em residências, barracas, tabuleiros, quitandas e mercadinhos. Tais estabelecimentos são de intensa dinamicidade, eles abrem, fecham, re-inauguram ao sabor da dinâmica do mercado.

Os finais de semana do soteropolitano são marcados pelas tradicionais feijoadas de domingo e recentemente a entrada de outros pratos – a exemplo da lasanha nas duas últimas décadas que vem disputando espaço com a feijoada e agora reina nas classes populares. Tem-se ainda a cultura da praia que oferece um extenso cardápio de peixes fritos, lambretas, caranguejos, caldos – de sururu, feijão, camarão –; bolinhos – de bacalhau, carne seca ou queijo –, dentre outros. Pode também ser as iguarias das baianas – acarajé ou abará, além dos bolinhos de estudante e as cocadas – ou ainda os ambulantes com os seus queijos coalhos servidos com melão, orégano, e outras combinações criativas, os sanduíches “naturais”, água de coco, caldo de cana, salgadinhos, dentre outros.

À medida que o comer cotidiano paulatinamente se “higieniza” do ponto de vista calórico-nutricional, as refeições tradicionais vão se deslocando para os finais de semana e para os momentos de festividade no calendário anual da cidade. A expressão alimentar festiva representa um símbolo aglutinador no qual revivemos as tradições.

O calendário festivo de Salvador é extenso e intenso. As Festas de Largo que se iniciam oito de dezembro com a Festa de Nossa Senhora da Conceição – tendo antes a Festa de Santa Bárbara com o seu tradicional caruru no dia quatro de dezembro - até o Carnaval, seguindo a Páscoa, até o São João com as suas comidas típicas em que o milho reina. Setembro é mês de São Cosme e Damião, onde ainda reside a tradição, embora permanentemente renovada, dos carurus. O caruru também está presente na Páscoa, de forma diferenciada do “caruru de preceito” para Cosme e Damião e para Santa Bárbara. Na sexta feira da Paixão, em que o jejum marca o respeito à morte de Jesus Cristo na Igreja Católica, nas casas soteropolitanas tradicionalmente tal ritual é diferenciado. Primeiro, serve-se pão e vinho – um dos poucos momentos que o soteropolitano bebia vinho – ora-se, e em seguida, serve-se um verdadeiro banquete: caruru, vatapá, feijão de leite, efó, moqueca de peixe, peixe de escabeche, frigideira de bacalhau, feijão fradinho, em que se come à vontade e

com prazer. Nenhum dos pratos pode conter carne bovina, todos são à base de peixes e frutos do mar. Mescla um curioso momento de silêncio e luto com uma festividade gastronômica como é feito para os deuses africanos.

Vianna (1994) em suas crônicas sobre os usos e costumes dos fins do século XIX -costumes que perduraram com algumas modificações até por volta dos anos 1940 quando a Segunda Guerra Mundial praticamente virou o mundo às avessas, segundo a autora -, reconta a importância do escaldado de peru para os eventos festivos como casamentos e aniversários; o qual foi suplantado pelos estrogonofes e lasanhas que hoje invadiram as mesas populares. Possivelmente estranhos ao gosto dos locais de origem em função das suas adaptações, estas preparações estiveram ao lado do bife à parmegiana ou o bife à milanesa, dentre outros pratos que estão ficando “fora de moda” nos atuais cardápios baianos além de que já não são mais considerados como “politicamente corretos” frente aos novos preceitos alimentares.

As opções de restaurantes em Salvador ampliam e se diversificam à medida que a cidade aumenta a sua complexidade, se moderniza fortalecendo os setores de classe média como também os investimentos no turismo. Góes (2005) observa no seu estudo sobre o *fast food* em Salvador que os seus entrevistados consideram diversificadas as opções de restaurantes em Salvador. Isso tem sido uma preocupação crescente nas últimas décadas em função do turismo, não só para a culinária internacional como para a culinária baiana ou ainda, a fusão das duas como é o caso de alguns restaurantes de luxo que mesclam a culinária baiana com a francesa.

Um exemplo é o Restaurante Galpão, localizado na Praia da Preguiça, cujo cardápio é elaborado pelo Chef bretão Marc Le Dantec, indicado pelo consagrado Laurent Suadeau. A sua cozinha contemporânea mistura componentes típicos da culinária francesa com ingredientes baianos em pratos como lagosta grelhada com purê de banana, blini de tapioca, chips de acarajé, dentre outras iguarias. Vale ainda lembrar que o espaço do restaurante é também algo digno de nota nestas novas formas de distinção social: trata-se de uma região formada por seixos rolados, uma pedra arredondada mais comum na Riviera Francesa (Gastronomia, 2003)

Santos (2003b) analisa este discurso com base no pensamento de Pierre Bourdieu, apontando, dentre outros aspectos, a construção do gosto legítimo brasileiro buscando elementos nas fontes do gosto popular vulgarizado, aliando-a uma culinária erudita, que é a francesa, criando assim uma nova distinção no

comer. A “aliança” com a culinária francesa confere uma legitimidade deste gosto que é o gosto da classe dominante. É interessante notar que a busca do exótico e da miscigenação de sabores tem sido uma forte tendência na gastronomia internacional. Neste caso, o gosto distinto do brasileiro pode transformar o estrangeiro - a culinária francesa no caso - no familiar e o exótico, a nossa culinária local, no estranho.

Destaca ainda a contraposição generificada entre a famosa cozinheira e empresária Dadá representando o histórico papel feminino das baianas quituteiras que alimentam a construção de personagens como Dona Flor de Jorge Amado, com os seus dotes culinários ou cantadas na música popular brasileira como “no tabuleiro da baiana tem...” ou ainda “quem quiser vatapá... é preciso uma nega baiana que saiba mexer” presentes na tradição culinária baiana; e a emergência dos *Chefs* como os *taste makers* produzindo novos gostos reelaborando os signos distintivos, elegendo lugares não menos distintos como o restaurante referido que tem os “seixos rolados que são comuns na Riviera Francesa”, uma ambientação apropriada para o exercício da distinção social nos trópicos. Santos (2003b, p. 6) ainda destaca:

Dá para imaginar a elegância fotogênica e delicadeza dos *chips* de acarajé contrapondo ao abundante acarajé consumido nas ruas de Salvador plenamente recheado com vatapá, salada e camarão, embrulhado em um papel comum tendo dificuldades para comê-lo sem sujar as mãos.

Entretanto, o hábito de freqüentar restaurantes como forma de lazer é um movimento relativamente recente na cidade de Salvador quando comparada com outras cidades brasileiras a exemplo de São Paulo. Parece que as práticas alimentares na noite soteropolitana têm a supremacia dos bares e botecos. São através deles que se pode realizar uma “excursão etílico-gastronômica” na cidade que revela o seu perfil, histórias e características culturais indicando a riqueza da mesa soteropolitana assim como o seu estilo de ser e de viver de acordo com as palavras que prefaciam o livro de Vicente Federico, *Guia, Bares e Botecos de Salvador* lançado em 2005. Certamente, as opções de comer, os tipos de lugares oferecidos e freqüentados são indicadores do modo de vida de um grupo social, as formas eleitas de sociabilidade e de interação. A escolha recente pelos restaurantes demonstra o processo de modernização e interação com modernidade nacional e internacional que fundem homens – e mulheres – de negócio com o grupo mais intelectualizado.

O acarajé

Ainda resta tecer alguns comentários sobre um produto alimentar que é central no cenário alimentar baiano: o acarajé, hoje tombado como patrimônio nacional assim como a atividade profissional da baiana. Não há nada mais típico para um turista que visita Salvador do que comer um acarajé nas suas ruas. Parece significar um ritual de passagem que marca a chegada na cidade ainda vista como cheia de magia e de mistérios. Do acará vendido pelas negras filhas de Iansã nas ruas de Salvador no período colonial, com os seus tabuleiros carregados na cabeça, o acarajé ganhou pontos na cidade instalando os seus respectivos tabuleiros comandados pelas baianas de acarajé, os quais Vivaldo Costa Lima denominou de “pequenos restaurantes verticais” (citado por Moura, 1998). Dos tabuleiros eles ganham espaços em festas, recepções oficiais e empresariais, como ainda em outros estabelecimentos nos shoppings e restaurantes. Funcionam ainda como “comida de santo” mas também como atração e curiosidade turística, lanche e merendas dos finais de tarde ao por do sol, ou até refeições.

Além dos *chips* de acarajé já citados, a iguaria ganha também versões industrializadas como a criação de José Clarindo Bittencourt do acarajé em pó que é um “produto natural, sem conservantes e de gosto aprovado”, cuja conservação é feita pela técnica de desidratação, pré-cozimento, e empacotamento à vácuo. Tais produtos são vendidos tanto para baianas de acarajé como para o consumidor em todo Brasil. O criador que lançou o “acarajé a tira-gosto” congelado pronto, aos moldes do pão de queijo para ser preparado em microondas (Acarajé em pó, 2005).

Evidentemente, tais criações não agradam a Associação das Baianas de Acarajé e Mingau (Abam), organização que tem lutado pela preservação das tradições da venda nos tabuleiros das baianas. Duas ações podem exemplificar: foi lançado um Decreto Municipal (n. 1275/98) que prevê a regularização da venda do acarajé, com a padronização das indumentárias e dos tabuleiros - e a tentativa da Associação de proibir a venda do acarajé em outros estabelecimentos que não os tabuleiros. Não apenas pela preservação das tradições, mas também para garantir o emprego das baianas de acarajé. Além disso, tem-se o projeto do “Acarajé 10” propondo o “acarajé seguro” frente à crise que gerou no setor há décadas atrás em função da excessiva contaminação por coliformes fecais, reduzindo cerca de 30% as vendas. Propõe a instituição de um selo de qualidade

para os produtos (Comida de Rua..., 2004). O acarajé está no centro de um intenso debate político-cultural entre o tradicional e o moderno, imbricando relações de classe, de gênero e de etnia. No setor de mercado já se encontra o “acarajé de Cristo” proposto pelos evangélicos que compreendem o candomblé como “coisa do diabo”, encontram-se homens trabalhando no setor, contrapondo uma tradição essencialmente feminina de mulheres negras e das camadas populares. Nada mais típico para ilustrar esta movimentação como o ponto do “Acarajé da Lôra”, que se situa na entrada do Horto Florestal, bairro nobre de Salvador, comandada por uma mulher, evangélica e surfista.

Está também no centro das “guerras santas” na Bahia, batalha entre o “acarajé de Cristo” e o “acarajé de santo”, mas também na batalha da popularidade e de preços cujo palco principal se encontra no bairro do Rio Vermelho, largo da Mariquirita onde se situam as mais famosas: O acarajé da Dinha, O acarajé da Regina e o acarajé da Cira³.

O acarajé geralmente é consumido com cerveja ou refrigerante, especialmente a Coca-Cola. O acarajé como Coca-Cola é típico, esta bebida mundializada já é apropriada de tal forma que ela não tem o mesmo sabor e sentido quando consumida com um hambúrguer em um *fast food*, por exemplo. Nesta relação, o global não se opõe ao local, ele é “antropofagicamente” digerido para se conformar nesta combinação particular do local. Décadas atrás uma outra marca de refrigerante fez uma campanha para recompor e participar desta refeição, mas a Coca-cola parece reinar ao lado da iguaria local.

Ao lado do ícone cultural e turístico, a produção do acarajé é uma empreitada econômica que tem proporcionado trabalho em especial para mulheres das camadas populares. Foi esta a imagem explorada no Carnaval Baiano de 2003, quando as baianas de acarajé foram homenageadas sob a égide da mulher empresária. A produção do acarajé e os demais produtos no tabuleiro da baiana funcionam como uma espécie de empresa familiar e tem representado para algumas mais famosas uma forma de ascensão social.

Neste jogo entre o sagrado e o profano, o tradicional e o moderno, o acarajé se estabelece em uma linha tênue de se manter nos tabuleiros ou descer deles e tomar conta da cidade com o seu caráter simbólico e típico, mas se secularizando, embraquecendo e se elitizando. De qualquer sorte, o encanto e o charme da cena não se desfaz hoje, na visão de Vivaldo Costa Lima, com a modernização e urbanização da cidade. Sem mais entoar os seus cantos pelas

ruas, registrados na canção de Dorival Caymmi *A Preta* – “O acarajé já é eco olailai ô”, “o acarajé é frito na hora, aos olhos do freguês”. O próprio traje da baiana aponta para o movimento. “Sentada em um banquinho, ela é senhora de seu ponto, movimentando-se com desenvoltura entre dezenas de apetrechos, atendendo aos fregueses sem perder o tom” (Moura, 1998, p. 29).

Transformando o acarajé em um patrimônio, os soteropolitanos e turistas são capazes de consumir uma Bahia longínqua, consumir um passado que não mais existe. Significa reconstruir e recuperar a história da cidade subindo as ladeiras da nostalgia presente nas memórias coletivas. Comer um acarajé representa muito mais do que consumir uma iguaria exótica e saborosa, mais do que um alimento calórico na sua matéria é um produto afro-barroco no seu espírito, no qual o dendê se transforma no ouro que enriquece as igrejas da velha cidade da Bahia, compartilhada por ricos e pobres nesta amálgama cidadina.

Em suma, o cenário alimentar contemporâneo da cidade de Salvador é também marcado por sua dinamicidade, envolvendo um complexo gustativo não menos dinâmico e diversificado, direcionado para variados estilos de vida que marcam o contexto urbano soteropolitano.

O comer soteropolitano para os entrevistados

Nos discursos dos entrevistados perdurou a idéia de que a comida baiana é uma comida pesada, gordurosa, e que “o baiano exagera em tudo”. Coaduna com as imagens perpetuadas no contexto nacional sobre a comida baiana. Por esta razão, a recomendação é “comer com cuidado” para “não passar mal”. Todavia, do ponto de vista nutricional, a culinária baiana, não é, em termos gerais, mais calórica e rica em gorduras quando comparada com outras cozinhas típicas brasileiras como a culinária mineira ou a sertaneja. Entretanto, parece que a presença exótica e exuberante do azeite de dendê, que, mesmo em pouca quantidade, transforma drasticamente as cores, os cheiros e sabores dos pratos que o contém; faz um diferencial marcante e peculiar. Misteriosamente, este produto africano não seguiu os passos dos povos africanos para outras regiões do Brasil, ou se seguiu, suas marcas parecem ter sido apagadas. O fato é que o azeite de dendê⁴ praticamente se restringe à culinária baiana, conferindo um dos seus mais importantes marcos identitários.

João expressa a sua posição em relação ao hábito alimentar do baiano e ainda faz algumas comparações com outros locais:

É péssimo o hábito alimentar do baiano: o acarajé, os hambúrguer, o cachorro quente da vida, as feijoadas, essas moquecas, essas loucuras (...) Por que em São Paulo, dizem que o paulista não pára para almoçar, come um cachorro quente ou um hambúrguer meio-dia. O baiano não! O baiano ele tem oportunidade de tudo isso, mas ele quer fazer o final de semana na casa dele com feijoada e com o churrasco, quando poderia fazer com outras coisas mais. Nos Estados Unidos não! O mundo da obesidade dos Estados Unidos é demais! O americano trouxe essa loucura para aqui para o Brasil dos hambúrgueres, cachorro quente e nomes americanos de *hot dog* e tudo mais. Só que está matando nosso povo, apesar do povo dele está morrendo mais do que o nosso (João).

A fala de João utiliza fragmentos de imagens, por ele construídas, das práticas alimentares dos paulistas e dos americanos que, ao mesmo tempo, se mesclam quando as relacionam com as práticas alimentares dos soteropolitanos. João, um “baiano da gema”, coloca em jogo o local e o global no momento em que mistura acarajé com o hambúrguer, ou ainda o cachorro quente, feijoadas e moquecas, churrasco, iguarias consideradas por ele como “loucuras”. Ícones “estrangeiros” e locais se conformam no mesmo universo, mas que não necessariamente afastam dualidades tradicionais como a vida corrida do paulista com a vida tranqüila do baiano, sendo este último o que tem a oportunidade, a seu ver, de prestar mais atenção à alimentação. A fala de João também está relacionada com duas características básicas da experiência transmitida pela mídia em condições de modernidade que Giddens (2002) se refere: o efeito colagem com o desaparecimento das narrativas e a intrusão de eventos distantes na consciência cotidiana. Os americanos trazem o hambúrguer e o cachorro quente e com eles a obesidade.

Seguindo a perspectiva apontada anteriormente de que a denominada culinária baiana não representa a Bahia, alguns entrevistados oriundos do interior do Estado, também manifestaram a sua posição em relação à comida baiana: “Não! É uma comida pesada, em Salvador, querendo ou não, vamos supor você vai comer acarajé, você vai comer essas comidas pesadas assim sabe? Que quem não está acostumado realmente passa mal” (Roberto). Roberto compara com a culinária da sua cidade natal, Vitória da Conquista. O acarajé toma um papel fundamental nesta representação de comida pesada. Quando questionado sobre

a comercialização do acarajé na sua cidade, ele afirma: “Tem, que é Bahia também, mas não é em *excesso* como é aqui, porque aqui todo lugar tem. Na realidade eu acho que não me adaptei, eu não gosto de peixe, então já elimina um cardápio gigante” (Roberto).

Ronaldo que vem do Sertão da Bahia também coaduna com a noção de comida pesada da cidade centrada no dendê:

É típica, é uma comida com bastante gordura, tem azeite. Eu nunca gostei de azeite, para mim era uma coisa dispensável, a moqueca em si (...) Não, tem muito não, a cidade lá é mais voltada para carne, leite essas coisas...mas aqui em Salvador, por ser uma comida típica, aliás, baiano, ele, o soteropolitano, ele *exagera* em tudo (Ronaldo).

Entre os excessos e exageros do soteropolitano, como Ronaldo muito bem marcou, os sujeitos que migraram para a cidade marcam de alguma forma as suas diferenças identitárias e enfrentam o desafio de se adaptarem às práticas alimentares locais. Paradoxalmente, é na capital do Estado que José, também confirmando o “peso” da culinária soteropolitana, se refere a maior conveniência em consumir alimentos saudáveis: “Meu hábito alimentar não mudou... Não tanto em comparação a... Eu acho aqui eu como muito mais essas coisas naturais por ter convivência do que lá, que era mais ou menos aquela comida caseira, tal...” (José).

Desta maneira, foi na capital que José aprimorou e teve mais “convivência” com o estilo de vida saudável para ele traduzidos na dieta *light* e na prática de atividade física em academias de ginástica. Parece ainda haver uma inversão na idéia da comida saudável do “interior”. A comida da fazenda, comida caipira, comida sertaneja que resistem aos apelos da dieta lipofóbica, e “o gostinho da fazenda” hoje difundida pelos hotéis fazenda, novos espaços de lazer, não parecem representar o valor alimentar “saudável” de outrora.

