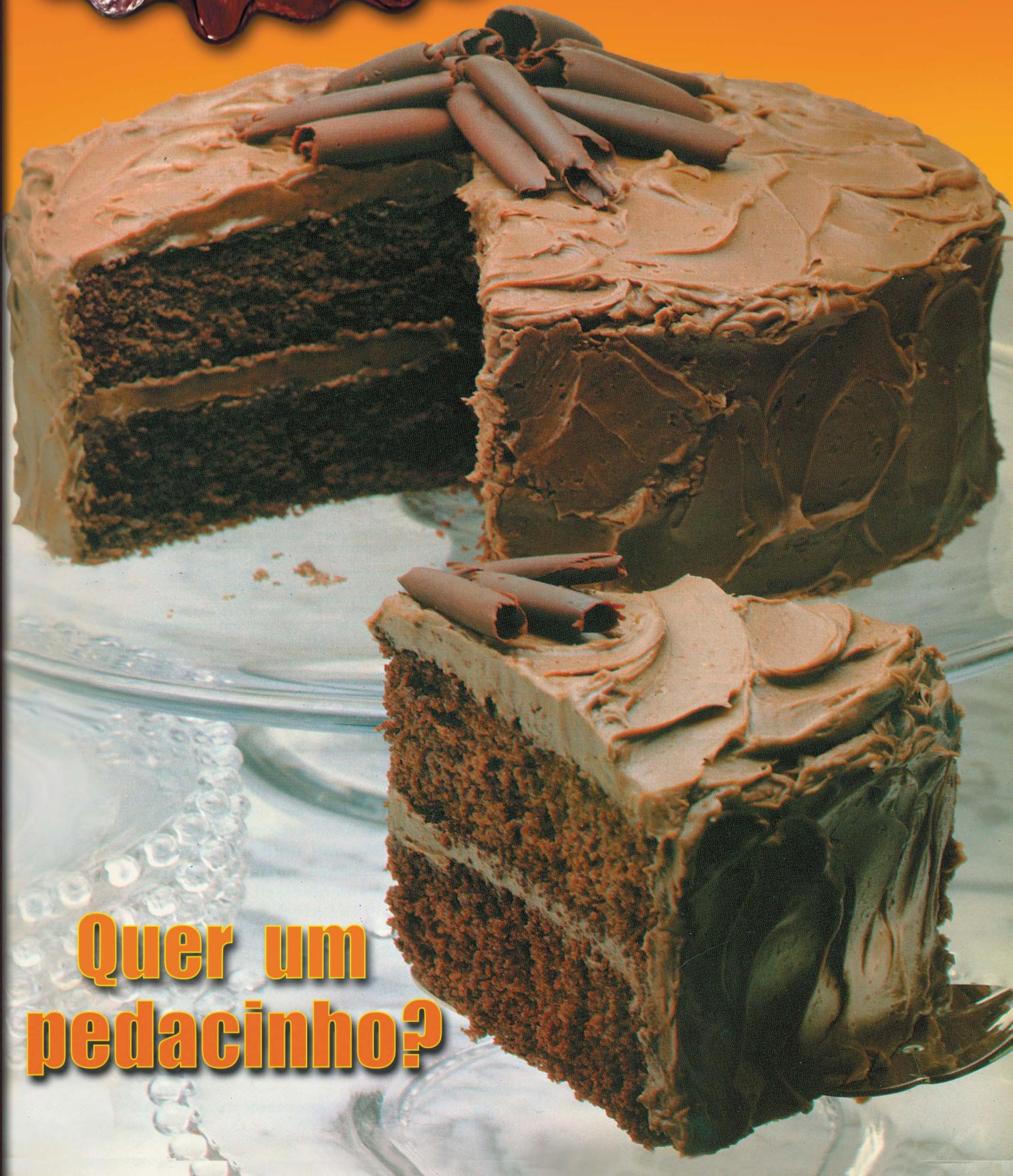


**ECLÉTICA**

Revista dos alunos do Departamento  
de Comunicação Social da PUC-Rio  
Ano 11 • Nº22 • Janeiro/Junho 2006  
ISSN 1413-5965



**Quer um  
pedacinho?**

# Primeiras Palavras

**F**oi a comida que mudou os rumos da humanidade: da religião à ciência, da maçã proibida de Eva à maçã iluminada que fez Newton pensar as leis da gravidade, a comida, a princípio, deveria estar presente no cotidiano de todos nós. A princípio, porque há os que não têm o que comer – no Brasil são 72 milhões que vivem atormentados pela situação de fome, segundo dados do IBGE – e, por outro lado, há os que voluntariamente optam por não ingerir tudo o que é orgânico, preferindo alimentar-se da luz solar e, de quebra, suscitando polêmicos debates entre médicos e cien-tistas, como o leitor poderá ler na **Ecléctica**.

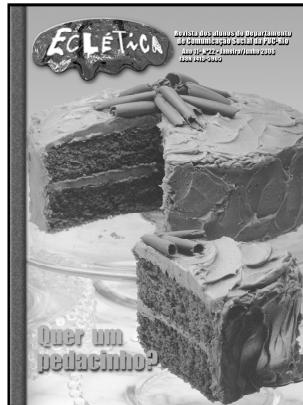
Nesta edição, o cardápio é bastante variado e para todos os gostos: do profano ao sagrado, pegamos carona nos alimentos que instigam a libido ora pelo sabor ora pelo formato ao passo que, na outra ponta da mesa de jantar, no campo religioso, a comida é concebida menos como matéria e mais como alimento para o espírito (leia-se sublimação mate-rial como uma série de jejuns e proibições de determinadas comidas em algumas celebrações).

O trabalho dos repórteres procurou também identificar hábitos ali-mentares cuja existência já foi assimilada pelo paladar da maioria e também as novas tendências que o garfo leva às nossas bocas. Se, por um lado, a vida apressada nos grandes centros urbanos pede uma comida igualmente mais rápida, os quase sempre nocivos fast foods, no contra-ataque temos os ativistas do slow food, o movimento surgido em Roma que propõe o resgate das tradições econômicas de cada região e valoriza a parada diária para saborear as refeições com mais calma.

Temos num prato reportagens que ilustram as relações entre a comi-da e o poder dos estadistas e, na borda deste mesmo prato, comidas menos poderosas, mas nem por isso, menos apreciadas pelo público massivo, como o fenômeno das pizzarias delivery ou os chamados “podrões”, comidas baratas e populares encontradas nas esquinas da cidade. Como não podia deixar de ser, o leitor vai ter o prazer de digerir uma saborosa leitura sobre a nossa comida brasileira.

E fechando a tampa da panela, uma matéria imperdível sobre um ato cotidiano que virou tabu: o “descomer”. Sim, é isso mesmo que você está pensando, mas só devorando a revista para saber de tudo isso.

Nós, editores, repórteres, diagramadores e todos que participaram da cri-ação e produção desse número 22 da **Ecléctica** só temos mais uma coisa a desejar a vocês quando começarem a ler a revista: bom apetite!



## SUMÁRIO

• Os sentidos da comida	2
• A comida e o sagrado	5
• O banquete dos santos	8
• O poder da comida afrodisíaca	10
• As ligações íntimas entre comida e sexualidade	14
• A cada esquina um cardápio	18
• Rodízio: febre nacional	23
• Teste: pizza delivery	26
• Mamãe, eu quero!	30
• Fast foods oferecem opções mais saudáveis	34
• O tempo de comer	38
• Prevenir também é remediar	41
• Alimentação como estilo de vida	45
• Vítimas precoces do colesterol	49
• Estômago iluminado	52
• O Brasil está com fome	55
• Você tem fome de quê?	57
• Anorexia: fome e beleza corporal	60
• Vossa Excelência, o jantar está servido	63
• Comer com grife	67
• Space food à brasileira	70
• Gostinho de Brasil	74
• Toque de crítico	78
• Luz, fome, ação!	82
• Ritos e mitos do “descomer”	85

### Ecléctica

Ecléctica é uma Revista dos alunos do Departamento de Comunicação Social da PUC-Rio, turmas de 2006.1 do curso de Comunicação Social, habilitação em Jornalismo, da disciplina de Edição em Jornal, Rádio e Televisão.

DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Prof. César Romero Jacob

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Prof. Fernando Sá

EDITORES

Eduardo Miranda, Erika Azevedo, Flávia Lins e Flávia Tabora

PROJETO GRÁFICO, DIAGRAMAÇÃO E CAPA  
Prof. Affonso Fernandes de Araújo

REDAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO

Departamento de Comunicação Social  
Rua Marquês de S. Vicente, 225 – Ala Kennedy  
6º andar – Gávea – Rio de Janeiro – RJ  
Cep: 22453-900 - Tel.: (021) 3527-1603

IMPRESSÃO - Gráfica Impronta

# Os sentidos da comida

*Será que só a fome é o tempore do alimento?*

FRANCISCO CANABRAVA, JULIANA BRUNET, MÁRCIA MESQUITA E MARTA REIS

**E**xiste uma explicação científica que justifique as reações que a maioria de nós tem diante de uma suculenta torta de chocolate? Por que será que o cheiro bom exalado pela comida ou aquele prato bem ornamentado são tão apreciados e podem inclusive causar a chamada fome psicológica nas pessoas? Comer e beber são experiências sensoriais; vemos o alimento, sentimos sua textura, seu cheiro e finalmente seu sabor. Para completar os cinco sentidos, os estímulos auditivos, como um barulhinho de fritura ou o chiado característico de uma lata de bebida se abrindo, também fazem parte deste conjunto, uma vez que causam diferentes reações nas pessoas.

A relação entre essas sensações, o prazer e a aversão, passa por uma das mais sofisticadas funções superiores do corpo humano, a memória. É ela que fornece as informações necessárias para classificar as vivências como registros de boas ou más lembranças.

## Cientificamente falando...

Segundo a neurologista Ana Maria Yamada, o ser humano possui estruturas localizadas bem no centro do encéfalo, que funcionam como uma "estação de conexões" (sinapses entre as células nervosas) das mais diversas, responsáveis pela regulação das funções superiores, conscientes, e até, em algumas ocasiões, fazendo com que nós reajamos de forma espontânea, inconsciente, inconseqüente e até mesmo reflexa, como na salivação. Assim, as trocas de informações, peculiares a cada indivíduo, estão sujeitas às lembranças e aos gostos de cada um, isto é, são resultado da memória. "É por isso que quando vemos um determinado prato, sentimos seu cheiro e imaginamos sua textura, nosso cérebro reage enviando certas mensagens. As sensações que vêm com isso dependem do 'gosto do freguês': um arrepio de horror ou aquela 'água na boca'", explica a neurologista.

Dessa forma, as informações captadas pela audição, tato, paladar, visão e olfato lançam mensagens ao cérebro que estimulam reações/respostas, como, por exemplo, o apetite, o prazer, nojo e enjôo, entre outros.

## Paladar e olfato: dois sentidos que se relacionam

Na alimentação, o principal sentido é a gustação. Há papilas especializadas na língua para reconhecer sabores de quatro tipos: doce, amargo, ácido e salgado. Da combinação desses sabores resultam centenas de outros diferentes. Além disso, cada comida ativa no indivíduo uma diferente combinação de sabores básicos, o que faz com que seja única. Muitas comidas têm um sabor distinto por ser resultado da combinação entre gosto e cheiro.

A percepção dos sabores, a salivação e a própria mastigação, que propiciam um maior contato e reconhecimento do que é ingerido, isto é, saboreado, dependem de alguns dos nervos cranianos. Esses nervos têm trajetos que passam pelo Tronco Cerebral que irá se continuar com a Medula Espinal, responsável pela comunicação do Sistema Nervoso Central com todo o corpo.

Apesar de serem derivados de nervos diferentes, cheiro e gosto estão intimamente relacionados. Muitas vezes, só conseguimos saborear algo se a percepção dos aromas está intacta. Já observou que durante um resfriado a comida fica sem gosto? Isso é explicado pelo olfatório, o primeiro dos nervos cranianos que, dos cinco sentidos, é o que mais estimula sinapses nervosas, sendo até considerado como um verdadeiro prolongamento do cérebro.

Os sentidos gustativos e olfativos são chamados de sentidos químicos. Os receptores gustativos são estimulados por substâncias químicas existentes nos alimentos, e os olfativos por substâncias químicas



existentes no ar, e trabalham em conjunto na percepção dos sabores. A gustação é, primeiramente, uma função da língua. O receptor sensorial do paladar é a papila gustativa. Na superfície de cada uma dessas células gustativas existem prolongamentos bem finos que vão em direção à cavidade bucal, que revestem a superfície e permitem o paladar.

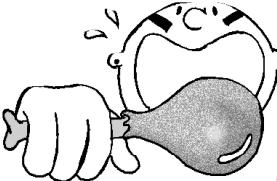
Muito do que comumente chamamos de "gosto" dos alimentos é, na verdade resultado do olfato, pois a comida, ao ser mastigada, libera certos odores que se espalham pelo nariz. As sensações olfativas funcionam ao lado das sensações gustativas, auxiliando no controle do apetite e da quantidade de alimentos que são ingeridos. Por isso, quando comemos demais, o cheiro da comida faz com que nos sintamos mal, nauseados.



No entanto, para a professora Margot Pradel, que perdeu o olfato aos 11 anos, o apelo visual da comida é o fator preponderante na sua relação com os alimentos. "Se o prato não for atraente, nem sequer provo". Aos 50 anos, ela diz não lembrar mais do cheiro das comidas, e o hábito lhe ensinou a diferenciar o que seria um alimento ruim de outro saboroso. "Uma vez num jantar, uma amiga perguntou como eu conseguia comer tanto se não sentia o cheiro dos alimentos. Um neurologista que estava na mesa respondeu: 'Não tem nada a ver uma coisa com a outra, são dois nervos diferentes'. Apesar de relacionados, o fato de eu não possuir olfato, não significa que não sinta prazer comendo, é apenas diferente", completou Margot.

### Abuse da comida sem deixar os dedos limpos

Assim como o paladar e o olfato, o tato também exerce seu papel no ritual alimentar. Um dos hábitos mais primitivos da humanidade, comer com as mãos, ainda é preservado em certas culturas, em espe-



cial no continente africano. Usar os dedos no manuseio e preparo de alimentos, e na hora de comer, por exemplo, é um hábito mantido entre os Zulus, povo do sul da África. Um dos pratos típicos entre os zulus é o pap, uma espécie de angu feito de milho que é servido com molho de tomate e carne de porco, e deve ser religiosamente comido com as mãos.

Segundo Zacarias Mayaba, integrante Zulu da África do Sul, usar as mãos na hora de comer exerce uma relação de afeto e agradecimento pela comida que está sendo oferecida, e mantém vivas as tradições do povo Zulu, que sofreu interferências muito grandes depois da colonização do continente. "Sentir o alimento que levamos à boca é quase um ritual na minha família. É claro que usamos talheres em certas ocasiões, mas como a principal refeição diária é o pap, ainda usamos muito os dedos. É quase que deselegante comê-lo com garfo", afirmou Zacarias.

O uso das mãos na relação com os alimentos também pode ser algo prazeroso. Algumas pessoas preferem o contato direto com os alimentos na hora de prepará-los. Misturar os ingredientes de uma torta com as mãos até formar aquela massa homogênea, por exemplo, causa cócegas nas mãos, assim como existe quem ache gostosa a sensação de mexer com cereais, por massagear a palma das mãos.

### Beleza põe mesa?

Existe um ditado japonês que diz: "Não enfeitar a comida com cores é como sair de casa sem roupas". Escolher alimentos coloridos além de tornar a comida mais saudável, a torna mais atraente. Um prato visualmente bonito, ou seja, com alimentos de diferentes colorações e bem dispostos, parece sempre mais gostoso do que um prato sem cor e bagunçado. Isso acontece porque a beleza dos alimentos também influencia na hora de comer.



A beleza dos alimentos pode estar na própria embalagem. Biscoitos, doces, salgadinhos, balas e

chocolates têm, em sua maioria, embalagens de cores fortes, desenhos estampados e são, portanto, visualmente mais chamativas do que as embalagens de arroz, feijão ou do que um pé de alface. Além disso, crianças tendem a ser mais vulneráveis às imagens de alimentos que parecem ser mais apetitosos.

E uma pessoa que não pode enxergar? Para o estudante de Comunicação Social Lucas Maia, o fato de ele ser cego e não poder enxergar aquilo que está comendo só o incomodou quando era mais novo. "Me ofereciam uma coisa dizendo que era outra". Hoje em dia, Lucas tem o paladar mais apurado do que a média das pessoas, e é mais sensível à percepção de sabores ou temperos diferentes. "Mais do que ter os outros quatro sentidos mais apurados, acho que me tornei mais atento porque preciso mais deles", completou o estudante.

#### Os 'crecks', 'pans' e 'tsss'

A audição também é um sentido que aguça o apetite. O organismo pode ser estimulado e pedir por comida quando ouvimos o "tsss" do alho em uma panela quente e cheia de óleo, indicando que alguma comida está sendo preparada.

A psicóloga Aline Carvalho associa o som de seu pai batendo na massa de pão sobre a mesa, à vontade de comê-lo, depois de assado. Por outro lado, certos sons podem causar a reação inversa, como o de uma dentada em uma maçã, barulho que incomoda Lucas Maia.

Já a bióloga Danielle Muniz tem arrepios toda vez que escuta o barulho de coco sendo mastigado. "Se estou comendo algo e não sei que tem coco, se não sinto o gosto, não me incomodo. Mas se ouço aque-



*Lucas Maia compensa a falta de visão com o paladar mais apurado*

le 'creck', paro na hora. O som da cebola sendo mastigada também me irrita. Eu até como cebola, mas não crua, porque o barulho também me desagrada, além de arder na boca", afirma a bióloga.

#### Os alimentos são realmente irresistíveis

Pesquisadores da Unidade do Cérebro e Cognição do Conselho de Pesquisas Médicas do Reino Unido mostraram que as pessoas são, em diferentes proporções, influenciadas com as percepções que os sentidos ocasionam no caso de uma comida apetitosa.

Essas impressões prazerosas ativam uma parte do cérebro chamada "centro de recompensa", ou seja, lembramos da sensação que determinado alimento nos causa em algum momento da vida.

Portanto, quando você vir aquele bolo de chocolate delicioso, com muita cobertura, granulado e com aquela cerejinha vermelha no centro, e sentir desejo de comer, fique calmo... respire fundo... e lembre-se: é só um dos seus sentidos querendo te enganar. Mas, e aí? Quer um pedaço?



### O olfato ajuda a emagrecer ou é mais uma loucura da ciência?



Segundo um estudo feito por médicos especialistas do olfato, na Universidade de Columbia nos Estados Unidos, os aromas dos alimentos são sensores fundamentais que alertam quando estamos saciados. Sem esse sinal olfativo, é difícil estabele-

cer um limite que nos faça parar de comer.

No entanto, o estudo também esclarece que as fragrâncias não aceleram o metabolismo nem queimam gordura de uma forma mágica, podem somente ajudar na redução do apetite. O objetivo do estudo é provar que o cheiro da comida leva o cérebro a pensar que a

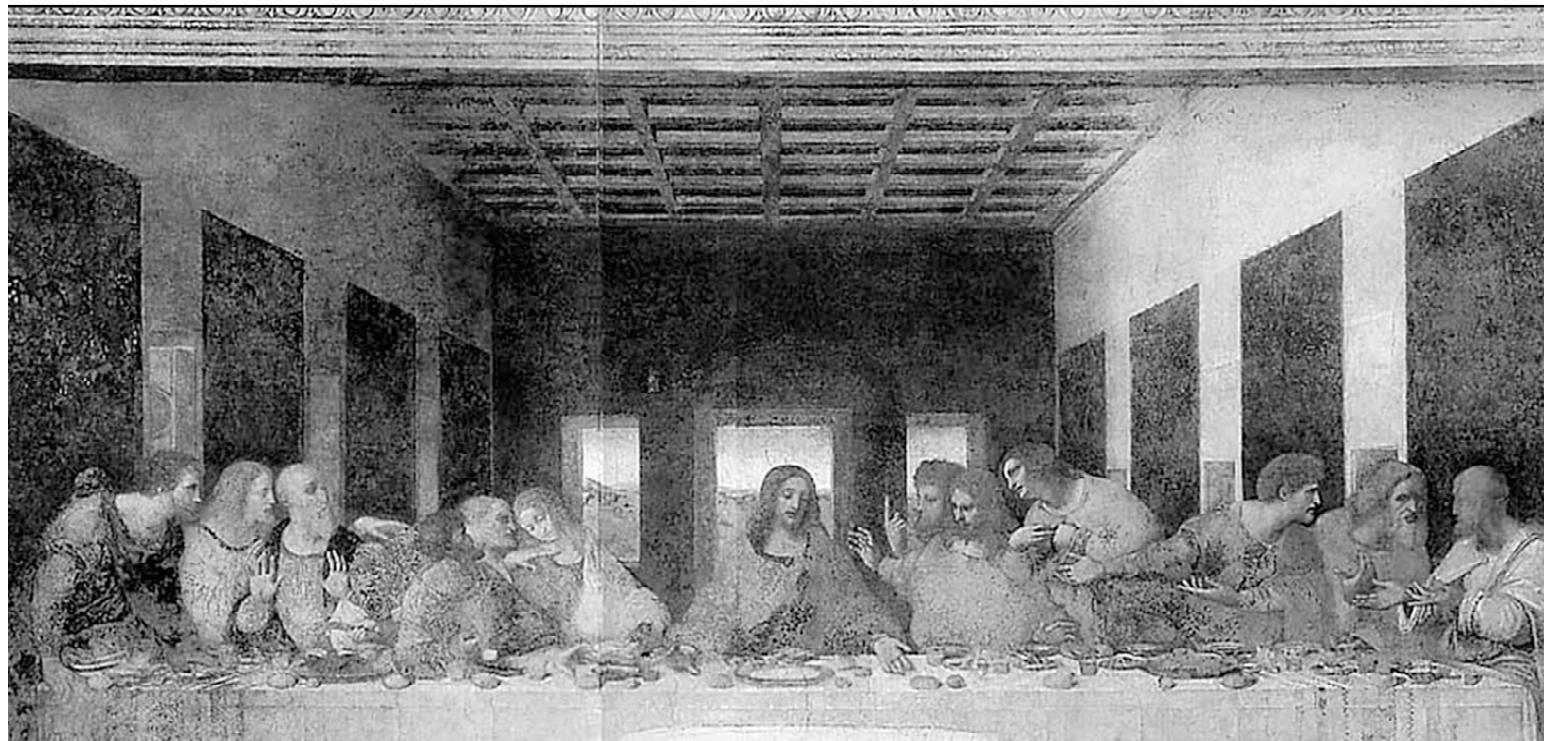
pessoa já comeu, fazendo-a sinalizar que está satisfeita. Há relatos de que o perfume de baunilha pode ajudar a emagrecer ao reduzir o desejo de chocolate.

Mas vale ressaltar que são observações feitas à base de experimentos e estudos e que, portanto, não servem como verdades absolutas.

# A comida e o sagrado

*O alimento que satisfaz o corpo e o espírito*

CHRISTIANE ALVES, GABRIELA OLIVEIRA, LEANDRO CURY E MARIANA MENDES



**N**a sexta-feira Santa não se come carne vermelha. Em casa de judeu o porco não faz parte do cardápio. Já na dieta Hare Krishna, somente o leite e o vegetal têm espaço. Em período de Ebó, limpeza espiritual, o que é para o santo não se come. Quando se trata de fé, a comida deixa de ser apenas um alimento para o corpo e assume um papel espiritual. Dogmas nas diversas religiões trazem proibições, permissões e atribuem funções que vão além do caráter nutricional e prazeroso da refeição.

*Não-ruminantes,  
 como o porco,  
 são considerados  
 animais impróprios  
 para o consumo*

Segundo a Bíblia, Jesus Cristo, na véspera do dia de sua morte, reuniu os seus apóstolos numa refeição festiva, a ceia pascal, e nela fundamentou o simbolismo do pão e do vinho. Seu corpo, preso na cruz, é representado pelo pão, e o sangue que ele derramou, o vinho consagrado em cada missa. A partir daí, o

próprio acontecimento daquela sexta-feira de Páscoa é o que leva os católicos a abdicarem da carne vermelha.

Já no Judaísmo, as restrições alimentares buscam relacionar o bem estar físico e espiritual. A carne de boi só é consumida quando se tem certeza de que o animal não sofreu durante o processo de abate. Dessa forma, rabinos acompanham a execução do animal, quando não são eles mesmos que realizam todo esse procedimento. Todo esse método é realizado de forma que o animal não sofra, evitando



No Hare Krishna todo alimento é oferecido ao Deus

uma descarga de adrenalina que futuramente viria a ser consumida pelo ser humano. Para os judeus, esse hormônio gera nas pessoas reações agressivas que colaboram com o mal estar da sociedade. Por isso, pretende-se matar o boi de forma instantânea (normalmente com uma facada letal) evitando assim, a produção da adrenalina.

Além disso, outros animais não fazem parte da dieta judaica. Não-ruminantes, como o porco, são considerados animais improprios para o consumo, porque além de se alimentarem sem selecionar a comida, eles não digerem o alimento como os ruminantes, que repetem o processo de digestão mais de uma vez. Doris Acher, gerente de uma loja de artigos judaicos no Leblon, explica que alguns animais marinhos também não são consumidos pelos judeus, como o siri, o caranguejo e o camarão, "porque

eles comem qualquer coisa". Para fazer parte da refeição, o peixe deve ter barbatanas e escamas, já que estes são considerados os mais limpos.

*A vaca assume  
uma posição especial  
por ser tida como  
uma segunda mãe  
do ser humano*

Já no Hare Krishna, além dos peixes, qualquer outro tipo de carne animal é excluída do cardápio. Para os praticantes dessa religião, o ser humano é, na sua essência, vegetariano. Por isso, alimentar-se de qualquer tipo de animal gera o desequilíbrio do corpo, além de contaminá-lo com hormônios prejudiciais liberados no abate. Sendo assim, nenhum desses alimentos pode ser ofertado para o deus Krishna. Todo animal é considerado sagrado, no entanto a vaca

assume uma posição especial por ser tida como uma segunda mãe do ser humano. Ela assume essa função por alimentar-nos com seu leite durante toda a vida humana.

Segundo Paravyoma Dasa, membro do Hare Krishna, todo alimento pertence ao Deus, e por isso é sempre oferecido a Ele:

– Como o ser humano é vegetariano por natureza, automaticamente Krishna não aceita oferta de carne nem de ovos. Logicamente, Deus não precisa de comida, ele não precisa se alimentar, mas ele quer a nossa devoção. Ele se alimenta da nossa devoção porque Deus tem tudo, só não tem uma coisa: o nosso amor.