O acarajé aparece mais uma vez trazendo um outro elemento fundamental presente no imaginário da cidade: a sua cota calórica. O acarajé passa constantemente por interdições: primeiro, a religiosa. Os evangélicos não o consumiam, pois pertenciam a uma espécie de “culto ao diabo”, hoje redimido uma vez que os evangélicos participam do mercado produzindo o “acarajé de Cristo”. Posteriormente, há cerca de duas décadas atrás, emergiu o problema da sua qualidade sanitária: um estudo difunde em cadeia nacional a larga contaminação por coliformes fecais no acarajé, o que fez cair significativamente

o seu consumo. Ações foram adotadas, cursos para as baianas, até chegar à proposição recente de um selo de qualidade para os produtos. Em seguida, aparece difundido no discurso popular a sua quota calórica: entre 600 a 1000 calorias. Difunde-se a idéia de que um acarajé possui a valor calórico de uma refeição do almoço.

Sendo também para os soteropolitanos considerada uma comida pesada, o seu consumo exige uma certa cautela, mas não a sua interdição por alguns daqueles preocupados com a alimentação saudável:

O lance assim do colesterol, não sou muito assim bem voltado para ele assim, agora o alimento que tem colesterol satisfaz o meu gosto, eu gosto. O acarajé assim o azeite é demais, mas é uma coisa que você gosta, o pessoal gosta e quer comer, aí vai e come. Então não sou assim meio, eu não sou de chegar assim: ‘rapaz eu não vou não que tem muito azeite...’ Eu não vou dizer isso! eu como! Então não sou muito voltado assim para o colesterol para esse tipo de doença...(Narciso).

É bastante comum a associação da gordura em geral com o colesterol, quando este último apenas integra aos produtos de origem animal. Em relação ao acarajé, não há colesterol, salvo o camarão que pode ser acrescentado “ao gosto do freguês”. Narciso ainda identifica o colesterol como doença. A captação das mensagens antigordura, anticolesterol e as associações constantes com patologias transformam o colesterol em si em uma delas no senso comum. De qualquer sorte, Narciso não é muito “voltado” para estas questões, mesmo reconhecendo que possui “azeite demais”, ele não deixará de consumi-lo ao menos por esta razão específica.

Carla também afirmou que “não ia mentir!”, ela consome vatapá, caruru, embora faça algumas manipulações culinárias para torná-los “mais leves”. E são estas as estratégias utilizadas para garantir um consumo mais “racional” se assim pudéssemos dizer: modificar as formas de preparação, conforme iremos tratar mais adiante, ou reduzir o consumo seja na quantidade ou na periodicidade de consumo. Alguns deixam as comidas típicas para os finais de semana ou ocasiões especiais ou ainda, para consumir de forma esporádica. É a idéia do “eu me controlo”:

Não tem muita dieta não, se me der vontade de comer meu acarajé eu como, claro que não vou comer todos os dias, mas eu como meu acarajé nem que seja um dia na semana eu como. Que nada! Eu comia todo dia, hoje não, hoje sei que o acarajé tem quantas calorias? 1000 calorias! Eu sei que realmente faz mal (Gilda).

Eu fazia sempre, não faço mais. Hoje é que eu comi moqueca, tem vezes que eu faço peixe frito e carne, carne é muito difícil eu comer, só quando é bife. Eu como mais frango (Maria).

Não, eu gosto, eu gosto (refere-se aos os xinxins e moquecas), agora é sempre assim: eu como pouco. Dia de sexta mesmo, que é o tradicional dia da comida baiana, eu como pouco...(Álvaro).

Na verdade, eu gosto muito de acarajé, comida baiana, eu gosto muito, mas eu controlo as calorias, apesar de eu queimar muito, mas mesmo assim ainda eu tenho controle (Gustavo).

À parte da culinária baiana típica de azeite, alguns comentários foram feitos em relação às comidas da “Rampa do Mercado”: sarapatel, mocotó, dobradinha, carneiro, em particular. Tais comidas presentes nas obras de Jorge Amado e nos livros de culinária baiana da primeira metade do século XX parecem estar à margem da Salvador contemporânea. Embora estejam presentes nas feiras e mercados e restaurantes populares, alguns sujeitos das novas gerações nem sequer as conhecem a exemplo de Pedro:

Nunca nem..., mocotó ainda já comi, mas sarapatel, rabada não sei nem qual é o gosto... não gosto de comida pesada, que a aparência seja pesada, de gordura assim, que veja a gordura na panela, eu não gosto... não, nunca gostei, acho que é mais de minha mãe, influência de minha mãe (Pedro).

Já Flávio tem a oportunidade de consumir quando vai para o interior ou quando o seu pai o convida para ir aos mercados:

Aí quando chego no interior, no São João aahhh!!, aí já é meninico de carneiro, é rabada, é mocotó, é tudo, tudo, tudo, tem dias que meu pai me lembra de manhã, dia de domingo, vamos ali na Sete Portas⁵ para comer um feijão com fato, de manhã logo cedo, vou dizer a você que eu não gosto?, eu gosto... (Flávio).

A expressão “não vou dizer a você que não gosto?”, assim como “não vou mentir!”, na fala anterior de Carla, são expressões utilizadas em Salvador, que representam uma revelação, assumir algo que talvez não seja “politicamente correto”. Além disso, a interjeição “ahhh” e a listagem

que prossegue de iguarias típicas indica que a sua ida ao interior é uma verdadeira viagem de prazeres gastronômicos já não tão vivenciados no cotidiano soteropolitano. Maria que prepara alguns pratos tradicionais “de vez em quando”, lembra que comeu rabada no último Carnaval. Contudo, o seu organismo pareceu estranhar a iguaria: “Ah! Rabada, eu comi rabada no carnaval. Eu acho que o organismo não estava acostumado, levei dois dias com dor de barriga. Acho que foi a gordura tem muita gordura a rabada” (Maria).

João procurou construir a sua interpretação histórica para esta culinária que data do período da escravidão em que os Senhores de Engenho “jogava” para os escravos as vísceras e restos dos animais, com estes os escravos preparavam a rabada, o mocotó adicionando ingredientes que conferiam o sabor. No entanto, para João, esta culinária não é mais operacional, pois ele atribui a ela os altos níveis de colesterol da população negra. Logo, deve-se “fugir” deste tipo de comida. Assim, João afirma as suas relações com as origens alimentares étnico-raciais, porém propõe uma ruptura com a mesma a fim de reconstruir os corpos dos baianos e das baianas sob a égide do “saudável”.

Sem adentrar no resgate histórico das origens destes pratos⁶, é importante ressaltar que o consumo deles já exigia cautela antes da era da lipofobia:

Se tiver muita gordura eu não como. Primeiro a rabada, a própria carne da rabada, é muito gordurosa e a pessoa ainda quando vai preparar bota óleo, então fica mais gordurosa ainda. Se eu ver que está muito gordurosa, eu não como, se eu ver que está assim mais enxutinha eu como, o mocotó, o sarapatel eu gosto demais, agora mais assim o que minha mãe faz (Álvaro).

As comidas a base de vísceras exigem um saber fazer específico que sejam capazes de dar conta de dois aspectos essenciais: a limpeza e conferir sabor. Carla sabe preparar embora o faça raramente, pois já considera uma comida meio “fora” do seu hábito cotidiano:

Quando eu faço sarapatel, eu tiro aquela gordura, a gente tem que está tirando(...) Lava com limão, lavo bem, tiro aquela gordurinha, mas depois que a gente bota no fogo, a gente vê que ainda contêm muita gordura. É raro, não como sarapatel assim não, e também não gosto de comer muito essas comidas *muito fora* não! (Carla).

É que o sarapatel são as vísceras e tem gente que não se preocupa em lavar aquilo ali. Minha mãe não. Ela pega compra, bota pelo avesso, lava, bota pelo direito, sacode, estica, só falta passar ferro! Ela cuida direitinho, lava bastante com limão, duas, três vezes, quando ele está pronto para cozinhar, já está cheirando. O pessoal que faz aí não, na hora que vem para mesa para você comer, você sente que não foi bem lavado... Às vezes a pessoa come até questão de educação e tal (Álvaro).

O saber fazer é de alta complexidade e trabalhoso. Quanto mais interna é a parte do animal a ser consumida, maior é a demanda de higiene: lavar em água corrente, esfregar limão, o uso do vinagre, por na água com limão, repetir este processo por um certo número de vezes, enfim estratégias necessárias para “anular” os cheiros característicos das vísceras. Além disso, demanda uma arte refinada de “temperar” não só para disfarçar os odores característicos das vísceras, mas sim metamorfosear definitivamente o “mau cheiro” em um cheiro atraente e apetitoso que precede o sabor. Não é então um prato “confiável”, como afirmou Sara, que se possa comer em qualquer lugar. O melhor é comer em casa: “Eu não gosto de xinxim, eu gosto de xinxim se minha mãe fizer, eu não gosto de xinxim de bofe, não adianta, eu posso está com a fome que for, (...) carne de porco também. Eu não gostava aprendi a comer outro dia aí assado. Eu não, quando minha mãe faz, ela faz, eu como. Na rua eu não como...” (Sara).

Sarapatel para mim então é um prato que eu largo qualquer coisa por causa de um sarapatel... Fazer não, porque infelizmente não sei. O mocotó é mais fácil: você tempera bota para rechear aí vai colocando, com o tempo vai colocando um pouquinho de cada coisa e ali você aprende com o tempo também. Mas sarapatel já é uma coisa mais que tem que ter é mais uma pitada, uma coisa a mais, tem sempre um segredo para não ficar muito gorduroso, para não ficar com muito... cheio de sangue essas coisas toda que o pessoal fala (Dalva).

Os segredos e mistérios que perpassam a preparação do sarapatel e outras iguarias populares estão sendo perdidos nas memórias domiciliares. As gerações mais novas não conhecem os mistérios das suas preparações e há a desconfiança por parte de alguns em consumir na rua. Sara revelou a existência de muitas senhoras que fazem estas preparações nas varandas de suas casas sob encomenda:

Eu não tenho muito acesso a Ceasa (ao mercado da Ceasa). Eu fui uma vez com um amigo meu, fui para almoçar. Ele me chamou para comer carneiro, eu nem gosto, mas chegou lá experimentei para ver como era carne, gostei, mas não aquela coisa que eu vou pagar para comer. Eu prefiro pagar na rabadá, no sarapatel não sei o quê, mas fui lá só essa única vez e no mercado eu tinha uma turma de amigos que a gente saía muito e sempre a gente tinha que passar lá no final da festa. O pessoal comia muito acabava indo atrás comia também, mas hoje totalmente fora da minha rotina, totalmente fora. Eu saio ou eu vou comer em um lugar que a gente já tenha um costume muito raramente. (Sara).

Nos discursos dos entrevistados é percebido um certo ir e vir quando se fala destas comidas tradicionais: come, mas “raramente” era algo bem pontuado. Parece falar de um hábito que ainda existe no tempo, mas está ficando longe nos horizontes alimentares. Sara tem 32 anos de idade e se refere a um tempo em que freqüentava um mercado já quase em extinção na sua rotina. Apesar disso, estas feiras e mercados e todo um circuito popular do comer, resistem à proposição do *light*. Sempre lotados, sonoros e festivos, as refeições são produzidas para todo o dia. O Mercado do Rio Vermelho, situado na orla da cidade próximo a um hotel 5 estrelas, por exemplo, fica aberto 24 horas e sempre com uma grande fluência de clientes. A freqüência dos soteropolitanos que preservam este modo de vida tradicional, e circulam nos mercados nos finais de festa, como Sara fez referência, podem se encontrar com os moradores do elegante bairro do Rio Vermelho correndo na orla à busca do corpo *light* por volta das seis horas da manhã.

Alguns dos entrevistados disseram não fazer mais parte deste universo tradicional. Virgínia afirmou que comia bastante antes das mudanças nas práticas alimentares e que os seus pais ainda têm o hábito de preparar estes pratos, mas ela não consome. Afirma que “perdeu o gosto”:

...eu não como, não para manter ou com medo de engordar, eu perdi o gosto da comida. Eu perdi devido ao processo de emagrecimento, o processo de alimentações inadequadas que eu vinha comendo, perdi praticamente é aquela coisa quando você se adapta a uma coisa para você modificar demora um certo tempo (Virgínia).

Em suma, o processo de *lightização* das práticas alimentares, afeta o consumo das comidas típicas de diferentes formas e, por conseqüência, ela se modifica:

desocupa o centro migrando para as periferias não só da cidade, mas também dos pratos dos baianos. Elas vão desde a retirada completa do item do repertório alimentar até estratégias de restrição do consumo. Ou ainda, elas são deslocadas do cotidiano para fazerem parte do comer episódico: finais de semana, momentos festivos, espaços destinados a reviver as tradições. Mesmo assim, aumenta-se a cautela ao comer seja no aspecto quantitativo, consumindo pouca quantidade ou ainda no aspecto qualitativo modificando as formas de preparação as quais abordaremos adiante. Destaca-se ainda que o processo de valorização da cultura popular, no âmbito da culinária tem valorizado mais as comidas de azeite, a exemplo do tombamento e os investimentos em relação ao acarajé, deixando as margens várias outras opções culinárias que retratam a história de povo soteropolitano.

As mudanças e permanências nas formas de preparação dos alimentos

O saber-fazer alimentar faz parte de um “invisível cotidiano”, comumente visualizado como um trabalho repetitivo e monótono, desprovido de inteligência (De Certeau, 1994). No entanto, trata-se de um trabalho oculto que envolve múltiplas tarefas e processos sendo, possivelmente, um dos trabalhos de maior complexidade e que exige maior qualificação dentre as demais atividades domésticas (Santos, 2003a).

Importantes mudanças podem ser observadas no trabalho culinário no mundo moderno e inúmeros fatores estão associados a elas. As mudanças no mundo do trabalho em geral e a maior participação das mulheres no mercado de trabalho provocaram uma intensificação das atividades culinárias nos espaços públicos ampliando as refeições fora de casa. Dentro do espaço doméstico, as revoluções tecnológicas possibilitaram avanços na ampliação da produção e conservação dos alimentos fornecendo desde alimentos processados à refeições congeladas, reduzindo, e até excluindo, etapas do trabalho culinário a exemplo do pré-preparo.

Possibilitou ainda a ampliação dos equipamentos domésticos alterando os modos de organização do trabalho culinário tendo também a transferência de lógica fordista para o espaço doméstico imbuído da lógica da racionalização e organização técnica. A tecnificação do espaço culinário doméstico trouxe a

noção de conforto, praticidade, limpeza e funcionalidade para as cozinhas, reduzindo o tempo destinado às atividades culinárias. O próprio espaço culinário dentro do espaço doméstico vem se alterando ao longo dos séculos. Soma-se a isso a individualização das práticas alimentares, cujo impacto dos refrigeradores e dos fornos microondas em especial, tem sido como relevante para atender às diferentes necessidades e ainda responder ao processo de dessincronização do tempo do comer entre os diferentes membros da família.

Santos (2003a) ainda ressalta a influência das novas concepções de saúde e de alimentação nas mudanças do trabalho culinário. A necessidade da produção de refeições menos calóricas e com menor teor de gorduras exige novas maneiras de saber-fazer, como também novos instrumentos e utensílios. Por exemplo, a substituição dos alimentos preparados à base de frituras pelos grelhados, exige novas técnicas de preparação, como também, a substituição das tradicionais frigideiras pelas grelhas. Observa ainda que o trabalho culinário tem também migrado do campo do saber empírico e artesanal para o campo cada vez mais científico. O saber-fazer culinário está mais e mais sofisticado emergindo a figura dos especialistas, como o nutricionista, por exemplo, com a tarefa de ensinar as pessoas a prepararem e consumirem refeições saudáveis. O saber tradicional construído no âmbito doméstico está sendo destituído de valor: a mãe e/ou dona de casa vem assumindo o papel coadjuvante no cuidado alimentar da família e dos filhos.

Mesclando as noções da alimentação saudável e as noções de modernidade é que emerge a cozinha *light*. A cozinha *light*, além de ser pobre em calorias e lipídios – mas deve ser rica em nutrientes –; deve ser rápida e simples de preparar, atender as diferentes necessidades, e ainda expressar uma linguagem globalizada e criativa. O comensal individual também marcado pela dessincronização do tempo alimentar em relação aos demais membros da família e de certa maneira, ele se emancipa pela culinária *light*. A criatividade, rapidez, simplicidade, vem a romper com as estruturas de ações dentro de um sistema integrado nas disciplinas das tradições. Ele deve responder a novos critérios dietéticos, gustativos, relacionais nas práticas alimentares.

A cozinha *light*, negando as tradições de transmissão feminina oral, constrói um arcabouço de cientificidade em torno de si, transmitida por profissionais via as receitas *light*: Os entrevistados trouxeram em seus discursos exemplos de algumas destas preparações: “Eu faço um bolo, boto margarina *light*, boto um ovo só, coloco leite desnatado e como o bolo tranqüilamente. Então hoje

eu faço, a forma de fazer a comida é diferente da forma antes, eu sigo essas receitas” (Marcela).

Com a cenoura ralada, aí pega a azeitona que já dá um gosto melhor, passa a maionese *light* e o repolhozinho também, passa no ralo, e passa naquele plásticozinho para conservar. Aí você sentiu fome, você come toma um suco depois, você sentir fome novamente, você pega outro sanduíche, mas também não exagera. Às vezes eu coloco frango, o frango desfiadinho, porque aí a azeitona também é ruim você está comendo porque contém calorias, aí eu faço assim (Carla).

Além de criar novas receitas utilizando os seus produtos, a saber-fazer *light* também interfere nas formas de preparo tradicionais. As estratégias culinárias da cozinha *light* centram, além de se abster do uso de alimentos ricos em gorduras – preferindo os menos gordurosos, *light* e *diet*, zero por cento de gordura, integrais, dentre outros –; esforços técnicos são utilizados para retirar de cena a intermediação da gordura como meio de preparação dos pratos. Em outras palavras, um grande elenco de formas de preparações existentes na culinária brasileira e baiana de guisados, cozidos, curtidos ao sol, fritos, assados, refogados, recheados, empanados, em banho-maria, escaldados, caramelados, dentre outros tem se reduzido aos grelhados, assados e cozidos – este em especial ao vapor – retirando o intermédio da gordura dos processos de cocção. Há também uma preocupação de preservação dos nutrientes que também prefere o cozimento rápido e no vapor aos imersos em água.

Montanari (2003) destaca a imagem do alimento assado no fogo e diretamente na chama que alguns antropólogos desenham, sob as “noções de violência, de impetuosidade, de belicosidade, de uma adesão mais estreita à imagem selvagem da natureza” que diverge das noções culturais bastante evocadas pela água que ferve na panela. Tais imagens são revistas na cozinha *light* e podem corroborar com a imagem do natural, do retorno à natureza que tão bem se ajusta com a cozinha *light*. Quanto menos preparados, quanto menos cozidos mais nutritivos serão os alimentos. A *nouvelle cuisine* já havia proclamado tais ditames a partir dos anos 1970.

O saber-fazer *light* tem sido capaz de modificar as preparações e, conseqüentemente, dos aromas e sabores de tradicional feijão e arroz cotidiano. O clássico preparo do arroz refogado com alho – ou também cebola – é substituído pelo “arroz lavado”, cozido em água e sal sem acréscimo de

gorduras. Este procedimento que já foi condenado por possibilitar a perda de nutrientes volta à cena no espaço culinário. O feijão, acrescido com carnes e toucinho “para dar o gosto” é substituído pelo “feijão simples”, também chamado de “feijão temperado” ou ainda “feijão donzelo”. Pode ser o tempero completo ou apenas com alho e pimenta e cominho.

Mudou, estou comendo menos gordura. Mesmo sem fazer dieta, boto menos gordura (...) boto mais azeite doce, cozinho mais com azeite doce, para todo mundo... arroz lavado, eu não faço arroz temperado, o feijão uso mais carne de sertão. Toucinho e tudo, agora não uso mais (...) Eu acho que para ter uma vida mais saudável... (Maria).

O tradicional feijão com arroz vem sorrateiramente modificando os seus sabores e aparências procurando construir uma nova palatabilidade. Observa-se também que a redenção dos óleos vem com o óleo de oliva, aprovado e estimulado, embora com moderação, pela alimentação saudável. A carne bovina e o frango, principais produtos de origem animal que participam da mesa do soteropolitano, também sofrem alterações nos seus preparos:

Não faço assim comida gordurosa. O frango mesmo, geralmente eu faço mais assado. Então, eu tiro aquela pele toda, tempero com aquele ‘Arisco’ que já vem pronto, e aí eu como. Se eu for fazer arroz, meu arroz mesmo é lavado, eu não recheio (Carla).

O frango assado, sem pele, temperado com “Arisco”, encarna um princípio moderno de cozinhar: simples, rápido, tempero industrializado. Chamou a atenção às referências em relação aos caldos da comida. As preparações com caldo são tradicionais na culinária brasileira com os quais se preparam os pirões ou é consumido com o acréscimo de farinha de mandioca na hora de servir. Pareceu expressar um certo receio ou repulsa por aqueles que optaram por uma alimentação saudável. O caldo da comida, esta “saborosa consequência” como expressa Câmara Cascudo, também é tradicionalmente visto como detentor da força dos alimentos, imagem que já fora explorada pela indústria alimentícia nos caldos de carne e galinha em tabletes há décadas atrás. Pode também ser visto como preparações destinadas para recuperar os convalescentes como as emblemáticas canjas de galinha, fáceis de digerir pelo estômago dos mais fracos, porém nutritivas. Na cultura soteropolitana também se encontram

os caldos considerados “fortes” e até afrodisíacos como o caldo de sururu e de mocotó como também o de feijão.

O caldo também pode ser um sensor ou revelador da quantidade de gordura do prato, como ainda ser usado como estratégias de algumas preparações. A rabada, por exemplo, para que não fique gordurosa, é de bom tom iniciar a sua preparação e cozimento no dia anterior, deixar a noite na geladeira para que a gordura se solidifique e seja retirada, assim diz a tradição. A rejeição as gorduras não são novidades da cozinha *light*, como já referido anteriormente. Ela inova no momento em que o incômodo não é a gordura aparente apenas, é também a “gordura invisível” que compõem os alimentos, ou melhor, quando a gordura passa a ser denominada de “lipídios”.

Assim, a alquimia culinária se transforma em uma verdadeira batalha contra as gorduras que inicia nas compras dos produtos e ainda no pré-preparo. A preferência pelas porções que possuem menos gorduras é a prática que se dissemina no pré-preparo do frango. Carla, remontando a sua preparação culinária, menciona também retirar toda a pele do frango antes do cozimento e estranha a forma de preparo da sua mãe. Todavia, Carla, embora tenha reduzido, ela continua a utilizar as frituras nas suas preparações:

Eu gosto sim de coisas de frituras, um quibe uma vez ou outra assim, que eu mesmo faço bem seco assim. Eu boto aquele papel toalha para enxugar (...) Eu gosto fazer peixe frito... eu frito, aí passo na farinha de trigo, frito ele, aí boto leite de coco, boto tempero, mas eu não boto o azeite, eu boto o extrato de tomate (Carla).

Vianna (1994) discorre sobre a arte de fritar peixe na capital baiana na primeira metade do século, largamente utilizada como uma forma pouco dispendiosa e proporcionava uma melhor conservação para os tempos sem geladeira. Preferencialmente em frigideiras de barro especialmente destinadas para este fim, os peixes eram temperados, enxutos e envoltos na “farinha de pão” ou na “farinha do reino”, a atual farinha de trigo. Eles eram fritos em azeite doce, banha de porco ou em toucinho derretido sendo os mais pobres no azeite de dendê, comidos com farofa feita do próprio azeite utilizado na fritura. No comer contemporâneo, tal prática é abominada, são os peixes ensopados e assados os recomendados agora. Carla utiliza provavelmente óleo de soja, que tem seu uso difundido na segunda metade do século XX, mas ela ainda utiliza o azeite de dendê para algumas preparações. O seu uso é

imprescindível em alguns pratos típicos. Carla continua a relatar como prepara as “comidas de azeite”, marcando que diminui a quantidade de dendê utilizada, apenas para “dar uma coradinha”.

A idéia de algum ingrediente para “dar uma coradinha” teve uma certa recorrência e traz um indicativo: a importância das cores vivas nos alimentos para os soteropolitanos. É do senso comum a rejeição de uma comida “sem cor” que representa uma “comida fraca” e “sem sabor”. A questão da comida bem temperada é de um valor fundamental para a culinária brasileira e, em particular, baiana.

O uso abundante de especiarias foi bastante difundido na Europa ainda nos finais da Idade Média alimentado pelo fluxo considerável de especiarias nos mercados ocidentais. Montanari (2003), discordando da tese de que a disseminação de seu uso tenha sido para fins conservativos, destaca que a ânsia de novidades produziu no imaginário em torno das especiarias como um instrumento de ostentação e sinal de distinção. Eram os alimentos abundantemente condimentados os que seriam considerados saborosos. Canesqui (2005) traz a interpretação dos seus entrevistados de uma “comida bem feita” que engloba, entre outras características, uma comida que tem sabor acentuado – “bem temperada” e “gostosa”. Na oposição entre comida de rico e comida de pobre, os entrevistados ainda acentuaram que os pobres comem bem, uma comida gostosa enquanto que os ricos não comem bem, por não gostarem de cozinhar. Mesmo para aqueles em situação de fome, o tempero se faz essencial. Freitas (2003) observa no seu estudo que o gasto orçamentário com os temperos tinha um lugar privilegiado entre as famílias, ainda que muitos gêneros fossem coletados no lixo dos finais de feira.

A peculiaridade do tempero baiano já é expressa em fórmulas industrializadas denominadas de “tempero baiano” por grandes empresas de alimentos no campo de ervas e especiarias. Trata-se de uma mistura de pimenta do reino, cominho, coentro, cúrcuma, pimenta calabresa, orégano e amido⁷. A empresa Sadia também lançou uma linha de salsichas “sabores do Brasil” que dentre elas tem também a versão tempero baiano que é a picante. Refere-se a uma recriação a serviço do mercado, uma vez que a composição desta fórmula difere da utilizada no local a exemplo da exclusão da indispensável hortelã.

O tempero baiano é um termo que também serve para outras analogias como a do estilo de vida baiano: “A Bahia tem um tempero” que pode ser traduzida como algo indizível, indescritível que marca uma diferença quase

que mágica ou mística e, sobretudo, apimentada. Uma bela analogia, pois na comida o tempero funciona como uma porção mágica onde guarda os verdadeiros segredos da cozinha. Pode até marcar individualidades: o “tempero da mamãe” ou o “tempero da vovó” que não são reproduzíveis, até porque estas personagens fazem questão de guardar os segredos daqueles sabores.

Retomando os temperos picantes e condimentados dos baianos e dos molhos de pimenta utilizados, os soteropolitanos também têm ajustado os seus sabores para aqueles que vieram da modernidade: ketchup, maionese, molho branco e mostarda que vêm sendo consumidos nas últimas décadas, intensificando ainda mais o colorido dos seus pratos. Nada como uma combinação de petitinga frita com um molho tártaro, ou ainda, novamente o acarajé que incorporou a salada similar à salada vinagrete. Todavia, os discursos dos entrevistados apontaram para um redirecionamento destes temperos e molhos, afinando a sua densidade e reduzindo os seus aportes calóricos e a busca de novas especiarias que entram no mercado. Vale lembrar que a arte de temperar, que pode ser um tanto pecaminosa na moral puritana, é um princípio básico para a cozinha *light*. Desde que não excessivo em óleos e sal, o uso das ervas deve ser abusivo.

Sobre a preparação da feijoada baiana

A minha primeira entrevista dentro de um bairro popular ocorreu em um sábado à tarde. Na minha caminhada pelo bairro observando o espaço, o que mais me chamou a atenção foi o cheiro que exalava no ar. Era o cheiro da feijoada em fase de preparação que me relembrou a infância. Uma feijoada de longo preparo que começava na tarde de sábado com a prática de ‘catar o feijão’ sobre a mesa onde as crianças sempre participavam, separando os gorgulhos, os grãos furados, ou os grãos de coloração diferentes para brincar, pois esta prática era também uma diversão. Depois, o feijão era deixado de molho e fazia o preparo das carnes com um refogado e exalando o cheiro do tempero típico. O cheiro me fez lembrar de uma feijoada que não faz mais parte do meu hábito alimentar, uma feijoada que englobava uma série de carnes como toucinho, mocotó, pé e orelha de porco, etc., etc. O cheiro revelava todos os seus segredos e mistérios como também condenava a sua predileção pelas gorduras naquele bairro. Trazia um passado para o presente, um desejo que

aflora, uma tentativa de traição no ar. A feijoada gorda ou a feijoada completa. A rua cheirava a esta feijoada da rotina do final de semana que parecia esquecida na memória. É uma história de resistência...
Diário de Campo, 2001.

A imagem popular da feijoada é que ela nasceu nas senzalas como estratégia alimentar de sobrevivência dos escravos se transformando no principal símbolo alimentar nacional e, como tal, se supõe estar presente na mesa do brasileiro de diferentes regiões do país, conferindo possivelmente uma identidade alimentar ao Brasil. Todavia, há considerações sobre estes aspectos. A origem da feijoada nas senzalas preparada com feijões e os “restos” dos animais – vísceras e partes não consideradas nobres, como o próprio João narrou –; é apenas uma das versões sobre a sua origem. Outras versões remontam a sua origem européia comparando-a à outros pratos – o *caussoleit*, por exemplo – que utilizam produtos e processos de preparação similares. Câmara Cascudo (2004) aponta para esta direção. Além disso, é muito pouco provável que os senhores de Engenho desprezassem as partes não nobres frente à escassez da disponibilidade de produtos animais na Colônia, considerando ainda as tradições alimentares européias que utilizam as partes consideradas não nobres dos animais na cozinha até os dias atuais.

Outro ponto é a questão da identidade. O estudo de Sant’Anna (2003) indicou haver resistências na generalização dos pratos no Brasil, pois os seus entrevistados pouco se referiram à feijoada como um prato essencialmente brasileiro, havendo um alto índice de respostas variadas. Contudo, podemos considerar esta dimensão identitária de uma forma situacional. Por exemplo, para os residentes no exterior, a feijoada parece representar uma linguagem comum para os brasileiros de diferentes regiões do país como o artigo de Boscher (2005) demonstra, analisando o papel de marcador identitário da feijoada na França entre os brasileiros lá residentes.

De qualquer sorte, discutir a feijoada e a sua diferenciação em termos de gosto distinto e gosto popular é complexo, pois o seu consumo parece transpassar as classes sociais. No entanto, Bourdieu (1988) em *La Distinction*, destaca, em um certo momento, do seu trabalho que a distinção não se dá apenas na apropriação de um bem, mas também nas maneiras utilizadas para se apropriar, como já aludido anteriormente. Como a classe popular e as classes médias e altas se apropriam da feijoada - seja nos produtos usados para a sua elaboração, seja na forma de apresentação do prato, o servir e o modo de comer,

quando e onde comer - é o que poderá conferir a distinção. Bourdieu (1988) ainda afirma que a maneira popular e a maneira burguesa de preparar os alimentos de servi-los e de apresentá-los oferecem elementos mais reveladores do que a própria natureza dos produtos.

A feijoada baiana difere da feijoada reconhecida como nacional. O primeiro destaque é o feijão utilizado que é preferencialmente o feijão “mulatinho” ou o “carioquina” (também de coloração marrom e que não parece ser tão apreciado pelos cariocas). A feijoada com feijão preto é também bastante apreciada, mas é chamada de “feijoada carioca”, o que marca uma verdadeira diferença identitária. O segundo é que o seu consumo ritual é aos domingos. As feijoadas baianas também possuem múltiplas sub-denominações: “feijoada gorda”, ou “feijoada completa”, tem também “feijoada com fato” ou a “feijoada com mocotó”, de acordo com a variação das carnes utilizadas. Vejamos uma das formas clássicas e tradicionais de preparação⁸. As carnes são preparadas na véspera assim como o feijão que é catado e posto de molho. As carnes secas são escaldadas para retirar o excesso do sal e as frescas são limpas. Há ainda quem pratique a tradicional arte de “moquear”, só que agora no forno, as carnes frescas na intenção de conferir um maior sabor no prato final.

O tempero preparado de forma clássica para a feijoada é um verdadeiro ritual: necessita do chamado “prato de tempero” feito de barro, embora haja o de madeira, especialmente fabricado para esta função, e de um “machucador” utensílio feito de madeira destinado a triturar os temperos. Os itens são colocados em uma ordem pré-estabelecida: primeiro, machuca-se o alho com sal e pimenta e cominho⁹. Em seguida, acrescenta o “cheiro verde” cujo principal é a hortelã. O coentro é opcional e ainda há uma participação importante da salsa e da cebolinha. Machuca-se novamente. Em seguida, agrega-se a cebola picada, o pimentão verde e os tomates também picados. Machuca-se mais uma vez. No final, o vinagre e o extrato de tomate (que substituiu o “corante” ou “colorau” preparado à base de urucum) e a folha de louro que são levemente misturados para homogeneizar um pouco. As carnes são envolvidas neste tempero por um tempo para “pegar o gosto” e depois refogadas com um pouco de óleo. O feijão que estava de molho é acrescido – alguns preferem cozinhá-lo um pouco separadamente. No dia seguinte, o cozimento continua até a hora do almoço e há quem acrescente um novo tempero feito da mesma forma para apurar mais o sabor.

A feijoada é servida com arroz – refogado com alho e/ou cebola, ou ainda o “temperado” onde acresce principalmente tomates –, farinha de mandioca e salada de alface (e/ou agrião) tomate, cebola e também pepino, todos elegantemente cortados em rodelas, algo que parece ser típico da cultura brasileira. A participação da couve e da laranja é normalmente restrita à feijoada carioca. O molho de pimenta, também preparado no prato de tempero, machucando as pimentas – malaguetas principalmente – com alho e sal, acrescentando cebola picada, limão, óleo de oliva e cheiro verde, também acompanha o prato sendo opcional, normalmente interditado para as crianças e os convalescentes. Por vezes, no almoço de domingo também era servido lombo assado e/ou recheado, frango ensopado ou assado, ou ainda carne de porco, como também inovações como salada de maionese ou purê de batata. O ritual da preparação do tempero acima descrito era um ritual cotidiano para o preparo das mais diversas iguarias: carnes, lombos, frangos, dentre outros. Constituíam-se em uma prática diária que hoje vem sendo substituída pelo liquidificador, ou por outras técnicas como refogar os temperos em óleo que vão sendo agregados paulatinamente.

A prática do consumo das feijoadas tem sofrido alterações substanciais. Primeiro, o seu consumo deixa de ser cada vez menos semanal. As lasanhas, estrogonofes ou ainda as próprias comidas de azeite, estas últimas usualmente consumidas às sextas-feiras, tem sido deslocada para os finais de semana, disputando o espaço das feijoadas. Pode também ser uma refeição *light*. Segundo, a sua preparação tem sido alterada. Além das formas de temperar referidas acima, tem-se também a seleção das carnes em que as mais gordurosas, além dos toucinhos, estão sendo excluídas da preparação, além de estratégias para reduzir a gorduras das demais.

Os entrevistados trouxeram esta imagem da feijoada que é feita completa e é consumida durante toda a semana como revelou Dalva: “com carne com tudo. Eu boto a calabresa, carne de sertão, carne de sal presa, é o mocotó, tudo, tudo que você imaginar se eu puder imaginar eu coloco”. Por exigência do marido, Dalva retira da panela pequenas porções que reserva em vasilhas separadas já dimensionadas para as refeições do marido que consome feijão diariamente. Vejamos então alguns relatos que ilustram as formas de reduzir a gordura:

Você sabe como é feijão de baiano, né? (risos). Eu coloco tudo, mas assim, eu escaldo bem a carne, quando eu vou comprar carne assim, carne de sertão, essas coisas, eu escolho a carne que tenha menos

gordura. A calabresa mesmo eu não compro aquela calabresa muito..., eu compro mais a ‘Josefina’ que aparentemente, você olha assim, e não vê aquelas gorduras assim. Eu boto primeiro na água para ferver. A toscana, ela já sai mais a gordura, mas também eu boto no forno e depois deixa assim para escorrer aquela gordura, eu evito muito a gordura (Carla).

Ah! feijoada gordurosa, minha filha... Também já fiz muita feijoada completa mesmo com mocotó, com fato mesmo, mas só que tem muita coisa que a gente está desperdiçando, porque eu não gosto de fato, tem outras coisas já que minha mãe não gosta só meu pai, então ela fez um catado daquelas coisas que a gente gosta e coloca que é o principal, calabresa, carne de sertão, carne de boi e essa coisa (Sara).

Estes extratos trazem algumas reflexões. O primeiro seria como poderíamos definir uma feijoada frente a uma diversidade de ingredientes que podem ser agregados assim como formas de preparação. Não se trata apenas de feijão cozido com carnes, há um mínimo necessário para identificá-lo como tal: Sara refere que o básico seria calabresa, carne de sertão (charque) e carne de boi que na verdade se refere a carne fresca (ou “carne verde” como também é denominada a carne fresca). Vale lembrar que, na sua fala, ela exemplifica o difícil exercício da sua mãe em estabelecer uma composição básica frente às diversidades de gostos dos componentes que poderiam integrar este prato. Em cada residência, irá construir uma feijoada peculiar.

Outro fator é que o clássico discurso da feijoada e dos “restos” do animal, a fundamental presença de partes como o pé, orelha e rabo de porco, assim como o toucinho, o que realmente caracterizava a feijoada, vão paulatinamente saindo da cena das panelas e, fundamentalmente, dos pratos. Podem-se atribuir dois fatores: primeiro, as recomendações da alimentação saudável e segundo, a ampliação do poder aquisitivo de determinados setores da população que pode ter mais acesso às partes consideradas mais nobres dos animais. Além disso, vale também marcar, os processos de conservação dos alimentos mais aceitos pelos ditames nutricionais: é melhor reduzir os produtos salgados e defumados e consumir os frescos, os resfriados e congelados, que são considerados superiores do ponto de vista do “mais saudável”.

Assim, as estratégias vão desde a fase de seleção das carnes, preferindo as que apresentam menos gordura visível, também excluindo algumas partes

agregadas como o toucinho, e ampliando as carnes frescas. Em seguida, “escaldar”, colocar no forno, para que as gorduras sejam eliminadas são utilizadas para esta recriação da feijoada dentro do contexto do comer *light*.