Ao contrário do Hare Krishna, nas religiões afro-brasileiras, os orixás precisam ser alimentados. Segundo a psicóloga Monique Augras, essas religiões se baseiam em um sistema de trocas e circulação de energia. Por isso, os alimentos são oferecidos para que os orixás recuperem suas energias depois de, por exemplo, dançar dentro do terreiro. Toda a energia dos orixás utilizada pelos fiéis, deve ser repostada através dessas oferendas de comida.

A galinha d'angola é considerada o animal mais sagrado e, por isso, é oferecida em rituais especiais. Em quase todas as cerimônias, deve-se oferecer a comida determinada àquela entidade, e o "filho" que a oferece não deve ingerir os mesmos alimentos durante todo o período de preparo (pois são as "comidas do santo"). É comum nesses casos o jejum parcial e temporário por

carnes, grãos e bebidas alcoólicas de acordo com cada uma das entidades. De acordo com o candomblecista Gilberto Corrêa, 41 anos, é fundamental manter-se em abstinência durante os rituais: "No período de Ebó, você não pode comer qualquer alimento ofertado, pois aquela comida é, por um tempo, exclusiva do seu orixá. Vale o sacrifício".

Sacrifício também acontece com animais. Mortos para trabalhos e oferendas, galinhas e pombos brancos, cabras e coelhos são vendidos regularmente em casas especializadas. De acordo com Antônio de Souza, 47 anos, dono de uma loja de animais no Mercadão de Madureira, no Rio de Janeiro, a grande maioria de seus clientes compram os bichos para rituais: "tem cliente aqui que gasta dois mil reais comprando frango branco, galinha d'angola e outros tipos de animais". A loja oferece inclusive serviço de entrega domiciliar.



A cabra é um dos animais sacrificados em trabalhos e oferendas.

Mas, como nas outras religiões, existem suas proibições (quizilas) e permissões (recomendações) no dia-a-dia. No caso do candomblé e de umbanda, os orixás estão diretamente ligados a um determinado elemento da natureza (ar, terra, fogo e água), e por isso seus 'filhos' não devem ingerir alimentos do grupo estipulado. Por exemplo: quem tem um orixá

de fogo, não deve comer pimenta; quem é filho de Obaluaiê, orixá da terra, não poderá comer caranguejo.

A comida satisfaz o corpo e o espírito. A fé sempre norteou desde simples hábitos alimentares do dia-a-dia até rituais sagrados. O prazer, muitas vezes, é deixado de lado para a obtenção de uma graça ou em sinal de respeito à crença.



## Banquete dos cachorros

Misturando catolicismo popular e religiões afro-brasileiras, esse ritual desperta curiosidade e é repleto de simbolismo. Nos terreiros, durante aproximadamente três dias, ao som de tambores, o banquete acontece provocando uma grande inversão simbólica. Os cães são servidos por fiéis, como se fossem seres humanos.

O processo consiste em servir os pratos no chão sobre uma toalha bordada, como uma mesa, e na cabeceira é colocada uma imagem do santo homenageado. Serve-se normalmente arroz, carne, macarrão, galinha e salada, entre outras. Essa mesma comida é servida às pessoas que participam do ritual, e estas se alimentam somente depois dos cães, servindo-se do mesmo tipo de alimento. Alguns promesseiros chegam a comer na posição de cachorro, sem talheres e com a boca no prato. Há casos até em que o cão e o fiel comem no mesmo prato.

A origem do ritual não é conhecida, mas ele é organizado por devotos de São Lázaro e São Roque (ambos os santos são associados aos animais, principalmente aos cães) e promesseiros que queiram reconhecer uma graça alcançada. Realizado em sítios, casa ou terreiros de culto afro, esse ritual consiste em agradar uma criatura que teve uma importância na vida desses homens. Agradando-se aos cães, agrada-se ao santo.



# O banquete dos santos

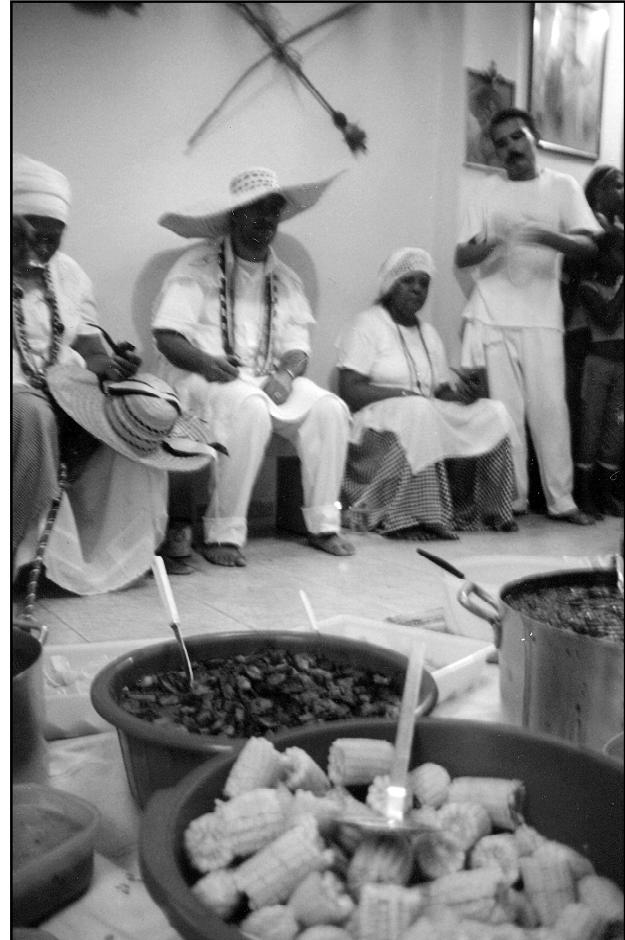
ANDRÉ LOBATO, CAMILA ARÉAS, FREDERICO RAPOSO E PEDRO GOMES

**O**uedê o pão?", resmunga o preto velho rodeado de peixe, pirão, angu, farofa com couve, batata doce, abóbora, milho e banana da terra. O pai de santo em transe, com voz paranormal, recebe o Pai Benedito de Aruanda, o reino das almas, reclamando de seu banquete incompleto. Ao seu redor, homens, mulheres, crianças e espíritos estão reunidos pelo poder da fé, na festa onde os alimentos estabelecem a intimidade entre os devotos e as entidades.

A entidade preto-velho viveu na Terra: foi um escravo que sofreu nos engenhos brasileiros e se transformou num espírito de luz. Comer com as mãos faz parte de sua história, e o feijão, símbolo da força, é a melhor expressão da sua personalidade. Escravo forte, bravo e guerreiro, o preto-velho é, além de tudo, um sábio. Ele é a representação do escravo negro que veio da África para trabalhar ao lado dos índios na época da coroa portuguesa. É produto da miscigenação que criou o Brasil. Não é africano, nem índio e tampouco português, é brasileiro.

No Morro do Andaraí, Zona Norte carioca, pretos e brancos de todas as idades celebram sua crença. É um ritual de troca e cada um se fortalece – os atabaques aumentam a energia espiritual do ambiente. Para um umbandista, comer em um terreiro é mais do que alimentar o corpo: cada mordida deve ser acompanhada por um pensamento positivo, por pedidos para melhorar a vida material e espiritual. Nesse processo, todos os alimentos estão associados ao gosto dos espíritos.

É festa. Algumas ofertas são para agradecer a graça, outras para alcançá-la. Antes da celebração, os filhos-da-casa cuidam de todos os preparativos: a matança dos animais, a preparação dos alimentos e o cuidado com o terreiro. Pouco antes da música "mandar descer" as entidades, Exu, o mensageiro dos orixás, recebe uma oferta especial.



Banquete servido para receber os santos

O sol ameaçava raiar quando seu Celso, 58, e dona Soninha, 51, acordaram para botar no fogo os sete quilos de feijão para alimentar os presentes no terreiro. O alimento que simboliza a força do preto velho, homenageado do dia. A comida precisa ser feita no dia, com exceção das carnes. A festa é comemorada no dia 13 de maio.

Aos poucos, cada freqüentador traz sua parte e os médiuns chegam com as panelas na cabeça. Com palmas animadas e olhos famintos, a comida é arrumada no chão, sobre uma toalha branca de



Quer um pedacinho?

linho e à frente do altar repleto de imagens de santos. O banquete está completo.

Para festa de caboclo é uma mesa de fruta. Para os Exus, há uma matança na sexta-feira e, no sábado, um churrasco com cerveja e refrigerante. Essa entidade pede frango, às vezes, carne, velas pretas e vermelhas e pólvora para tirar a negatividade. Para a festa de Ogum, a comida é frango com quiabo. A pipoca simboliza as flores de Iabaloaré, o chefe dos Orixás e serve para tirar a negatividade.

As oferendas podem ser vistas em todos os cantos do país e nos mais variados locais da cidade do Rio de Janeiro. No cruzamento das ruas Ministro Viveiros de Castro e Ronald de Carvalho, em Copacabana, a cera que cobre o asfalto nos quatro cantos da encruzilhada evidencia a popularidade do local para despachos de santos. Aylton Oliveira, 30 anos, trabalha com frete de kombi na esquina há cinco. "Aqui tem de tudo. Desde frango e cachaça até frutas e charuto. Os evangélicos, sempre fazem cara feia, mas o pessoal coloca (as oferendas) mesmo assim", observa.

#### **Mexer nas oferendas é tabu popular**

Para o babalorixá Fernando Costa, 58, é preciso ficar atento por onde se anda e que nunca se deve comer a oferta. Se você passar por uma encruzilhada e tiver farofa, cachaça, vela vermelha, charuto e frango, "é bom pedir licença antes ou nem atravessar. A pessoa que come já está incorporada, comida de trabalho não tira a fome de ninguém. Quem desrespeita pode ter os caminhos da vida fechados".

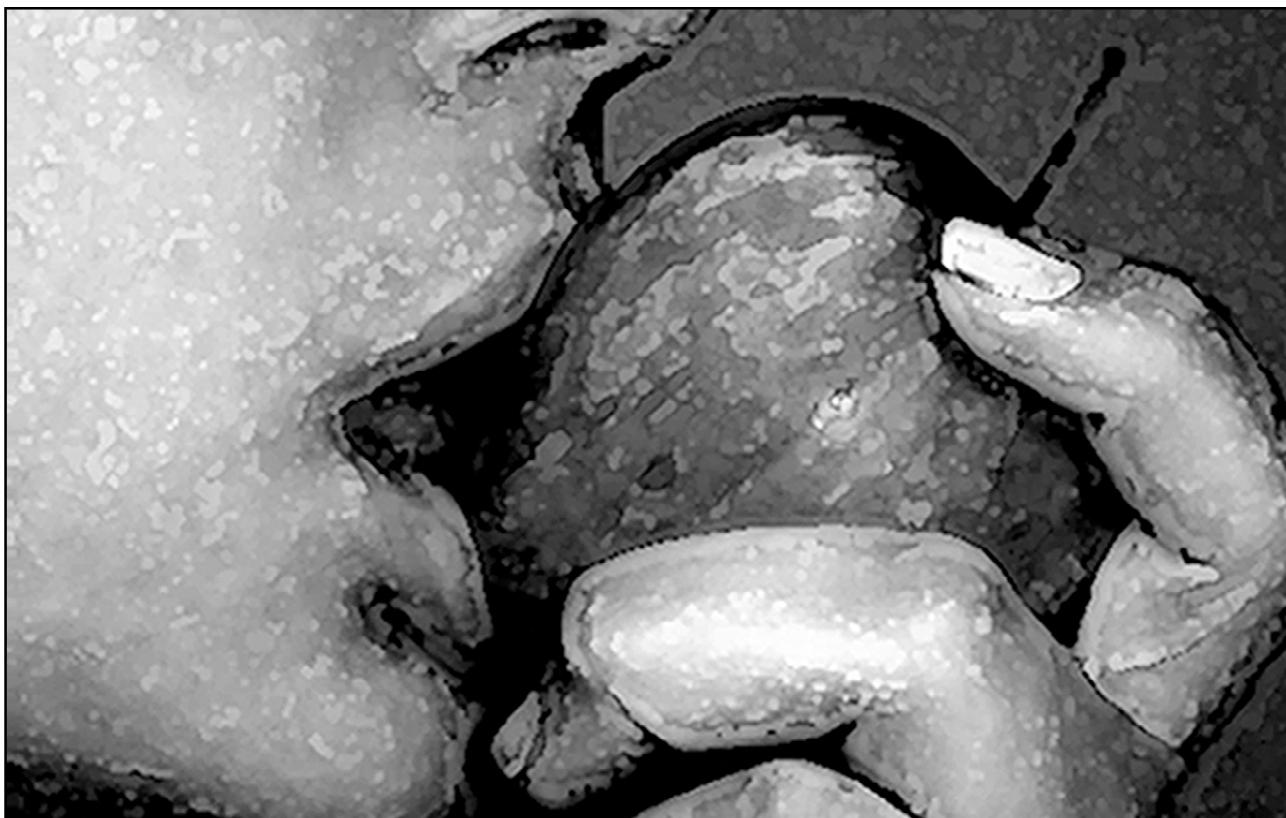
"Não acredito em nada disso. Se eu vejo, eu como mesmo. E cigarro também fumo, muito mais se estiver doidão", afirma Marcelo Freitas, morador de rua, 18 anos.

Nas religiões afro-brasileiras, as explicações muitas vezes diferem entre os praticantes. Essas práticas religiosas se perpetuam pela oralidade, o que dá margem para interpretações plurais com o passar do tempo. A fé de cada praticante e as diversidades na forma de cultuá-la são as grandes forças que movem milhões de adeptos por todo país a fazerem suas ofertas. No banquete dos santos, há tantas cores quanto as explicações sobre os porquês de cada comida. É uma religião de entrega e não de questionamento.



# O poder da comida afrodisíaca

CAROLINA MARINO, MARIA LUIZA TOLEDO, NATÁLIA PINESCHI E WELLINGTON GUSTAVO



O fruto proibido: história bíblica de Adão e Eva deu origem à conotação afrodisíaca da maçã

**A**lgumas pessoas acreditam no poder das comidas afrodisíacas, que aumentam o apetite sexual, outras acham que não passa de lenda e ainda existem aquelas que dizem que a extravagância e o exotismo desses pratos e dos ambientes em que são servidos e consumidos é que são responsáveis pela exaltação dos sentidos.

Os alimentos que são considerados afrodisíacos podem ser

divididos em três grupos: os mitológicos e exóticos, os estimulantes que são quimicamente comprovados e os que se associam ao sexo por seu formato. Os primeiros são aqueles que derivam de lendas, como o mel, que era conhecido como o néctar de Afrodite ou "manjar dos deuses". Na Grécia, era muito usado em celebrações de casamento: a noiva consumia uma colher de mel, pois eles acreditavam que

dessa forma só sairiam palavras doces de sua boca. Vem daí a origem do termo "lua-de-mel". Entretanto, o mel também está na segunda categoria, graças à presença de vitaminas B e C e de minerais do pólen das flores, que podem estimular a produção de hormônios sexuais.

Outro alimento presente ainda hoje em cerimônias de casamento é o arroz, que assim como o trigo e o milho, sempre foi con-



*Alguns alimentos que consumimos no dia-a-dia e que são considerados afrodisíacos*

siderado símbolo da fertilidade. Além da maçã, fruto bíblico associado ao pecado de Adão e Eva, a romã e o marmelo também são considerados frutos do paraíso, por isso trazem a mensagem subliminar da tentação. O gengibre, que tem um sabor picante que realça doces, sobremesas e instiga o amor, também está presente nesse grupo.

No Oriente Médio, a essência de anis era usada para incitar o amor aos recém casados e para curar a impotência. Esse exotismo, que parece tão distante de nós, ainda pode ser encontrado em receitas na China, como o “pênis de tigre” e “chifre de

**Os alimentos afrodisíacos são capazes de liberar a endorfina no organismo humano e, por isso, causam uma sensação de prazer e bem estar**

rinoceronte”, usados para aumentar o apetite sexual.

O segundo grupo é daqueles alimentos afrodisíacos que têm uma explicação química. É o caso da arginina, um aminoácido encontrado nos laticínios, na

carne e no chocolate, que tem a função de liberar um neurotransmissor: o óxido nítrico, um estimulante. As ostras possuem zinco em grande quantidade, o que facilita a fabricação de testosterona nos homens e nas mulheres. O álcool pertence a esse grupo porque dilata os vasos sanguíneos, fazendo com que o sangue afluia aos genitais, além de ter a função de desinibir, relaxar e alegrar. Mas, em excesso, a bebida alcoólica pode ter efeito contrário.

A vitamina B3 encontrada em peixes, aspargos e amendoins também têm a capacidade de dilatar os vasos sanguíneos, fazendo com



A nutricionista Viviane Barros, professora de Gastronomia da Universidade Estácio de Sá

que os genitais se enchem de sangue e desse modo todo o corpo reaja. O chocolate é considerado um afrodisíaco químico porque, segundo pesquisas, seu consumo libera endorfina, capaz de proporcionar uma sensação de bem-estar.

O último grupo é o das comidas que despertam o desejo pelo sexo porque lembram órgãos sexuais pelo seu formato. Os fálicos são os mais lembrados como pepino, cenoura e banana, mas essa ligação não é feita só em relação ao genital masculino. O figo, que em alguns países da Europa significa vulva, e o morango são usados para atiçar o parceiro. A ostra também entra nessa categoria, por ser considerado o alimento símbolo do sexo feminino. Na Alemanha medieval, era costume preparar uma torta em forma de vagina para a mulher que estava com a gravidez chegando ao final. Outro exemplo

disso, é que os romanos ofertavam à Ísis, deusa da lua, pequenos pães semelhantes à vulva.

### A “Garrafada para próstata” contém ervas, ipê roxo, jatobá, aroeira, confrei e barbatimão

Segundo a nutricionista Viviane Barros, os alimentos afrodisíacos são capazes de liberar a endorfina no organismo humano e, por isso, causam uma sensação de prazer e bem estar. Existem também alguns alimentos que não liberam a endorfina, mas são capazes de provocar uma maior vascularização do organismo humano. E quando isso acontece, as pessoas ficam mais excitadas. Essa é a explicação dada

para muitos alimentos consumidos no dia-a-dia, como o chocolate, a pimenta, a banana e o arroz. Ainda de acordo com a nutricionista, a ação dos alimentos não acontece sozinha: “É uma junção. Não adianta dizer que come alimentos afrodisíacos e não acontece nada. É necessário um ambiente todo preparado para isso. Tem de haver clima” afirma Viviane.

### Alimentos afrodisíacos tipicamente brasileiros

As comidas afrodisíacas tipicamente brasileiras já eram conhecidas pelos índios. O amendoim, a mandioca, o arroz selvagem, que é um arroz vermelho, são produtos que os guerreiros já usavam com essa função estimulante.

Essa visão da comida que dá sustância foi passada pelos escravos, que deveriam ser viris para gerar descendentes. Na opinião da nutricionista Viviane Barros, é importante não confundir comida forte com comida gordurosa: “Quando a gente fala que é uma comida forte é um alimento exótico, não se adapta a qualquer paladar. Elimina a fome e deixa a pessoa viril, pela sensação de bem estar”.

Para Viviane Barros, a crença de que carne de coelho e ovos de codorna são alimentos altamente estimulantes gera um misticismo. Pensam na carne do coelho como afrodisíaca porque é um animal que gera muitos filhotes. Porém, os componentes do alimento não o caracterizam como estimulante ou não.

## Crendice popular é baseada no calor dos alimentos

As garrafadas afrodisíacas, compostas pelos ingredientes mais diversos, estão presentes na cultura popular. Na Feira de São Cristóvão, no Rio de Janeiro, podemos encontrar várias delas como a "Garrafada para próstata", que contém ervas, ipê roxo, jatobá, aroeira, confrei e barbatimão. Outra mais elaborada, a "garrafada" indicada para praticamente todos os males, como "impotência sexual, esgotamento físico e mental, desânimo, cansaço e amnésia em geral", contém além do jatobá, imburana, catuaba, cipó cravo, nó de cachorro, marapuama, guaraná em pó e catinga rasteira.

Além das "garrafadas" é vendido a granel pó de amendoim, catuaba, guaraná, canela, pequi, jenipapo, cipó cravo, noz de cola, ginseng, marapuama, nó de cachorro, ou seja, os elementos mais diversos que já são considerados estimulantes. Numa outra barraca podemos encontrar o mel com "estimulante afrodisíaco" (como está escrito na embalagem),

composto com catuaba, guaraná e nó de cachorro. Heriberto Seraphin, freqüentador da Feira, acredita que há um pouco de folclore nisso, mas conta que certa vez aconteceu um "fato inédito" com ele: ao comer frutos do mar seu corpo "reagiu".

Alguns comerciantes da feira acreditam que certos ingredientes realmente esquentam: "Temos caldo de sururu, de vatapá e de caranguejo. É gostoso porque dá calor, mas a maioria dos clientes compra por que gostam e não por que acham que é afrodisíaco", afirma José Waldecir, gerente do restaurante Gerimum do Nordeste.

Já Gisele Andrade de Oliveira, que trabalha em um dos restaurantes baianos, acha que os temperos usados na comida, como pimenta e canela, é que deixam a comida quente, ou seja, afrodisíaca. A maioria dos feirantes acredita que uma comida muito apimentada não tem como não deixar uma pessoa bastante estimulada. Ivan Pimenta, do restaurante Pau Grande, diz que ali não tem nenhuma comida

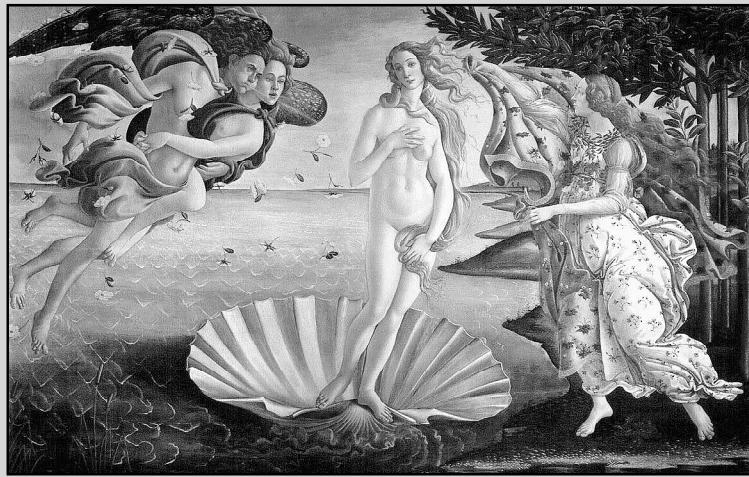
estimulante, "só comida pesada do nordeste".

Mas há quem afirme justamente o contrário, como Waldir de Souza Santos, que trabalha na Adega do Cupido. Ele acha que "baião de dois, aipim frito e carne de sol" abrem o apetite sexual: "Se o sujeito comer um desses pratos, ele levanta, não tem jeito". Chiquita, dona do restaurante homônimo, de comida do norte, diz que tem até quem coma buchada e acha que é afrodisíaco, o que ela atribui ao calor e à sustância do prato. Mas ela insiste que com a bebida a pessoa "esquenta" rapidamente e recomenda uma à base de cachaça e gengibre. Waldir, da barraca de bebidas, indica os licores de canela, nozes, jenipapo e pequi. Este último fruto, aliás, é o mais saudável em nutrientes no mundo. Mas isso não significa que se deva alimentar apenas dele, deve ser misturado com arroz, frango, ou outras comidas, para ter uma alimentação mais balanceada. Isso faz parte do equilíbrio necessário também para um bom desempenho sexual.



## A palavra afrodisíaco

A palavra afrodisíaco vem de Afrodite, deusa do amor na mitologia grega e é usada desde o século I a.C. Segundo a lenda, esta deusa nasceu da espuma do mar depois do deus Cronos ter castrado seu pai e lançado os genitais na água. Por esse motivo, existe a crença de que todos os alimentos que vêm do mar são afrodisíacos.



# As ligações íntimas entre a comida e a sexualidade

ALESSANDRA LAGO, ANA CRISTINA BANDEIRA, EDUARDO CIDADE E FLORA RANGEL



**A**s diferentes culturas definem o que é ou não adequado para se comer em cada refeição, da mesma forma que estabelecem quais alimentos são apropriados aos rituais que marcam a vida em sociedade. A alimentação não se limita a devolver nutrientes ao organismo, mas é também um ato social e simbólico.

Um jantar à luz de velas, por exemplo, pode ser uma tentativa de sedução ou marcar o início de um romance. O jantar perde o caráter rotineiro, tornando-se um instrumento para atingir outro objetivo: a conquista. Casais com relacionamentos duradouros também consolidam o matrimônio frequentando restaurantes esporadicamente ou pre-

parando refeições mais requintadas em casa.

“Alimentar-se é um ato vital, sem o qual não há vida possível, mas, ao se alimentar, o homem cria práticas e atribui significados àquilo que está incorporando a si mesmo, o que vai além da utilização dos alimentos pelo organismo”, é o que afirma a antropóloga e pesquisadora Maria Eunice Maciel.

## Diferentes culturas, diferentes rituais

Culturas tribais, como a dos índios Caxinuá, do Estado do Acre, fazem das refeições coletivas rituais simbólicos de celebração da vida. Eles acreditam que o sexo é o alimento de sobrevivência, como nutriente do corpo, tornando-o um ato alimentar. Na cultura Inca, a deusa Pachamama representa a mãe terra, simboliza a fertilidade, tanto do solo quanto das mulheres da região, e é cultuada por bons resultados na colheita.

A relação entre comida e sexo freqüentemente remete às orgias romanas, em que o prazer era incentivado. Casos extremos como vomitar a comida pelo simples desejo de tornar a comer ou os bacanais – celebrações a Baco, o deus do vinho, da alegria e da fertilidade na mitologia romana – que originalmente valorizavam a colheita, a boa comida, bebida e a boa música, denegriram a associação dessas duas fontes de prazer.

Os reis da Núbia Antiga valorizavam a obesidade, restrita à elite aristocrática. No reino onde a maior parte da população era subnutrida, a opulência alimentar era símbolo de poder e aparente garantia de sobrevivência dos filhos. O sobrepeso era considerado um privilégio de classe. Os reis da Núbia acreditavam que relações com pessoas obesas aumentariam as chances de filhos saudáveis e capazes de dar continuidade à dinastia. Os quadris largos femininos foram valorizados ao longo da história e retratados pelos mais impor-

tantes pintores, como o renascentista Michelangelo, e associados à fertilidade. Atualmente essa definição é infundada, principalmente pelo avanço da medicina e pelos padrões de beleza da sociedade pós-moderna.

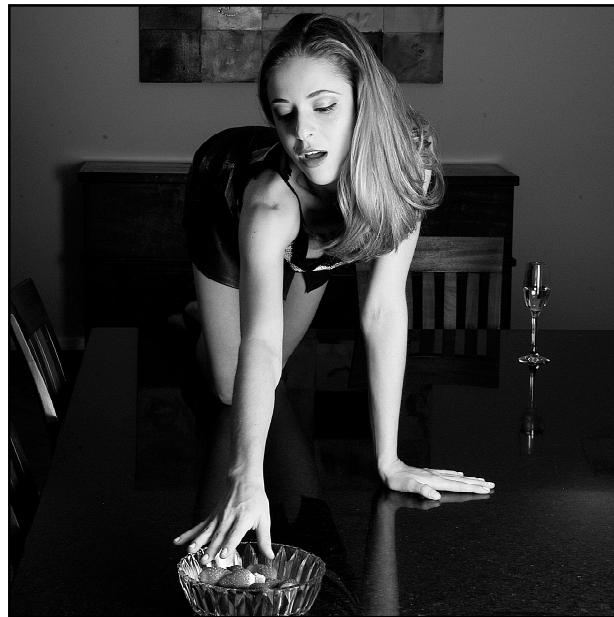
### Em busca do corpo ideal

“Para falar de culto ao corpo precisamos falar de padrões de beleza, que são pessoais, mas ao mesmo tempo influenciados por normas sociais, bem como é necessário falar da influência dos meios de comunicação e propaganda. A sociedade de consumo na qual nos encontramos tem valorizado o padrão de beleza jovem e magro, como sendo o estereótipo do sucesso; embora pareça que essa imagem social vem se alterando, no sentido de um ideal de beleza associado à saúde”, ressalta o psicólogo Rafael Luiz Abreu. Ele acredita que já pertence ao senso comum a idéia de que os homens normalmente procuram parceiras pela beleza enquanto as mulheres se preocupam mais com inteligência, humor e segurança afetiva.

O fato é que homens e mulheres buscam em seus parceiros as mesmas coisas. No Rio de Janeiro, por exemplo, uma cidade quente e de forte cultura de praia, o culto ao corpo é imperativo. Academias, casas de sucos e comidas naturais ajudam a compor, cada vez mais, o cenário da cidade. Abreu destaca que o sexo é principalmente uma questão mental, envolvendo idéias, fantasias e afetos, portanto afirma: “É necessário estar satisfeito com a própria imagem para que se possa viver plenamente uma relação sexual, o que não significa estar ‘sarado’ ou bronzeado. Mas é claro que não se pode ser hipócrita e dizer que a beleza física não atrai para o sexo. O importante é ter a mente e o corpo integrados a fim de se vivenciar plenamente o prazer sexual”.

### Gula e luxúria

A fome e o sexo são necessidades fisiológicas naturais, instintos de sobrevivência. Não possuem nada de errado e são responsáveis por uma vida saudável. Porém, na cultura ocidental esses prazeres são por vezes tomados como pecado, dignos



de culpa. De acordo com Rafael Luiz Abreu, a mesma culpa que tornou o sexo tabu por séculos, hoje em dia se manifesta em transtornos alimentares em adolescentes, pois comer ganha um valor negativo, já que interfere diretamente na aparência e na auto-imagem, que são duas obsessões sociais contemporâneas.

“Se formos analisar a gula e a luxúria no contexto de nossa sociedade atual, podemos pensar justamente nas disfunções das mesmas, nos excessos, ou seja, o sexo desmedido e o comer compulsivamente, sendo que este último já é classificado como um transtorno. Do ponto de vista da psicologia, o que leva aos excessos é a dificuldade de lidar com os próprios afetos, frustrações e conflitos inerentes ao dia-a-dia. Uma pessoa fragilizada diante dos próprios problemas pode querer não enfrentá-los, buscando soluções fáceis que a ajudem a fugir dos obstáculos”, afirma.

O surgimento da pílula anticoncepcional, em 1949, contribuiu para a liberação do sexo sem caráter reprodutivo, conferiu mais segurança às mulheres de explorar especificamente o prazer. Se no tempo da inquisição o orgasmo feminino era considerado bruxaria e na época Vitoriana, perversão; atualmente aquelas que não alcançam o orgasmo sentem-se inadequadas diante da sociedade.



Uma das soluções encontradas é realização de fantasias para incrementar a relação sexual. Essa é uma possibilidade de unir dois grandes prazeres: a cama e a mesa. Segundo o psicólogo, os fetiches representam possibilidades de satisfação de desejos.

“O sexo, para o ser humano, nunca foi apenas uma questão de estímulos biológicos, uma necessidade fisiológica. Para nós, o sexo envolve fantasias e afetos, conteúdos mentais e sentimentais. O sexo é recheado de significados e o próprio ato sexual na intimidade do casal ou parceiros se renova através da criatividade de cada um”, comenta Rafael Luiz Abreu.

O psicanalista Rodrigo Lyra complementa dizendo que fetiches são mais comuns aos homens. “O fetiche é uma certa materialização do que há de inefável no desejo. O desejo existe na falta; é sempre o desejo de outra coisa que pode ser difícil de se alcançar. Portanto, o fetiche encarna um pouco essa outra coisa. Uma solução tipicamente masculina é se ater aos objetos do fetiche.”, diz Rodrigo Lyra.

### **Escolha sua fantasia**

Gula e luxúria, pecados capitais, são, no entanto, recorrentes e podem ser vividos simultaneamente na sociedade pós-moderna. A quebra de tabus ao longo dos tempos trouxe maior liberdade aos indivíduos, deixando-os aptos à realização de suas fantasias. Um exemplo popular é o da bala Halls preta, sabor mentol-eucaliptus, que aparece como

um dos maiores mitos no que diz respeito à união dos prazeres da boca e do sexo. Ana Cláudia Teixeira, 37 anos, professora de História, garante que o frescor proporcionado pelo *drops* potencializa a sensibilidade dos poros. O estudante de relações internacionais Bernardo Pontes, 20 anos, diz que adora inventar brincadeiras com sua namorada. Uma das mais recorrentes é utilizar leite condensado e morangos com chantilly sobre os corpos, durante as preliminares da relação. Já a bióloga Roberta Goulart, 26 anos, prefere saborear mangas durante o sexo. Ela acredita na sensualidade das frutas. “É importante ter em mente uma única coisa: o fetiche é saudável quando faz parte do prazer, não quando é a única forma de se obter prazer sexual.”, afirma o psicólogo Rafael Abreu.

Um mercado em crescimento atualmente é o ramo das *sex shops*. A busca dos casais para realizarem seus fetiches, além da quebra do preconceito em relação aos produtos disponíveis nesse segmento, faz com que, cada vez mais, surjam novas possibilidades. Há inclusive numerosos produtos que estimulam o paladar. Uma das pioneiras, no Rio de Janeiro, é a loja A2. Lá, encontram-se desde doces e chocolates em formatos fálicos até roupas íntimas comestíveis e diferentes tipos de géis térmicos excitantes com sabores de cereja, tangerina, salada de frutas e cacau. A estudante de Direito Tatiana Araújo, 21 anos, é uma cliente assídua de *sex shops*. Ela compra desde *lingeries* sensuais até estimulantes, do tipo gel térmico, e chocolates. “O meu gel preferido é sabor cereja. Adoro o efeito de dormência e calor causados. Gosto de surpreender meu namorado com novidades”, revela a estudante.

### **Por que “comer”?**

A relação de comida e sexo não se restringe aos *sex shops* ou à prática em si. Ela está presente no vocabulário cotidiano. Termos e apelidos como lade-mel, doce de coco, chuchu, filé mignon são exemplos das expressões popularizadas. No relacionamento afetivo, os homens referem-se ao sexo como uma refeição. O termo comer pode ser uma metáfora para o ato sexual. De acordo com a antropóloga Maria Eunice Maciel, este fato não ocorre apenas no Brasil. “Essa associação acontece em várias partes do mundo, mas que aqui no nosso

país parece ser muito forte. Por exemplo, o livro de Roy Lewis *What we did to father*, que em francês chamou-se *Pour quoi j' ai mangé mon père*, ao ser traduzido para o português, no Brasil, virou *Por que eu almocei meu pai*, pois o sentido literal levaria, inevitavelmente, a uma associação sexual."

Apesar de desconhecer a origem do termo, o psicólogo Rafael Luiz Abreu relaciona a palavra "comer" e o ato sexual como oriundas do machismo histórico presente na sociedade ocidental patriarcal em que vivemos. Abreu diz que o termo normalmente é utilizado para colocar a mulher a serviço do homem durante o ato sexual, como se fosse sua "comida". Contudo, hoje em dia já se tem notícias

de mulheres que também utilizam o termo se referindo a "comer" os homens.

"Para a psicanálise, o homem costuma diminuir a mulher para se sobressair como dominante. O comportamento feminino de usar o mesmo termo pode ser uma tentativa de reação à desigualdade de direitos que historicamente determinam o homem como detentor ativo do prazer sexual. A mulher, a princípio, é apenas passiva diante do prazer do mesmo. Os estudos de caso de Freud trouxeram luz à sexualidade feminina, presente e atuante. A mulher não é apenas um objeto do homem, e quando se submete a esse papel, pode desenvolver patologias como a clássica histeria freudiana." analisa Abreu.



## Alimentação, sexo e cultura

*Entrevista com ELIELMA AYRES MACHADO. Professora da PUC-Rio e doutora em Antropologia Social*

**Eclética:** O jantar como ritual de conquista é uma prática ocidental ou em outras culturas também é uma das formas de despertar o parceiro ao ato sexual?

**Elielma Machado:** Não diria jantar ritual, pois jantar é algo particular a determinadas sociedades. Mas muitos antropólogos já apontaram como a comida (alimentação) encontra-se profundamente relacionada com a atividade sexual.

**E:** E o preparar da comida? Há alguma relação entre a preparação de alimentos para uma refeição e o sexo?

**EM:** Há várias relações possíveis desde as concepções funcionalistas com a "teoria das necessidades" e assim tanto a alimentação quanto a reprodução estariam associadas à sobrevivência da espécie e as concepções funcionalistas sobre a passagem de natureza e cultura. Bem como se pode notar o tema é constante nos estudos antropológicos.

**E:** Por que hoje em dia as pessoas valorizam mais o prazer sexual do que seu uso exclusivo para a procriação? Isso tem a ver com a revolução sexual feminina? Sinceramente não sei se é só hoje em dia (ou desde a chamada revolução sexual).

**EM:** As relações sexuais preferenciais, entre humanos e mesmo em outras espécies animais, não estão diretamente relacionadas com a reprodução. Se assim fosse o que dizer das relações homoeróticas?

**E:** Qual a necessidade da busca de fetiches na busca pelo prazer?

**EM:** Não sei se está no plano da necessidade. Talvez fosse melhor perguntar: a busca pelo prazer implica na utilização de fantasias? Minha resposta, sim.

**E:** A prática sexual com alimentos pode estar relacionada a algum distúrbio – da mesma forma que o sado-masoquismo às vezes é tomado como um desvio de comportamento – ou é um fator cultural? Há culturas em que esse comportamento não seja considerado um fetiche, mas uma prática rotineira?

**EM:** Sobre a primeira parte da pergunta não me atrevo a comentar distúrbios. Pois não gostaria de simplificar o trabalho de outros especialistas e cometer alguma leviandade. Sobre a segunda parte da pergunta, acho muito complicado pegar uma forma de classificação tão marcante e generalizar. Tenho muito cuidado

com generalizações sem fundamento, pois não devemos ser etnocêntricos. Assim, não vou mencionar nenhuma cultura. Mas não me surpreenderia se alguém soubesse de uma cultura em particular onde uma prática que para nós seria considerado sado-masoquismo possa existir. O mais próximo a isso que conheço são os Naven de Nova Guiné, que foram pesquisados por Gregory Bateson.

**E:** Existe relação do culto ao corpo e o prazer estético no sexo?

**EM:** Penso que sim, afinal Narciso acha feio o que não é espelho.

**E:** Como surgiu o emprego do termo "comer", tão utilizado pelos homens quando se referem ao ato sexual? Qual sua opinião a respeito?

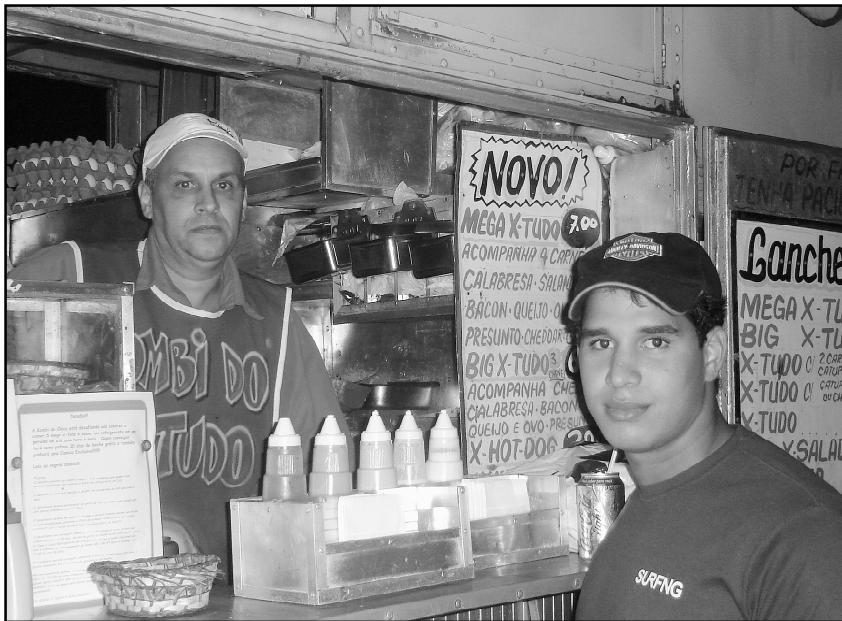
**EM:** Conheço várias versões sobre como surgiu o emprego do termo "comer" como referência ao ato sexual. Mas desconheço uma versão que deveria ser reproduzida em uma revista universitária. Até mesmo porque acho sem propósito, ainda mais quando utilizado por homens nos dias atuais. Pois essa lógica de quem come e o inverso parece ser anacrônico em pleno século XXI.

# A cada esquina um cardápio

*Sem fiscalização e com higiene duvidosa, toneladas de alimentos são vendidos nas ruas e o povo parece pedir bis*

EDUARDO MIRANDA, IRENE CHAVES, NATASHA NÉRI E RENATA RAMOS

Natasha Neri



Chico e Higor Riqueza na Kombi do Chico

**D**o crepe ao acarajé, passando por mega x-tudo e churrasquinhos “de gato”, na hora em que bate a fome, o carioca tem um leque de opções pelas ruas da cidade. Preço barato, serviço rápido e o carisma dos vendedores atraem os amantes da comida informal, muitas vezes também ilegal, preparada na hora em vans, carrocinhas e tendas improvisadas nas calçadas. O recorrente apelido de “podrão”

disfarça a confiança dos freqüentadores na qualidade da comida servida, já que costumam declarar com orgulho: “Esse aqui é limpinho”.

É o que pensa a estudante de medicina Bárbara Rosas, 22 anos, sobre o cachorro-quente da carrocinha do Oliveira, na Rua Humaitá. Moradora do Jardim Botânico, ela come pelo menos uma vez por semana ali, geralmente de madrugada, na volta das “baladas”. Fã de comida de

rua, Bárbara conta que presta atenção na limpeza dos locais. “Encarode tudo um pouco e já fui a vários ‘podrões’ da cidade. Só não dá para comer se tiver aspecto esquisito, água suja e baratas por perto”, comentou, enquanto se deliciava com um cachorro ao molho de azeitona com cheddar.

Freguês há sete anos da Kombi do Chico, na Praia de Botafogo, o estudante de direito Higor Riqueza revela que seu estômago está acostumado aos “podrões”. Munido de um x-tudo (com dois hambúrgueres), conta que a qualidade da comida o atrai: “Aqui o sanduíche vem com muito mais acompanhamentos do que no Bob’s e tem uma variedade maior. Comparado aos outros, é super limpo”.

Aberta das 21h às 6h, a Kombi do Chico é tão popular que os fregueses fazem fila nas madrugadas em volta da caminhonete branca e criaram até comunidades no site de relacionamentos Orkut. Fundada em 2004, a comunidade Kombi do Chico tem mais de 1800 associados, que não pouparam elogios ao comerciante. “É o único que tem o mega x-tudo,

com quatro hambúrgueres", anuncia a descrição da página.

Há dois anos, o próprio comerciante lançou um desafio aos clientes: quem conseguir comer cinco mega x-tudo e um refrigerante em 90 minutos, ganha comida de graça por um mês. Até hoje, segundo Seu Chico, ninguém conseguiu o feito. Mas o maior desafio pessoal do mineiro Seu Chico é outro: "Tenho batalhado para conseguir uma licença da prefeitura. Nos últimos sete anos, perdi a conta de quantas vezes fui retirado daqui. Sei que sou ilegal, mas preciso trabalhar", lamenta o morador de Bangu.

### Illegal e engorda

No caso de vendedores de comida como seu Chico, a ilegalidade pode acontecer por dois motivos: não ter licença para trabalhar naquele ponto ou não ter o mínimo de higiene exigida pela Vigilância Sanitária para vender alimentos. Segundo a Secretaria Municipal de Governo, nos dois casos a Guarda Municipal é quem faz a parte de repressão nas ações contra o comércio ambulante ilegal. Os agentes da guarda, de acordo com sua assessoria, só fazem uso da força quando há resistência ou violência por parte dos comerciantes. O lugar de maior concentração e onde o comércio mais teme as ações de repressão feitas pela Guarda Municipal é no Centro. Mesmo assim, vendedores de comida seguem ocupando as ruas do bairro.

Alguns não querem passar por problemas e procuram estar

"legal" para trabalhar. Em Niterói, 26 vendedores de cachorro-quente formaram uma cooperativa para atender as exigências de higiene da prefeitura e assim, poder trabalhar melhor e no lugar de sempre. A COOPAVUNIT (Cooperativa dos vendedores de produtos alimentícios em veículos utilitários de Niterói) nasceu com o auxílio de uma nutricionista que os ajudou a formatar seu serviço de olho na higiene dos alimentos. Agora, além de fazer a limpeza das mãos com álcool, os funcionários usam luvas, trabalham de roupa branca, usam proteção nos cabelos e os pães são ensacados separadamente. "Já ouvi de muito cliente que a nossa preocupação com a limpeza fez com que ele voltasse", diz Ema Costa, da COOPAVUNIT nº 08, que trabalha na praia de São Francisco há 10 anos. Seu companheiro de vida e de cachorro-quente, Augusto Costa, confirma: "Alguns já disseram que preferem comer aqui que em restaurante. Eles levam em consideração a higiene". Mas, infelizmente, essa cooperativa em Niterói é uma exceção à regra.

No Largo da Carioca, no centro do Rio de Janeiro, há, agrupadas num mesmo trecho, cerca de seis carrocinhas que alternam seus cardápios entre o hambúrguer e o cachorro-quente, com as mais mirabolantes variações de tamanho, preço e sabor. Seu Osmar Monteiro, morador de Barros Filho, na Zona Norte da cidade, está a 20 anos no mesmo ponto e costuma vender diariamente uma média de 100 sanduíches,

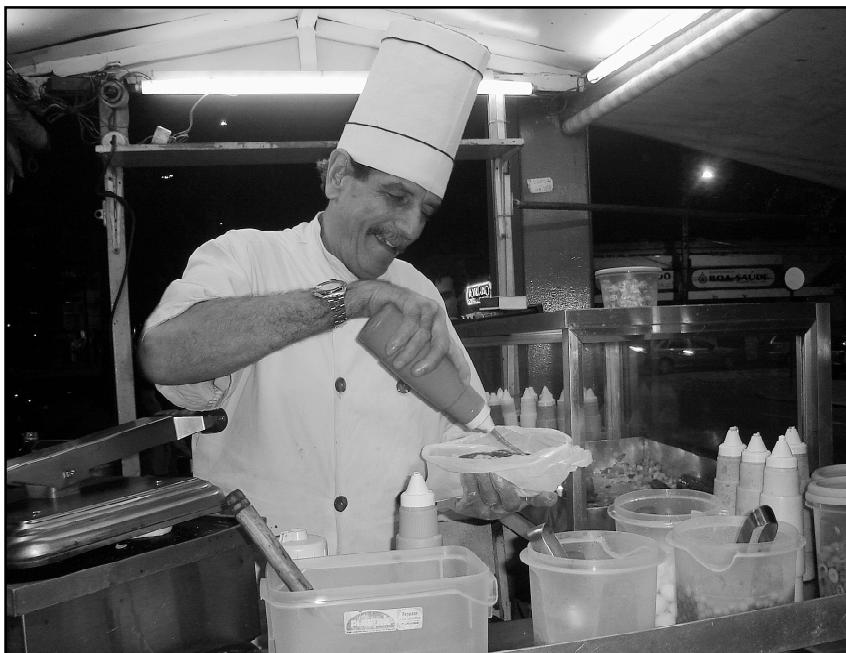


O logo da COOPAVUNIT

que variam entre o "cachorrão", o "x-tudo" e o hambúrguer tradicional, todos por R\$ 1,50. Segundo ele, o preço único é mais estratégico: "Tem muita gente que não pode almoçar em restaurante, e não vale a pena colocar cachorro-quente caro e incrementado porque o custo é alto para mim e o cliente não compra", pondera o vendedor.

Seu Osmar frisa que o preço baixo não exclui em nada a higiene da barraca e a qualidade dos produtos que ele utiliza. Por não ter geladeira, é obrigado a comprar somente o alimento que vai ser consumido no mesmo dia. O comerciante acrescenta que, após uma fiscalização sanitária da prefeitura, não recebeu nenhuma advertência.

Mas não é de hoje o hábito de comer nas ruas assim como também não é de hoje a repressão a esse tipo de alimentação, como explica o professor da disciplina eletiva *Design de Alimentos*, do departamento de Artes e *Design* da PUC-Rio, Enrique Rentería: "A comida de rua existe no mundo inteiro e provavelmente desde sempre. Há, entretanto,



Oliveira preparando seu famoso cachorro quente

uma tensão constante entre a vontade de eliminar toda a venda de comida das ruas e a impossibilidade de fazê-lo devido às necessidades de diversos setores da população, não somente os mais pobres. No Rio de Janeiro, por exemplo, a modernização da cidade para melhorar as aparências, feita pelo prefeito Pereira Passos no início do século XX, destruiu brutalmente os quiosques da cidade para evitar que se vendesse comida não somente aos mais pobres, mas também aos mais abastados".

#### Ponto de encontro ou refeição?

O antropólogo Rolf Ribeiro de Souza, autor de *A confraria da esquina - O que os homens de verdade falam em torno de uma carne queimando: etnografia de um churrasco de esquina no subúrbio carioca*, considera a gastronomia das ruas um fenômeno típico da cultura brasileira. Segundo Souza, o

fato de as autoridades fazerem "vista grossa" para o comércio de comida nas ruas é uma evidência do jeitinho e da malandragem brasileiros. Souza explica que comer na rua é um ritual: "Quem come nesses locais quer ser visto e ver a todos. Entendo a comida de rua como um ritual antropofágico, onde a comunidade celebra a vida, ocupando o espaço público, em lugares estratégicos de observação".

Foi pensando nisso que a comerciante Josi Grigório abriu, há 10 anos, uma barraca de churrasco ao lado do portão principal da PUC-Rio. Ela conta que não basta trabalhar em um ponto estratégico, é preciso usar a simpatia para conquistar a clientela. "Já tive outros concorrentes na área que não continuaram porque não ganharam os clientes. Não é só saber acender a brasa do churrasco", brinca Josi, com um sotaque carioca que

esconde a origem, Pernambuco. Segundo Josi, o carro-chefe de seu negócio é o churrasquinho misto, de salsichão e carne, vendido a R\$ 2,50.

Quem conhece a Bahia sabe que em cada esquina há uma "baiana do acarajé". Mas não é só lá. Quem passa pela esquina das ruas Marques e Capistrano de Abreu, no Humaitá, em frente à Cobal, logo sente o aroma da comida feita pela baiana de Itabuna, Fátima Santos. Ela e o marido vivem no Rio há sete anos e trabalham há seis vendendo acarajé, tapioca, abará e outras comidas típicas do Nordeste, em uma barraca montada na calçada. Os preços são altos em comparação às barracas na Bahia, o acarajé, comida mais pedida da barraca, chega a custar R\$ 5,00, enquanto em Salvador custa metade do preço. "Aqui temos que cobrar mais caro, pois usamos ingredientes que vêm de lá. Pedimos para amigos trazerem quando viajam para a Bahia", detalha Fátima. Seu maior inconveniente é a chuva, que a impede de sair de Jacarepaguá para montar sua barraca de acarajé na Zona Sul.

Da Bahia podemos chegar à França em poucos minutos. Na esquina das ruas Barão da Torre e Joana Angélica, em Ipanema, o parisiense Georges, que não quis fornecer seu sobrenome por medo da fiscalização, vende legítimos crepes franceses em sua van-lanchonete. Morador do Brasil há 18 anos, Georges estaciona há um ano sua van na Praça Nossa Senhora da Paz, em frente a

boates badaladas, onde faz sucesso, principalmente, com o crepe de *nutella*.

Desanimado com a longa fila de uma das boates, o comerciante Alessandro Cavalcante decidiu experimentar o crepe de Georges e ficou surpreso ao perceber que se tratava de comida autêntica da França. "Não sou muito de comer na rua, mas eu acompanhei o preparo do crepe, vi que é limpinho e está uma delícia", festejou.

O objetivo de Georges é montar um quiosque de crepes em um *shopping center*. "Não é fácil trabalhar à noite nas ruas, ninguém quer ser meu funcionário por isso. É difícil trabalhar sozinho", comenta. Ele mesmo faz os crepes, serve as bebidas e recebe o pagamento, e mostra que sempre lava suas mãos com álcool depois de pegar o dinheiro. "Muitos vendedores não são higiênicos, mas eu faço questão disso para trabalhar", afirma.