Sobre os gêneros alimentícios

Neste item iremos discorrer sobre alguns dos principais gêneros alimentícios que fazem parte da mesa do soteropolitano, indicando as transformações e mudanças nos seus usos e representações. Conforme já discutido no capítulo anterior, as refeições e as suas composições são construções culturais e históricas. O padrão de três refeições principais ao dia, os horários estabelecidos são influenciados pelos ritmos corporais associados especialmente aos ritmos do trabalho. As maneiras de comer, assim como as composições, questão que mais interessa neste item, representam uma história de cada região em particular, assim como interage com outras histórias nacionais e internacionais.

A café da manhã ou desjejum - este último, termo de origem espanhola -, ou ainda o *breakfast* inglês ou ainda o *petit déjeuner* francês, marcam a primeira refeição do dia, embora diferem nos horários e nos alimentos consumidos nas diferentes culturas. O café da manhã organizado em torno de uma bebida quente – chá, chocolate ou café – é uma estrutura bem recente na história da humanidade, como afirma Grignon (1993 *apud* Poulain, 2002), continuando suas reflexões ele diz que ainda no começo do século XX na França, em muitos meios sociais, o café da manhã ficava em torno do pão, vinho e sopa. A difusão do café se dá a partir dos finais do século XVIII, nos meios aristocráticos, e progressivamente irá substituir o vinho para dar nascimento ao “café continental”. Poulain (2002), no seu estudo sobre as práticas alimentares na França, identificou três grandes estruturas principais do café da manhã: a) café da manhã continental composto por uma bebida quente – café, chá ou chocolate adicionado ou não o leite – pão com manteiga ou geléia ou ainda *viennoiseries* – *croissants*, *pain aux chocolats*, pão com passas, biscoitos e pode ainda ter um suco de frutas como complementação; b) café da manhã anglo-saxão: com complementos doces – frutas ou saladas, cereais – ou complementos salgados não cozidos – queijo, presuntos – ou cozidos ou fritos: ovos com bacon e omeletes; c) café da manhã simplificado: uma bebida quente com ou sem leite.

Enquanto em alguns países, a exemplo da França, a refeição ao meio dia, o almoço, é organizado em múltiplos pratos ingeridos em ordem, tal como entrada, prato principal e sobremesa. No Brasil, a marca da refeição cotidiana é a mistura: todos os itens em um mesmo prato. Todavia, a refeição em pratos separados é um signo distinto e foi difundido nos restaurantes que representa um “comer bem”. Mesmo para as culinárias regionais, este tipo de estrutura tem sido difundido. Esta forma de comer à francesa é mais destinada para os momentos de lazer, pois o comer cotidiano, especialmente após a difusão dos restaurantes a quilo, é o comer sincronizado, tudo no mesmo prato. Nos restaurantes de culinária baiana, por exemplo, trabalham com entradas – que seriam as merendas, lanches ou petiscos em outros momentos – que podem ser os bolinhos de bacalhau, as casquinhas de siri ou ainda o próprio acarajé em porções reduzidas em seu tamanho traduzidas para esta outra modalidade. Todavia, no cotidiano predomina a mistura cuja noção é difusa. Datada desde o período colonial, ela pode representar algo além do arroz e feijão: a carne, verduras e saladas, ou até mesmo a farinha de mandioca. Já o jantar em Salvador, pode ser o mesmo que o almoço, porém é muito comum a repetição do café da manhã. Atualmente o consumo de raízes, frutas cozidas dentre outros são mais fáceis de serem realizados no jantar, com uma maior disposição de tempo para o preparo.

O café da manhã

O café com leite já foi um termo utilizado para designar um momento político do Brasil, a Política do Café com Leite que marcou uma aliança entre os Estados de São Paulo e de Minas Gerais aludindo, respectivamente, aos produtos símbolos produzidos nestes Estados. O café com leite junto ao pão com manteiga perduram como o símbolo da primeira refeição dos brasileiros ao longo do século XX, especialmente na segunda metade. Isso evidentemente não descarta a grande variedade de refeição matinal tradicional no Brasil que resiste a base de cuscuz de milho e raízes – aipim, inhame, fruta pão – mingaus, ou “refeições de sal” que ainda são mantidas em algumas regiões do país, como também as refeições mais modernas a base de sucrilhos oriundos da cultura americana que fazem parte do café da manhã de muitos brasileiros, especialmente os jovens.

Café com leite

No contexto contemporâneo, o café com leite tem sido mantido, contudo, tem também passado por transformações. A substituição do açúcar pelos adoçantes artificiais no café, e este, se possível, descafeinado (como também o orgânico). O debate em torno do açúcar e a sacarofobia vem de longas datas. Nos Estados Unidos, Levenstein (2003b) ressalta que as inovações tecnológicas reduziram os custos e eliminaram as dependências do trabalho artesanal que foram dirigidas para o mercado. As técnicas de refinamento da produção do açúcar fizeram com que aumentasse a sua produção e o seu consumo durante o período de 1839 a 1849. Ao lado deste processo, emergiu a idéia da sua melhor qualidade em relação ao açúcar marrom, elevando o seu status, assim como ocorreu com a farinha de trigo branca em relação à integral.

Assim, o açúcar refinado, que já simbolizou pureza e saúde, também louvado pelas suas propriedades medicinais, sendo a sua brancura vista como prova da sua superioridade sobre os outros adoçantes, um ícone de civilidade e leveza; sofre abalos nos anos 1960 e 1970. As suspeitas em torno do açúcar emergiram após a 1ª Guerra Mundial em relação à saúde dentária, obesidade, diabetes e, em 1967, no bojo das críticas em relação ao sistema capitalista e os apelos dos movimentos ecológicos, evidencia a onda do sacarofobia. As críticas científicas mais proeminentes vieram de John Yudkin, professor de Nutrição da Universidade de Londres. Eclode uma nova idade de reverência ao açúcar mascavo e ao mel como mais saudáveis.

No reino da busca de uma alimentação mais natural, os adoçantes artificiais têm sido redimidos de toda a discussão sobre o potencial cancerígeno que marcou o começo da sua utilização. A discussão está silenciada, muito embora o seu uso tenha se disseminado de forma devastadora, não apenas para os portadores de patologias, mas como uma prática corrente inclusive para as idades mais precoces, os jovens preocupados com o peso. O uso do adoçante artificial tem também um símbolo de distinção. Santos (2002b) se refere que ao responder a pergunta “adoçante ou açúcar?”, comum na nossa vida cotidiana, se deixa claro a sua opção pela vida *light* ou não. Não consumir açúcar parece traduzir uma nova distinção, um novo corte diferencial que separa a animalidade da civilidade.

Nas entrevistas, observou que o consumo de açúcar tem sido controlado ou até eliminado, sendo substituído pelo adoçante artificial. Há também

discursos que identificam a associação do açúcar com o veneno: “Um veneno, apesar de que o adoçante, ele não ajuda em nada. Acho que é só fictícia aquela coisa de adoçante que não tem isso, que não tem aquilo, que nada!” (João).

Observemos que, apesar de João não “acreditar” nas benesses do adoçante artificial, ele não o conduz à condição de “veneno”. O adoçante artificial na sua condição de “artifício” não contradiz com a nova disciplina alimentar *light*, que preconiza o “natural”. Há uma percepção como a de Roberto de que pelo fato de “queimar” calorias com a atividade física lhe permite o consumo moderado do açúcar.

Embora os estudos sobre consumo alimentar identifiquem como elevado o consumo de açúcar na população brasileira, é possível que haja uma lenta redução ao longo do tempo, mesmo que tal redução esteja aquém do esperado pelas recomendações oficiais. O consumo dos adoçantes artificiais já estava incorporado nas práticas alimentares de alguns entrevistados, mas por outros ainda restava algumas “desconfianças” sobre a sua indispensabilidade para uma dieta saudável ou ainda dificuldades para se adaptar ao sabor. Para alguns, o uso dos adoçantes não alteravam o sabor dos alimentos para outros tinham um gosto “ruim”, “amargo”, ou um “gosto de remédio”. Carla e Ilda discorrem sobre a questão do sabor: “O adoçante amarga, eu sinto que muda o sabor do alimento, muda completamente. Eu já percebi e tem lugares que não tem açúcar, só tem adoçante e quando eu coloco o sabor é diferente” (Carla).

Não, eu não gosto do gosto do adoçante não, apesar de ‘ah! Não tem diferença!’ Tem diferença sim! Quem chegar para mim e dizer que não tem diferença do adoçante para o açúcar... tem muita diferença... Deve porque está usando droga, bolinha ou tomando êxtase ou alguma coisa para dizer que não tem diferença! Porque já me disseram que não tem (Ilda).

Demonstrando uma certa irritação, Ilda não aceita a afirmação do não fazer diferença sendo, para ela, óbvio fazer. Poderíamos analisar este discurso de Ilda como um elemento importante para uma distinção que seria a “naturalidade dos gostos” e das ações. Não sentir diferença implica em demonstrar uma certa intimidade e familiaridade com os novos elementos e os novos gostos¹⁰, algo que é tão importante quanto o uso. O consumo do adoçante é um aprendizado, a exemplo de Maria: “Demorou viu! Ah! Eu achava ruim, gosto de remédio, agora se eu botar açúcar, acho enjoado, já acostumei...”.

Quanto ao leite, Levenstein (2003b) mostra como os cientistas preconizaram o seu consumo baseado na idéia de que o mesmo tinha um conteúdo crucial de vitaminas. Esta afirmação fez que as mães o olhassem como uma poção mágica, um alimento milagroso para as crianças. A campanha pelo consumo de leite teve o reforço das autoridades municipais de saúde para que fizessem campanhas em relação ao consumo do leite. O leite também foi o produto que esteve no centro dos programas de ajuda alimentar em todo o mundo.

A descoberta das vitaminas muda decisivamente as noções em torno da boa saúde emergindo o conceito de “alimentos protetores”. Levenstein (2003b) destaca alguns aspectos que provocaram um *boom* na indústria dos alimentos. Apesar de terem sido descobertas entre 1915 e 1930, métodos para isolá-las não foram desenvolvidos, logo tinham que ser consumidas nos próprios alimentos e não em pílulas como ocorrerá posteriormente. Outro ponto é que também não havia tecnologias apropriadas para assegurar os métodos de mensuração dos nutrientes nos alimentos. Desta forma, surgiam assim recomendações sem uma segurança científica. Por exemplo, a consciência de que o leite e as folhas verdes tinham vitamina A, logo, poderiam ser alimentos protetores. A partir dos meados do século XX, o medo do colesterol tornou consumidores contra os produtos lácteos e ovos. Em 1983, o consumo de leite – o alimento milagroso na década de 1920 – caiu 20% comparado com 1950. Surge no cenário o leite desnatado que hoje é parte da cesta básica *light* também, já incorporados mesmo por aqueles que dizem “não fazer dieta”, conforme os entrevistados relataram. Há uma intensa variedade dos leites desnatados, semi-desnatados, 0% de gordura, sem gordura, acrescidos com ferro, vitaminas, dentre inúmeras outras variações que as indústrias elaboram para promover o aumento das vendas conquistando as preferências.

Assim, os soteropolitanos continuam a consumir o café com leite, porém, reconstruídos nos ditames do comer *light*: café – descafeinado se possível – com adoçante artificial e o leite desnatado. Esta fórmula embora certamente não faça parte do consumo de uma grande parte da população soteropolitana, ela é apontada no horizonte do comer saudável não deixando os sujeitos saírem imunes a tais convocações.

Pão com manteiga

O pão seguiu uma longa trajetória na história da humanidade até chegar à mesa do café da manhã dos brasileiros se afirmando como um produto central,

substituindo os produtos locais, como as raízes e os frutos. O pão sempre foi considerado um ícone para quem decide fazer dieta e continua presente no imaginário dos que desejam emagrecer. Uma das primeiras atitudes seria “cortar o pão” dando a impressão que os biscoitos e as torradas são mais apropriados para tal fim. Assim crê Carla quando faz esta permuta na busca de reduzir as calorias, pois o “pão incha”.

Vê-se então no mercado uma infinidade de pães feita dos mais diversos produtos e das mais diversas formas culturais de produção. Os tradicionais pães de “sal”, como é chamado o pão francês da Bahia, o pão de leite, de milho e o de “fôrma” consumidos tradicionalmente em Salvador abrem espaços para um novo elenco de pães disponíveis no mercado: pão sírio, os pães italianos, integrais, com passas, outros grãos como o centeio, aveia, dentre inúmeros outros, uma diversidade que não necessariamente agrada a todos: “Nada dessas inovações que estão aí... Que nada! Um monte de pão novo aí cheio de coisa não... No máximo assim pão de fôrma, eu gosto de pão de fôrma” (Pedro). No entanto, eles estão presentes no cenário urbano mesmo que seja apenas para o consumo visual uma vez que eles são produtos caros para uma grande parcela da população.

Contudo, nada se tornou tão popular quanto o termo “pão integral”, simbólico para quem faz ou quer fazer dieta. Antes presente apenas em casas de produtos naturais, hoje ocupa espaços nas padarias e nas redes de supermercado que compreendeu ser, os alimentos naturais em geral, uma importante fatia de mercado nas últimas décadas, reservando assim sessões específicas para estes produtos. O pão integral pode representar uma infinidade de pães que são feitos com um percentual de farinha de trigo integral. Ele faz parte da cesta básica *light* inclusive tem relevância e é consumido por setores das classes populares. Pedro vê o pão integral como “algo sem gosto”, e que não faz sentido para ele.

Retomando novamente Levenstein (2003b), as evoluções tecnológicas nas técnicas de refinamento utilizadas para o açúcar também foram aplicadas à farinha de trigo. O processo de refinamento da farinha de trigo foi introduzido nos Estados Unidos entre 1840 e 1870 produzindo uma farinha mais barata e mais branca, mais disponível para os americanos, contudo, um elevado contingente de donas de casa utilizava a versão anterior do pão integral. Com o consumo dos produtos integrais, a dieta americana era considerada como pesada, gordurosa, doce e geralmente difícil para digerir. Desta forma, as virtudes da farinha branca

foram defendidas pelos cientistas e profissionais da época, em uma aliança entre as ciências da nutrição e os produtores e processadores de alimentos.

A permuta do pão integral substituindo o pão branco traz algumas implicações e até contradições. O pão integral, observação válida para os demais alimentos integrais, tem uma relação paradoxal com a filosofia do comer *light*. Eles não representam leveza e possuem uma digestibilidade mais complexa que a dos alimentos refinados. Levenstein (2003b) destaca que a grande ironia deste processo é que a maioria das tentativas preconizadas pelos reformadores nutricionais é, à luz dos nutricionistas de hoje, perigosa e não saudável: a farinha de trigo branca como maior fonte de carboidratos e mais digestiva, as frutas e vegetais como um compilado de água e carboidratos tendo o desprezo pelas partes hoje vistas como fontes de vitaminas e fibras, o tomate como agente de sabor sem valor alimentar algum.

Assim, os produtos refinados se disseminam tendo também a propaganda e a promoção como cruciais para o setor de alimentos. Os itens açúcar, farinhas, sal, enlatados, conservados produzidos em escala de massa também absolutamente uniforme na aparência, qualidade e gosto.

O pão também tem o seu complemento tradicional: a manteiga que vem sendo substituída pela margarina. Para alguns setores da população mais abastados, os queijos e as geléias são complementos importantes. As margarinas vegetais apresentam múltiplas versões: *light*, complementadas com vitaminas ou com gorduras polinsaturadas, Ômega 3, dentre outros complementos nutricionais com o intuito de elevar a sua qualidade de “produto saudável”.

Sara expressou a preferência pela manteiga em relação à margarina declarando o conflito a partir da afirmativa de um amigo que iria comprar a margarina frente ao alto preço da manteiga. Ela faz um pequeno e confuso percurso reflexivo, Sara acaba se convencendo a consumir margarina apesar da sua preferência à manteiga, a qual, em outro momento da entrevista, rendeu louvor. Todavia, este processo tem sido conturbado com as descobertas das chamadas gorduras “transaturadas” – conhecidas popularmente como “trans” – e os seus malefícios para a saúde, pois funcionam como as gorduras saturadas que integram os produtos animais. Levy-Costa e outros (2005) afirma que os biscoitos são uma das principais fontes de ácidos graxos trans da dieta, ao lado de margarinas e produtos fritos, principalmente aqueles comercializados em cadeias de *fast food*. Ácidos graxos trans assumem configuração parecida com a dos ácidos graxos saturados e são considerados um dos principais fatores da

dieta com importante efeito hipercolesterolêmico, elevando a lipoproteína de baixa densidade e reduzindo a lipoproteína de alta densidade¹¹.

Outros produtos

Restam ainda alguns comentários sobre os demais produtos que agregam o café da manhã dos soteropolitanos. Destacariamos a condição dos laticínios, em particular, o queijo e o iogurte que também fazem parte da cesta básica *light*, evidentemente, desde que o queijo seja branco e o iogurte seja *light*. Gilda afirmou que é ‘forçada’ a comer o queijo branco, mas que ele não tem sabor de nada. Para as classes populares o seu consumo parece ser mais simbólico do que real em função do preço e da adaptação ao sabor.

Os *sucrilhos* fazem parte dos hábitos da nova geração fundamentalmente influenciada pela cultura americana, criando um símbolo do saudável e do bom para a saúde. Levenstein (2003b) exemplifica ainda o caso do crescimento do *Corn Flakes*, que foi inventado por Willian Kellogg como uma comida vegetariana saudável dos Adventistas do Sétimo Dia. Para o autor, os sucrilhos deixaram no caminho importantes lições para outros processadores de alimentos. Primeiro, pela sua relação com a saúde, muito efetivas entre a classe média que, na virada do século XIX para o XX, se tornaram muito preocupadas com a relação entre comida e boa saúde. Segundo, por ser mais conveniente, pronto para comer e terceiro mais higiênico – período do medo da bactéria. Estes são aspectos que contribuíram para o sucesso deste produto.

Costa Pinto Netto (1986) remonta o seu café da manhã na capital baiana ainda na primeira metade do século XX. Marcado pela variedade e pela diferença em termos de quantidade e qualidade, o autor relembra alguns produtos que faziam parte desta refeição: as raízes – inhame, batata doce, aipim – cozidas e consumidas ainda quentes com manteiga; os frutos cozidos como as bananas – da terra, d’água, de Santomé – e a fruta pão; os beijus de farinha de mandioca ou de tapioca; o cuscuz – de milho, tapioca, carimã – servidos com leite do coco; os bolos de farinha do reino – trigo –, aipim, carimã, fubá, as canjicas e milhos especialmente na época de São João, bolachas e broas, e ainda o pão: pão francês ou “cacetinho” como era – e ainda é conhecido, de milho, que tem um formato redondo até os dias atuais. Evidentemente, que esta variedade não se consagrava todos os dias, pois também respeitava a sazonalidade dos produtos, ainda afirma o autor. Mais evidente ainda é que este café não era

representativo de toda a população que vivia em situação de carência alimentar. O leite foi um produto historicamente de não apreciação pelos mestiços, mas também “interditado” pelo seu alto custo. Um café “de pobre” é um “café ralo” com bastante açúcar e uma pouca variação dos demais produtos raramente com o acréscimo da manteiga.