## "Podrão" que virou lanchonete

Já o Super Mec Lanches é um exemplo de um "podrão" que deu certo. Criado pelo carioca Alex Carvalho, existe há 10 anos, na Ilha do Governador. Valendo-se de sua experiência no ramo de padarias, Alex montou, inicialmente, uma carrocinha que só vendia cachorro-quente e hambúrguer. Investiu o lucro no aprimoramento de seu negócio e hoje fica na Praça do Grego, no Jardim Guanabara. A lanchonete

## Quem fiscaliza?

Para a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Anvisa, órgão que tem como objetivo "promover a proteção da saúde da população por intermédio do controle sanitário da produção e da comercialização de produtos e serviços", a questão dos ambulantes que vendem comida é complicada. Todos são ilegais e por isso, não vistoriados. Fernando Magalhães, gerente de qualificação técnica em segurança de alimentos da Anvisa, explica: "A Anvisa não regulamenta nem fiscaliza os ambulantes que vendem alimentos. Fazemos isso só com estabelecimentos que seguem algumas regras, como ter um ponto de água e endereço fixo. São as vigilâncias sanitárias municipais que fazem o trabalho de regulamentar os estabelecimentos de cada município. Temos regras gerais, mas cada município pode adequá-las segundo suas particularidades e necessidades".

Quando a questão é a grande quantidade desses ambulantes nas ruas e a qualidade duvidosa dos alimentos vendidos, Maria de Fátima, diretora do Departamento de Fiscalização de Alimentos do Centro de Vigilância Sanitária Estadual, afirma: "A questão dos ambulantes é muito complicada e envolve questões sociais, econômicas e culturais. Sabemos que um grande contingente é de desempregados que vivem de vender esses produtos nas ruas. Eles não são regulares, não têm endereço fixo, não têm ponto de água e por isso não podemos fiscalizá-los. Os que eu vejo pelas ruas não têm o mínimo de higiene e não se preocupam com isso. Não trabalham de luvas e não lavam as mãos. Pelo menos, esses alimentos são consumidos dentro das 24 horas que são feitos, o que diminui o risco de contaminação. O único jeito de acabar com isso é não consumindo. Vejo, aqui pelo centro, muitos engra-

vatados comendo nessas carrocinhas sem higiene. Por isso, acho que deveríamos fazer uma campanha educacional para que as pessoas possam entender o perigo desses alimentos preparados sem higiene e sem fiscalização".

Se a Anvisa não pode fiscalizar os alimentos vendidos, já que os ambulantes são ilegais, a prefeitura pode retirá-los das ruas por falta de autorização para trabalhar em lugares pré-determinados. Segundo Cristiane Serpa, da Secretaria Municipal de Governo, esses ambulantes já têm uma lei e lugar apropriado para trabalhar: "Hoje em dia esta forma de comércio não tem mais característica de ambulante, visto que se instala, diariamente, em pontos determinados pela Administração Municipal. As dificuldades econômicas do país e o desemprego fizeram com que aumentasse, a cada dia, o número de pessoas que se utilizam de áreas públicas para o comércio de produtos, tirando dessa atividade a sobrevivência. Hoje, o ambulante que exerce suas atividades de comércio ou de alguns serviços em vias públicas é, comumente, chamado de 'camelô'. O dispositivo legal que estabelece as formas de exercício do comércio ambulante é o Regulamento n.º 2, aprovado pela Lei n.º 1876 de 29 de junho de 1992. A Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro com o intuito de atender ao maior número possível de pessoas criou os Mercados Populares. Os interessados deverão buscar informações na IRLF do bairro onde pretende ser camelô. Eles serão classificados de acordo com a pontuação que analisa cada situação", explica Cristiane.



Agência Nacional  
de Vigilância Sanitária

emprega 12 funcionários e possui no cardápio mais de 90 tipos de sanduíches, além de doces e açaí.

“Quando eu cheguei nessa praça ela estava maltratada, cheia de mendigos. Hoje sou responsável pela manutenção e conservação do local e, em troca disso, fixei minha lanchonete. Transformei a praça num lugar agradável e a vizinhança aprova”, orgulha-se Alex. Ele atribui seu sucesso ao respeito e carinho pelos clientes, além de sua proposta de funcionar 24 horas por dia. Segundo ele, em uma sexta-feira de bom movimento chega a atender 800 clientes. Entre eles, os moradores da Ilha do Governador e de outros bairros, como a Penha.

Para a estudante de arquitetura Gabriela Feliciano, moradora da Ilha do Governador, o local já virou ponto de encontro. “Adoro parar no ‘podrão’ para lanchar. Além dos sanduíches serem ótimos, sempre existe a chance de encontrar algum conhecido”, ressalta. Para Gabriela, o arescimento do Super Mec Lanches foi



Alex com parte de sua equipe: Eduardo Heleno, Wilson Souza, Alex Carvalho, José Alberto, Benedito Medeiros, Ana Paula Onofre e Carla Amorim

ótimo, mas agora vai à lanchonete com menos freqüência. “A comida vale o preço, mas, quando estou sem dinheiro, paro no ‘podrinho’, onde o hambúrguer custa R\$ 1,00”, conta. A estudante pagaria R\$ 3,30 pelo mesmo sanduíche no Super Mec Lanches.

Alex afirma já ter recebido propostas para levar o nome de sua

lanchonete para outros bairros: “Uma amiga queria abrir um Super Mec Lanches na Barra, mas me sinto seguro na Ilha e vivo muito bem com o que ganho aqui”. Segundo o dono da lanchonete, o nome Super Mec Lanches já foi patenteado por ele, mesmo assim não se incomoda ao ser chamado de “podrão da Ilha”. 

## Especialidades

**Super Mec Lanches** - Camarão especial: sanduíche com camarões grandes, cheddar, provolone, catupiry e orégano.

**Acarajé Brilho da Glória** - acarajé no prato.

**Churrasco Portão** - Kit Portão: churrasquinho, arroz, batata palha, molho vinagrete, salpicão e farofa + refresco.

**Kombi do Chico** - Mega X-tudo: quatro hambúrgueres, calabresa, salaminho, bacon, queijo, ovo, presunto, cheddar e catupiry.

**Crepe** - Crepe de nutella com banana.

**Oliveira** - Cachorro-quente com ovo, queijo ralado, batata palha e opções de molho de azeitona, rosê, salsa, cheddar, salcê e rockfort.



## Endereços

**Churrasco Portão** - PUC-Rio

**Acarajé Brilho da Glória** - Esquina das ruas Marques e Capistrano de Abreu, no Humaitá

**Kombi do Chico** - Esquina das ruas Almirante Índio do Brasil e São Clemente, em Botafogo

**Crepe** - Esquina das ruas Barão da Torre e Joana Angélica, em Ipanema

**Oliveira** - Rua Humaitá

**Seu Osmar/cachorrão, X-tudo, hambúrguer** - Largo da Carioca, Centro

**Super Mec Lanches** - Rua Uca, Jardim Guanabara, Ilha do Governador

# Rodízio: febre nacional

ÉRIKA REIS, FELIPE SILVEIRA BOUSQUET, FERNANDA RUSSO E HALIME MUSSER

*“Indigestão é uma criação de Deus para impor uma certa moralidade ao estômago”*  
(Vitor Hugo)

**O** tilintar de talheres soa como sinfonia para os gulosos. Dentre os sete pecados capitais, a gula é um dos mais recorrentes e visíveis na nossa sociedade. E qual o melhor lugar para comer à vontade, se não os rodízios? Seja de carne, pizza, massa ou japonês, os lugares que possuem esse tipo de serviço seduzem os clientes através de cheiros, cores, texturas e sabores.

Comer engloba um sentido prático, atendendo tanto às necessidades do corpo quanto ao simbolismo presente nesse ato. A comida é o combustível que nos dá energia para desempenharmos as tarefas diárias. Quando não nos alimentamos corretamente, nossa saúde é a primeira a dar sinais de que algo não anda bem. Vale lembrar que comer muito não é comer bem, já que quantidade nunca foi sinônimo de qualidade.

## Um pouco de história

Acredita-se que os tradicionais rodízios de comida tenham surgido no Rio Grande do Sul, em 1964. O primeiro estabelecimento com esse tipo de serviço teria sido a Churrascaria Max, numa cidadezinha próxima a Porto Alegre. Inicialmente os rodízios eram situados em beira de estrada e os seus freqüentadores usuais eram os caminhoneiros. Esses motoristas foram os responsáveis por difundir a especialidade por todo o Brasil, ou levando a idéia para outros lugares, ou eles próprios abrindo casas do ramo. A forma como o churrasco era servido chamava-se “espeto parado”. O cliente pedia a carne de sua preferência e o garçom a servia em

**Acredita-se que os tradicionais rodízios de comida tenham surgido no Rio Grande do Sul, em 1964**



Os rodízios de carnes foram os pioneiros

pequenas porções. O espeto não rodava o salão inteiro como ocorre atualmente. Isso começou a se modificar com a influência italiana no sul do Brasil, que além de trazer o “churrasco corrido”, acrescentou novos tipos de carne ao rodízio, como as carnes de frango, porco e outras carnes exóticas. “As churrascarias abusam na quantidade de opções. Na verdade, acho que existem vários tipos de rodízios dentro de uma churrascaria rodízio. Você pode comer massas preparadas na hora, vários tipos de salada e comida japonesa à vontade. Já fui à churrascaria que tinha até comida mexicana e Indiana”, conta o advogado Fernando Maciel, de 25 anos, e há cinco anos freqüentador assíduo de rodízios.

Wagdy Radawan, um dos sócios e gerentes da churrascaria rodízio Barra Brasa Leblon, com quatro anos de existência, citou alguns procedimentos para garantir o sucesso de restaurantes que atuam nesse ramo: “É preciso que haja muita fartura e que o serviço seja muito rápido. Costumo dizer que em qualquer área comercial é preciso ter o foco no cliente. Ele precisa ter a sensação de que está sendo muito bem servido e que sempre terá grande varie-



*Fartura e rapidez: personagens principais para o sucesso de um rodízio*

dade e quantidade de comida para escolher. É preciso que haja por parte de nós muita simplicidade. Os freqüentadores percebem isso".

Wagdy afirmou ainda que com muita doação e seguindo à risca as dicas acima, o lucro para restaurantes rodízios é certo, apesar do desperdício de comida, que sempre acontece: "Nós não reaproveitamos nada. A carne que sobra na churrasqueira não é boa para o consumo porque se torna muito seca. As peças de carne que estragaram ou as sobras dos clientes estão dentro de nossas estimativas".

### Rodízios de pizza e massa

Outros rodízios vieram se juntar à febre das churrascarias, sobretudo, os de pizza e massas. Entre os motivos apontados para o crescimento da procura por esses restaurantes, estão o preço, que costuma ser mais acessível, e a variedade de sabores oferecidos. A pizzaria Pizza Grill, no Catete, apresenta um leque de 180 opções de sabores, alguns bem exóticos, como pizza de filé com fritas.

Há bastante tempo, muitas pessoas trocam os restaurantes comuns pelos rodízios. Segundo Joel Pires, gerente do restaurante e pizzaria Parmê, da

filial no Largo do Machado, o rodízio tem muito mais procura do que pratos à la carte ou do buffet servido no local. De acordo com ele, cada cliente consome, em média, um pouco mais que uma pizza grande, mas têm alguns que chegam a comer mais que cinco pizzas tamanho família. O cadete do Exército brasileiro, Filipe Lourenço, é um exemplo: "Vou à pizzaria todos os finais de semana. Fico a semana inteira dentro da Academia Militar, seguindo um regime severo. Quando chega no sábado eu vou ao rodízio para extravasar, comer tudo o que não comi a semana inteira. Chego a passar mal, às vezes".

O advogado Fernando Maciel concorda com ele: "Fico encantado com a possibilidade de comer um pouco de tudo. Sempre tinha dúvidas na hora de escolher um prato. Com o rodízio, isso acabou. Posso comer tudo o que o restaurante serve. Geralmente, vou aos rodízios de pizza, especialmente, pela questão do preço".

Os rodízios são também "arenas" de competição. As pessoas vão e disputam para ver quem come mais. A estudante Ana Paula Fernandes, 18 anos, é uma dessas: "Ninguém é páreo para mim, fico o dia todo sem comer, sou praticamente viciada em rodízios de pizza. Consumo em média 21 pedaços de pizza".

### As relações dentro dos rodízios

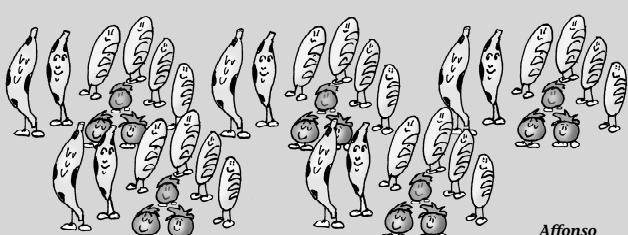
Segundo o antropólogo e professor da PUC-Rio Everardo Rocha, comer fora ou comer bastante é um hábito muito marcante na cultura brasileira, uma vez que ela é relacional. Desse modo, o encontro em torno da mesa e a tradição familiar de se reunir para comer e ficar horas jogando papo fora é uma característica bastante vinculada a esse mundo holístico brasileiro.

Everardo afirma que o rodízio é interessante sob esse ponto de vista relacional, pois o ritmo da

## Churrascaria Barra Brasa em números

**Em um mês são consumidas:**

- 30 toneladas de carne;
- 40 toneladas de frutos do mar – entre caviar, ostras defumadas, camarão, salmão e bacalhau;
- 2 toneladas de aipim;
- 3 toneladas de arroz;
- 16 mil bananas; 2 toneladas de tomate;
- 24 mil pães de sal.



Affonso

refeição é dado pelo próprio grupo que está comendo. Dentro do rodízio, os fregueses não têm hora para sair: "Num restaurante comum a estrutura é determinada por um tempo quase linear. Existe uma entrada, um prato principal, uma sobremesa e o cafezinho. No rodízio o tempo e a estrutura são determinados pelo cliente. Não existe hierarquia".

O tempo em que os fregueses aguardam nas filas também já faz parte da refeição. Esperar para sentar nos remete ao ditado popular de que o melhor da festa é esperar por ela. A fila dos rodízios é também lugar de encontro, onde as pessoas batem papo e preparam o estômago para o grande ato final: comer. A enfermeira Andréia França, 29 anos, vivenciou uma experiência divertida numa fila da churrascaria Carretão de Copacabana: "Uma vez esperamos tanto tempo que ficamos amigos de outro grupo que também estava na fila. Quando entramos, ficamos surpresos porque sentamos em mesas próximas. Continuamos o papo de fora, dentro do restaurante. Apesar de nunca mais ter encontrado essas pessoas, foi uma história muito legal e que eu gostaria muito que se repetisse".

### Rodízios x saúde

As vantagens de ir a um rodízio são bem claras: muitas vezes, você paga um preço inferior para comer mais, além de ser o lugar ideal para sair com uma turma de amigos e jogar conversa fora sem se preocupar com o tempo, já que você pode ficar num rodízio por horas.

No entanto, freqüentar constantemente restaurantes com esse tipo de serviço pode causar muitos danos, principalmente à estética e à saúde. De



*O bom atendimento cativa a clientela*

acordo com a professora de Educação Física Sandra Mello, as pessoas que vão aos rodízios não se questionam se os alimentos oferecidos fazem bem à saúde ou se são de qualidade.

A nutricionista Nazira Asmar, do Hospital Universitário Pedro Ernesto (UERJ), e coordenadora de nutrição da Universidade Santa Úrsula, acredita que tudo é uma questão de equilíbrio. Segundo ela, o ideal é que se opte raramente pelos rodízios. Os alimentos servidos nesses tipos de restaurantes, como as massas, pizzas, carnes, frituras, contêm alto teor de gordura e as pessoas acabam ingerindo uma quantidade de alimentos e calorias muito maior do que necessitam. A consequência desse hábito é o aumento de peso, que pode desencadear doenças crônicas como obesidade e hipertensão. "Na realidade, as pessoas, de uma forma geral, já estão fazendo escolhas que não são saudáveis, como misturar muitos alimentos nos restaurantes a quilo e comprar alimentos mais calóricos em supermercados. O rodízio vem para somar de uma forma negativa. É preciso aprender a equilibrar a alimentação e fazer escolhas certas e saudáveis" – conclui Nazira.



## Rodízios no Orkut

Há 33 comunidades sobre rodízios de pizza.

A mais acessada é o "Rodízio de Pizza" com 2.631 membros, fundada em 28 de junho de 2004. O objetivo é trocar informações sobre os melhores e os piores rodízios, dar dicas (lugares, preços, o que fazer para conseguir comer mais), escolher sabores.

"Eu como pra dar prejuízo" é uma outra comunidade, com 65 membros, fundada em 21 de

março de 2006. Para os participantes, o importante é comer aquilo que satisfaça o preço proposto. Quanto mais caro o rodízio, mais se deve comer para fazer jus à conta.

"Terrores do Rodízio", com 411 membros. Reúne amantes de todos os tipos de rodízios. Na opinião geral, o mais importante do rodízio é poder comer muito por

um preço relativamente baixo.

O "Eu adoro rodízio" possui 437 membros, fundado em 3 de julho de 2004. De acordo com os participantes, que são de vários estados brasileiros, rodízios são febre tanto no Nordeste, como no Sul e Sudeste. E as opções são as mesmas: carne, pizza, massas, crepe, japonês, comida árabe, de fondue...

# Teste: pizza delivery

ANDRESSA OLIVEIRA, LUIZA REZENDE, MARIELLEN ROMERO E RAFAEL COSENTINO

*Luiza Rezende*



A pizza está comemorando 1.000 anos

**U**m dos pratos mais populares do mundo, a pizza era uma das iguarias mais vendidas para matar a fome, principalmente dos moradores mais pobres da cidade italiana de Nápoles. A especialidade surgiu, aproximadamente, no século XI e se chamava picea, indicação de disco de massa coberta de diversos ingredientes.

Entretanto, foi apenas em meados do século XIX que a pizza ganhou fama e prestígio por toda

Europa e também pelo mundo. Aos poucos, formaram-se os centros de comercialização de pizzas, as pizzarias. As pessoas costumavam ir até lá para se reunir, conversar e comer o prato apreciado.

No Brasil, os registros do aparecimento da pizza datam do início do século XX, quando a primeira iguaria do tipo foi assada em São Paulo. A pizza brasileira é considerada uma das mais saborosas do mundo e, desde então, tornou-se um dos

alimentos mais consumidos no país, uma verdadeira paixão nacional. Hoje, São Paulo tem o segundo maior consumo do mundo, perdendo apenas para Nova York.

A produção mundial de pizzas movimenta, atualmente, 30 bilhões de dólares ao ano. Apenas na capital paulista, o total foi de mais de 700 milhões em um ano. Esses números justificam as grandes investidas do mercado nesse ramo. As opções para o consumo da massa são variadas, assim como a possibilidade de recheios e combinações. Hoje, a pizza não é um produto exclusivo das pizzarias. Elas podem ser encontradas, também, em lojas especializadas em entrega domiciliar ou, ainda, congeladas em supermercados.

Especificamente no mercado de delivery, a grande diferença na hora de conquistar de vez um cliente é a qualidade do produto e a velocidade da entrega, como afirma o gerente da filial Tijuca da rede Domino's Felipe Ferreira, de 23 anos. "Quem está com fome, tem pressa", enfatiza. Essa foi, de fato, uma das grandes investidas da empresa ao criar a promoção "Sua pizza em 30 minutos ou seu pedido grátis".

A evolução no mercado trouxe ganhos ao consumidor final, que

agora tem mais opções para saborear a pizza. Mas, apesar da descrença dos proprietários de estabelecimentos do ramo, uma pesquisa realizada pela Associação de Bares e Restaurantes Diferenciados (Abredi) revela uma queda de 20% no comércio tradicional de pizzarias desde o início do Plano Real. A constatação é que, aos poucos, os hábitos dos consumidores estão mudando, as pessoas não têm mais o costume de freqüentar pizzarias junto com as famílias. Fica cada vez mais prático fazer o pedido por telefone, além de mais confortável, seguro e barato. O serviço de entregas de uma pizzaria já estabelecida no mercado, em uma metrópole como o Rio de Janeiro, chega a atender mais de 100 pedidos em um dia de alto movimento.

As estudantes Cássia Motta e Tatiana Lopes parecem confirmar os dados da pesquisa feita pela Abredi. Para elas, pedir pizza por telefone é sinônimo de comodismo e facilidade. "Quando eu penso em comer pizza, dificilmente penso em ir a uma pizzaria", afirma Tatiana. Cássia concorda e lembra outro aspecto positivo para o pedido de entrega: "Pedir pizza em casa é até mais seguro do que sair à noite para comer", ressaltou.

Mas, entre as chamadas pizzarias *delivery* cariocas, quais oferecem um melhor serviço ao cliente? Atendimento demorado, ingredientes errados ou um grande atraso para receber o pedido podem ser razões para transformar o que seria uma comodidade em uma grande dor de

Em dia de movimento são mais de 100 pedidos atendidos

cabeça para o consumidor.

Para medir a eficiência e qualidade do serviço de entregas de algumas das principais pizzarias em atividade no Rio, foi elaborado um teste: em uma noite de domingo, considerado um dos dias de maior movimento, foram encomendadas pizzas aos restaurantes Domino's, Mister Pizza e Parmê – três dos mais populares serviços de entrega da cidade. Como termômetro para o desempenho, foi elaborada uma lista de quesitos a serem observados por um grupo composto de quatro repórteres e doze jurados voluntários.

Foi decidido que os pedidos deveriam ser iguais: seriam pizzas do tamanho "grande", divididas em dois sabores, uma metade calabresa e outra metade portuguesa. Também especificou-se com ênfase, durante o atendimento, que a parte de sabor calabresa deveria ter cebolas e a parte de sabor portuguesa não

deveria possuir azeitonas. Tal peculiaridade no pedido visou testar a atenção no atendimento, afinal, é desagradável para o cliente encontrar um ingrediente indesejado em sua pizza.

Com os quesitos de avaliação bem definidos, o teste iniciou-se por volta das 19h. A observação inicial foi feita durante a ligação para efetuar o pedido: um bom atendimento é fundamental. Atendentes simpáticos e preparados para oferecer boas opções de cardápio ou promoções são uma poderosa ferramenta a serviço da empresa e do cliente. O primeiro ponto negativo observado foi a demora do atendimento da pizzaria Parmê. A espera pelo atendimento eletrônico levou cerca de um minuto. Um serviço de entregas pressupõe agilidade, longas esperas tornam-se estressantes para os clientes.

O próximo passo seria cronometrar o tempo decorrido entre o pedido e a entrega. As piz-



O consumo de pizza em São Paulo só perde para Nova York

zarias Domino's e Mister Pizza estimaram aproximadamente 30 minutos para a chegada de seu motoqueiro à portaria do edifício, enquanto a Parmê declarou serem necessários 40 minutos. Todas cumpriram o prazo prometido, mas a entrega

mais rápida foi a do Mister Pizza, cujo entregador souou o interfone 17 minutos após o pedido.

Com as entregas feitas, os produtos recebidos passaram a ser o foco das avaliações dos jurados. Quando o assunto é comida, a

embalagem é um aspecto essencial a ser julgado. Uma caixa firme, com a logomarca da empresa e um lacre protetor foram o diferencial nos casos da Domino's e do Mister Pizza. A embalagem da Parmê, além de não possuir lacre, é feita de um material menos resistente que o papelão duro de suas duas correntes.

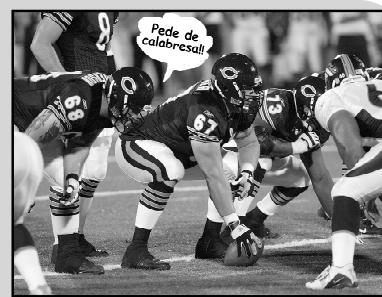
Ainda no quesito embalagem, a Domino's reflete o motivo de liderar o mercado de vendas mundial de pizzas, com mais de sete mil lojas espalhadas pelo globo. A caixa apresenta diversas informações, desde o endereço do website da empresa, onde o cliente pode buscar informações sobre as promoções oferecidas pela rede, até um prático guia explicando como reaquecer a pizza da maneira mais adequada.

As primeiras impressões do produto, portanto, tornaram-se importantes no julgamento final do serviço. Surpreendentemente, mesmo tendo a embalagem mais frágil, a pizza da Parmê chegou intacta ao seu destino, já a do Mister Pizza, ainda que tivesse uma embalagem mais resistente, decepcionou os jurados ao ser entregue disforme.

O estímulo visual mostrou-se essencial para conquistar uma

## O dia da pizza

Os Estados Unidos lideram o ranking mundial no consumo de pizzas. Datas especiais, no entanto, são responsáveis por um número recorde de pedidos de entregas. Em um dia de Superbowl, a partida final da Liga Nacional de Futebol Americano (NFL), o número de pedidos de pizzas pode duplicar ou, até mesmo, triplicar. Muitas redes de pizzarias aumentam seu contingente de entregadores em mais de 100%. Os motoqueiros da Domino's, em um domingo de Superbowl, percorrem cerca de seis milhões de quilômetros.



boa impressão do júri de voluntários, que elegeu a pizza da Domino's como a mais bonita e apresentável. Ela, também, foi a única a ser entregue com as fatias delimitadas. No caso da Parmê e do Mister Pizza, o júri não foi conquistado à primeira vista, ambas chegaram sem as fatias marcadas.

Após verificar a qualidade das embalagens e o apelo visual das iguarias, os avaliadores conferiram se as especificações de ingredientes tinham sido, de fato, atendidas. Todas as pizzas foram entregues com os sabores certos e

atenção aos ingredientes retirados e adicionados no pedido. Um fato curioso é a diferença na apresentação em um dos sabores: a receita da pizza portuguesa na Domino's não incluiu ovos, já a do Mister Pizza não possuía pimentões e, por fim, a da Parmê trazia ambos ingredientes, porém ralados.

Um último detalhe observado foi a temperatura dos produtos recebidos. Transporte inadequado e pouco cuidado no manuseio podem resultar em uma pizza fria. A única reprevação neste critério foi a da Parmê, que, por

ter demorado mais que as concorrentes, chegou fria.

Após observar todos os dados, o teste prosseguiu com a parte mais importante: a degustação. A pizza da Domino's, com uma massa mais grossa, agradou alguns dos presentes mais esfomeados. A calabresa do Mister Pizza foi recebida com entusiasmo pelo júri. Mas, na hora de avaliar o sabor, nem a temperatura longe do ideal conseguiu atrapalhar a vitória da Parmê, que, na opinião da maioria dos jurados, foi a pizza mais saborosa.



## Quadro final da avaliação



Quesito/Pizzaria	Domino's	Mister Pizza	Parmê
<b>Atendimento ao cliente</b>	Rápido. O pedido foi feito em menos de um minuto.	Rápido.	Demorado. O atendimento eletrônico durou cerca de um minuto.
<b>Tempo de entrega</b>	24 min	17 min	32 min
<b>Estado do produto na entrega</b>	Foi eleita a pizza mais "atraente", com as fatias e os sabores bem divididos.	A pizza chegou amassada e com a divisão dos sabores mal feita.	A divisão dos sabores estava mal feita. A pizza chegou fria.
<b>Embalagem</b>	Caixa com lacre de segurança e informações básicas para o cliente. Um cupom promocional veio afixado em seu topo.	Caixa com lacre de segurança e logomarca da empresa, além de informações para contato.	Caixa mais frágil e sem lacre de segurança.
<b>Sabor</b>	2º lugar.	3º lugar.	1º lugar.
<b>Diferenciais</b>	Rápido atendimento, embalagem bem construída e boas promoções para o cliente.	Foi a mais rápida na entrega.	Apesar de ter chegado fria e em uma embalagem mais simples, conquistou o júri com seu sabor.

# Mamãe, eu quero!

## *O segmento criança como mercado consumidor na indústria alimentícia*

**ALÍPIO LOYOLA, ALVARO GRIBEL, JULIA RIBEIRO E TATIANA HELLMAN**

**B**rindes fofos, promoções tentadoras e embalagens mirabolantes. A indústria alimentícia apostava em estratégias de gente grande para fisgar os pequenos, e vale tudo para conquistar as crianças que comandam o carrinho na hora das compras. O público infantil é uma fatia do mercado consumidor que cresce e tem cada vez mais poder de decisão na hora da compra. “Ir ao mercado com minha filha é uma roubada. Sempre gasto muito mais. A Isabel quer levar todas as novidades e é fissurada em brindes”, comenta a jornalista Larissa Moraes, de 33 anos.

Isabel ajuda a engordar as estatísticas de mais de 55 milhões de crianças que influenciam diretamente na escolha dos pais. A fatia de mercado acima de cinco anos é considerada a mais influente na hora da compra. Atingir esse público tornou-se meta da indústria de alimentos desde os anos 1950. A diferença é que atualmente crianças e adolescentes têm acesso à informação pela TV e Internet sobre os lançamentos e promoções.

“As crianças são altamente influenciáveis pela comunicação. Na hora da compra, que acontece sempre em lugares públicos, os pais preferem ceder e satisfazer as vontades dos filhos a enfrentar problemas como choros e gritarias”, explica a psicanalista infanto-juvenil Suely Carvalho Alves.

Cena que já foi protagonizada por Aline, de 6 anos, que chegou a colocar o hambúrguer em segundo plano por uma Hello Kitty. “Fazia coleção, mas era meu pai que comia o McLanche Feliz e eu só ficava com a boneca. Ele chegou até a engordar, minha mãe disse”, diverte-se, enquanto o pai não ri da piada. O que atrai as crianças na hora da compra não é o mesmo que atrai os pais. “Os pequenos



*Isabel Mendes, de 3 anos, adora um brinde, mas pede couve-flor no supermercado*

gostam de personagens e brincadeiras. Já os pais optam por marcas de confiança, qualidade e preferem produtos que têm o apelo pela nutrição e saúde”, complementa a psicanalista.

Eles se sentem cansados com a pressão exercida pelos filhos a comprar a comida apenas para ter o brinde: “A vida das mães virou um inferno depois da promoção da tatuagem da Elma Chips. Minha filha já estava tatuada e abria todos os pacotes sem comer nada.”, diz a jornalista. Porém, Larissa, que estimula a alimentação saudável, afirma que no mercado sua filha também pede para comprar couve-flor.

De acordo com pesquisa das pediatras americanas Theresa Nicklas e Jennifer Fisher, do Children's Nutrition Research Center, no entanto, a preferência das crianças pelos alimentos depende diretamente da influência dos pais. Pelo estudo, a maioria das crianças que gostam de *fast-food* aprenderam a associar estes alimentos com ambientes alegres, já que os sanduíches estiveram sempre presentes nas saídas para um passeio, cinema ou uma festa.

“É importante observar que muitas crianças gostam de espinafre influenciadas pelo personagem do marinheiro Popeye. Elas associam o alimento a algum tipo de sentimento, de subjetividade implícita. Os pais precisam ser criativos para conseguir alimentar bem seus filhos”, explica Suely.

Mãe de João Pedro, de três anos, a dona-de-casa Ana Lucia do Vale não enfrenta problemas em casa. Ela encontrou na moderação a fórmula de sucesso para agradar aos caprichos do filho e ainda manter uma alimentação saudável. “Ele come de tudo: saladas, legumes, frutas, o que estiver na mesa. Mas quando tem vontade de comer uma guloseima, eu também não nego, porque acho que é pior”, contou.

#### Bons de boca, mas com a mão na massa

De olho no mercado infanto-juvenil, a professora de culinária Gracia Wenna começou a dar aulas também para crianças. “Há 20 anos, tive a idéia de montar um curso depois que meus netos me pediram para aprender a cozinhar”, explicou dona Gracia.

No curso, as crianças aprendem a fazer vários tipos de guloseimas, como biscoitos amanteigados, pizzas, brigadeiros e pudim. “É preciso ter cuidado. Não deixo as crianças chegarem perto do forno. Mas quando podem, elas adoram colocar a mão na massa. Literalmente”, brinca Dona Gracia, que ministra os cursos sempre nas férias escolares, e conta com alunos de 7 a 12 anos. “As aulas são um sucesso. As crianças adoram porque no fim podem comer o que preparam e também porque se sentem como adultas”, comemora.



*Em clima de Copa, a criançada abusa das guloseimas para desespero dos pais*

#### Brindes para estimular as vendas são proibidos

Depois de ouvir reclamações de consumidores cansados com a pressão exercida pelos filhos a comprar a comida apenas para ter o brinde, o Ministério Público de São Paulo conseguiu proibir a venda do McLanche Feliz com brinquedos e ovos de páscoa como brinde.

A advogada Carolina Duarte, 36 anos, acredita que a ação foi válida porque a garrada é muito influenciada pelo apelo dos brindes. Para ela, a batalha dos pais contra o *marketing* voltado para crianças é desleal. “Acho importante ações deste tipo. Muitas vezes, os pais ficam muito sozinhos na lutas contra as campanhas. Os supermercados abusam dos coloridos e usam todos os tipos de estratégias para fisgar as crianças. Precisamos de ajuda”, afirma. Para a advogada o problema da alimentação também está na escola: “É preciso rever o que as crianças comem fora de casa, longe dos pais”.



Renata Gusmão, de 8 anos, fez questão da festa temática e muitos doces na mesa

De acordo com o presidente da Associação Brasileira de Embalagens (ABRE) Fábio Mestriner, a presença de personagens em embalagens aumenta de 30% a 50% as vendas dos produtos. "Esse número depende da influência da personagem escolhida", diz. A escolha varia conforme o momento do lançamento e os desenhos que são destaque na

época. Como exemplo, Mestriner cita os produtos com a ilustração do Pokémon. Há alguns anos, várias indústrias apostaram no desenho japonês para incrementar as vendas.

A proibição do prefeito Cesar Maia sobre a venda de guloseimas nas cantinas das escolas, no entanto, causa polêmica. Para a nutricionista Sheila Wowczyk, uma campanha de educação alimentar seria a melhor forma de conscientizar pais e alunos. "Não dá para radicalizar. Mesmo trazer a comida de casa tem seus problemas. A criança pode se sentir discriminada por não poder comer na cantina como os colegas", defendeu.

É o que também pensa o presidente do Sindicato dos Estabelecimentos de Ensino do Rio (SinepeRio), José Antônio Teixeira, que é contra a proibição. "Proibir não adianta. O aluno traz de casa e não há como impedir", afirmou.

Inspiração para mães, diretoras de escola e nutricionistas, o jovem chef inglês Jamie Oliver é o apresentador do programa *A cantina escolar de Jamie*, do canal GNT. Trata-se de uma cartilha televisiva sobre alimentação saudável nas escolas. O chef ensina a preparar deliciosos pratos e mostra às crianças das escolas britânicas que comida saudável pode ser gostosa. São pratos coloridos, frangos com pouca gordura e cheios de sabor.

Além de ensinar tudo o que a molecada deve saber sobre o assunto, ele ainda se encarrega de cozinhar 20 mil refeições escolares por dia. Se conseguir mudar os maus hábitos dos estudantes ingle-

## Teste seus conhecimentos

Fragmentos da infância e a pré-adolescência habitam as profundezas mais remotas da memória. Como num videoclipe, uma fusão de imagens, sabores e sensações desconexos. Faça o teste abaixo e confira como anda sua memória sobre guloseimas!

1- Quais eram os nomes do Crunch e do Milkybar, pelos quais muita gente continua chamando até hoje?

3- Como era o nome do guaraná lançado pela Coca-cola?

5- Nos anos 80, o McFish, sanduíche do McDonald's tinha outro nome. Qual era?

7- Que animal aparecia na embalagem do chocolate Surpresa?

2- Como era o saquinho do Delicado, um dos campeões de venda nas carrocinhas e padarias?

4- Qual era o único sabor de Bolete, o chocolate que depois virava chiclete?

6- Qual era o sabor do salgadinho Zambinos, da Elma Chips?

8- Qual era o sabor da bala Soft amarela?

Ru. 2 - Kit 6 Lollipops - 2 - Azul com um patinho, 3 - Brilhante, 4 - Tintoretto, 5 - Pilão de pão-de-queijo, 6 - Pizza, 7 - Tigris, 8 - Abacaxi

ses, ele vai criar um modelo que poderá ser implantado nas outras escolas da Grã-Bretanha. Para ele, não vai ser fácil abolir os gordurosos quitutes da cantina e banir, de uma vez por todas, o *fast food* das cantinas escolares. "Deveria haver educação alimentar nas escolas, além de algumas noções de cozinha, como matéria extra-índice. Apenas para

que as crianças possam cozinhar para si próprias e compreender que o jeito que elas se alimentam interfere no jeito que crescem e vivem", comentou Jamie Oliver em entrevista para a revista GNT Pra Ler. O site [www.feedmebetter.com](http://www.feedmebetter.com) mostra como as pessoas podem obter mais informações para mudar os hábitos alimentares em suas escolas.



## Guloseimas da nossa época Sorria! Seu passado está em outra década



Tire o *Ipod*, desligue *laptop*, celular com câmera, saia do MSN e pare de checar e-mails. A viagem nostálgica terá um sabor doce. Quem lembra dos clássicos Balas Van Melle, Cigarrinho de Chocolate, Bollets (pirulito que vinha com chiclete dentro), balas Soft, Grapete, Dip n' Lik, Balas Juquinha, Pirulito Zorro, Supra Sumo; Bolachas Crek Crek e Pirocóptero. A garotada que está no colégio agora, provavelmente nunca ouviu falar dessas coisas. Reconheça. Você já pode falar "isso é da minha época...".

Muitas dessas guloseimas da década de 1980 podem ser encontradas. Manuel Lopes, 65 anos, um dos sócios da Francesco's Bomboniere, em Ipanema, no Rio de Janeiro, faz questão de garimpar produtos dessa época. "É uma verdadeira caça ao tesouro, muitas fábricas já fecharam, mas eu mantendo a tradição. Aquela bala da boneca rosa não encontro mais. É uma pena", diz. Manuel acrescentou que essas "antiguidades gastronômicas", apesar de venderem menos, têm público fiel.

Nostálgicos e gulosos de várias faixas etárias se divertem na loja. A estudante Juliana Santos, de 20 anos, extasiada diante das prateleiras exclama: "Isso aqui é um museu, mas com tudo à venda! Vou voltar e trazer minhas amigas!", exclamou com a sacola repleta de Dip n' Lik. O professor de História Marcos Lins, de 34 anos, acredita que o ritual de comprar guloseimas de tempos atrás é um retorno à infância. "Vou fuzando e a cada mês encontro uma coisa nova, aliás, tão

velha que já estava perdida na minha memória". Porém, ele ficou desiludido ao saber que os cigarinhos de chocolate da Pan estavam fora do mercado. "Eles foram proibidos porque diziam que estimulava o fumo. Hoje virou Chocolápis e não vende mais. O charme era brincar que estava fumando", diverte-se Francesco, que não desiste de procurar raridades para alegria de seus clientes. Na loja pode-se comprar a varejo, mas quem deseja revirar o passado e comprar guloseimas no atacado pode se dirigir ao Mercadão Rio Doces, no Centro.

### Onde encontrar?

Ipanema - Francesco's Bomboniere. Rua Vinícius de Moraes, 128B - tel.: 2522 5111

Centro - Mercadão Rio Doces Ltda. Rua Buenos Aires, 311 - tel.: 3684 6215

### Você sabia?

- Se todos os cachorros quentes consumidos pelos americanos em 1 ano fossem enfileirados, poderia se fazer uma "ponte" que daria duas vezes a distância da terra até a lua.
- Um terço de todo sorvete vendido no mundo é de baunilha.
- Quando você for ao Mc Donald's, preste atenção na maneira com que os atendentes colocam a comida na sua bandeja: o "M" está sempre virado para o seu lado.
- O forno de microondas surgiu quando um pesquisador que estudava as microondas percebeu que elas haviam derretido o chocolate que estava em seu bolso.
- Depois que estoura, um milho de pipoca pode aumentar até 4 vezes o seu tamanho.
- As pastilhas elásticas, ou chicletes, são tidas como algo tipicamente norte-americano devido a sua popularização nos Estados Unidos. No entanto foram copiadas dos índios da Guatemala, que mascavam a resina extraída de uma árvore, o chicle, para estimular a produção de saliva e evitar que a boca ficasse seca durante longas caminhadas.

# Fast foods oferecem opções mais saudáveis

*Escolas e lanchonetes mudam cardápios para conter avanço da obesidade*

CLARA MENDES, FLÁVIA LEVY, MARIANA MARQUES E RENATA MONTALVÃO

**O** conceito de comida *fast food* surgiu pela primeira vez nos Estados Unidos, na década de 1950, e tem como principais características, a produção de itens padronizados com o mesmo sabor, peso e aparência, e o rápido preparo, muitas vezes feito com o uso de maquinaria. Em 1975, durante a Guerra do Vietnã, as donas-de-casa americanas foram inseridas na força de trabalho, fazendo com que a demanda por alimentos de rápido preparo ou já prontos para o consumo aumentasse vertiginosamente nos Estados Unidos. Percebendo a oportunidade de expansão, a indústria de alimentos *fast food* aproveitou o cenário e difundiu rapidamente o *american*

*way of life* para o resto do mundo, causando uma verdadeira revolução no setor alimentício.

Nas últimas décadas, o estilo de vida nas grandes metrópoles tem feito com que as pessoas recorram cada vez mais aos estabelecimentos que vendem comida *fast food* para sua alimentação diária. Fatores como o aumento da carga horária no trabalho, o trânsito e a pressa cotidiana contribuíram para o crescimento das redes que atuam nesse segmento. Outro motivo que funciona como grande atrativo para os clientes é a segurança dada pela garantia da procedência dos alimentos e preços relativamente baixos e compatíveis com o produto. Procurando se adequar às novas exigências e adaptar a alimentação ao novo ritmo, a sociedade moderna adotou novos hábitos alimentares que priorizam a rapidez e a praticidade.

## **Menos calorias nos cardápios**

Apesar de o conceito *fast food* estar geralmente associado a alimentos altamente calóricos e pouco nutritivos, a expressão



*Lanche rápido, barato, mas pouco saudável*

abraça todo tipo de refeição de preparo rápido, seja um simples sanduíche natural, um salgadinho frito ou uma refeição completa e equilibrada. Contrariando o senso comum, podemos encontrar diversos restaurantes que trabalham com esse sistema, mas oferecem diferentes opções de comidas saudáveis em seus cardápios, como saladas e grelhados.

Na mesma proporção com que as cadeias de *fast food* se espalharam pelo mundo, aumentaram também as críticas feitas a esses alimentos. Muitas delas chegaram ao cinema e foram traduzidas em filmes polêmicos como, por exemplo, *Super Size Me – A Dieta do Palhaço*, do diretor Morgan Spurlock. No documen-



*Alimentos leves: novas opções no menu*



Alunos aderem aos novos hábitos na cantina escolar

tário, o diretor analisa a cultura do *fast food* nos Estados Unidos, e se submete a uma dieta com base em hambúrgueres e refrigerantes, três vezes ao dia, durante um mês. Os efeitos da má alimentação no organismo de Morgan são visivelmente observados por médicos que, através de exames, comprovam os danos à saúde do personagem.

As críticas às comidas altamente calóricas e com escassez de nutrientes, também foram duras em *Fast Food Nation*, do diretor americano Richard Linklater. O filme teve sua estréia oficial no Festival de Cinema de Cannes em abril de 2006, e mostra o processo de fabricação do hambúrguer desde o início, com o abatimento do boi.

Mas não é só no cinema que a cultura do *fast food* vem sofrendo críticas. Há também algumas “lendas” que dizem que os sanduíches do McDonald’s são feitos com carne de minhoca, ou ainda mais curioso, diz-se que a companhia cria bois geneticamente modificados, que recebem alimentos por tubos e sua constituição física seria diferente dos bois comuns, possuindo uma carne mais macia e gordurosa.

Em muitos casos, as críticas

não se baseiam apenas na má qualidade desses alimentos, mas sim nos danos ecológicos que estes causam quando são produzidos. Após diversas manifestações e congressos ambientalistas, ativistas do Greenpeace defendem a não-utilização da soja amazônica em produtos utilizados nas redes de comidas rápidas a fim de combater a destruição da floresta.

Há ainda os anticapitalistas, que criticam o modelo de “sociedade consumidora”, onde as pessoas aderiram a esse novo estilo de comer. Ao observar a realidade brasileira, percebe-se maior adesão ao consumo de alimentos prontos ou semiprontos, em detrimento da chamada “comida caseira”. E foi assim que os lanches rápidos se disseminaram, fazendo hoje, parte dos nossos hábitos de alimentação. Fazer refeições fora de casa, comer em pé rapidamente, abandonar o “arroz com feijão” e adotar o hambúrguer eram hábitos, há pouco tempo, inconcebíveis para os brasileiros.

A rede norte-americana, McDonald’s, é a maior e mais conhecida empresa de serviço rápido de alimentação do mundo. Presente em 119 países, a rede acumula um faturamento anual de US\$ 45,9 bilhões em suas 31 mil lojas, por onde passam diariamente mais de 47 milhões de clientes. A especialidade da empresa sempre foi servir lanches rápidos, relativamente baratos e pouco saudáveis. O cardápio do McDonald’s é composto por alimentos com alto teor de gordura animal, açúcar, sais e aditivos



McDonald's é alvo de processos judiciais nos EUA

químicos, o que tornou a rede alvo de críticas por causar o avanço da obesidade entre crianças e adolescentes em todo o mundo.

No Brasil, a rede chegou em 1979 e hoje, com mais de 1.100 pontos-de-venda, entre restaurantes, quiosques e McCafés distribuídos em todas as regiões, já atendeu mais de 4,5 bilhões de clientes, chegando a registrar em 2005, um crescimento de 13,1% nas vendas no país. Apesar do balanço positivo no Brasil, o McDonald's vem enfrentando uma série de problemas, principalmente nos EUA, onde a rede vem vivenciando um cenário de perda de vendas e clientes, além de processos judiciais. Esses processos são movidos por pessoas que se sentiram prejudicadas pelos produtos oferecidos pelas empresas *fat* e decidiram ação contra a justiça, como no caso de oito nova-iorquinos que moveram uma ação contra o McDonald's e culparam a empresa por estarem



*Embora pouco saudável, consumidores ainda optam pelo fast food*

gordos devido ao conteúdo calórico do Big Mac e do McLanche Feliz. Em dezembro de 2005, a rede decidiu incrementar seu cardápio com alguns produtos menos calóricos e gordurosos, procurando atender às exigências dos consumidores, que estão cada vez mais preocupados com a estética e a saúde, e mudar sua imagem de vilão da saúde perante os consumidores. Entre as novidades que foram inclusas no cardápio, estão saladas, à base de hortaliças, carboidratos e proteínas, sanduíches feitos com carnes grelhadas, e sobremesas com frutas, iogurtes e cereais. Apesar de serem vendidas a um valor mais caro do que os demais produtos do cardápio, essas opções são mais nutritivas. O economista Gustavo Sandall, 24 anos, que costuma almoçar no McDonald's ao menos duas vezes na semana, aprovou o novo cardápio. "Mesmo achando os

sanduíches mais gostosos que as saladas, procuro revezar as duas opções", afirmou.

Seguindo essa nova tendência de oferecer uma alimentação mais saudável para os clientes, o cardápio infantil também foi modificado. O McLanche Feliz, refeição campeã de vendas no país, totalizando 34 milhões de unidades vendidas em 2004, agora passa a oferecer salada de frutas, Cenouritas (cenouras cruas e cortadas no mesmo formato das batatas fritas) e água de coco em caixa, em conserva. Para a empresária Kátia Vianna, de 37 anos, mãe de Mariana, de 10 anos, a estratégia deu certo. Ela, que evitava levar a filha à lanchonete, permite agora que Mariana lanche no McDonald's uma vez por semana. "Deixo a Mariana comer o hambúrguer, mas ela tem que substituir as batatas fritas pela cenoura crua", conta.

No mesmo ano, em paralelo à reformulação no cardápio, a rede adotou uma política de incentivo à atividade física, consolidando seu programa de conscientização e estímulo à adoção de uma vida mais saudável. Esse projeto tem como principal objetivo o bem-estar dos 1,5 milhões de clientes que passam diariamente pelos 548 restaurantes da rede, através da conscientização da importância da prática da atividade física. Este esforço por parte da empresa inclui ainda a divulgação de uma tabela, que contém as informações nutricionais de todos os produtos que compõem o cardápio da rede e, além de ser distribuída aos clientes, fica exposta em lugares de ampla visualização nas lojas.

**"A moda agora  
é comer  
salgado  
integral com  
suco de fruta"**

*Lucas Lima, estudante*

Pela internet é possível também levantar informações sobre os produtos comercializados pela rede. Ao visitar o site [www.comendoeaprendendo.com.br](http://www.comendoeaprendendo.com.br), o internauta encontrará um simulador capaz de calcular o total de energia necessária que deve ser ingerida diariamente para um bom funcionamento do organismo, calcular a composição nutricional de qualquer combinação de produtos servidos pelo McDonald's, a curva de crescimento das crianças, e o Índice de Massa

Corpórea (IMC), além de uma série de informações sobre saúde e alimentação para crianças e adultos.

Até mesmo as cantinas escolares se renderam à alimentação saudável. Guloseimas como hambúrguer, cachorro-quente, mini-pizza, brigadeiro, refrigerante, foram banidas do lanche da garotada. Recentemente o Juiz da Infância e da Adolescência do Rio de Janeiro, Siro Darlan, baixou uma portaria que proíbe a venda desses produtos, considerados nocivos por nutricionistas, nas cantinas escolares, já que tais produtos vinham contribuindo para uma realidade que assusta especialistas em todo o mundo: a obesidade infantil.

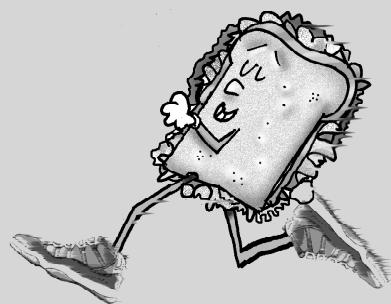
Apesar de a lei se estender apenas à cidade do Rio de Janeiro, o Colégio CEDI (Centro Educacional de Ensino Integrado), em Petrópolis, inaugurou há cinco anos a Cantina Natural. O projeto é uma parceria com a rede Mundo Verde, maior franquia de produtos naturais, dietéticos e esotéricos da América Latina. O estudante Lucas Lima, 10 anos,



McDonald's: faturamento anual de US\$ 45,9 bilhões em 31 mil lojas

que cursa o ensino fundamental do colégio, disse que ele e os amigos já se adaptaram às mudanças da cantina. "A moda agora é comer salgado integral com suco de fruta", afirma. O sabor do novo cardápio não deixa a desejar e a variedade de opções no menu light é imensa, "A esfiha de ricota é o meu preferido, uma delícia", recomenda Lucas. O coordenador do CEDI, Carlos Ro-

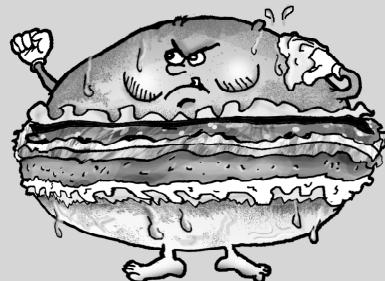
berto Faraco, revelou que a educação alimentar é uma preocupação do colégio. "Nossa escola trás para si o papel de debater e elaborar conceitos mais amplos do que os da esfera acadêmica", afirma. A Cantina Natural tornou-se um bom exemplo de responsabilidade social e de bons hábitos alimentares, que deveria ser seguido pelas demais cantinas escolares e lanchonetes fast-food.



**Fast food**



**Junk Food**



Affonso

Ao contrário do que muitos pensam, a expressão *fast food* não está necessariamente relacionada ao consumo de alimentos com alto teor calórico e gorduroso. Há uma diferença entre *fast food* e *junk food*. O primeiro abrange todo tipo de comida caracterizada pelo rápido preparo e ingestão, que pode ser tanto um hambúrguer, como uma refeição saudável, à base de saladas e grelhados. Já o segundo, é todo alimento preparado artificialmente com baixo valor nutricional e alto valor calórico, que ao ser ingerido regularmente, pode comprometer a saúde.

# O tempo de comer

## Slow Food: o prazer das garfadas

CAROLINE GREGORY, JULIA GUTNIK, LUISA SÁ E ROBERTA MAIA

**C**alma lá. Sem pressa. Uma pausa para aproveitar e saborear as refeições. Parece impossível fazer um almoço em casa no meio da semana, ou plantar suas próprias ervas, legumes e verduras, mas para muitos não é. Mais de 83 mil pessoas no mundo seguem o *Slow Food*, o movimento, que teve berço na Itália e prega o resgate das tradições na culinária, além do prazer do preparo e da degustação. “O *Slow Food* é uma filosofia de vida. É apreciar o que se come, e você é aquilo que come. Não podemos incorporar esse ritmo frenético de hoje em dia” – diz Luis Henrique Brown, 47 anos, associado ao *Convivium Slow Food* do Rio de Janeiro.