Contrariando a idéia de fazer refeições fora de casa como um fenômeno moderno, a cidade de Salvador sempre teve a disposição nas feiras, mercados e nas esquinas estratégicas como também em trânsito nos seus tabuleiros e sentadas nos seus tamboretos, a figura da “baiana” a vender as suas iguarias para os transeuntes. Vale ainda lembrar que estas iguarias não só fazem parte do desjejum, como também das merendas da tarde ou do jantar.

Já na segunda metade do século este cenário se modifica. A refeição familiar no âmbito doméstico e uma progressiva redução dos itens, a disseminação das padarias e indisponibilidade de tempo para o preparo das demais iguarias contribuíram para a restrição o desjejum para o café com leite e o pão com manteiga. Tal cardápio, agora monótono e repetitivo, com as noções de alimentação saudável que (re) engloba a idéia de variedade e diversidade, propõe uma variação do cardápio matinal, inserindo novos produtos – iogurte, os queijos, e variando os demais pães e biscoitos, frutas, geléias, e tantos outros produtos que podem ser agregados. Propõe também o consumo de “frutas da época” – conceito que não parece ser mais apropriado para as frutas produzidas em escala – ao lado das “frutas importadas”, provocando um encontro matinal com o local e o global.

Apesar disso, o café tradicional do soteropolitano não desapareceu totalmente. Ainda é possível encontrar nas esquinas, nas feiras e mercados da cidade, os mingaus, bolos e outros produtos tradicionais sendo vendidos. Não só há uma continuidade, mas uma recriação, promovida, por exemplo, pela Associação das Baianas de Acarajés e Mingaus, que estabelecem critérios para a perpetuação desta prática. Nas ruas, lanchonetes, padarias e vendedores ambulantes também vendem o café com leite e pão, o pão com queijo e/ou presunto “na chapa” para os sujeitos que não possuem mais tempo para realizar o café da manhã no âmbito doméstico. Ainda é possível encontrar especialmente em áreas de comércio popular no centro da cidade, vendedores servindo a partir das seis horas da manhã uma série de iguarias tais como feijoada, bolo, mingau, lelê, cuscuz, aipim para uma clientela de trabalhadores populares como guardas noturnos, policiais, motoristas, vigilantes e os demais transeuntes.

Ainda, no âmbito doméstico, o consumo parece ser uma variação ou o café da manhã de domingo, dia que se possui maior disponibilidade de tempo para o preparo e para o consumo, dia de reviver o sabor das tradições. Além disso, há alguns produtos que estão sendo reinterpretados pela modernidade tais como o consumo de batata doce e inhame, hoje importantes recomendações para os praticantes de atividade física por fornecer energia à base dos carboidratos complexos.

Podemos então supor, grosso modo, três momentos do café da manhã dos soteropolitanos: o primeiro, vasto, denso e diversificado em quantidade e qualidade, embora instável e não acessível a todos, que perdurou até meados do século XX; o segundo, consiste em um desjejum mais simplificado a base do café com leite e pão com manteiga; o terceiro se configura, já nos finais dos anos 1990, em uma busca de um café da manhã mais diversificado, individualizado de acordo com as necessidades de cada um, balanceado nutricionalmente, que seja leve, *light*, porém nutritivo. A diversidade não se restringe à entrada de novos produtos, mas também as variações dos tradicionais: as diferentes opções de pães, por exemplo. Evidentemente, são caracterizações genéricas que não correspondem às diversidades sociais, econômicas e culturais da cidade.

O almoço: feijão, arroz e carne

Feijão, arroz e farinha

Diversos autores consideram a combinação do feijão com arroz como um prato que sintetiza o comer cotidiano do brasileiro e, na mesma linha de Roberto Da Matta (1987) e os folcloristas da primeira metade do século XX, a expressão de uma culinária relacional, capaz de combinar o negro e o branco, um resultante miscigenado. Todavia, esta combinação simbólica não exclui outras múltiplas existentes mais tradicionais como feijão e farinha, feijão e milho através do angu, ou mesmo mais recente com o feijão e macarrão.

Pode-se ainda ter a combinação do feijão, arroz, macarrão e farinha constituindo uma única mistura. Além disso, o arroz também pode ser combinado com gêneros de origem animal – carne bovina, frango ou peixe. Ao menos para o soteropolitano, na combinação do feijão e arroz tem a forte participação da farinha de mandioca na alimentação diária em que se pode considerar um complexo básico único. A batata,

alimento base para outras culturas como as européias, também participa de forma importante na composição dos pratos dos brasileiros seja como salada, ou purês, ou ainda a batata frita¹².

A modernidade alimentar como a sua proposição de variedade traz à mesa, por exemplo, às massas e não apenas o macarrão como substituto do arroz, mas preparadas à moda italiana, como um prato único. Tem-se ainda a preparação das saladas que discutiremos mais adiante. Em suma, há um jogo de variedades mesmo dentro das combinações tradicionais – sem contar com as diversidades de preparações de cada um deles – que demandam maiores estudos.

Neste centraremos em alguns aspectos sobre a combinação tradicional do arroz – feijão – farinha e, posteriormente, as carnes e as saladas na mesa contemporânea dos soteropolitanos entrevistados. Foi observado que mesmo para aqueles que fizeram uma “reeducação alimentar”, este conjunto de combinações tradicionais centradas no arroz e feijão é a base alimentar dos mesmos. Todavia, estratégias para torná-los menos calóricos e mais saudáveis estavam sendo realizadas.

O *feijão* no imaginário do brasileiro tem sido historicamente considerado como um alimento completo e forte, fonte de ferro, que dá força e energia. A importância no imaginário masculino, como já foi discutida no capítulo anterior é suprema, cumprindo um papel similar à carne especialmente. Levenstein (2003b) lembra que foi nas primeiras décadas do século XX que as pesquisas americanas indicaram e popularizaram a idéia de que feijão e carne eram nutricionalmente equivalentes, e como a descoberta das vitaminas foi revolucionando os conceitos científicos da alimentação e redirecionando as idéias sobre nutrição. Obviamente que o seu papel de alimento forte na alimentação do brasileiro datam desde o período colonial¹³. Gustavo afirma: “Eu adoro feijão, porque eu controlo, porque na realidade se você não comer o feijão, o feijão contém ferro e você desprotege seu organismo, você tem que está bem protegido é o que eu falo”.

Embora ofereça a idéia de um alimento “protetor do organismo”, de outro lado, conforme destaca Canesqui (2005) que o feijão também é considerado como um alimento pesado e calórico e por vezes de difícil digestão. Sendo então, que um alimento forte e pesado não combina com as noções que giram em torno do alimento saudável, pode-se deduzir que há mudanças no imaginário do feijão no comer contemporâneo.

Alguns entrevistados indicaram uma prática de preparo do feijão na feijoada para a refeição de domingo e este mesmo feijão é base para a alimentação

durante a semana combinando com outros alimentos. Contudo, para aqueles que estão se propondo a modificar as suas práticas alimentares tem preferido o “feijão simples”, ou o “feijão donzelo” ao menos para consumo cotidiano. Além disso, restringe-se o número de dias da semana em que o feijão é consumido. Este feijão é com tempero simples – alho, pimenta e cominho, folha de louro e sal – sem carnes, ou pequenas porções para “dar o gosto”.

O arroz que entra mais tardiamente na alimentação do brasileiro com uma conotação tradicional de alimento “fraco” para a adotar uma conotação de alimento “leve” após um período em que foi considerado como um alimento que “engorda”. Entretanto, merece cuidados na sua preparação quanto às gorduras iniciando uma preferência pelo “arroz lavado”, no lugar do arroz refogado, preparação símbolo para os soteropolitanos.

A farinha de mandioca tem sido aos poucos afastada do prato soteropolitano diário. Apesar de ser considerada do ponto de vista científico como um alimento pobre nutricionalmente, a mandioca é um dos principais alimentos energéticos para cerca de 500 milhões de pessoas no mundo, sobretudo nos países tropicais. Sendo de fácil cultivo, bem adaptada ao nosso clima, e relativamente resistente à seca e às doenças, a mandioca é cultivada em todos os estados brasileiros, é o sexto produto agrícola em valor de produção, situando-se entre os nove principais. O Brasil participa de cerca de 15% da produção mundial, presente em todos os estados brasileiros, geralmente em pequenas áreas, com baixo nível de tecnologia (Ministério da Saúde, 2005). Diante destas informações, percebe-se a importância da farinha de mandioca para o consumo humano, um alimento que foi a base da sustentabilidade dos corpos das classes populares brasileiras ao longo da sua história ainda resiste em desaparecer da mesa contemporânea brasileira, apesar do seu baixo status. Os entrevistados focam a farinha de mandioca como o seu primeiro plano de ação para reduzir a cota calórica. Todavia, muitos utilizavam um jogo de combinações que foi relatado no capítulo anterior (exemplo, se consumir farinha não consumir o arroz). Em verdade, são poucos os estudos sobre a farinha de mandioca e sua participação na nutrição humana.

Frente aos estudos que indicam a redução do consumo do feijão com arroz dos brasileiros, o Ministério da Saúde elegeu no ano de 2005, o feijão como símbolo para Semana Mundial da Alimentação no Brasil, “como expressão cultural e popular da comida brasileira e por seu excelente valor nutritivo, particularmente, quando combinado com arroz e mandioca em deliciosos e

variados pratos regionais”. Mas, certamente, o gosto de feijão com arroz também tem sofrido uma série de modificações sutis não só atendendo as recomendações nutricionais, mas também as mudanças nas tecnologias no campo da alimentação e nutrição.

Carne vermelha e carne branca

“Companheiros, vamos trair o regime!!”¹⁴

Fischler (1991) destaca, como já aconteceu em outros momentos históricos com o pão, a carne foi um alimento de reivindicação para a mesa dos franceses após a Segunda Guerra Mundial. O autor discorre sobre a relação contraditória do homem frente à carne na qual concentra uma ambivalência entre o desejo e a repulsão, o apetite e a aversão, submetidos em diferentes culturas a proibições ou restrições, permanentes ou temporárias, sendo mais freqüentemente restrições de natureza religiosa. Na definição do animal comestível ou não, traz a idéia da “distância ótima” entre o homem e o animal: uma distância muito grande é impossível de comer, uma proximidade afetiva de um animal doméstico, também não. Ou seja, nem tão próximo (parente) nem tão longe (estrangeiro, desconhecido). As espécies comestíveis se encontravam a uma distância intermediária.

No Brasil, a literatura que se refere aos hábitos alimentares dos brasileiros nos períodos anteriores, aponta uma intensa diversidade de animais comestíveis da dieta brasileira, condizentes com a diversidade da sua fauna, como as caças e aves. São jacarés, cobras, tatus, capivaras, antas, tartarugas, patos, marrecos, diferentes espécies de galinhas que foram reduzidas ao consumo da carne bovina e de frango, seguida pelos peixes, porco, carneiro e, em algumas regiões, a carne de bode. Os dois primeiros produtos tiveram a sua produção intensificada pela industrialização diferentemente dos peixes que ainda têm uma produção sob a pesca artesanal. Com a produção industrial e a urbanização, a distância das caças fazem com que as mesmas sejam produtos estranhos aos brasileiros e baianos.

Fischler (1991) aponta que esta ambigüidade em torno do consumo da carne, a cada instante nos remete a questão da fronteira animal/humano, pondo em evidência a continuidade contra a descontinuidade que nós procuramos afirmar. Desta maneira, duas estratégias são destacadas para regular o problema das fronteiras entre o homem e o animal: a) construção

de uma distinção clara entre humanidade e animalidade afirmando a hierarquia dos seres; b) dissimulação de todas as características aparente de animalidade, de pensar a cadeia animal como matéria inanimada e não mais como parte de um corpo, um ser vivo. Para tanto, as tecnologias favorecem os processos nos quais as formas de apresentação dos cortes de carnes que tornam mais e mais uma matéria trabalhada, transformada, mais distante do animal vivente e de suas formas identificáveis.

Em uma crônica de Luis Fernando Veríssimo chamada *A Decadência do Ocidente* que integra o seu livro *A Mesa Voadora*, apresenta um diálogo que ilustra tal questão. O doutor que leva uma galinha viva para o seu apartamento com a idéia de consumir uma galinha ao molho pardo, encontra o seu filho querendo adotá-la e até propondo um nome para ela (este já é um símbolo de intimidade e domesticação que já põe em cheque a comestibilidade do animal). O seu filho, que tanto gostava de peito, de coxa e de asa, “nunca tinha ligado as partes ao animal” e não reconhece a galinha enquanto um animal comestível.

As cenas de matar galinha nos quintais, já, há muito tempo, têm sido afastadas do cenário doméstico e parecem para uma grande parte da população como impensáveis. Por conta disso, o “Doutor” de Fernando Veríssimo ficou impossibilitado de apreciar esta iguaria tão tradicional, uma vez que não encontrou candidatos para fazer este ato já grotesco para o mundo urbano contemporâneo. Ou melhor, “matar” é um verbo que foi substituído pelo “abater” realizados nos abatedouros que se situam distantes das cidades. Assim, os animais são transformados em substâncias comestíveis, matérias alimentares desumanizadas, homogeneizadas, meras fontes protéicas que, para os mais antigos, não tem sabor. Enquanto para os produtos a regra é aproximar-se do “natural”, para as carnes em geral esta máxima não parece ser tão válida se considerarmos este aspecto.

Hélio lembra da sua infância no bairro popular e as possibilidades de comer uma galinha: “você pegar naquela época até galinha mesmo de quintal, você pegava matava a galinha hoje você come tudo congelado...”. O frango não mais a galinha passa a participar de forma permanente na mesa do brasileiro a partir dos anos 1970 em função da expansão do complexo avícola. Silva e Fabrini Filho (1994) entendem que a consolidação deste novo hábito alimentar foi mais do que um resultante dos preços favoráveis, e sim um resultado de políticas e estratégias industriais de apresentação, divulgação e generalização de um novo produto. O frango produzido em grande escala já enfrentou batalhas com os consumidores. A primeira delas se refere ao seu “não sabor” quando

comparada à galinha – hoje se tem as versões do “frango caipira” produzidas por grandes empresas. Posteriormente, enfrenta-se o “excesso de hormônio” utilizado para promover o crescimento das aves mais rápido. Agora, enfrenta, em escala internacional, a crise provocada pela gripe aviária que tem sido um grande desafio para os produtores, os órgãos públicos da vigilância sanitária e para os consumidores.

No imaginário dos entrevistados, a carne vermelha, ponto já discutido no capítulo anterior, ainda é considerada como um alimento forte e importante para satisfazer o organismo e sustentar a fome, numa ordem contrária as recomendações oriundas dos discursos médico-nutricionais. A carne branca é reconhecida como um alimento mais saudável e foi o preferencial para os entrevistados que modificaram as práticas alimentares.

Eu acho o seguinte: a carne branca como o pessoal chama a carne de galinha, para mim, eu acho que não alimenta o suficiente ou o necessário. A carne de boi, eu acho que é mais consistente... Eu acho, a fibra talvez... a outra tenha mais... eu fui criado assim até hoje nunca tive problema nenhum...(Álvaro).

Mais apropriada para satisfazer a fome, a carne vermelha reina, enquanto que a carne de frango ainda preserva a idéia de ser uma carne mais apropriada para os convalescentes, mulheres após o parto, para a confecção da famosa canja de galinha de fácil digestão. Apesar da preferência, os entrevistados procuram manipular o consumo da carne vermelha reduzindo a quantidade e a frequência do consumo, assim como modificando as formas de preparações.

Já em relação aos peixes, os fritos estão gradualmente suplantados pelos grelhados, cozidos e assados, modificando as preparações tradicionais ou utilizando mais outras novas. Os peixes ganham este status de tal forma que a discussão sobre a contaminação por metais pesados não se apresentam com clareza nos discursos e foi uma questão discutida por uma das entrevistadas focando as dificuldades de fazer escolhas alimentares no mundo atual.

Para lidar com este novo gosto cotidiano, as ervas e condimentos desempenham um papel fundamental. Recomenda-se a utilização em abundância, explorando as não utilizadas comumente: entram no cenário o tomilho, manjerição, dentre outras, gerando novas combinações gustativas. A criatividade é uma regra fundamental para a reconstrução do gosto.

O jantar: a leveza das sopas e sanduíches

O jantar parece ser um dos primeiros aspectos a ser manipulado em uma mudança nas práticas alimentares. Se ele for similar ao almoço, a sua manipulação pode ser: o não consumo do feijão, considerado um alimento pesado para ser consumido antes de dormir, e /ou da farinha de mandioca. Pode também ser substituído pelas sopas que é considerado um alimento “leve” – uma sopa pode ser um alimento “pesado” – sanduíches, ou ainda uma repetição do café da manhã. A crença de que “o jantar engorda” e que ele pode ser até suprimido, tem reduzido a sua importância nas práticas alimentares. Álvaro trouxe a idéia que ele leu e assimilou para reger as suas condutas: “Ela (a matéria no jornal) fala o seguinte o café da manhã não divida com ninguém, o almoço você pode dividir com seu melhor amigo e a janta se você tiver pode dar para seu pior inimigo”. Assim, lanches rápidos, o ato de: “beliscar” prevalecem ao invés do jantar compartilhado onde ainda residia a idéia da refeição em família.

Em todas as refeições: frutas e verduras

A ampliação do consumo de frutas e verduras tem sido intensivamente preconizada. A Organização Mundial da Saúde recomenda consumo mínimo diário de 400g de frutas e vegetais, com aumento do consumo de alimentos ricos em fibras e de nozes e semelhantes. Tendo estas premissas em vista, o Ministério da Saúde no Brasil publicou um documento base intitulado de “A iniciativa de incentivo ao consumo de legumes, verduras e frutas no Brasil” em 2005, considerando que os estudos têm indicado que o consumo de frutas e verduras dos brasileiros é insuficiente (Levy-Costa e outros, 2005). Uma curiosa constatação para um país que exalta a sua fauna e flora e a ampla diversidade de frutas tropicais.

Os avanços tecnológicos na área de produção, distribuição, transporte e processamento dos alimentos têm possibilitado uma grande oferta e variedade de frutas e verduras, que se desvinculam dos seus períodos cíclicos de cultivo e colheita. Trata-se de uma disponibilidade jamais vista na história. Ao lado desta disponibilidade dentro de uma rede global, há uma série de frutas que não entram neste circuito, incluindo as frutas da própria região.