Em 1986, o jornalista italiano Carlo Petrini fundou o movimento *Slow Food*, que pretende resgatar as raízes da culinária de cada região e valorizar os ingredientes frescos, típicos de cada localidade, assim como realçar o preparo caseiro e o prazer de sentar-se à mesa para degustar uma refeição. Como símbolo, o movimento adotou um caracol, refletindo, justamente, a desaceleração no ritmo de vida.

O projeto desenvolvido por Petrini partiu da insatisfação de algumas pessoas, entre elas o estilista italiano Valentino, que se revoltou quando descobriu que uma filial da cadeia de *fast food* McDonald's tinha se instalado debaixo de seu ateliê, na Piazza de Spagna, em Roma.



### Slow Food®

Ele não estava preocuado só com a sua alimentação, mas indignado com o cheiro de fritura das batatas que “grudava” em suas roupas.

O *Slow Food* não foi

*Divulgação*



O jornalista italiano Carlo Petrini, fundador do *Slow Food*

criado apenas para fazer oposição ao *fast food*. O movimento foi concebido como um resgate das tradições gastronômicas de cada região. Trata-se de uma opção de vida, uma opção pela saúde, uma via alternativa para quem quer mudar os hábitos: “O movimento não é contra o hambúrguer em si, mas contra as mudanças que o *fast food* traz à vida, a *fast life*. Comer devagar não é sentar e levar três horas comendo, mas sim pensar o que você vai comer e resgatar também os valores da alimentação reunindo a família e os amigos. O *Slow Food* une ética e prazer e quer devolver a dignidade cultural à alimentação” – explica Margarida Nogueira, líder do *Slow Food* no Brasil.

Petrini encontrou em suas raízes inspirações para o movimento. Desde a infância, quando viajava com o pai, ferroviário, teve a oportunidade de conhecer pessoas de todas as partes da Itália. Aprendeu a perceber que cada povoado guarda segredos e tradições particulares. Sua mãe, ver-

dureira, lhe ensinou a escolher e preparar a comida com a mesma qualidade que hoje prega o movimento.

Segundo o jornalista, uma feijoada servida num botequim do Rio de Janeiro pode dar tanto prazer como um prato de um restaurante parisiense de três estrelas. “Não se pode fazer um *ranking* da qualidade da comida, seja italiana, francesa, ou de lugar algum. Cada país tem seu patrimônio culinário, que deve ser respeitado como parte do acervo da humanidade. As receitas são a expressão da cultura de um povo, constituem sua identidade. Cozinha é como uma linguagem: eu falo italiano, você fala português, cada um tem seu idioma. O dever de um gastrônomo é respeitar e conhecer as expressões culinárias dos diferentes povos” – contou Petrini em entrevista à revista *Gula*, quando esteve no Brasil, em fevereiro de 2005.

Entre os objetivos do *Slow Food*, estão a proteção de agricultores que não fazem uso de fertilizantes e pesticidas em suas lavouras e a preservação da produção de produtos agrícolas artesanais, tais como queijos, salames, vegetais, cereais, chocolates e frutas. Para impedir que alimentos artesanais entrem em extinção por causa do monopólio das agro-indústrias, o *Slow Food* desenvolveu o projeto Arca do Sabor, uma alusão à Arca de Noé. Esse projeto visa catalogar todos os produtos que estão sumindo para depois estimular o consumo dos mesmos. Para os pequenos produtores que enfrentam problemas para o cultivo do alimento, a Arca do Sabor oferece assistência técnica e financeira.

Toda essa preocupação com a alimentação não é em vão. Os dados apontados pelos dirigentes do *Slow Food* demonstram que 75% de toda a diversidade de produtos alimentícios vem se perdendo desde 1900, na Europa. Nos Estados Unidos, o número sobe para 93%. Desde o século passado, 30 mil variedades de vegetais se tornaram extintos no planeta e a cada seis horas outro entra para a lista.

### Da cozinha para a sala de aula

Em Bra, na Itália, onde fica a sede do *Slow Food*, foi criada a Universidade de Ciências Gastronô-



Dezenas de pessoas se reunem em Bra, na Itália, para degustação de vinhos

micas. O curso de três anos tem o objetivo de desenvolver pesquisas internacionais e centros de treinamento para a cultura de alimentos e estudos gastronômicos. Como ideais, renovar métodos de plantio, proteger a biodiversidade e manter o relacionamento entre gastronomia e ciência da agricultura. Ao longo do curso, os alunos têm a oportunidade de viajar para conhecer produtores, fazendas e companhias. Mas o preço é salgado. Os três anos de estudo custam em torno de R\$230 mil.

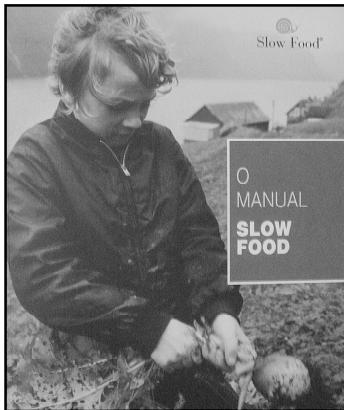
A Universidade, contudo, não ensina a cozinhar. As aulas, ministradas por professores de todo o mundo, constituem em estudos sobre história, literatura, economia e ciência da comida.

*O Slow Food não foi criado apenas para fazer oposição ao fast food. Foi concebido como um resgate das tradições gastronômicas de cada região.*

### Aprendendo a comer socialmente

Fora do mundo acadêmico, muitas pessoas implantaram o *Slow Food* no dia-a-dia. Resolveram dar um basta na rotina acelerada e, ao longo de 20 anos, muitos se tornaram membros do *Slow Food International Association*, uma entidade sem fins lucrativos, espalhada por mais de 104 países.

Os associados se reúnem em convivias – núcleos locais do *Slow Food* – para eventos de degustação, cursos de culinária e encontros sociais. Atualmente, há 800 convivias espalhadas pelo mundo. A palavra, derivada do latim, significa “conviver”. O *Convivium Slow Food* Rio de Janeiro foi o primeiro criado no Brasil, pela chef de cozinha Margarida Nogueira.



Capa do manual do Slow Food Association

adeptos ao movimento e tentam incorporá-lo em seus restaurantes.

### O preço da saúde

O resultado da má alimentação no Brasil já se reflete na saúde da população. De acordo com pesquisas do IBGE, 38,8 milhões de brasileiros acima dos 20 anos estão acima do peso, o que significa 40,6% da população total do país. Esse dado alarmante é consequência não somente do excesso de comida ingerida, mas de uma má educação na escolha dos alimentos e na maneira de comê-los.

Contudo, ter uma alimentação saudável, variada e relaxada é uma utopia para a grande maioria da população brasileira: "Um dos maiores entraves ao boom do Slow Food no país é o preço dos alimentos artesanais. O produto agro alimentar de qualidade custa caro porque sua produção é fruto de um longo trabalho" – diz Margarida.

Ser associado ao Slow Food não é simples nem barato, pois a idéia não é criar um movimento popular. No país há apenas cerca de 50 pessoas associadas. Durante algum tempo este número foi um pouco maior, quase 90, mas muitos desistiram. Para ser membro é preciso pagar uma taxa anual, que custa o equivalente a R\$140,00, no plano básico, e R\$280,00 no plano completo. O plano mais barato dá direito a uma carteirinha de sócio e a revista *Slow*, editada em italiano, inglês, francês, espanhol e alemão. Não há versão em português, o que dificulta a difusão das idéias no país. Quem paga o dobro ganha maior número de publicações, incluindo a *Slow Wine*, especializada em vinhos.

### Prazer, palavra de ordem

"A base da filosofia do *Slow Food* é o prazer de comer. Comer é um ato que une toda a humanidade. Todo mundo devia poder comer e bem" – diz Henrique Brown.

O jornalista escocês Carl Honoré, que escreveu o livro *Devagar*, explica que desacelerar não significa fazer menos atividades. Depois de entrar para o movimento *Slow*, ele diz que faz as mesmas coisas, só que com mais prazer e dedicação exclusiva.

Prazer é o ponto alto de todo o movimento. Pular o almoço para pagar contas, comer correndo, ou devorar um sanduíche em frente ao computador tornou-se comum na rotina dos trabalhadores do Brasil e do mundo. Em casa, o raciocínio é parecido, comidas congeladas e industrializadas e produtos enlatados ganham, a cada dia, mais espaço nas prateleiras domésticas. Segundo a filosofia do *Slow Food*, este é um pensamento para tolos. Deve-se aproveitar o momento e concentrar-se em uma tarefa apenas, no caso, a alimentação.

No ambiente empresarial, as pessoas são valorizadas por fazerem várias atividades ao mesmo tempo. Não é à toa que em dinâmicas de seleção para empregos, para ocupar qualquer vaga as empresas costumam exigir versatilidade por parte de seus empregados. Também não é coincidência que, cada vez mais, as pessoas reclamem de estresse. Ninguém agüenta levar um ritmo de trabalho tão pesado, sem um espaço na agenda para si mesmo.

Engana-se quem acredita que o *Slow Food* prega o isolamento dos seus seguidores, seja vivendo em pousadas distantes dos grandes centros urbanos ou vendendo artigos artesanais, por exemplo. Não é bem por aí. Mesmo quem trabalha em uma multinacional e vive em uma metrópole não precisa abrir mão de coisas que dêem prazer. Comer é uma delas.



Margarida Nogueira, líder do Slow Food no Brasil



# Prevenir também é remediar

***“Que teu alimento seja o teu remédio e que o teu remédio seja o próprio alimento” disse Hipócrates há aproximadamente 2400 anos, já atento para a prevenção e cura através da alimentação***



**CAROLINA TANNURE, LAÍS RIBEIRO, MARCELA CARVALHO E MARIANA DE MORAES**

**S**ejam modernas, ocidentais ou tradicionais, existe hoje uma série de opções à disposição daqueles que apostam na cura por meio de alimentos ou se preocupam com a manutenção de uma vida saudável. Agora, como escolher qual delas seguir? Da mais lúdica à objetividade incontestável da ciência, cada uma delas possui particularidades que atraem o homem pelos mais diferentes aspectos.

A medicina ocidental separa os problemas físicos dos problemas emocionais e adota drogas padronizadas que são análogos sintéticos de produtos naturais; a Medicina Tradicional Chinesa aborda as enfermidades de uma maneira holística, faz uso da medicina natural em oposição aos sintéticos e as drogas utilizadas no tratamento do paciente podem ser individualmente moldadas para se adequar aos seus sintomas; já a Alimentação Viva aposta no consumo exclusivo de frutas e hortaliças cruas no combate às doenças.



*O grupo de estudos BioChip, que se reúne na PUC-Rio toda quinta, é adepto da alimentação viva*

## Nós, o Ocidente

Por mais raro que seja sair de um consultório sem ao menos uma prescrição na receita, nem todos os médicos que praticam a Medicina Ocidental acreditam apenas em medicamentos. Alguns afirmam que uma dieta rica em frutas, verduras, carboidratos e proteínas, auxilia o sistema imunológico evitando doenças aparentemente comuns e simples, que podem ser combatidas

sem o uso de remédio, apenas com a alimentação correta.

A nutróloga Jane Corona, autora do livro *Saboreando mudanças* e membro do Conselho Regional de Medicina, explica que todo alimento possui uma função específica no organismo, daí o termo alimento funcional. O trabalho preventivo é feito justamente pela funcionalidade dos alimentos e, em alguns casos, o trabalho curativo também. “No

caso do paciente já estar doente, eu não interfiro no tratamento, mas complemento com a alimentação, acelerando o processo de cura".

Os alimentos funcionais possuem compostos bioativos e fitoquímicos que estão distribuídos em frutas, verduras, legumes, cereais, alguns alimentos de origem animal e no leite fermentado e iogurte. Recentemente, os fitoquímicos, apenas encontrados em frutas e vegetais, foram reconhecidos como agentes poderosos na defesa contra doenças.

Essa necessária ligação aos alimentos que a natureza oferece não é de agora. As sociedades indígenas, que vivem de caça, consomem mais de 800 espécies de plantas, enquanto os homens modernos consomem no máximo 20. Dessa forma, a gama de alimentos presentes na natureza é muito superior a que realmente utilizamos, conclui Jane.

A anemia, comum entre brasileiros, é um problema associado a sintomas como fraqueza constante, apatia, sonolência e baixa produtividade. Uma dieta rica em ferro, com ingestão diária de vegetais verde escuros, feijão e cames vermelhas é capaz de prevenir e curar a doença. Além disso, a ingestão de alimentos que contenham vitamina C, própria das frutas cítricas, ajuda na absorção do ferro no organismo.

Embora pareça uma tarefa difícil, comida gostosa e comida saudável não são tão paradoxais. Segundo a doutora Jane, para manter uma alimentação balanceada, basta adicionar vegetal

e carne (branca ou vermelha) ao tradicional arroz e feijão. O peixe, em especial, consumido duas vezes por semana previne doenças cardiovasculares. Além disso, as pessoas devem ingerir no mínimo cinco variedades de legumes, hortaliças ou frutas por dia.

### *"A medicina tem duas funções básicas: prevenir e curar"*

**Dra. Jane Corona, nutróloga**

Jane exemplifica a colite como uma doença que pode ser curada através da alimentação. A síndrome do colo irritado é causada por dois fatores: o estresse e a consequente perda da flora intestinal. Para reverter este quadro basta reorganizar a dieta do paciente, estimulando-o a consumir alimentos integrais ricos em fibras; trocar o leite pelo iogurte, que além de ser parcialmente digerido contém lactobacilos que refazem a flora intestinal; e retirar alimentos como pães, biscoitos e açúcar que são fermentativos. Em contrapartida, Jane ressalva: "Uma das coisas que eu não posso afirmar é que o câncer pode ser curado através da alimentação, apesar de já existirem pesquisas que procuram a cura da doença por meio do isolamento de substâncias encontradas em alimentos específicos, como o açafrão, por exemplo".

### **A tradição milenar**

A Medicina Tradicional Chinesa é fundamentada no conceito de integridade e unidade do todo, partindo do princípio de que somos um sistema único que

inclui corpo, emoção, psique e ambiente. Assim, se nos alimentarmos mal, as consequências aparecerão em todas as partes do corpo.

O acupunturista e massoterapeuta Ashbel Almeida defende que uma alimentação equilibrada é capaz de prevenir e até curar doenças, sem ir muito longe. Alimentos presentes no nosso dia-a-dia – encontrados nas feiras livres e supermercados – possuem funções que a maioria desconhece. "Coisas simples, como tomate, alho e linhaça previnem o surgimento de certos tipos de câncer. A banana age na redução da ansiedade e tem efeito calmante. Verduras, frutas e grãos contêm fibras que ajudam ao bom funcionamento do intestino. Minha mulher curou anemia e prisão de ventre sem tomar remédio algum, apenas com uma alimentação correta", afirma Ashbel.

Os chineses têm uma crença milenar no poder medicinal dos alimentos, de modo que comida e remédio têm a mesma origem. Ashbel Almeida chama a atenção para a busca do equilíbrio em qualquer que seja o setor da vida, principalmente na alimentação. "As pessoas não conhecem o poder dos alimentos que encontramos na natureza. O tratamento com remédios comprados em farmácias é uma cultura que deveríamos mudar. As nozes e castanhas, por exemplo, reduzem os riscos de câncer e doenças cardiovasculares, o azeite pode controlar diabetes e também previne alguns tipos de câncer. Esses são só dois exemplos.

Imagina o que não pode ser curado ou evitado apenas com alimentação correta? E são produtos que encontramos facilmente no Brasil".

### Alimentos vivos

Você já pensou em comer alimentos vivos? E alimentos mortos? É o que comemos todos os dias, segundo a médica dinamarquesa, Kirstine Nolfi, nascida em 1881. Autora do livro *O milagre dos alimentos vivos*, a Dra. Kirstine realizou experiências de curas tratando pacientes e a si mesma com uma dieta composta exclusivamente por frutas e hortaliças cruas, os chamados alimentos vivos. Sua teoria sobre a alimentação viva se baseia na idéia de que todos os alimentos crus, como nozes, frutas, hortaliças e também o leite fresco cru, são básicos e quando aquecidos se tornam acidificantes, o que é extremamente prejudicial para o organismo.

Também é primordial dar atenção às combinações dos alimentos e sua ingestão. Frutas e hortaliças não devem ser consumidas na mesma refeição, pois enquanto a segunda requer um meio digestivo ácido, a primeira requer um meio digestivo alcalino. Quando picadas, as frutas e hortaliças devem ser ingeridas imediatamente e bem mastigadas para não haver perda de nutrientes.

Como agüentar dias tão atribulados na cidade com uma alimentação leve como esta? De acordo com a médica dinamarquesa "é perfeitamente possível trabalhar e até mesmo executar

trabalhos pesados com essa alimentação. É mais fácil trabalhar seguindo essa alimentação do que com a alimentação habitual. E isso se aplica aos trabalhos físicos e mentais". A alimentação crua proporciona um bem estar maior ao ser humano por ser composta de alimentos que a natureza nos oferece. Entretanto, se secamos, assamos, grelhamos ou fervemos os alimentos, reduzimos seu valor nutritivo.

Em seu livro, a Dra. Kirstine discorre sobre inúmeras doenças que podem ser curadas com a alimentação 100% crua. No caso de reumatismo, por exemplo, a batata, em especial, tem poderoso efeito curativo, mas antes de consumi-la é indispensável retirar todo o amido deixando-a de molho por três horas, já descascada. Ela também afirma que quase todas as doenças de pele desaparecem com a alimentação crua, assim como queda de cabelo, caspa e seborréia. A médica ainda vai além. De acordo com sua teoria, a alimentação atual não é natural, é desvitalizada e extremamente destrutiva. É a causa mais grave e generalizada de doenças físicas e mentais e da degeneração do organismo.

### A cura também passa pela preservação do meio ambiente

A alimentação crua possui uma relação constante com o solo do plantio. As plantas e árvores frutíferas não devem ser pulverizadas com venenos químicos poderosos, pois "o solo adubado com produtos químicos corre o risco de tornar-se tão



As frutas e as hortaliças são o centro da alimentação crua

doente quanto o homem – com excesso de acidez, superalimentado, de onde brotam plantas doentes, inadequadas para o consumo humano". Um solo pobre em cálcio gera também alimentos pobres em cálcio, dessa forma, o homem deve devolver ao solo os sais minerais e o humus para que os alimentos não possuam deficiência de nutrientes essenciais. Esse é um trabalho de prevenção, afinal, é mais fácil tratar um solo doente do que homens doentes.

### A maçã nunca é vilã

Deliciosa e simples de comer, a maçã, além de ser uma poderosa "escova de dentes", possui alto valor nutritivo, fortifica o sistema nervoso devido ao seu conteúdo em fósforo e atua estimulando o funcionamento do cérebro. Praticamente todo mundo pode e deve comer maçãs, diabéticos, inclusive, já que a fruta é pobre em açúcar.



Nutróloga Jane Corona, Membro do Conselho Regional de Medicina

Segundo o Dr. Flávio Rotman, autor do livro *A cura popular pela comida, a maçã é uma "fruta cirúrgica"*. Seus sais minerais, vitaminas, fermentos, tanino e pectina a tornam indicação precisa no período pós-operatório das

cinurgias de estômago e intestino.

A maçã tem notáveis virtudes curativas. O próprio termo "pomada" teve origem nos ungüentos cicatrizantes à base de maçãs e azeite, já que seu nome antigo, conservado até hoje em alguns idiomas, era poma. O uso terapêutico da maçã é indicado para auxiliar no processo de digestão, pois ativa as secreções das glândulas salivares e gástricas, permitindo melhor processamento dos alimentos pelo organismo.

Para garantir total aproveitamento das propriedades da maçã, deve-se ficar atento às suas formas de utilização. A maior parte das vitaminas encontra-se sob a casca, razão pela qual a maçã deve ser consumida crua e sem descascar. É claro que para isso é preciso lavá-la adequadamente e buscar lo-

cais de compra mais confiáveis, especializados em comércio de frutas ou, ainda, optar pelos orgânicos, cultivados sem agrotóxicos.

Qualquer que seja a sua praia, é fato testado e comprovado que a alimentação faz a diferença: define a saúde e o bom funcionamento do organismo das pessoas. Brócolis, ervilha e abacate, iogurte, alcachofra, cebola, arroz branco, batata, banana, purê de maçã, feijão, uva, alho, tomate, azeite, cenoura, nozes, castanhas, peixe, laranja, ovos, pimenta, açafrão, soja, chicória, cebola, melancia... A lista é extensa, e as propriedades diversas. Tendo conhecimento de que o resultado da alimentação vai infinitamente além do que imaginamos, fica muito mais fácil manter a saúde em alta.



## Receitas que podem curar

### FORTIFICANTE

Müsli, chamado assim pelos suíços, é um fortificante à base de maçãs usado geralmente como desjejum. O preparo é simples: deixar de molho durante a noite 1 colher de sopa de flocos de aveia em 3 colheres de sopa de água. Pela manhã adicionar o suco de meio limão, 1 colher de leite adoçado com mel e 1 maçã inteira crua, ralada com a casca. Misturar e polvilhar com um pouco de nozes ou amêndoas trituradas. Ingerir em seguida para evitar oxidação.

### RESFRIADOS

Para resfriado, dor de cabeça, dores musculares, congestão nasal, coriza ou febre, tente o seguinte tratamento: coloque em uma xícara 1 colher de chá bem cheia de gengibre ralado, encha com água fervente e tampe com um pires. Aguarde alguns minutos e beba ainda quente. Não use açúcar nem adoçante. Repita a cada 8 horas. Não é recomendável fazer este tratamento quando a febre está acima de 38º C.

### SUCO ANTI-CELULITE

A celulite é uma retenção de água e de toxinas nas células. Sucos de abacaxi, maçã ou cenoura são uma maneira natural de prevenir a celulite. O

abacaxi, porque tem uma enzima chamada bromelina, que é antiinflamatória. Além disso, ele é levemente diurético. A maçã, porque é a vasourinha do organismo, ela ajuda a eliminar todas as toxinas. E cenoura, riquíssima em vitamina A, importante para recuperação e regeneração do tecido celular.

### SUCO ANTI-DEPRESSÃO

Contra a depressão – que afeta a mente e o corpo – laranja (rica em vitamina C), manga (rica em vitamina A) e banana (que dá mais energia), juntas. Além de dar mais vigor, essa combinação ajuda no déficit das vitaminas A e C, muito comum em pessoas vítimas da depressão.

### SUCO ANTI-ESTRESSE

Banana (preferida de quem pratica exercícios físicos, energética e rica em potássio), pêra (fruta de fácil digestão e que pode ser comida à noite), morango (rico em antioxidantes) e levedo de cerveja (rico em vitaminas do Complexo B e cromo). Preparo: bater no liquidificador uma banana, dez morangos e meia pêra com casca. Acrescente uma colher de chá de levedo de cerveja, um copo de água e pronto. É só bater. Está pronto.

# Alimentação como estilo de vida

*Os benefícios da boa alimentação para uma vida saudável*

**FERNANDA VILLAS BOAS, JOANA BEUSE E MARIA CLARA SERRA**

**Q**ual é o limite entre uma vida saudável e o radicalismo? Como cuidar bem do corpo sem estar pautado pelos conceitos superficiais de beleza que a sociedade nos impõe? Essas são questões difíceis de explicar, ainda mais quando se trata de indivíduos completamente diferentes. A alimentação saudável ainda é um bicho de sete cabeças para muitos, e uma fuga para outros. No entanto, hábitos saudáveis vêm se tornando cada vez mais incorporados à sociedade atual e esse mercado vem crescendo muito nos últimos anos. Mas afinal, no que consiste uma alimentação saudável?

O nutrólogo Alexandre Merheb explica que a alimentação saudável é uma área em que o momento biológico da pessoa tem que ser levado em conta, o que torna praticamente impossível generalizar parâmetros. O momento biológico do indivíduo leva em consideração sexo, idade, perfil ambiental em que se está inserido, grau de atividade física e de regulagem do metabolismo.

Fora da análise profissional, a alimentação saudável pode estar relacionada a muitos outros fatores como questões físicas e espirituais. É o caso de Igor Batista, 24 anos, surfista e estudante de *design*, adepto da alimentação viva. “Eu acredito que o nosso corpo é um templo e não um cemitério, eu acho que não tem nada a ver a gente colocar coisa morta dentro da gente. Eu acredito no alimento vivo”, afirma o estudante.

Igor não come nenhum tipo de carne e diz que sua prioridade de alimentação é a mais orgânica possível. Para ele, a maior diferença é que o alimento vivo é mais saudável, tem mais nutrientes e com isso proporciona bem-estar, mas nem todos



*Igor Batista: alimento vivo para uma vida melhor*

adeptos de uma alimentação saudável a seguem por esse motivo, infelizmente.

A sociedade atual nos impõe diversos padrões, como todas as civilizações sempre fizeram, mas hoje em dia esse padrão é focado principalmente na beleza externa. A advogada Adriana Magalhães, 27 anos, diz que se sentia excluída por estar acima do peso e acabou se aprisionando a um conceito errado de alimentação saudável. “Eu tinha acabado de me formar e não conseguia arranjar emprego. Ao invés de encarar isso como uma retração do mercado, que realmente estava havendo, coloquei a culpa



Márcia Bittencourt: assume o radicalismo em busca do bem estar físico

no meu peso. Então passei a comer somente folhas e legumes, fiquei com anemia e não tinha disposição para nada", diz Adriana.

Isso acontece mais do que pensamos. No entanto, percebemos que cada vez mais pessoas encaram a

alimentação como algo que pode ser prazeroso e trazer benefícios ao corpo. As vitaminas, proteínas, carboidratos e todas as cadeias alimentares são essenciais para o corpo, e não podemos esquecê-las. "Sou contra todo tipo de radicalismo. Por exemplo, os vegetarianos têm de fazer uma suplementação de aminoácidos nas suas dietas porque lhes falta a proteína animal. O doce também não pode ser dispensado. Isso porque pesquisas apontam o doce como estimulador da serotonina, que é indispensável. O limite é sempre o bom senso", diz Merheb.

A jornalista Márcia Bittencourt, 30 anos, tem uma alimentação que ela mesma intitula radical. Vegetariana, ela jura que continua tendo prazer, mesmo sem comer chocolate e detestar batata frita. Márcia engordou dez quilos aos 15 anos, e desde então começou a controlar seus hábitos alimentares. "Minha filosofia é calça número 38. No começo eu sentia vontade de comer e não podia, era um sofrimento. Mas os benefícios foram tão grandes, que hoje não vejo vantagem em comer besteira. Uma vez por ano, no meu aniversário, me dou de presente uma fatia de torta de limão. Ano passado não encontrei e há dois anos não como nenhum doce", diz a jornalista.

Um exemplo da mentalidade que prevalece atualmente é a da estudante de economia Gabriela

## Endereços

**Empório Saúde** - Endereço: Rua Visconde de Pirajá, 414/Lj. 111 – Ipanema. Tel.: (21) 2522-1494

**Fonte de Produtos Naturais** - Endereço: Rua Visconde de Pirajá, 605 D – Ipanema. Tel.: (21) 2512-5900

**Gávea Integral** - Endereço: Rua Marquês de São Vicente, 75/Lj. 105 – Gávea. Tel.: (21) 2512-2283

**Green** - Endereço: Rua do Carmo, 38/sobreloja – Centro. Tel.: (21) 2252-5356

**Low Cal** - Endereço: Rua Dias Ferreira, 571 – Leblon. Tel.: (21) 2511-0057

**Metamorfose** - Endereço: Rua Santa Luzia, 405/207 – Centro. Tel.: 2262-6306 / (21) 2532-0084

**Natural** - Endereço: Estrada Bandeirantes, 22.774 - Vargem Grande. Tel.: 3411-2870

**Sabor Saúde** - Endereço: Rua da Quitanda, 21 – Centro. Tel.: (21) 22526041 / (21) 3852-0576

**Vegan Vegan** -Endereço: Rua Voluntários da Pátria, 402 loja B –Botafogo. Tel.: (21) 2286-7078

**Vegetariano Social Clube** - Endereço: Rua Conde de Bernadote, 26 L – Leblon. Tel.: (21) 2294-5200

**Verde Vício** - Endereço: Rua Buenos Aires, 22 – Centro. Tel.:(21)22339602



Restaurante Orgânico no Espaço Nirvana, prazer da ioga e alimentação saudável

Alencar, 23 anos. Ela afirma que comendo com qualidade e associando isso a uma atividade física, qualquer um consegue manter a saúde e o corpo em forma. Ela diz comer de tudo um pouco, mas o doce deixa pro final de semana. "Quando você começa a só comer coisas que te fazem bem, é incrível, mas você sente uma culpa enorme por comer uma coisa que te faz mal. Eu, por exemplo, gosto de manteiga. Então quando eu quero comer manteiga, eu passo um pouquinho daquela que tem 50% menos de colesterol. Não é tão saborosa quanto as outras, mas não é tão sem gosto como a margarina", diz a estudante.

Ao contrário do que possa parecer, não são somente os nutrólogos e nutricionistas que se preocupam com a alimentação. A dermatologista Fernanda Albuquerque diz que a alimentação balanceada é a base para o bom funcionamento do organismo. Conseqüentemente, tem-se

uma pele viçosa, brilho no cabelo e unhas saudáveis.

Além dos benefícios estéticos, uma boa alimentação é essencial para uma vida saudável e duradoura. Merheb diz que se o hábito alimentar tiver muito carboidrato, por exemplo, provoca no organismo a hipertrofia da tireóide, aumentando a quantidade de insulina no sangue. "Digo sempre para as pessoas que elas têm que aprender a comer salada. Aprendemos a beber cerveja e whisky. Por que não comer salada, que faz bem para o corpo? Vegetais e saladas aumentam a concentração de bioflavanóides, que combatem o radical-livre. Além disso, elas diminuem o impacto do carboidrato, pois desaceleram o eixo de produção de insulina no pâncreas. E isso é muito importante, porque essa disfunção do pâncreas gera envelhecimento precoce, doenças cerebrais, coronárias, entre outras" explica o nutrólogo.

E o que são os tão falados radicais livres? Fernanda explica que eles estão sempre presentes no nosso cotidiano. Toda reação metabólica vai culminar em produção de radicais livres, que é um processo constante da oxidação humana, e resulta no envelhecimento precoce. "Se você tem uma boa alimentação, se tem uma vida saudável, e isto inclui a prática de exercícios físicos, entre outras coisas, você vai ter varredores naturais desses radicais. Alimentos como legumes, verduras e frutas são alguns dos varredores naturais facilmente encontrados".

Todas as pessoas com quem conversamos concordam que a atividade física e uma boa saúde mental são essenciais para o bem-estar. O Espaço Nirvana, por exemplo, associa atividades como ioga e pilates – que aliam respiração, mente e corpo – à questão da alimentação para transmitir um estilo de vida. O professor de ioga Diego Koury, percebe que a postura alimentar de muitos praticantes da meditação tende a mudar. A prática desperta uma sensibilidade, o que leva a uma maior percepção do que é bom para o corpo.

O Espaço Nirvana, com sede no Jóquei Clube da Gávea e filial no Barra Shopping, na cidade do Rio de Janeiro, tem uma simpática lanchonete, Nirvana orgânico – Sabores e Aromas, que segundo o gerente Wagner Couto tem muita aceitação entre os freqüentadores: "As pessoas que se cuidam têm mais tendência a se alimentar bem. Os clientes do Nirvana, no entanto,

não são extremos. Existe uma consciência alimentar".

Essa consciência alimentar vem conquistando mais adeptos. Restaurantes, como os *fast-food*, já adaptam seus cardápios e servem pratos como saladas e grelhados. O quanto são realmente indicados como opção de alimentação saudável ainda não se pode medir, mas para aqueles que optam pela boa alimentação existem bons espaços que oferecem comidas consideráveis saudáveis e não necessariamente sem graça.

O restaurante Celeiro é um desses. Localizado no bairro do Leblon, foi um dos pioneiros a apostar nessa idéia. Criado em julho de 1982, é hoje referência de alimentação saudável. Super badalado, o restaurante tem ótimas opções para quem busca um almoço saboroso, desmentindo o mito de que comida saudável é sinônimo de comida sem gosto.

Ana Carolina Magalhães, nutricionista do restaurante, explica que um dos motivos para o sucesso da casa é a utilização de alimentos orgânicos. Além disso, não existe um cardápio fixo, eles privilegiam produtos da estação. "Um segredo também é o pouco cozimento dos alimentos. Nós usamos uma técnica chamada "choque térmico". Primeiro fervemos a água com sal e jogamos os alimentos por 30 segundos. Depois colocamos em água e gelo. Essa técnica é ótima para espinafre, brócolis, couve-flor, pois conserva o gosto desses alimentos. Além disso, usamos muita erva, alho, cebola, azeite e especiarias".



## Dica para uma salada saborosa

### MOLHO VINAGRETE COM ERVAS

#### Ingredientes:

- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de vinagre de vinho branco
- 1 colher de chá de alho amassado
- 1 colher de sopa de estragão

#### Modo de fazer:

1. Ponha no copo do liquidificador a água, o vinagre, o alho e o sal. Com ele em funcionamento coloque o óleo em fio e deixe batendo até que o molho fique encorpado;
2. Adicione as ervas, bata o molho com um batedor manual e deixe tomar gosto na geladeira por 30 minutos.

Obs: As ervas secas podem ser substituídas pelas frescas, colocando ao invés de uma, duas colheres de sopa de ervas.

Durabilidade: 1 semana na geladeira

## Coma vegetais!



Affonso

# Vítimas precoces do colesterol

*Aumentam registros de altos índices da substância em crianças magras, por herança genética ou alimentação rica em gorduras*

DANIELLA CADAVEZ, EDUARDO LOPES E GUSTAVO MARSE

**H**á alguns anos, colesterol alto era um problema restrito a pessoas obesas ou adultos maiores de 50 anos. No entanto, a vida sedentária e uma alimentação rica em gordura — reforçada, muitas vezes, pelos lanches nas cantinas do colégio — têm feito com que o problema se torne cada vez mais comum entre crianças e adolescentes, inclusive, entre jovens magros. Pesquisa do Ministério da Saúde e da Ong Pró-Criança Cardíaca, realizada com 600 crianças e adolescentes entre 6 e 18 anos, mostrou que 41% deles tinham níveis elevados da substância no organismo.

Segundo especialistas, a maioria dos casos de colesterol alto em crianças é fruto da má alimen-



*Natália descobriu que tinha colesterol alto aos 6 anos e sofre para evitar as guloseimas*

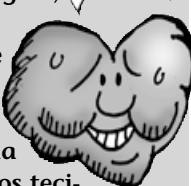
tação. Para eles, o grande vilão é o estilo de vida moderno. “O apelo da mídia e os *fast-foods* contribuem para uma alimentação pouco saudável. Há 30 anos, era muito raro medir o

colesterol em crianças. Hoje, atendo pacientes com 3 anos de idade que já precisam fazer os exames”, diz a pediatra Adeir Brazileiro.

A estudante Rafaela Aparecida,

## COLESTEROL • COLESTEROL • COLESTEROL • COLESTEROL • COLESTEROL • COLESTEROL

O colesterol é uma gordura que não se dissolve no sangue. Para ser transportado até os tecidos e órgãos, precisa se ligar a outras substâncias, formando partículas maiores, chamadas lipoproteínas. Os tipos de colesterol mais comuns são o HDL, também chamado de bom colesterol, que tem a função de conduzir o mau colesterol (LDL) para fora das artérias até o fígado, onde será metabolizado. Ou seja, quanto mais HDL no organismo, melhor. O perigo está no excesso de LDL no organismo. Ao se acumular no sangue, a substância forma placas de gordura que entopem as artérias. Elas reduzem o fluxo sanguíneo para os tecidos, resultando em problemas cardíacos.





Rafaela, vítima do problema, não pode exagerar nas taças de sorvete.

15 anos, descobriu que estava com níveis de colesterol alto há cinco anos. "Passei mal na aula de Educação Física e por isso fiz um exame de sangue. Foi então que descobri que estava com o colesterol e a glicose altos", lembra. Ela admite que, na época, comia com freqüência hambúrgueres, batatas fritas e outros tipos de salgados, ricos em gordura. "Tento me controlar. Faço exame de sangue de três em três

meses, e cheguei a freqüentar a academia por um ano. Mas às vezes não dá. Sou louca por biscoitos. Sempre como no lanche da escola. Acho que por essas escapadinhas meu colesterol às vezes sobe um pouco de novo. No início, minha mãe perturbava, mas agora tomei tenência e sei que tenho que me cuidar", conta.

#### Doença pode ser também hereditária

De acordo com o pediatra Sidney Ferreira, conselheiro responsável pela Câmara Técnica de Pediatria do Conselho Regional de Medicina do Rio (Cremerj), altos níveis de colesterol em crianças podem ser também uma herança genética. "A doença pode ter várias causas. Na maioria das vezes, acontece por causa de uma dieta inadequada. Mas, antes de tudo, é importante avaliar o histórico familiar para saber se essa criança também não tem casos do problema na família, se a doença também é hereditária", explica.

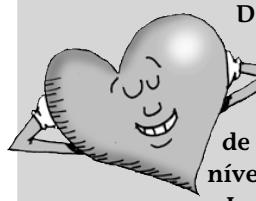
Ele alerta que crianças que tenham na família parentes com

colesterol alto ou doenças cardíacas antes dos 55 anos estão mais aptas a ter níveis elevados da substância. "Crianças não têm doenças cardiovasculares, mas podem ter pressão alta. Por isso, é preciso acompanhá-las desde cedo", explica.

#### Altos níveis de colesterol em crianças podem ser também uma herança genética

A dona-de-casa Kátia Alves, 46 anos, descobriu que a filha Natália, 9, estava com o colesterol alto quando a menina tinha apenas 6 anos. "Fizemos o exame de sangue e descobrimos que os níveis da substância estavam altos. Não entendi o porquê. Ela nunca foi gorda e sempre cuido muito de sua alimentação. Mesmo assim, conversamos com ela e tentamos mostrar o quanto era importante mudar os hábitos alimentares. Até hoje, a Natália não gosta de comer verduras e legumes. Diz que só o faz porque eu a obrigo. Mas enquanto ela

### Colesterol alto não tem sintomas, mas pode provocar infarto e derrame



Devido ao aumento do índice de crianças com o problema, já se recomenda que pequenos a partir dos 3 anos façam exames de sangue para acompanhar os níveis de colesterol no organismo.

Isso porque, de acordo com o diretor médico da Amacor (Clínica do Coração), o cardiologista Marcos Heber Lima, o colesterol é formado por pequenas moléculas de gordura que não se dissolvem no sangue. Com o passar do tempo, elas podem se acumular nas paredes das artérias e

tornar mais difícil a passagem do sangue, podendo até mesmo resultar na completa interrupção do fluxo sanguíneo. "Esse processo leva, pelo menos, cinco anos para ser concluído, mas pode provocar infartos e derrames", diz.

O cardiologista ressalta também que o maior perigo da doença é quando seus sintomas demoram para se manifestar. "Por isso, muitas vezes, o paciente só se dá conta de que está com o colesterol alto depois de adulto, já tendo passado assim, toda a infância acumulando gordura nas artérias", completa.

for menor de idade e eu puder controlá-la, vou continuar cuidando de sua saúde. É muito trabalhoso, mas ela vai ver que vale a pena", diz.

### Hábitos saudáveis devem ser para toda a família

O tratamento do problema é simples. Consiste numa mudança de hábitos alimentares, aliada à prática de atividades físicas, pelo menos três vezes por semana. "Medicamentos só são utilizados em último caso. Geralmente, apenas com uma dieta mais saudável e a prática de exercícios, os níveis de colesterol já diminuem", diz o pediatra Sidney Ferreira. No entanto, ele lembra que, para ter efeito, o tratamento deve ser contínuo. "Em média, essa mudança de hábitos leva de seis meses a um ano. Depois desse período, repetimos o exame de sangue. Se os níveis voltarem ao normal, o paciente deve só continuar mantendo a dieta equilibrada e os exercícios. Mas, se o colesterol não baixar, tentamos a medicação", completa.

Como os hábitos alimentares dos filhos são ditados pelos dos pais, especialistas alertam que, não só a criança, mas toda a família também deve mudar seu estilo de vida e adotar posturas mais saudáveis. "Não só a Natália passou a comer mais legumes e verduras. A família toda passou a se alimentar melhor. Ela ainda prefere os biscoitos e outras besteiras, mas entende que é preciso comer alimentos saudáveis para ter uma boa saúde", diz Kátia.



## Má alimentação: um problema sociológico

Em um episódio da série norte-americana *Sex and the City*, Carrie, uma das protagonistas, responde a uma provocação de seu galante namorado polonês dizendo "Eu sou apenas uma garota americana" e, no instante seguinte, os dois aparecem num restaurante da cadeia McDonald's pedindo hambúrgueres, fritas e respondendo com um sim a sugestão da atendente de aumentar as porções.

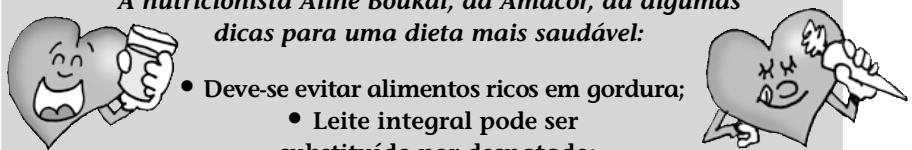


Sem dúvida, McDonald's é um poderoso símbolo da cultura americana. Pode ser visto positivamente, evocando a simplicidade e a tradição culinária, como foi o caso neste episódio, ou significar a modernidade como para as avós que acompanham orgulhosamente as crianças aos McDonald's na China, ainda que as assistam comer sem querer tocar no alimento exótico.

Ou, ao contrário, pode ser avaliado negativamente, significando imperialismo político (e por isto tem sido atacado pelo movimento anti-globalização), homogeneização culinária planetária (contra qual se insurge o movimento do *slow food*) ou comida ruim (o *junk food*).

### Dicas

A nutricionista Aline Boukai, da Amacor, dá algumas dicas para uma dieta mais saudável:



- Deve-se evitar alimentos ricos em gordura;
  - Leite integral pode ser substituído por desnatado;
  - Deve-se preferir carnes "magras", como peito de frango, às "gordas", como a picanha;
- Queijos amarelos (como queijo prato) devem ser substituídos por queijos brancos (como ricota ou queijo minas);
  - Verduras, legumes e frutas estão liberados;
- Fibras também estão liberadas, pois elas aderem à gordura, ajudando a eliminar o colesterol que está em excesso;
- De acordo com a Associação Dietética Americana (ADA), jovens sadios, entre 3 e 18 anos, devem ingerir todo dia 5g a mais de fibras do que a idade que têm;
- Tomar muito líquido também é importante, pois ajuda na locomoção e absorção do bolo alimentar.



Aline ressalta, no entanto, que antes de trocar a alimentação é preciso conversar com a criança e conscientizá-la da importância da mudança. "Os hábitos alimentares das crianças são reflexo do hábito dos pais. Muitas crianças e jovens que chegam ao consultório com o colesterol alto, têm pais também com níveis elevados da substância. Por isso, é preciso que todos mudem seus hábitos e que os pais conscientizem o pequeno de que isso é para o bem dele. No início, terão que enfrentar alguma resistência, mas depois eles se acostumam", explica.

# Estômago iluminado

*Seguidores do “viver de luz” garantem que o sol é a chave para acabar com a fome no mundo*

ANNA LUISA S. CARVALHO, CARLA NASCIMENTO, GLÁUCIA OLIVEIRA E WALTER DHEIN

**E**stima-se em 800 milhões o número de pessoas desnutridas no mundo, o que representa 12,4% da população do planeta. Cerca de 11 mil crianças morrem de fome a cada dia e uma pessoa em cada sete padece de fome.

No Brasil, a situação é ainda mais grave. O Mapa do Fim da Fome da Fundação Getúlio Vargas identificou 50 milhões de miseráveis no Brasil. Quase um terço da população brasileira (29,3%) tem renda mensal inferior a R\$ 80,00 por pessoa. Para arcar com a indigência, deveriam ser gastos R\$ 1,69 milhão mensal.

A amostra de domicílios de 1999, do IBGE, revela que, no país, 27,6% da população ganha até dois salários mínimos. No Norte, a média sobe para 29,2%, enquanto no Nordeste, a região mais pobre, é de 47,5%. Na região Sudeste, cai para 17,7%. Os sem-rendimento somam 3,5% no país: 5,4% no Norte, 4,2% no Nordeste e 3,1% no Sudeste.

## Energia solar seria saída para fome

Esses números mostram que, se o Brasil fosse um estômago, ele estaria roncando alto. Mas não para um pequeno grupo de pessoas. Enquanto o panorama geral da fome no país e no mundo é aterrador, aqueles que vivem de luz afirmam que a alimentação não é necessária para a sobrevivência humana. Pelo contrário. Segundo eles, se alimentar é altamente nocivo à saúde. Ao menos da maneira tradicional, praticada pelo homem desde o início de sua existência. Adepts da “alimentação prânica”, que se dá através da captação de energia solar, estas pessoas, cujo número ultrapassaria os cem no mundo, juram trocar os alimentos convencionais pela luz.

No Brasil, a maior divulgadora da filosofia da “não-alimentação”, como também é conhecida

entre os seguidores, é a escritora Evelyn Levy Torrence, de 44 anos. Ela conta que não se alimenta convencionalmente há anos e, mesmo assim, é muito ativa. “Nosso objetivo é o de ajudar a acabar com a fome no mundo, mostrando às pessoas que nós não comemos e não estamos mortos por causa disso”, diz a escritora. Evelyn atua junto ao marido, o norte-americano Steve Torrence, dando palestras sobre o assunto e garantindo que o corpo deve ser nutrido apenas pela luz, livrando-o de todas as toxinas encontradas nos alimentos. Os Torrence acreditam que comer é um “vício mortal”, cuja única utilidade é proporcionar prazer às pessoas.

Segundo a teoria defendida pelo casal, basta olhar para o céu e captar o Prana, energia proveniente do sol. “O Prana é encontrado dentro de toda molécula e é pura luz divina capaz de gerar todo e qualquer tipo de vida”, garante Evelyn. Absorvida pelos canais oculares, esta energia seria transmitida para a glândula pituitária, ativando a pineal, que é a responsável pela regulação dos ritmos biológicos no homem. “Qualquer um a qualquer hora pode vibrar a luz do Prana e tornar-se compatível com essa energia. Absorvê-la é apenas uma questão de magnetismo pessoal e intenção mental”, simplifica. No entanto, este procedimento exige algo a mais do indivíduo que quer se alimentar de luz. A escritora esclarece que para absorver o Prana, a pessoa “precisa elevar sua vibração, aumentar sua freqüência energética mental e abrir completamente o coração para receber esta carga poderosa enviada por Deus”.

A rotina recomendada pelo casal é mais rígida do que parece. De acordo com Evelyn, todas as manhãs a pessoa deve iniciar o dia meditando em tudo de bom que pode existir no mundo. “Pensar na luz e respirar, pensar no amor e respirar, pensar



***"Nosso objetivo é o de ajudar a acabar com a fome no mundo. Nós não comemos e não estamos mortos por causa disso"***

***Evelyn Levy Torrence, escritora***

***Para vibrar a luz do Prana é preciso concentração e pensamento positivo***

na alegria e respirar, pensar em Deus e respirar. E não deixar nenhum pensamento negativo invadir a mente", ensina. Não é surpresa que a teoria da "não-alimentação" possa representar a solução do problema da fome no mundo para o casal Torrence. Por que as pessoas morrem de fome? Segundo Evelyn "as pessoas morrem porque não têm conhecimento do processo de captação da luz".

### **Nem tudo são luzes**

Mas para começar a se alimentar unicamente de Prana é importante que o iniciante desse processo acredite na viabilidade da "não-alimentação", tenha total consciência de sua escolha, não tenha nenhuma recaída durante a fase inicial e siga corretamente as instruções da doutrina. Esses passos já são um grande impedimento para que pessoas, e principalmente crianças, subnutridas e sem qualquer orientação possam se concentrar numa meditação visando a absorção da energia.

O caminho necessário a ser percorrido para se "viver de luz" é organizar o organismo do indivíduo através do "processo de 21 dias". Na primeira semana, a pessoa não pode comer nem beber absolutamente nada, pode sentir cansaço e deve ficar de repouso, meditando. A semana seguinte é

a fase de desintoxicação, na qual é permitida e até recomendada a ingestão de líquidos (25% de qualquer líquido natural e 75% de água) para "limpar" o organismo. Na semana final do período, já é possível se alimentar de sucos naturais de frutas e água. A partir daí, a pessoa não sentiria mais fome, pois suas glândulas pituitária e pineal já teriam sido reprogramadas para não dependerem de alimentos e passam a nutrir o corpo com a energia prântica.

Os divulgadores dessa prática afirmam ainda que durante esse período de 21 dias, o espírito da pessoa desprende-se de seu corpo retornando ao final do processo. Além disso, afirmam que são guiados por mestres astrais e pregam a crença na técnica da "não-alimentação" como fundamental para se conseguir "viver de luz". Mesmo assim, eles não consideram a doutrina uma religião, o que não impede grandes polêmicas no campo religioso acerca de certas declarações do grupo.

O pastor evangélico João Flávio Martinez contesta as citações bíblicas das pessoas que se alimentam de Prana, como a de que Jesus já pregava a não-alimentação em seus jejuns. "Eles se esquecem de que a prática do jejum é uma forma de consagração a Deus em momentos de crise e reflexão,

nunca uma iniciação para parar de comer", explica ele. Evelyn Torrence já mencionou Cristo como um de seus instrutores nessa "nova revelação", mas Martinez desfaz seu argumento: "Não haveria melhor hora para Cristo ensinar o conceito de 'viver de luz' do que no dia em que a multidão que lhe seguia no deserto ficou faminta. Mas Cristo não ensinou isso, ao contrário, ele efetuou o milagre da multiplicação dos pães, relatada em Mateus capítulo 14, versículo 16".

### Fé e vontade podem transformar a mente, não o corpo

Ótima saúde, fome no mundo eliminada e uma grande economia financeira (sim, porque ao se alimentar de luz não se gasta dinheiro com comida, certo?). Mas estes resultados proferidos por Evelyn Torrence e seu marido são ilusórios. É o que garante a psiquiatra chefe do setor de dependentes químicos da Santa Casa, Analice Giggliotti. "Essas pessoas são mentirosas", denuncia a médica, que afirma ser impossível alguém viver de luz. Segundo ela, estes indivíduos comem, caso contrário já estariam

mortos. E parece que a psiquiatra tem razão. Evelyn chega a elogiar determinados alimentos: "frutas, nozes, frutas secas, castanhas e sucos naturais. Esses são considerados os únicos alimentos naturais da Terra. Todos os outros foram produzidos e cultivados pelas civilizações passadas e industrializados por nossa civilização".

Analice Giggliotti aprofunda ainda mais sua crítica aos adeptos da "não-alimentação". Ela afirma que estas pessoas podem ser psicóticas ou delirantes em potencial: "Um dos fatores que podem levar alguém a iniciar esse tipo de prática é a anorexia nervosa – distúrbio em que o indivíduo acredita estar obeso, quando, na verdade, ele não está". Em relação à "intenção mental", capaz de reeducar o organismo a não receber alimentos, defendida por Evelyn Torrence, a médica é contundente: "A mente é capaz, sim, de fazer com que percamos o apetite, mas apenas em casos de transtornos psicológicos graves. E diminuir o apetite não significa que o corpo passou a se alimentar através de outra fonte nutricional, mas apenas que não tem mais vontade de comer".



## Sem biotônicos e com muita meditação

De acordo com pessoas que afirmam viver de luz, o Prana, única fonte de energia delas, também pode alimentar crianças e bebês. A escritora brasileira Evelyn Levy Torrence, que vive de luz há quase dez anos, engravidou de sua primeira filha, hoje adulta, quando ainda comia normalmente. Ela pretende ter outro filho dentro de alguns anos e explica que, como vai se alimentar apenas de Prana durante os nove meses de gestação, o bebê já vai nascer sem a necessidade de se alimentar nem de tomar o leite materno, que nem será produzido. "Sei que meu filho irá se desenvolver sem problemas e sei também que terei um filho diferente, porque não é a comida que gera vida, é a luz", explica.

Uma reportagem do jornal Folha de S. Paulo, publicada em 2001, revelou que havia cerca de cem pessoas no mundo vivendo de luz – o número ainda não foi atualizado. Alguns defensores da "não-alimentação" afirmam que



dentre estes, existem algumas crianças que "apenas bebem água desde que nasceram". "Na hora certa, essas crianças irão aparecer para o mundo", profetizou Evelyn. E para o temor de médicos e nutricionistas, ela ainda aconselha às mães que não têm coragem de não alimentar os filhos, que "ao menos parem de obrigá-los a se alimentar e lhes oferecer biotônicos para abrir o apetite".