Para facilitar esta exposição será feito um agrupamento, ainda que grotesco, das frutas comercializadas nos supermercados e na cidade: a) as frutas tropicais produzidas em larga escala tais como banana, abacaxi e laranja, acrescendo a este grupo outras como tangerina, mamão, lima, melão, melancia, dentre outras. São frutas comercializadas nas redes de supermercado não apresentando dificuldades para encontrá-las em qualquer época do ano nas grandes cidades de todo o Brasil; b) as frutas “nobres”, a tradicional tríade uva, pêra e maçã, não mais tão nobres assim, porém não tão populares, já que possuem um preço elevado. Todavia, há vertentes brasileiras como as maçãs cujo preço mais acessível facilita o seu consumo; c) as frutas “importadas”, sem um outro termo mais apropriado para chamá-las, são frutas presentes nas grandes redes de supermercados nas últimas décadas, as quais o Brasil conhecia praticamente as versões processadas: são as ameixas frescas, pêssegos, kiwis, nectarinas, dentre outras; também encontradas com freqüência nas redes de supermercado das grandes capitais; d) por fim, as frutas tropicais locais que não participam da produção em grande escala, logo, ainda respeitam a sua sazonalidade, e são raras nos supermercados. Quando estão presentes, os preços são elevados. A lista é imensa: umbu, siriguela, acerola, cajá, caju, goiaba, jaca, cajarana, jambo, carambola, etc. Teria ainda, algumas frutas locais de outras regiões que começam a entrar no mercado a exemplo do cupuaçu embora também com raridade.

Como estes agrupamentos de frutas residem e dialogam nas gôndolas dos grandes supermercados é uma questão interessante de observar. Em primeiro lugar, vale a ressalva de que, como as redes de supermercados se “nacionalizam”, as frutas disponíveis nestes estabelecimentos praticamente são as mesmas em qualquer cidade brasileira. Os três primeiros grupamentos – frutas tropicais, importadas e nobres – estão presentes com uma visibilidade que ofusca o ínfimo e marginal espaço destinado às frutas locais. Um estranho e paradoxal quadro se espelha para o consumidor: o “global” passa a ser mais familiar do que o local que é o estranho e exótico. Todavia, basta o consumidor sair do supermercado para encontrar um vasto comércio informal de frutas da época que invadem e perfumam as ruas de Salvador, especialmente em espaços de comércio popular, e nas feiras tradicionais. Vendem aos “litros” – que na verdade são latas de óleo abertas utilizadas para a medição – ou as unidades. Eles se disseminam pelas ruas da cidade, também nos pontos de fluxo nos bairros nobres – um ponto importante é o próprio entorno dos principais supermercados-, representando uma espécie de resistência pela manutenção

dos sabores das frutas populares não aceitando restringir-se aos sabores que a produção em larga escala impõem. Ilda destacou a disponibilidade de frutas gostosas em Salvador que a encanta: “... ainda mais aqui em Salvador essas frutas diferentes, minha mãe ia para feira trazia assim tudo que é jambo, umbu, siriguela aquelas coisas assim legais até coloridas, acho que essa parte colorida”.

Há também na memória de Hélio, com os seus 51 anos, as frutas que ele pegava no pé. Não se come como antigamente, na fala de Hélio, considerando que “antigamente se alimentava”. O sabor do ato transgressivo de roubar as frutas no quintal dos vizinhos se perde na memória dos mais idosos vendo uma juventude que rejeita largamente as frutas nas suas práticas alimentares. Os *fast food* parecem representar melhor esta forma de transgressão juvenil. Na fala de Hélio também se observa a mudança da imagem da cidade que nos bairros populares ainda poderia se encontrar a criação de pequenos animais e a presença de hortas, práticas que foram abandonadas à medida que os indivíduos tiveram que se inserir no mercado de trabalho longe das suas casas no processo de urbanização.

Ainda no consumo das frutas e verduras também se encontram signos de distinção. Santos (2002b) alude que “as frutas e verduras de uma dieta distinta não combinam tanto com as frutas tropicais – banana, laranja – como também com aquelas que já foram consideradas nobres – pêras e maçãs, já mais popularizadas, como combinam com as ameixas frescas, pêssegos frescos, kiwis que até a pouco tempo, o Brasil só conhecia em suas versões enlatadas de algumas. Brócolis, tomates caquis, berinjelas, também são consumidos e repletos de símbolos nesta nova disciplina alimentar” (Santos, 2002, p. 27).

O consumo das frutas tem sido recomendado para ser realizado em todas as refeições. Se dispersa no café da manhã completo, na sobremesa do almoço substituindo os doces, nos lanches substituindo a combinação de salgados e refrigerantes, na última refeição antes de dormir, na hora em que a fome aparece e o copo d’água não é suficiente, como pode também se transformar nos sucos, substituindo os refrigerantes e outras bebidas, enfim, as recomendações nutricionais as preconizam em todo tempo e espaço alimentar.

No imaginário dos entrevistados, o consumo de frutas e verduras é considerado uma prática saudável e sem contra-indicações. A lógica é quanto mais consumir melhor. Entretanto, é um dos itens mais difíceis para grande parte deles. É um marco tanto para a saúde como para quem deseja emagrecer sendo resumida no “consumir bastante frutas e verduras”. Para Ed, as frutas se

tornaram as “suas amigas”. Porém, mais difícil que as frutas são as verduras e hortaliças. Estas geralmente tomam formas de “saladas”, trazendo para alguns que já inseriram nas suas dietas alimentares uma forma rotinizada de consumo, como é o caso de João:

Tem tanta coisa gostosa, você chegar na feira, eu chego na feira mesmo: ‘meu amigo! Você me dá um tomate desse?’. ‘Está tudo bem’. Aí lavo o tomate, eu boto na boca e vou comendo, aquilo me faz bem. Você pega cenoura.... me alimenta, eu sinto que está me completando, só proteína. Um pedaço de cenoura de manhã, você é um tomar café com raízes de aipim, um inhame, fruta pão, isso é muito gostoso, é melhor do que você se adentrar pão, a manteiga, as coisas que são prejudiciais (João).

A descrição do prazer de João que sente como se estivesse “se completando” quando consome um tomate, exemplifica o prazer da incorporação não apenas do tomate em si, mas também do símbolo do que representa este ato: o ato saudável. Além disso, João associa erroneamente as verduras à fonte de proteína possivelmente por considerar um nutriente importante para si, sendo bom, está presente em todos os alimentos considerados saudáveis. Contudo, para outros não é possível comer todos os dias verduras sob a justificativa de que “enjoa”, idéia recorrente para os entrevistados. As saladas, embora sejam vistas de uma forma geral como saudáveis, há algumas preparações que estão sendo excluídas do cardápio como as saladas de maionese.

Teríamos aqui que destacar o açaí. Tendo um universo empírico cuja maioria são praticantes de atividade física, o açaí aparece como um “verdadeiro vício” que Roberto assemelhou ao vício do chocolate. Santos (2002b) destaca que o açaí, e a sua associação com a “energia”, pode ter um duplo sentido. O primeiro o da energia no conceito da física em si, centrando na transformação da energia química em energia mecânica. O segundo como um conceito mais vinculado com a percepção da energia na sua dimensão espiritual e mística, uma vez que se trata de um produto oriundo da região amazônica, com a sua exuberante natureza, que tem sido disseminado o seu consumo por todo país. Ele também combina, continua Santos (2002b), com multiculturalismo, a busca da diferença, inovação e criatividade e, com evidência, abertura de novos mercados. Tal representação pode ser enquadrada no princípio da incorporação que trata de um pensamento mágico em que os alimentos absorvidos modificam aqueles

que comem e lhes transmitem suas características. Assim, muitas culturas têm a crença de que a alimentação é o poder privilegiado pela qual se pode exercer o controle de si e sobre os outros.

Os líquidos

Dentre os líquidos, as bebidas alcoólicas parecem ser um grande desafio no processo de mudanças, especialmente para os homens, sobretudo das camadas populares. Dois inquéritos ilustram a magnitude do consumo alcoólico em Salvador: o primeiro, um inquérito domiciliar realizado em 2001, teve 66% dos entrevistados que referiram consumir álcool (Almeida Filho e outros, 2004). No segundo, realizado em 2002, o consumo de bebida alcoólica foi referido por 63,6% dos entrevistados cuja preferência foi a cerveja (89,2%), seguido pelo vinho (6,4%). O hábito de beber diariamente foi relatado por 5,2% dos indivíduos, mas a maioria (64,6%) prefere consumir somente no final de semana (Assis e outros, 2002). Este último estudo ainda revelou que 3,1% dos entrevistados possuem o hábito de consumir bebida alcoólica em excesso como também 48,7% dos entrevistados relataram ter alguém na família que consome quantidade excessiva de bebida alcoólica.

Historicamente, o álcool tem sido associado nas sociedades tradicionais a um símbolo de comunhão divina como, por exemplo, o vinho. Kaufmann (2005) afirma que as religiões nas sociedades tradicionais utilizam substâncias psicoativas para permitir a ligação entre o mundo profano e o mundo sagrado, entre os homens e os poderes superiores na idéia da exaltação e do êxtase. Por um momento, ele representa o que é mais elevado, um transporte sagrado.

No mundo contemporâneo, a embriaguez uma atitude repreensível, com graves prejuízos à saúde, e, por conseguinte, o consumo do álcool passa a ser disciplinado através de diferentes campanhas e restrições – a exemplo das proibições de consumo para menores de 18 anos, a obrigatoriedade da publicidade em veicular mensagem educativa como a clássica “aprecie com moderação”. Por outro lado, pesquisas trazem uma certa redenção de algumas bebidas alcoólicas como vinho devido aos seus efeitos benéficos para a prevenção de doenças cardiovasculares. Todavia, deve ser consumido com moderação, ou seja, um cálice de vinho diário está mais próximo a uma forma medicalizada de consumo.

Indubitavelmente, a cerveja é a bebida alcoólica preferencial dos brasileiros e dos soteropolitanos fazendo ela parte do processo de socialização nos períodos de lazer. Alguns entrevistados relataram as suas relações com a bebida tal como Álvaro que não tem dia para beber quase sempre aceitando os convites dos amigos, ou Hélio que assume beber bastante com os colegas e com a esposa, porém aprendeu a intercalar com água para “ir hidratando” e “não ter ressaca” no dia posterior, ou ainda o relato de Sara que se controla quando está sozinha ou com outras pessoas que ela vê que precisa ter controle, ou ainda quando está de “estômago vazio”.

Outros entrevistados fazem o controle ou já eliminaram o consumo de cerveja dos seus repertórios alimentares. Em verdade, a cerveja é um dos primeiros alvos de uma modificação das práticas alimentares, um produto de “calorias vazias” que, além de ser visto como algo que “engorda”, tem sua representação vinculada à “deixar a barriga crescer” que fez Narciso decidir por não consumir em função da sua “ vaidade com o corpo”, segundo o seu relato. O que mais chamou a atenção nos relatos foi o impacto nas relações amiais de alguns entrevistados masculinos. Ronaldo explicita melhor esta trajetória com a dieta, a bebida, a relação com os amigos. Ele afirma que tomava muita cerveja e decidiu radicalmente parar de beber.

Eu tomava muita cerveja. Eu deixei de tomar cerveja de uns três meses para cá (...) eu tenho levado isso muito a sério e espero que eu leve até o final. Eu cortei quando eu estava cortando muita coisa assim radicalmente, a primeira coisa foi a cerveja... (Ronaldo)

Em seguida, Ronaldo se refere ao impacto nas relações de amizade: “Quando você corta algo que não faz tanta diferença, aí nem você mesmo sente, mas quando você corta uma coisa que fazia parte do seu círculo de amizade, as pessoas comentam que você sente falta”.

Eu acho mais importante eu deixar de fazer agora e procurar conscientizar os meus amigos porque eu estou deixando de fazer por uma questão de saúde do que eu ter um problema depois (...) E a questão de ser radical, porque eu conheço muitas pessoas que deixaram de fumar, por exemplo, e com dois meses depois retornaram (...) Eu conheço muitas pessoas que deixaram de beber talvez porque entraram numa religião talvez a maioria porque entraram numa religião e acharam que não deve mais (...)eu não tenho que me

justificar perante meus amigos que dizendo que ‘agora eu sou protestante não bebo’. (...) Eu saio... (com os amigos.) até porque é uma prova de resistência, eles falam ‘pôxa Ronaldo, mas está gelada...’ eu sei que está...(...) Eles estão aguardando o prazo de validade, mas na minha mente não tem lugar para cerveja (Ronaldo).

Alguns pontos podem ser destacados nestes trechos da fala de Ronaldo. O primeiro deles é sobre as estratégias para parar de beber e os caminhos percorridos que ele comparou a exemplos de trajetórias contra o tabagismo. As duas práticas que têm sido intensamente condenadas pela promoção dos estilos de vida saudáveis e se entrecruzam nas suas relações com a noção de vício. A fala de Ronaldo também demonstra um aspecto importante que é a relação destas práticas com as religiões que condenam o consumo de álcool e fumo, muito mais centrada em uma perspectiva moral do que médica. A sua fala ilustra que possivelmente a rejeição pelo consumo de bebida alcoólica parece ser mais respeitada em seu meio se o motivo for religioso do que opção por uma vida saudável. Ronaldo deixou a entender que a justificativa religiosa seria mais fácil para convencer os amigos. Os extratos também indicaram que os seus amigos não aceitam tal posição e não acreditam que seja sustentável, estabelecendo “um prazo de validade” para a sua decisão. Talvez porque a justificativa não seja plausível.

A experiência vivenciada por João é um pouco diferente, ele decidiu mudar o círculo de amizades. Hoje, continua a beber, porém moderadamente, e com o grupo da própria academia cujo consumo da cerveja é mais controlado, mesmo assim ele utiliza estratégias para dissimular: “Os colegas meus dizem que eu sou enrolão (...) eu participo, dou um golezinho, um toquezinho...”

Outra bebida que foi expressiva em suas menções foi o refrigerante. O refrigerante historicamente associado ao artifício, um alimento calórico, porém não nutritivo, que engorda, e ainda um grande responsável pelas celulites. Fischler (2001) lembra que o consumo da coca-cola esteve associado aos seus efeitos medicinais e eram vendidas nas farmácias, só posteriormente é que o seu consumo se dissemina por todo o mundo. Os entrevistados que mencionaram consumir refrigerante preferiam a sua versão *light* ou as tentativas de um consumo moderado. As argumentações são por possuir “muito açúcar” ou por “ter cafeína” ou ainda “provocar celulite”. As restrições também podem ser reservar o seu consumo para os finais de semana. As reflexões baseadas no custo-benefício utilizadas pelos entrevistados nas tomadas de decisão alimentar. Há algumas considerações sobre o consumo do refrigerante

light. Virgínia, que excluiu do seu cardápio o refrigerante, dizia “adorar” e justifica o porquê de não ter optado pelos *diet*:

Álvaro alude que o consumo de água, frutas e sucos são sempre bem vindos. Contudo, confessa exagerar um pouco no refrigerante em especial na Coca-Cola:

Geralmente eu tomo refrigerante, tomo uma coca-cola. O pessoal fala: ‘refrigerante coca-cola faz mal’, coca-cola mais ainda. Eu não acredito muito nisso não, porque eu tomo coca-cola desde os 17 anos todos os dias, não sinto nada, nem úlcera, nem gastrite nem agonia na barriga, nada. Eu acho o seguinte: primeiro, vem da pessoa propensa a ter, não sei se é hereditário se é uma coisa assim. Eu só como se tomar uma coca-cola, sem se alimentar, então é melhor não tomar. Eu primeiro me alimento depois tomo coca-cola, ela vai encontrar lá o que ela quer destruir e deixa meu organismo em paz (Álvaro).

A visão da coca-cola é que ela “faz mal” e que “destrói algo no organismo” deixando inúmeros problemas estomacais vêm de longas datas. Álvaro afirmou tomar diariamente e não sentir nada. Todavia, isso não significou não ter regras e cuidados com o consumo. A sua regra é não tomar com o estômago vazio o que pode ter prevenido os seus malefícios, interpretando a sua fala, e deixado ‘o seu organismo em paz’.

Os entrevistados não fizeram menção às aguardentes, bebida genuinamente brasileira, que deveria reinar antes da chegada da cerveja ao Brasil nos finais do século XVIII, segundo Câmara Cascudo (2004). Vale lembrar que, além das bebidas alcoólicas e gaseificadas, as bebidas estimulantes, em especial, café, chá e chocolate, estão também no foco das ações alimentares contemporâneas considerando os seus possíveis malefícios. Estas bebidas estimulantes foram difundidas no mundo moderno e tiveram os seus consumos associados à valorização das suas propriedades medicinais e ao consumo aristocrático. Elas também foram parte de um complexo sistema comercial intercontinental que gerou uma parte importante do capital pré-industrial. Novas formas de processamento que geram o café descafeinado, o chocolate *light*, restrições ao acréscimo de açúcar, modificam as tradicionais formas de consumo destas bebidas estimulantes. Paradoxalmente, o homem contemporâneo na busca do prazer hedônico, quase que eufórico, deve procurar os estímulos em outras fontes. Em relação aos líquidos, apenas os “politicamente corretos”.

As recomendações em relação a uma alimentação saudável propõem então a restrição do consumo das bebidas alcoólicas e gaseificadas e estimula quase que um uso indiscriminado das águas e também dos sucos. A expressão de Álvaro “os sucos, assim como a água, são sempre bem vindos”, se constitui em uma máxima contemporânea, pois não há praticamente restrições a estes consumos – desde que os sucos não possuam açúcar e a água seja de boa procedência.

Os sucos, que já sofreu o impacto com a disseminação dos liquidificadores modificando as suas consistências e sabores, e o impacto dos sucos engarrafados, em caixinhas, dentre outras formas tecnológicas de conservá-los e comercializá-los, hoje, sofre o impacto das polpas de frutas. São indústrias de pequeno e médio porte que produzem, às vezes longe dos olhos da vigilância sanitária, um elenco de polpas de frutas “exóticas” e populares: como umbu, cajá, e a até os sabores mais distantes se popularizam como o suco de cupuaçu. É através das polpas que os sabores destas frutas, embora reinterpretados e até bastante fraudados, se popularizam pelo imenso país e burlam a sazonalidade. O açaí é um grande exemplo disso.

Em relação ao consumo da água, a prática de aportar uma “garrafinha” de água, comum em alguns países europeus, já detona um estilo com algo que revigora, purifica e até energiza. A publicidade explora esta dimensão revigorante da água. Torna-se a grande companheira dos saudáveis, seja para hidratar, seja para enganar a fome, em uma necessidade que parece mais do que vital parece ir além do biológico. A “garrafinha” de água é simbólica e é importante que esteja no centro de uma grande marca empresarial, geralmente apresentando alguma menção atlética, e o seu aporte de sais minerais essenciais para “ repor as perdas”. Ou ainda tem-se a garrafinha que se exhibe carregada na cintura em uma corrida e melhor quando produzida pela própria marca de quem fabricou as roupas atléticas, ou o tênis. Não parece haver um *look* mais representativo da saúde contemporânea. Marcela percorreu sobre a sua prática de sempre levar a sua garrafinha de água para o trabalho, pois, agora, ela não vive sem beber água. A água para hidratar e “enganar a fome” e purificar, renova o seu poder mágico nas recomendações contemporâneas. Não tendo calorias, a água pode substituir qualquer outro líquido ingerível mesmo o leite que, especialmente nos Estados Unidos, já foi recomendado para ser consumido ao sentir sede.

A cidade de Salvador também conta com a abundância de um produto líquido extraordinário neste contexto: a água de coco, um produto “natural”

agora também em versões industrializadas. João passou a tomar “muita água de coco, passei a explorar mais meu pé de coqueiro em casa”.

Em suma, hidratar, purificar é também rejuvenescer. A água, um produto “natural”, sem calorias, fluido, deixa de ser insípido e inodoro para adquirir o sabor *light* da vida.

Outros gêneros alimentícios

Alimentos industrializados x alimentos naturais

Levenstein (2003a) afirma que, entre 1880 e a eclosão da Primeira Guerra Mundial, a indústria alimentar americana foi radicalmente transformada. A agricultura era o maior negócio da nação. Com os efeitos da tecnologia, surgiram grandes corporações: *Swift, Armour, Wilson*, dentre outros. Os produtos tropicais levaram muitos países para ordem econômica americana como a exemplo do próprio Brasil. Em verdade, as mudanças na história recente da alimentação e da dieta americana não pertencem apenas aos Estados Unidos, e sim todo o mundo, que também sofreu os seus impactos.

Montanari (2003), por sua vez, também alerta para as muitas contradições e os custos sociais que integraram os primeiros decênios da primeira industrialização. Provocou uma mudança radical, mesmo que lenta e progressiva, dos hábitos alimentares e da própria forma de pensar a alimentação. Com a relativa ampliação da disponibilidade de alimentos, a distinção passa a ser mais de ordem qualitativa: produtos poderiam ser de “primeira” ou de “segunda”, ou até sem qualificação, ou até ainda os falsificados. Já aqui no Brasil, Câmara Cascudo (2004) por volta dos anos de 1960, já chamava a atenção para a industrialização dos alimentos que, sob o signo da velocidade, a cozinha era reduzida a um armário de latas, “a técnica limita-se, a saber, abrir uma lata sem ferir os dedinhos” (Câmara Cascudo, 2004, p. 36).

Se, por um lado, a industrialização dos alimentos com a sua produção em massa, trouxe um aumento da disponibilidade dos mesmos, por outro, trouxe outros problemas que estão no centro da inquietude contemporânea: o excesso, o veneno e a toxicidade. A qualidade do alimento moderno não se reduz por vezes à sua aparência, pois o veneno pode estar contido nele: aditivos, colorantes, poluições diversas que perpetuam inquietudes. Destaca que não se tem apenas

a realidade dos perigos contidos nos alimentos, mas também o imaginário do comer. Na tradição de “eliminar” o inimigo – primeiro a deterioração com os aditivos, depois os próprios aditivos criando o produto “natural, sem conservantes”, agora a sua ação beligerante contra as gorduras manipulando os componentes nutricionais dos alimentos para que os tornem mais *light*. Desta forma, não se pode mais ignorar a menor molécula, o menor átomo na composição (Fischler, 2001).

Fischler (2001) destaca ainda o problema da identidade com a industrialização planetária dos alimentos. Os comensais não sabem mais o que comem já que o alimento moderno não é mais identificável, um alimento estrangeiro e sem história. Isso é uma das fontes profundas da doença da modernidade alimentar. Frente a esta incerteza radical, uma das respostas é a “reidentificação”: rótulos, etiquetas, garantia da originalidade. Desta maneira, parece existir uma reconciliação entre o consumidor e a indústria. Os dois mudaram sendo que o primeiro se familiarizou com os produtos industriais procurando apreciar a regularidade e a comodidade do uso, e o segundo tem a sua própria cozinha cada vez desenvolvida: produtos sucedâneos, produtos originais seguindo técnicas e receitas específicas se não mais apenas uma reprodução aproximativa de receitas domésticas adaptadas à produção industrial.

Os alimentos industrializados foram historicamente associados a uma versão processada do alimento natural: “fraco”, “sem sustento” e “sem gosto”. Assim foi para o leite artificial em relação ao leite natural puro da vaca, a galinha de quintal em relação ao frango de granja. Exemplos não faltam. Além disso, os alimentos processados escondiam a “verdade” da perda dos nutrientes, mas revelava o uso de aditivos iniciando um novo nicho de mercado: os alimentos naturais.

Hélio, lembrando a sua infância em um bairro popular, observa que era tudo “natural”, a alface da horta, as frutas “do pé”, a galinha, hoje só congelada, a carne fresquinha da hora, faz do comer contemporâneo algo ‘com gosto de nada’, algo muito difícil para ele.

A noção estabelecida por Hélio sobre o termo ‘natural’ pode não se confundir com a reconstrução do natural no presente contexto. Lifschitz (1997 *apud* Canesqui, 2005), estudando a representação do natural em relação à alimentação, identificou quatro saberes: as tribos alimentares, que relaciona o natural com o artesanal e a natureza; os profissionais de saúde, que entende o natural com o saber sobre a “boa” alimentação e a adequação entre as

propriedades dos alimentos e os requerimentos fisiológicos e anatômicos; a indústria, que identifica o natural com o “sem agrotóxicos”; e a publicidade, que vende o natural como um signo de marca comercial. A indústria, por exemplo, sob o termo “sem conservantes” ou “sabor natural de laranja”, que pode anexar aos sucos artificiais, ou ainda a associação criada entre os produtos *light* e o termo natural, apesar de toda a manipulação nutricional dos mesmos.

Nos finais dos anos 1980 o “sanduíche natural” invadiu as ruas da cidade de Salvador, ganhando as praias, os praticantes de atividade física, e algumas lanchonetes. A sua fórmula básica consistia em um pão integral em fatias, recheado com frango desfiado ou atum enlatado ou ainda ricota; cenoura ralada, passas processadas, ervilha ou milho também enlatados, azeitonas e maionese. Dentre um recheio de produtos industrializados, difícil é identificar o porquê da terminologia “natural” a não ser a sua contraposição com os hambúrgueres e correlatos que entraram também no cenário do comer baiano na mesma década, delimitando um outro estilo de vida que emergia.

Frente a esta industrialização alimentar em massa, alguns entrevistados se mostraram preocupados com os rumos da alimentação, se ela tem se tornado mais saudável ou tem piorado. Marta considerou que tem dúvidas quando põe tudo na balança, ressaltando a vantagem do acesso à informação sobre os alimentos que se tem hoje. Já Marcela também põe em cheque os dados estatísticos de que o brasileiro está vivendo mais, uma vez que, na sua opinião, a qualidade da alimentação tem piorado. Um frango com hormônios e a busca de um frango de quintal quase que impossível de encontrar, além do alto custo, torna uma incessante luta para garantir uma alimentação saudável.

Em suma, vale salientar que a indústria de alimentos também contribuiu para contrapor a teoria malthusiana, na medida em que participou do processo de ampliação da disponibilidade alimentar, ainda que modificando, homogeneizando os sabores, rompendo laços culturais que envolvem a relação homem e alimento. Produziu também, de um lado, um controle sanitário praticamente extinguindo uma série de patologias associadas ao comer. De outro lado, “produziu” outras tantas novas categorias patológicas, bem como novas espécies de crises alimentares. O seu processo histórico é complexo e longo.

Os produtos *light*

No Brasil, há uma tendência de ascensão do consumo de produtos alimentícios identificados como saudáveis, em especial, os produtos *light*.

Giuvant (2003) traz em seu estudo dados de algumas pesquisas de mercado que ilustra a importância desta magnitude. O segmento de produtos chamado *diet/light* cresce a taxas anuais de 30% nos últimos anos, segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos e para Fins Especiais (ABIAD). Já a Associação Brasileira da Indústria Alimentícia (Abia) revela que somente as vendas de *light* e *diet* corresponderam, em 2001, a cerca de US\$ 1,7 bilhão, dos US\$ 47 bilhões faturados pelo setor. Isso significa um crescimento de 962,5% em 11 anos. Desde 1990 a média de lançamentos pulou de 40 a 80 por ano. Não é difícil concluir que os brasileiros têm consumido esta categoria de produto.

É importante lembrar que a maior fonte de informação sobre os *light* e *diet* vem das próprias empresas alimentícias via publicidade. Imagens são construídas em torno destes produtos vinculando-os a um mundo *light*, em um estilo de vida *light* e feliz. Nas entrevistas, foi observado que a questão do consumo dos produtos *light* e *diet* residiram na aceitação do seu sabor com um certo debate sobre se os produtos diferem ou não das suas versões “originais”, como também sobre a dúvida em relação a sua efetividade em uma dieta. João aponta: “não, eu não faço muita fé não, eu acho que o *diet, light* é a minha academia”. Vejamos alguns discursos sobre esta questão: “Quer dizer para mim que existe doce *light* pelo amor de Deus! Doce *light*, açúcar puro! Você está comendo ali está comendo açúcar, às vezes é adoçante. Adoçante é química pura, não!” (Alberto).

A pessoa tenta se cegar achando que aquilo vai ajudando de algum jeito (...) o que adianta tomar coca *light* com sorvete, com pizza. Então a pessoa tenta ali equilibrar, isso não é equilíbrio para mim se você comeu pizza, vá, no outro dia, e dê uma corrida de manhã cedo... (Roberto).

Os discursos contrários aos produtos *light* estiveram mais presentes nos discursos masculinos que não “dão credibilidade” aos mesmos e centram mais na prática da atividade física como recurso para a manutenção da forma física. Os produtos *light* são considerados produtos femininos. Contudo, há reflexões entre as mulheres considerando que se deve ter um certo cuidado com os mesmos. Apesar dos discursos, há alimentos com redução de calorias como os leites desnatados que não ostentam o rótulo de *light* e que estão sendo consumidos. O termo *light* nos alimentos estão sendo utilizado até em produtos

não alimentares como já foi observado no supermercado uma linha de sabonete *light*. O termo *light* é uma marca para promoção das vendas, se baseando na promoção de um estilo de vida. Por fim, a curta experiência histórica de consumo dos produtos *light* tem deixado no caminho que esta prática não substitui o princípio da moderação.

Açúcares, doces e chocolates

Kaufmann (2005) afirma que a apetência pelo açúcar é antiga. O primeiro momento decisivo da epopéia do açúcar veio do processo de distinção social. Pela sua raridade e seu elevado preço, ele se fixa com a marca do “bom gosto”, especialmente dos grandes burgueses rivalizando a aristocracia. Entre os ingleses ele encontrou um espaço “natural” na sua ética protestante ascética. O ascetismo religioso que desconfiava da gordura e do sangue não se preservava dos doces. Também usado contra o stress, fadiga mental, o que deixa até os nossos dias a fórmula “água com açúcar” para “acalmar os nervos”.

A apetência pelos doces na Bahia, terra em que a produção de açúcar foi relevante nos tempos coloniais. Marcou este gosto diferencial por estas iguarias, comandadas inicialmente pelas mãos das mulheres portuguesas, ganhando depois popularidade das suas confecções nas mãos africanas. A arte de fazer doces no Brasil colonial é consagrada pelas doceiras que possuíam maior status que as cozinheiras vinculadas ao trabalho escravo. Os quindins, cocadas, os bolos típicos não poupam uma boa quota de açúcar, o que tem sido revisto. No entanto, muitos esforços estão sendo feitos para a redução ou extinção da prática de consumo dos doces e chocolates. Redução do consumo, redução da cota de açúcar na preparação, utilização dos adoçantes artificiais produzidos para preparações são as estratégias.

Chamou a atenção, as barras de cereais que, embora ricas em fibras e de baixo teor calórico, são vistas como produtos energéticos que tem funcionado como substitutos dos chocolates para alguns chocólatras. Alberto e Ilda revelaram fazer freqüentemente esta substituição e considerar satisfatória. Outro produto que não é novo, mas bem preconizado, são as gelatinas. Mesmo ricas em conservantes, espessantes e aromatizantes, a leveza da sua consistência e o baixo teor das calorias as transformam em um produto quase que “natural” e saudável.

Representações dos nutrientes

Estavam em uma praia em Salvador, quando passava um pescador vendendo o seu peixe recém-pescado. Ele entoava o seu grito para atrair o freguês: ‘olha, o Ômega 3, olha o Ômega 3!!’ (notas do trabalho de campo, verão 2003).

Estavam em um bar, saboreando pecaminosamente o queijo coalho acompanhado com melaço e orégano, iguaria formidável, sem lembrar, ou fingir esquecer a sua quantidade de colesterol. De repente, aproxima-se da mesa um vendedor ambulante de castanhas torradas. Logo, ele anunciou que para ‘rebater’ o consumo das gorduras saturadas do queijo coalho, seria interessante consumir as castanhas pois estas possuíam gorduras polinsaturadas, importante para elevar o colesterol bom. Ele fez outros comentários na tentativa de ‘vender seu peixe’ deixando a mesa pasma com a sua habilidade e fluência sobre os conhecimentos científicos já popularizados (notas do trabalho de campo, 2004).

Os dois trechos acima se referem a cenas alimentares da cidade de Salvador contemporânea. Elas revelam que a publicidade pautada nos conceitos de alimentos saudáveis não é só um privilégio das grandes empresas e dos órgãos de saúde. Os ambulantes – que geralmente os são por falta de opção de emprego, dificuldades de se inserir no mercado de trabalho, e possivelmente possuem um baixo nível de escolaridade –; se apropriam de alguns discursos científicos que eles têm acesso – possivelmente pela mídia televisiva ou conversas informais – e os utilizam criativamente na tentativa de “vender o seu peixe”. Tais cenas estão cada vez mais presentes nos centros urbanos brasileiros. O pescador não vende apenas o peixe e sim Ômega 3, ou seja, vende o produto saúde. Mesmo que para ele não faça sentido ou não incorpore como verdade na sua prática alimentar, o discurso é utilizado profissionalmente. O ambulante que vende castanha caminha na mesma direção, criando uma coerência no seu discurso a fim de convencer a venda do seu produto. É interessante notar como estes discursos sobre os nutrientes, originários da ciência da nutrição dos finais do século XIX chegam ao século XXI se difundindo no meio social, ganhando popularidade.

Parece não ser mais possível falar de alimentação sem a noção de que os mesmos são compostos por nutrientes. Em janeiro de 2006, foi realizada uma entrevista com a pesquisadora Ana Branco, Professora da PUC – Rio, especialista em alimentação, em um programa televisivo em Salvador. A professora afirmava que as sementes funcionam como *bioship* possuidoras de um sistema de informação propondo um outro olhar sobre as práticas alimentares. Todavia, a entrevista não fluía, pois a apresentadora do programa estava centrada no paradigma vigente dos alimentos como um conjunto de nutrientes e como selecionar os mais nutritivos e os menos ricos em colesterol, o que não condizia com os fundamentos da alimentação proposta. Para a professora, os alimentos possuíam “encantamentos” que nutrem o corpo e a alma, propondo o consumo de alimentos em germinação e crus, recém colhidos a fim de utilizar melhor a sua energia vital¹⁵.

À medida que a ciência vai dissecando os alimentos em partes, os nutrientes, e buscando compreender as funções de cada um deles no corpo, os imaginários vão sendo construídos: não é possível dissociar a vitamina C da laranja mesmo que saibamos que outras fontes posteriormente estudadas possuem teores de vitamina C bem mais significativas. Assim acontece com a relação ovo e colesterol que desbancou a relação positiva da gema de ovo e o ferro, também a relação do feijão e ferro, dentre inúmeros outros alimentos¹⁶. O ferro, ainda associado como algo que dá força, vinculado ainda positivamente ao consumo destas fontes, os alimentos de cores mais escuras, especialmente as cores quentes como o vermelho e o verde escuro. Conforme já aludido, Levenstein (2003b) mostra como as recomendações do consumo de determinados alimentos já estavam sendo difundidas antes mesmo dos isolamentos das vitaminas e minerais e das mensurações das quantidades delas dentro dos alimentos.

No contexto atual, o cenário modifica e outros nutrientes entram na popularidade. Tem-se a má reputação do colesterol e das gorduras como os grandes responsáveis pelas modificações alimentares atuais. Têm-se ainda novas percepções em relação às vitaminas e minerais. Frente à redução dos problemas de carências alimentares em certos setores da população, as investigações em torno dos micronutrientes se voltaram para o seu papel na prevenção das doenças crônico-degenerativas.

Estes discursos podem também estar modificando a própria compreensão do que significa comer. Começa-se a falar em “comer nutrientes” no lugar de comer

alimentos ou comida como afirma Ilda: “eu gosto das coisas do sabor mesmo, gosto muito da proteína da carne do peixe”. A proteína passa a ter um gosto.

Sobre as gorduras e os lipídios

No decorrer deste capítulo já demonstramos algumas estratégias de controle no consumo das gorduras, seja na seleção dos alimentos, ou nas próprias preparações dos mesmos. Evidentemente que a não tolerância à gordura não é uma invenção contemporânea. Os cuidados em torno do consumo de gorduras vêm sendo recomendados a longas datas. No entanto, difere o momento atual em alguns aspectos. O primeiro deles é quanto à compreensão e uso das gorduras. Flandrin (1993) destaca que os cientistas da nutrição do século XX colocam em cena a gordura como um dos três nutrientes fundamentais dos alimentos enquanto que os cientistas anteriores a percebia como condimentos a ser utilizado em pequenas quantidades. Passa a perceber uma espécie de “gordura invisível” nos alimentos.

Canesqui (1976) no seu estudo “comida de rico e comida de pobre”, realizado nos meados dos anos de 1970, notou que as gorduras citadas pelas entrevistadas não foram associadas à “comida” ou “mistura”, e sim a importância que assumem como componentes dos alimentos preparados. Os entrevistados referiram a comida mais temperada ou menos temperada basicamente em termos de maior ou menor quantidade de gordura utilizada. A gordura era atribuída ao componente que confere sabor aos alimentos.

Em seguida, os estudos nos meados do século XX também vêm apontar a relação existente entre colesterol e doenças cardiovasculares que desencadeou o movimento que Claude Fischler batizou de lipofobia. Desta maneira, a intolerância à gordura parecia ser restrita à gordura aparente nos alimentos. Passa por uma intolerância também numa dimensão quase que virtual. Rejeitamos não só as gorduras, mas os lipídios, o seu termo mais técnico-científico. A gordura tornou-se um inimigo invisível e traiçoeiro que pode estar escondido nos alimentos, fornecendo um sabor atrativo como se fosse uma cilada. Alguns extratos trazem a intolerância às gorduras visíveis:

Gordura!, pouquíssimo, eu tenho horror. Nunca gostei, se eu comer uma coisa muito gordurosa minha boca enche de água, fica enjoada não gosto. Fritura é outra coisa não sou fã (Ilda).

Uma parte da gordura, a gordura também na comida não me agrada muito, tipo assim pastel frito, aquele óleo do acarajé são coisas que eu tento eliminar, tipo assim repugno um pouco assim, a parte da gordura, hoje. Antes não! Na adolescência, comia fritura, comia pastel tal, hoje eu tenho assim uma barreira com a gordura, com muita gordura, com excesso assim em algumas coisas (Lúcia).

Progressivamente, a sensibilidade em torno das gorduras vai se modificando. As carnes preparadas nos churrascos com as suas densas camadas de gordura que eram uma atração gustativa tomaram uma conotação criminosa para muitos. Esta atração passa a ser interpretada como algo grotesco e, novamente, “não distinto”. Assim, quando Virgínia afirma que saiu de “uma alimentação gordurosa para uma mais nutritiva...”, nos deixa margem para pensar que as gorduras parecem perder o status de nutriente. O termo nutritivo nos reporta ao saudável e rico em nutrientes. Todavia, os próprios nutrientes precisam ser selecionados dentro desta nova ordem.

Algumas notas sobre o colesterol

Apfelbaum (1996) discute as argumentações em torno da dieta prudente que aponta como a “prudência” tem como recompensa a longevidade. A dieta prudente é explicada por uma fórmula simples: ingerindo alimentos ricos em colesterol, terá colesterol circulante no sangue que poderá bloquear as artérias e aumentar o risco de morrer. A fórmula, ao contrário, seria não ingerindo alimentos ricos em colesterol, este não circulará no sangue, logo, não haverá riscos de morrer, momento em que se coloca um ponto final. A autora questiona pontos como todos estes conflitos vivem em torno de uma evolução crescente na esperança de vida indicando que quanto mais aumenta o número de velhos na população mais temos medo de morrer.

A autora ainda mostra alguns estudos como o do epidemiologista Ancel Keys que indica uma variação muito pequena nos níveis de colesterol sanguíneo em uma população dividida em cinco estratos de acordo com o consumo de colesterol. Além disso, outro estudo mostra que os franceses consomem mais gordura animal do que os americanos, mas estes últimos possuem taxas de mortalidade três vezes maiores do que o primeiro. O denominado “paradoxo francês” indica que a mortalidade por doenças coronarianas é três vezes mais baixa que nos Estados Unidos sendo que eles consomem quantidades similares

de lipídios em geral, muito mais gorduras saturadas e possuem níveis de colesterol similares (ligeiramente elevada). Mostra ainda que os franceses comem quatro a cinco vezes mais frutas e verduras frescas do que produtos dietéticos, eles bebem mais do que os americanos, portanto, são menos obesos.

Já os americanos, estudos indicaram que eles têm respondido de alguma maneira aos apelos pela redução do consumo de gorduras via a utilização dos produtos dietéticos. Estima-se que a população americana reduziu cerca de 30% o consumo de gorduras, entretanto, a obesidade continua em ascensão.

Deste modo, estas breves notas sobre o colesterol estão longe de representar o intenso debate que gira em torno dele. Todavia, estas incertezas não têm impedido as inúmeras condutas para afastar o colesterol dos alimentos e das nossas artérias. Transformou-se em um verdadeiro inimigo de uma vida saudável e plena.

Em suma, a intensidade dos debates em torno dos nutrientes que percorreram todo o século XX, direcionaram definitivamente os rumos da construção de uma dieta saudável. O alimento foi reduzido à condição de “fonte”, uma “fonte de nutrientes”, um mero depósito do aspecto central de um alimento. A luz dos conhecimentos atuais são os nutrientes que orientam a classificação, eleição ou rejeição dos alimentos. Talvez os estudos sobre os alimentos fitoterápicos venham a modificar esta lógica racional. Todas estas conduções em torno dos nutrientes foram sentidas por Câmara Cascudo que, expressando uma certa desconfiança quanto aos rumos da nossa alimentação, afirmou:

A batalha das vitaminas, a esperança do equilíbrio nas proteínas, terão de atender as reações sensíveis e naturais da simpatia popular pelo seu cardápio, desajustado e querido. Falar das expressões negativas da alimentação para criaturas afeitas aos seus pratos favoritos, avós, bisavós, zonas, seqüência histórica, é ameaçar um ateu com as penas do Inferno (Câmara Cascudo, 2004, p. 15).

Reconstruindo as tradições alimentares soteropolitanas

Este capítulo procurou abordar alguns aspectos sobre as mudanças e permanências em relação à alimentação, a comida e os alimentos na cidade de Salvador, a partir dos discursos dos entrevistados. Assumindo um caráter mais próximo de um ensaio, tais questões foram problematizadas sem, no entanto,

apontar direções conclusivas. O foco foi relacionado às mudanças tanto nas práticas, como nas representações dos alimentos e da comida para os sujeitos soteropolitanos sob a égide de uma suposta *lightização* do comer contemporâneo.

As mudanças nas práticas alimentares acompanham não só as determinações externas – novos produtos lançados no mercado, avanços tecnológicos da produção de refeições, a evolução das refeições realizadas fora do domicílio, as mudanças nos cenários alimentares da cidade, as mudanças dos estilos de vida, e as possibilidades de escolha dos indivíduos, fenômeno que marca o mundo moderno contemporâneo; mas também a interação com as formas de comer mundializadas.

Tais mudanças não só afetam aqueles que decidem modificar as suas práticas alimentares, mas também aqueles que procuram, seja qual for o motivo, preservar as práticas tradicionais. Elas penetram sorrateiramente no cotidiano não deixando nem os mais resistentes imunes aos processos. A própria indiferença ou a resistência pode, já por si só, representar uma resposta aos processos modernos das práticas alimentares. Desta maneira, podemos aludir que existe uma rede extensa de posturas e atitudes frente ao comer. Diferente dos discursos oficiais, há um contingente importante de sujeitos que tem buscado atender aos apelos em torno da alimentação saudável, ainda que, a passos lentos, e mesmo que não sejam de uma forma satisfatória. Há resistências, adesões totais ou parciais, diferentes perspectivas que podem ser vistas nas modificações das cozinhas. Deve-se ter em conta, que a evolução tecnológica que traz novos produtos e conhecimentos alimentares é bastante acelerada em relação à resposta dos corpos às mudanças. As práticas alimentares não podem ser vistas como uma intervenção técnica, mas resultante de um conjunto de fatores econômicos, políticos, sociais e culturais.

O comer soteropolitano e as “tradições” alimentares têm sido deslocados para os momentos fora do cotidiano ordinário – os finais de semana e os eventos comemorativos – sendo que, ainda assim, funcionam com boas doses de modernidade conforme vimos nas mudanças das preparações culinárias. O acarajé é um grande exemplo de uma reconstrução das tradições que, ao mesmo tempo, inova e preserva a cultura baiana, um produto neotradicional ou uma tradição reinventada. Assim, neste processo, se configura um jogo neste processo alimentar que envolvem mudanças elementares e estruturais, inúmeros fenômenos como a mudança de status de determinados produtos, elitização ou popularização, ascensão ou declínio, adoção ou repúdio.

Um dos aspectos importantes diz respeito ao gosto alimentar. O “gosto baiano”, de uma comida identificada pelos entrevistados como “pesada”, “gordurosa”, e “exagerada” – poderíamos dizer talvez um gosto alimentar afro-barroco, não tem necessariamente entrado em contraposição com o gosto *light*, já caracterizado no capítulo anterior – e nem com o “gosto *fast food*”. Entre as neofobias e neofilias alimentares, o sistema alimentar baiano vai se reconstruindo resultante dos diálogos modernos existentes entre a gastronomia e as ciências nutricionais. Este é um fator primordial de uma das resistências humanas no que tange ao comer: “sentir o gosto”, o direito ao sabor hoje tão difundido pelo movimento *Slow Food*. Cascudo (2004) também se preocupou com as questões inerentes ao processo de cientificidade que a alimentação foi assumindo ao longo do século XX, destacando que “é indispensável ter em conta o fator supremo e decisivo do paladar. Para o povo não há argumento probante, técnico, convincente, contra o paladar...” (Cascudo, 2004, p. 15).

As práticas alimentares utilizam múltiplas sensibilidades, sobretudo a gustativa e olfativa, ligando os saberes aos sabores, e ainda a tátil, produzidas pela presença do alimento na boca, sua consistência, temperatura e outras características; a visual, que imediatamente produz desejos ou repugnâncias. As sensibilidades alimentares têm também a sua história e significação. Os nossos sentidos estéticos são produzidos pela cultura que se relacionam com os elementos biológicos, seja obedecendo aos seus limites, seja subvertendo para entrar em uma nova ordem. Isso parece o grande aprendizado das ciências nutricionais no decorrer da segunda metade do século XX, frente à complexidade e as inúmeras tentativas de mudar os hábitos alimentares das populações. Não só as sensibilidades gustativas se modificam, mas também as formas taxionômicas de classificar os alimentos e as comidas. Partindo do pressuposto de que a questão para os contemporâneos em relação ao comer é fundamentalmente a de selecionar o que comer e em que proporção, as ações dos sujeitos avançam muito mais além da primeira lógica classificatória entre os alimentos comestíveis e não comestíveis. Os ditames do comer contemporâneo revolucionam um emaranhado bipolar de identificação dos alimentos “bons” e dos alimentos “maus”, dos que “engordam” e os que “não engordam”, os “gordurosos” dos “não gordurosos”, “saudáveis” e “não saudáveis”, “nutritivos” e “não nutritivos”, “calóricos” e “não calóricos”, “naturais” e “não naturais”

dentre tantas outras possibilidades classificatórias. Evidentemente, que tais classificações nunca foram imutáveis, elas sempre evoluíram ao sabor das inovações tecnológicas, científicas, as necessidades alimentares, dentre outros aspectos.

Todavia, quanto mais avançam os estudos sobre os alimentos, desnudando as suas essências, mais complexas ficam as possibilidades de classificá-los. Por exemplo, o queijo que era visto como uma fonte de cálcio importante, hoje tem um foco maior na sua fonte de gorduras saturadas. Tornando-o *light* para aproveitar as suas fontes protéicas e de minerais pode trazer um elemento complicador, uma vez que a absorção do cálcio depende dos fatores biodisponíveis, dentre os quais, a gordura é um deles. Aparece a noção dos fitoterápicos que não são nutrientes, e sim substâncias farmacológicas que integram os alimentos e que possuem propriedades importantes para a saúde. Múltiplas pesquisas avançam no aprofundamento do papel dos alimentos funcionais na alimentação humana. Mais um complicador no processo classificatório. Em suma, os paradigmas científicos utilizados para classificar de uma forma dicotômica os alimentos não condizem com a complexidade de um alimento na sua totalidade. Este alimento preserva então contradições que são inerentes à vida humana porém não aceitos pela ciência positivista.

Além disso, lembrando da afirmação de Morin (1994), a distinção entre o pensamento racional – especialmente aqui aquele que norteia o pensamento científico – e o pensamento mágico jamais será clara. Percebemos no decorrer do capítulo que esta última forma de pensar esteve presente nas representações e práticas desenvolvidas pelos sujeitos sobre os alimentos e a alimentação. Fischler (1994) na introdução da obra *Penser Magique* discorre sobre a obra de James George Frazer que aponta a lei de similitude e a lei do contágio, contudo, era apenas relacionado aos povos primitivos.

O autor discute que um século depois, ainda perdura a idéia de que o “pensamento mágico” representa “resíduos simbólicos da cultura contemporânea” proclamando que não significa apenas isso, pois não se trata de uma desvantagem, e sim de uma parte constitutiva do funcionamento humano. A própria publicidade assume um papel fazendo um apelo ao pensamento mágico – as publicidades em torno dos adoçantes artificiais, das bebidas energéticas, dentre inúmeros outros exemplos. O pensamento racional coexiste ao lado do pensamento mágico, e a própria ciência toma conotações mágico-religiosas à medida que se conclama com a detentora da verdade única.

Ampliando as ilustrações sobre isso, os entrevistados não pareceram identificar da mesma forma um alimento energético e um alimento calórico. O alimento energético fornece “energia” para as atividades diárias de uma forma quase mística, sendo que os calóricos eram aqueles que engordavam. As massas é um exemplo desta categorização que tem sido vista mais como um alimento energético do que um alimento calórico como fora outrora interpretado. As próprias concepções de um alimento forte tradicionalmente vinculado a um alimento que “sustenta” – e que faz, portanto, “suar” – fica suprimido frente a sua concepção de alimento “pesado”, de difícil digestão, e altamente calórico.

Nemenoff (1994) discute a classificação de alimento bom e do alimento mal nos Estados Unidos, sendo este julgamento entendido como um julgamento moral, baseado em valores puritanos, mas também na crença de contágio/poluição. Ao curso da tradução da linguagem dos especialistas para a linguagem profana, o senso se modifica, tornando-se cada vez mais vago, e mais próximo das teorias populares pré-existentes. Sobre esta questão do contágio e da poluição, Rozin (1994) resgata as idéias de James G. Frazer (1890 - 1981), Edward Burnett Tylor (1871) e Marcel Mauss (1902 - 1950), em que a lei do contágio significaria um princípio universal e fundamental, ligando a noção de contágio à de preservação da pureza. Seria, então, quando duas naturezas entram em contato, certas propriedades fundamentais se transferem de uma para a outra de maneira permanente. Trata-se da máxima: “uma vez em contato, sempre em contato”. Por outro lado, a lei de similitude, a aparência é igual à realidade. O autor traz o exemplo do filme plástico envolto nos alimentos contemporâneos que uma impressão do não contágio. Poderíamos também exemplificar alguns comportamentos frente aos alimentos ricos em colesterol – por alguns vistos até como uma doença – em que são evitados de uma maneira particular: possui colesterol, logo, não consumir, melhor nem experimentar reforçando a idéia do contágio.

Tem-se ainda que alimentos não são apenas divididos em “bons” e “ruins”, eles também são submetidos a uma hierarquia de valores: as carnes brancas são consideradas melhores do que as vermelhas, mas dentre as carnes brancas, a carne do peixe é considerada melhor do que a carne do frango. Dentro do universo dos peixes, deixando submersas as discussões sobre a sua contaminação por metais pesados, há também uma hierarquia que colocam peixes como salmão, sardinha e atum como os melhores pela sua riqueza em Ômega 3, embora o salmão seja um peixe de alta caloria. Já no universo animal, as partes

também vão variar na classificação: o “músculo bovino” se apresenta como mais saudável do que as carnes “moles” que possuem um maior teor de gordura. O peito de frango parece que foi eleito para o consumo saudável particularmente quando grelhado.

As formas de conservação também têm o ícone de saúde: os frescos superam os resfriados que superam os congelados, que, por seu turno, superam os enlatados, os defumados e as salgas assim por diante. Por fim, deve-se selecionar a preparação: grelhados têm o maior símbolo, mas os cozidos e assados são bem classificados deixando os fritos com a mais baixa cotação. Nos legumes, os crus têm preferência para alguns gêneros alimentícios, seguidos pelos cozidos ao vapor. Em suma, a racionalidade dietética além de selecionar, é importante hierarquizar. Não basta escolher o “bom”, deve-se escolher o “melhor”, uma lógica bem apropriada ao capitalismo competitivista.

Os exemplos são inúmeros. Deixando-os de lado, iremos pontuar a questão do alimento saudável e não saudável. Esta classificação parece ser uma das principais que se encontra no centro da inquietude alimentar para a constituição do corpo contemporâneo. Questionaríamos: o que seria um alimento saudável no bojo deste processo? O alimento saudável se confunde com o alimento nutritivo, natural, não calórico, não gorduroso, leve e, um aspecto não discutido ao longo deste estudo, mas de extrema importância, um alimento seguro.

A idéia do alimento saudável, assim como da alimentação saudável, ao nosso ver, existe apenas em um pensamento utópico. Parafraseando Lucien Sfez (1996), com o seu trabalho sobre *A Saúde Perfeita*, poderíamos propor a idéia do “mito do alimento perfeito” criado para um mundo, estável, harmônico, equilibrado, sem contradições e paradoxos. Um alimento imortalizado pelas técnicas de conservação que lhe garante a eterna juventude, higienizado de forma a não haver doenças que o destruam nem muito menos provoquem doenças ao corpo humano, detentor de todos os nutrientes necessários de forma equilibrada, e natural frente ao mito do eterno retorno às origens, no Jardim do Éden, antes da mordida da maçã. O alimento perfeito para uma dieta perfeita que se corporifica na construção da alimentação saudável, necessária para a construção de um corpo não menos perfeito. Os soteropolitanos encontram à sua frente este desafio em relação às suas formas de comer e pensar a comida.

Notas

- ¹ A gastronomia aqui é entendida como uma estetização da culinária e das maneiras à mesa, mais voltada para o hedonismo do que os objetivos biológicos da alimentação (Poulain, 2003).
- ² Lembrando que os ícones nacionais geralmente são ícones locais “nacionalizados”, que vai expressar uma relação de poder. Os exemplos dados sobre as expressões da nacionalidade brasileira vieram do centro político e econômico do país naquele momento, que seria o modo de vida carioca, sendo o Rio de Janeiro a capital brasileira na época.
- ³ Chama a atenção o termo Acarajé “da” e não “de”, o que pode marcar uma turistização uma vez que não é da prática lingüística do baiano utilizar artigos antes dos nomes próprios, seria o uso do “sotaque do Sul”, “nacionalizando” o acarajé.
- ⁴ O azeite de dendê, o leite de coco e a pimenta são os ingredientes típicos da culinária baiana de azeite. Todavia, para a preparação de um caruru, vatapá e outras iguarias também é necessário agregar um complexo de cebola, gengibre, camarão seco, castanhas e amendoim, além do coentro. Todos os ingredientes formam o fundo da cozinha baiana de azeite.
- ⁵ Mercado das Sete Portas, mercado tradicional de Salvador.
- ⁶ O consumo de vísceras é também tradição européia a exemplo de sarapatel que segundo Costa Pinto Netto (1986) tem uma “versão” portuguesa que é o sarrabulho.
- ⁷ Composição dos produtos das empresas *Linguanotto* e *Kitano* encontradas nos seus respectivos *sites* acessado em 06 março 2006.
- ⁸ Retirado do Caderno de Notas Culinárias de D. Dulce, não publicado, uma forma de preparo utilizada até por volta da década de 1980.
- ⁹ O uso da pimenta e cominho é uma combinação tão essencial que empresas alimentícias produzem já combinadas: “pimenta e cominho”. O cominho e a hortelã são tão essenciais para a culinária cotidiana soteropolitana quanto o azeite de dendê é para uma moqueca ou acarajé.
- ¹⁰ Notemos a exploração das imagens veiculadas pela publicidade do “gotejar” o adoçante nas bebidas como um ato de elegância, refinamento e charme ao lado da simplicidade do uso, da leveza e sensualidade ao provar.
- ¹¹ Por conseqüência, as grandes empresas alimentícias que produzem margarinas já estão exibindo nas suas embalagens “livre das gorduras trans”, largamente vistas nos supermercados.
- ¹² Talvez a culinária brasileira cotidiana seja uma das poucas do mundo que consegue combinar no mesmo prato as principais fontes energéticas alimentares de todos os continentes.

¹³ Na ilha de Gorée, a última *Maison des Esclaves*, construída pelos holandeses no século XVIII, considerando que o valor do escravo estava também associado ao seu peso, aqueles que se encontravam abaixo dos 60 quilos, eram submetidos a uma dieta especial a base de farinha de feijão (www.un.org, consultado em 16 março 2005).

¹⁴ Publicidade de *outdoors* de uma churrascaria em Salvador, no verão de 2003, com alusão ao contexto político nacional em que um presidente de esquerda assume o poder.

¹⁵ Entrevista concedida no Programa TV Revista da TV Educadora em 6 janeiro 2006.

¹⁶ Não podemos esquecer da criação americana da personagem Popeye e o espinafre.