Segundo os livros da escritora australiana Jusmaheen, uma das primeiras pessoas a viver de luz, o organismo de bebês cuja mãe não

se alimentou durante a gravidez já traz as modificações necessárias nas glândulas pituitária e pineal, que os torna independentes da comida. Outra prova de que os humanos não foram "programados" para depender dos alimentos seria o fato de "criança não gostar de comer".

No entanto, a pedagoga Denise Santos explica que na infância há uma enorme necessidade de se contrariar regras para testar os limites. "Não são todas as crianças que recusam comida e as que o fazem, não têm o objetivo de deixar de se alimentar, mas apenas de contrariar as imposições. Não comer o arroz com feijão e pedir biscoitos, doces, batatas fritas", observou ela, que não acredita na sobrevivência através da luz nem na infância nem na idade adulta. "Acho muito difícil fazer um recém-nascido ou uma criança hiperrativa se concentrar na meditação para absorver o Prana", brincou.

# O Brasil está com fome

*Pesquisa revela que quase 14 milhões de brasileiros ainda passam fome no país*

BRUNA ROCHA, CAROLINA FIGUEIRÓ E LÍGIA BATISTA

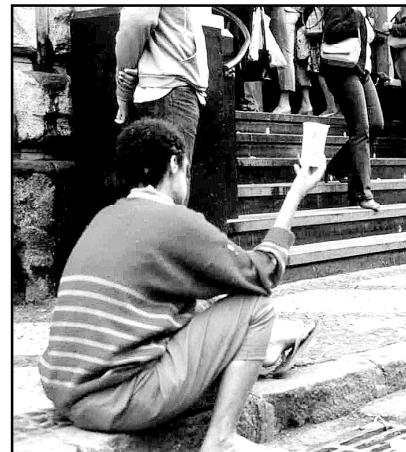
**C**omo falar de comida sem antes tratar da fome? Antes de tudo precisamos ter em mente que a fome é um fenômeno universal. Segundo o maior estudioso sobre o assunto, Josué de Castro, as investigações científicas, realizadas em todas as partes do mundo, constataram o fato inconcebível de que dois terços da humanidade sofre, de maneira epidêmica ou endêmica, os efeitos destruidores da fome. Além disso, esta situação estaria calcada em causas econômicas e sociais.

Dentro deste cenário encontramos a mais recente pesquisa realizada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), sobre a fome no Brasil, divulgada no dia 17 de maio de 2006. Na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2004, o Instituto aplicou pela primeira vez uma escala de insegurança alimentar criada por especialistas brasileiros, e constatou que 72 milhões de brasileiros (39,8% da população) vivem atormentados pela situação de fome. Das residências pesquisadas ao redor do país, pelo menos um dos moradores não teve o que comer nos 90 dias anteriores à pesquisa.

Mas o que seria a fome? Edmar Gadelha, coordenador do Ibase (Instituto Brasileiro de Análises Sociais e Econômicas), diz que a fome é caracterizada pelas condições que impossibilitam as pessoas de terem acesso aos alimentos necessários para se ter saúde em todo o ciclo de sua vida. O acesso aos alimentos e à água é considerado um direito humano básico, e a falta de condições para acessá-los é considerada uma violação grave, passível de denúncia e penalidades.

Em todo o Brasil, milhares de pessoas não possuem acesso às suas necessidades básicas e a comida é uma das que vêm recebendo maior atenção de projetos sociais. De acordo com o Ibase, deve ser defendida uma política de Segurança Alimentar Nutricional que garanta a toda a população acesso aos alimentos necessários, além de outras necessidades como moradia, educação e trabalho.

O Projeto de Lei Orgânica de Segurança Alimentar que circula no governo trata do assunto da segurança alimentar e conceitua a questão: "A realização de todos no direito ao acesso regular e permanente de alimentos de quali-



No Brasil, 72 milhões de pessoas não possuem acesso regular aos alimentos básicos

dade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural, e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis". Se aprovado, o projeto criará um Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, o qual, de acordo com Edmar Gadelha, deverá fazer com que o Estado elabore um Plano Nacional de Segurança Alimentar Nutricional, com pesquisas, diagnósticos, ações, monitoramento e orçamento do projeto.

A pesquisa, realizada em 2004 pelo IBGE, revela que no Brasil a

garantia de uma vida digna e saudável para toda a população está longe de acontecer: aproximadamente 14 milhões de pessoas passaram fome no país naquele ano. A desigualdade regional ficou confirmada com a análise da situação de residência da população, se urbana ou rural. Nas regiões Norte e Nordeste a insegurança alimentar grave apresentou proporções mais elevadas na área rural, enquanto que no Sul e Centro-Oeste ocorreu o inverso.

Segundo Gadelha, isso acontece, porque, historicamente, o modelo de desenvolvimento que foi se implantando no Brasil teve sua concentração industrial-urbana localizada na região Sudeste, mais especificamente em São Paulo e no Rio de Janeiro. "A região Norte e Nordeste ficou relegada a regiões fornecedoras de mão-de-obra barata para o mercado de trabalho. Além disso, a concentração da terra nas mãos de poucos (latifúndios) acaba inviabilizando o desenvolvimento e reproduzindo os ciclos de pobreza", afirma o coordenador do Ibase.



*"A luta democrática em busca de uma melhor distribuição de renda, de terras, e do poder fazem parte da história recente do país para a superação das desigualdades e pela conquista da justiça social"*

**Edmar Gadelha,  
coordenador do Ibase**

Os índices de insegurança alimentar também reforçam a desigualdade econômica entre as raças, já que em 2004, 11,5% da população negra ou parda vivia em situação de insegurança alimentar, enquanto os brancos representavam 4,1%. Para Edmar Gadelha isso é fruto do processo histórico de discriminação e de preconceito arraigado desde o período colonial, que acaba excluindo socialmente os negros.

Uma novidade foi encontrada pela pesquisa em relação ao senso comum no que diz respeito às relações entre as áreas urbanas e rurais nas diferentes regiões do país. Nacionalmente, a segurança alimentar continua sendo maior nas cidades do que no campo, e a fome ainda aparece com maior freqüência nas áreas rurais (11,1% contra 6,9% na área urbana). Por outro lado, as cidades das regiões Sudeste, Sul e Centro-Oeste têm índices maiores de insegurança alimentar quando comparadas ao seu interior, o que representa uma mudança ao padrão nor-

malmente constatado em pesquisas sociais.

No Sul, onde essa diferença é mais evidente, a fome fez parte da vida de 3,9% das pessoas que moravam em ambiente urbano, enquanto que 2,6% da população do campo relataram alguma situação de falta de comida. A razão disso seria a boa estrutura agrícola nas regiões rurais do Sul, Sudeste e Centro-Oeste, e a pobreza concentrada em locais sem serviços adequados nas áreas urbanas.

Em um país de abundância de riquezas naturais e de grande produção de alimentos, a desigualdade e a exclusão social são apontadas como as principais causas da situação de insegurança alimentar e nutricional. Segundo Gadelha, essa desigualdade é fruto do modelo econômico que privilegia determinados interesses de uma minoria em detrimento da grande maioria que fica à margem do processo de desenvolvimento da nação.

Mas, ele acredita que o país está no caminho para mudar essa situação: "A luta democrática em busca de uma melhor distribuição de renda, de terras, e do poder fazem parte da história recente do país para a superação das desigualdades e pela conquista da justiça social". Mesmo assim, ainda não é possível dizer quando os brasileiros estarão livres da fome, mas, nesse cenário, a pesquisa do IBGE serve como base para a criação de projetos e implementação de políticas públicas que garantam a transformação da realidade do povo brasileiro.

# Você tem fome de quê?

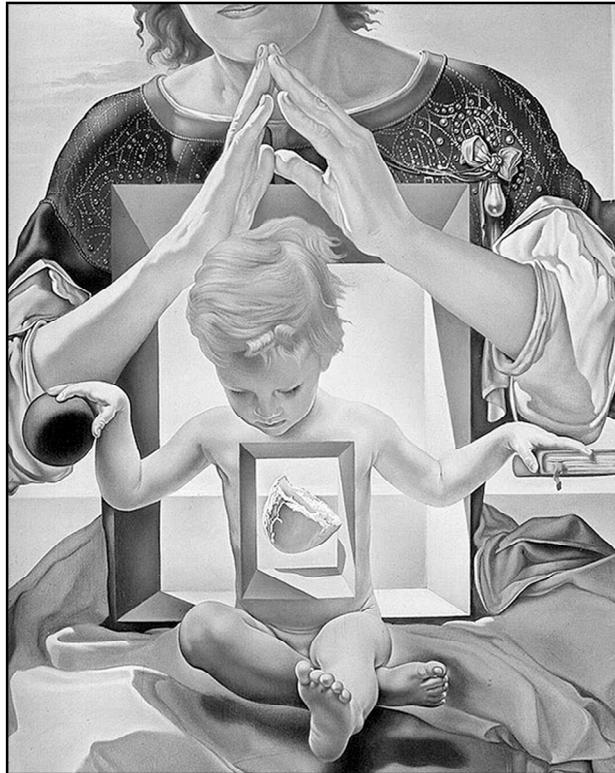
FABRÍCIO MOTA, FLÁVIA LINS, FLÁVIA TABORA E LÍVIA TORRES

**T**odo mundo tem fome. Mas fome de quê? Alguns diriam que ela está diretamente associada à necessidade de comer, mas essa não é a opinião de alguns psicólogos e psiquiatras especializados no assunto. De acordo com a chefe de psiquiatria da Santa Casa do Rio de Janeiro, Fátima Vasconcelos, a fome exacerbada pode estar relacionada à falta de carinho, atenção, carência afetiva e até ansiedade: “Há uma diferença entre a fome física ou fisiológica, que é a nossa necessidade e desejo intenso de adquirir alimento para se reabastecer e a psicológica, que é a que nos faz comer, compulsivamente, apesar de já estarmos satisfeitos, ou até passando mal”.

Flávia Alves, 25 anos, conhece bem esta história. Durante suas duas gestações, ela assaltava, compulsivamente, a geladeira, e chegou a engordar 20 quilos. “Eu me sentia muito ansiosa e, por isso, a vontade de comer aumentava cada vez mais”, diz a digitadora, que comia de tudo, desde dezenas de chocolates a salgadinhos fritos, em plena madrugada.

De acordo com a psicóloga Maria Inês Bittencourt, a fome psicológica também pode ser um escape que algumas pessoas utilizam para preencher um grande vazio emocional, causado por diversas frustrações ao longo da vida. Quando ela não é saciada, o excesso alimentar se torna inevitável: “A fome psicológica não é só fome de alimento. É também fome de algo que é representado por esse alimento. A pessoa quer se sentir amada, importante e, quando não consegue suprir essa carência de outras maneiras, entra nesse círculo de comer; e quanto mais come, mais se sente infeliz, porque é claro que a comida não preenche esse vazio”, esclarece a psicóloga.

Para a psiquiatra Fátima Vasconcelos, devemos estar mais atentos e perceber quando existem alterações no nosso comportamento alimentar. Ela alerta também para as consequências que estes dis-



Comida e afeto estão fortemente ligados

túrbios podem causar: anorexia e bulimia.

O sujeito anoréxico tem uma preocupação exacerbada com o peso corporal e com o alimento ingerido. Expressa um medo intenso de ganhar peso e tende, assim, a se preocupar intensamente com comida e gordura, negando os sintomas da doença.

Já os bulímicos têm como característica predominante a compulsão alimentar, ou seja, ingestões descontroladas de grandes quantidades de comida durante um curto período. E depois, provocam o vômito, seguido de dores, desconforto abdominal e sono. Freqüentemente usam laxantes, diuréticos ou enemas, para controlar o peso e têm um padrão alimentar de compulsões e jejuns alternados. O alimento consumido no episódio compulsivo tem alto valor calórico e textura que facilita a ingestão rá-



*Para Dirce Sá Freire a redução do estômago deve ser cuidadosamente avaliada*

vida. Flutuações de peso ocorrem usualmente, mas sem a gravidade da anorexia nervosa.

A jovem A.C., 21 anos, estudante do 6º período de Jornalismo da PUC-Rio, sofre de bulimia há 5 anos. Em situações de estresse, nervosismo e ansiedade sente uma vontade incontrolável de comer. Após encher o estômago, a culpa pesa sobre sua consciência e logo vem o desejo de se livrar daquilo que ingeriu, provocando então o vômito. O ato de vomitar o alimento gera um grande alívio, pois dá a sensação de ter eliminado a hipótese de vir a engordar. A.C. acredita que o padrão de beleza imposto pela sociedade é um fator fundamental neste ritual. "Algumas pessoas compensam suas frustrações nos esportes, outras nos estudos. Eu compenso na comida", conta a estudante. Hoje, ela faz tratamento com medicamentos ansiolíticos, tranquilizantes que ajudam a controlar a ansiedade.

### **Origem da fome psicológica**

Os psicólogos concordam que as pessoas se voltam para a comida porque quando estão

ansiosas tendem a regredir a formas antigas de satisfazer suas necessidades, como na infância. Quando pequenos, choramos e nossa mãe automaticamente nos dá mamadeira.

Ao mesmo tempo, concordam que os distúrbios alimentares têm origem numa fome física primária que não foi suprida. Um bebê que não teve as necessidades básicas atendidas desenvolve problemas de alimentação na fase adulta. "Se você alimenta um bebê com uma mamadeira e não lhe dá carinho e nem interage, este não se desenvolve, podendo adoecer e até se deprimir", diz a psicóloga Maria Inês.

Por outro lado, atualmente devemos levar em consideração a influência de uma sociedade paradoxal que estimula o consumo e exige, ao mesmo tempo, que as pessoas sejam magras. O acesso à alimentação é cada vez mais fácil e há uma exigência maior por um corpo esbelto. Hoje, há um investimento pesado na forma de apresentar os alimentos, onde até a cor influencia na hora compra.

Para a professora de publicidade da PUC-Rio, Márcia Côrtes, as cores da lanchonete McDonald's, vermelho e amarelo, estimulam o fundo da retina ocular. Em seguida, é enviada uma mensagem ao cérebro e a pessoa automaticamente sente fome ou desejo de comer.

A psicóloga Dirce Sá Freire acredita que a sociedade sempre impôs certos ditados que ouvimos desde pequenos: "Cala a boca e come", "O que não mata, engorda", "Não pode deixar nada no prato". O que segundo ela, obriga as crianças a comerem mais do que o corpo precisa. "O prato não era servido segundo a fome da criança, colocavam uma porção e ela tinha que comer tudo. Comer rápido, sem se sujar e em silêncio para que a pessoa que a alimentava pudesse se libertar rápido dessa tarefa" – diz a psicóloga.



## **A fome psicológica**

As pessoas que durante toda a vida têm feito dieta e continuam a apresentar excesso de peso, ou aquelas que não fazem dieta, mas continuam acima do peso ideal, devem pensar na seguinte pergunta: Quais os motivos que as levam a comer tanto ou com tanta freqüência, na ausência de fome fisiológica? Tomar consciência de que você quer emagrecer e procurar alternativas para preencher o vazio sentimental é, para os psicólogos, um bom caminho. Para isso, a psicóloga Maria Inês Bittencourt recomenda: arranjar um namorado, estudar, trabalhar e praticar esportes, ou seja, usar as energias em coisas mais positivas.

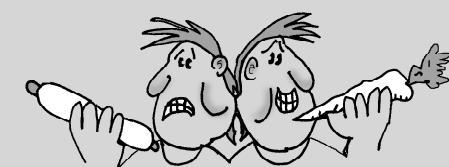
Para a pessoa distinguir entre a fome física e o apetite, que é somente o desejo, é preciso um treino: pensar o quanto comeu e saber se não há alguma outra coisa da qual esteja sentindo carência.

## Como lidar com a fome compulsiva

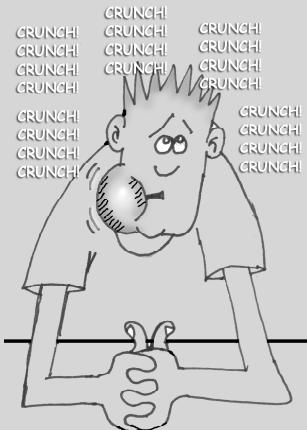
A psicóloga Dirce Sá Freire dá algumas orientações:



- Diminuir a velocidade com que se come;



- Melhorar a mastigação. Se a mastigação for mais lenta sentimos melhor o gosto da comida e consequentemente temos mais prazer para saciarmos a quantidade necessária;



- Comer em menor quantidade;

- A redução de estômago é uma possível solução.

A cirurgia de redução de estômago reduz a fome biológica. É o que enfatiza a psicóloga Dirce, porque se reduz tanto o estômago como o hormônio que ele produz: a grelina, um estimulante do apetite.

A operação de redução deve ser feita em casos de obesidade mórbida, quando o índice de massa corpórea (relação entre altura e peso) está acima de 40. Esta cirurgia deve ser cuidadosamente avaliada, com um acompanhamento médico-psicológico do paciente e de sua família. Para assim estimular uma efetiva mudança no comportamento alimentar do paciente e melhoria no seu estilo de vida. Isso implica em reeducação alimentar, consumindo alimentos saudáveis, com baixo teor de gorduras, frutas, legumes, verduras e grãos, que são fundamentais para uma boa saúde, além da manutenção de hábitos saudáveis como exercícios aeróbicos.

Para os que não podem fazer redução do estômago... ABAIXO a mentalidade da dieta!

De acordo com os especialistas, as pessoas que fazem dieta freqüentemente são mais vulneráveis a terem distúrbios alimentares. Segundo a nutricionista portuguesa Maddalena Munoz, fazer dieta pode ser prejudicial no sentido de ensinar o corpo a reter mais gordura, diminuir o ritmo de emagrecimento e do metabolismo, aumentar as crises de voracidade alimentar e o desejo de comida, atrofiar os sinais internos reguladores da saciedade, e causar distúrbios alimentares e sensações de frustração.

Ela explica que o desejo por coisas doces é natural, e qualquer dieta que vá contra ele impõe regras rígidas que desencadearão a revolta alimentar. É o caso de Alicia Machado, Miss Universo venezuelana de 1997. Depois de ter conquistado a coroa, sofreu de

uma fome incontrolável que quase a levou a perder seu sonho. Depois de chegar a ser ameaçada de ser substituída por outra, ela voltou a fazer regime e emagreceu.

Porém, como nos livramos da mentalidade da dieta?

- Comer quando tiver fome, e parar quando estiver saciado, é indispensável para nos mantermos bem nutridos em termos de energia (calorias suficientes);
- Não temos que seguir uma alimentação perfeita, procure sempre o progresso e não a perfeição! Ingira regularmente alimentos saudáveis, isso é que importa;
- Lidar com as emoções sem comer, procurando outras formas de conforto, de nutrir a alma, de nos distrairmos e resolver os problemas. Ansiedade, solidão, tristeza e estados de irritação, muitos sentem. A comida não resolverá nenhum deles, podendo apenas (a muito curto prazo) anestesiar a dor.

# Anorexia: fome e beleza corporal

*Até crianças já sofrem com o controle rigoroso do peso. E vale tudo para atingir o tão sonhado padrão de beleza.*

MARIUCHA MACHADO PINTO E REBECA GUIMARÃES



**U**ma triste realidade que já atinge a infância. Crianças com menos de 10 anos sofrem problemas de transtornos alimentares, como a anorexia. Pesquisadores da Universidade de Flinders, na Austrália, entrevistaram mais de 80 meninas com idades entre cinco e oito anos, e constataram que 47% delas gostariam de ser mais magras, para assim se tornarem mais populares entre os amigos da escola.

Os pesquisadores de Flin-



ders comprovaram também o envolvimento das crianças com as dietas. Cerca de 45% das entrevistadas afirmaram que fariam dietas se engordassem e, segundo eles, isso prova a consciência das meninas a respeito da importância da imagem corporal na sociedade contemporânea.

Para diagnosticar a anorexia em crianças é necessário ter um cuidado rigoroso. Segundo a nutricionista Ana Paula Mendes: “É preciso diferenciar uma falsa anorexia de uma anorexia verdadeira. Na falsa, a criança diminui a ingestão de alimentos,

mas isso não interfere em seu desenvolvimento. A alimentação da criança é fundamental não só para o seu crescimento e desenvolvimento geral, mas também como fonte de experiências, de condicionamentos socioculturais, de relacionamento do indivíduo com o mundo. Uma criança que não se alimenta adequadamente irá apresentar um déficit no seu crescimento e no seu ganho de peso, uma subnutrição que quando não tratado, pode desencadear anemias, problemas cardíacos, pulmonares e outros”.

A anorexia é uma doença que atinge 20% dos adolescentes em todo o mundo. Normalmente, a idade em que surge o problema é por volta dos 17 anos e a maior incidência é em mulheres. Muitas vezes problemas do dia-a-dia e acontecimentos inesperados desencadeiam a anorexia, como: perda de emprego, mudança de cidade, relacionamento conturbado em casa, etc.

Curiosamente, a maioria dos anoréxicos pertence às classes média e alta, o que mostra a forte relação e influência entre a doença e o acesso aos meios de comunicação de massa. O padrão

de corpo e de beleza exibido pelas diferentes capas de revistas, novelas e programas de estética é desejado por todos.

O anoréxico apresenta um peso corporal abaixo dos níveis esperados para sua estatura, mas ainda assim tem uma percepção distorcida quanto ao próprio corpo; apesar das pessoas em volta notarem que está muito magro, o paciente insiste em negar e se sente gordo. Para a psicóloga, psicanalista e doutoranda do Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica da PUC-SP, Ana Cecília Magtaz Scauzufca: “É curioso e intrigante que este medo intenso não diminua com a progressiva perda de peso. Para os pacientes a perda de peso é vista como um sinal de auto-controle e disciplina e não pode ser abandonada, enquanto engordar é considerado um sinal de fraqueza e fracasso”.

G.M.R. é um exemplo de como a vontade de estar magra tomou conta de sua vida, a tornou escrava de dietas e até mesmo de alguns remédios. Desde criança tinha complexo por ser uma das meninas mais gordinhas da sua turma e durante muito tempo foi alvo de piadas no colégio. Mas isso não era visto pelos pais como um problema, e sim, como mais



Nutricionista Ana Paula: é preciso cuidado para diagnosticar anorexia em crianças

uma das brincadeiras infantis. Os sintomas, no entanto, já eram aparentes.

O problema se agravou quando chegou à adolescência e precisou de um acompanhamento médico e familiar para se tratar e aceitar a doença. “Eu estava num quadro de depressão profunda. Já fazia terapia, mas relutava em aceitar o tratamento psiquiátrico por causa dos remédios. Até o dia em que resolvi aceitar que outras pessoas – minha mãe e minha psicóloga – me ajudassem. Já havia a suspeita da doença e a partir daí fui assistida diariamente pelas pessoas mais próximas a mim”, relata.

Para emagrecer, além da dieta,

o paciente muitas vezes se submete a exercícios físicos intensos, induz o vômito, toma remédios como diuréticos e laxantes e faz jejum. Mas isso pode trazer problemas sérios para a saúde. Nos casos mais graves é necessário o acompanhamento de uma equipe multiprofissional; psiquiatras, psicoterapeutas, nutricionista e a terapia familiar são fundamentais durante a recuperação.

Para quem não conhece o distúrbio, é estranho entender como alguém “normal” pode considerar-se acima do peso, estando muito abaixo. Não há explicação específica para o surgimento da doença, mas deve ser levada a sério já que 10% dos casos que

## Sintoma das histéricas

O sintoma anorexia é estudado e descrito desde o final do século XIX. Segundo Charles Lasègue, em *D'L'Anorexie Hystérique*, de 1873, as histéricas reduziam aos poucos sua alimentação em função de um mal estar corporal e não em função de uma preocupação com a magreza. Ao final de algumas semanas, não era mais uma repugnância passageira que ocorria, e sim, uma recusa a alimentar-se que se prolongaria indefinidamente. O impressionante era o fato delas não se sentirem doentes, e estarem bem desta forma. O mesmo ocorre na atualidade.



requerem internação para tratamento terminam em morte, seja por inanição ou suicídio.

Geralmente os pacientes com anorexia são encaminhados à psicoterapia por um médico psiquiatra. Na maioria dos casos, o paciente, não conseguindo perceber e reconhecer seu mal-estar, é levado para tratamento pela família. O médico acaba tornando-se porta-voz de um diagnóstico, dando, muitas vezes, uma identidade ao paciente. De acordo com Ana Cecília, "é raro em uma primeira entrevista escutar dos pacientes: 'sou uma anoréxica', 'tenho anorexia e

bulimia, por isso estou aqui'. Por que o sujeito com anorexia não consegue dizer de seu sofrimento? Isso é o que mais me intriga...".

A anorexia traz inúmeras complicações clínicas que vai de um ressecamento de pele e enfraquecimento dos fios de cabelo à infertilidade, amenorréia (ausência de menstruação), anemia, problemas cardíacos e pulmonares, além da falta de todos os nutrientes. A pessoa fica completamente desnutrida, devido à ausência das vitaminas, minerais, açúcares, proteínas e gorduras.

A cura da anorexia leva tempo

e precisa de muita dedicação do paciente. G.M.R ainda não se sente completamente recuperada e ainda sofre com os efeitos da doença. "Eu ainda espero pela recuperação total. É preciso toda uma reorganização mental e emocional, perceber-se de maneira diferente da habitual e aceitar-se. E é muito difícil alcançar isso, um passo de cada vez. Já consegui recuperar peso, mas estou constantemente me controlando e me preocupando com a balança. Agora o mais importante para mim está sendo tratar das consequências, como a anemia e a gastrite".



## "A recuperação é muito difícil e demorada"

*Eclética: Há quanto tempo desenvolveu a doença? E quanto tempo durou?*

**G.M.R.: Há três anos. Durou quase dois anos.**

*E: Uma vez detectada a doença, como se deu o processo de recuperação? Foi demorado e complicado? Em que consiste o tratamento?*

**G.M.R.: A recuperação é muito difícil e demorada.** Na verdade, ainda espero pela recuperação total; não me preocupar mais com meu peso e com minha aparência. Emagreci muito num período curto de tempo, perdi massa muscular e desenvolvi uma anemia profunda também. Estava fraca demais e precisei da ajuda de outros profissionais, além da terapia: cardiologista, hematologista, ginecologista, nutricionista, etc. O tratamento envolve a colaboração e o apoio de todos os profissionais envolvidos assim como de pais e amigos próximos.

*E: Como foi a reação da família e das pessoas mais próximas?*

**G.M.R.: Eu preferi manter minha privacidade, pelo menos isso.** Da família, somente meus pais e irmão sabiam. Meu irmão não reagia muito bem a isso, brigava e gritava comigo. Preferi me afastar dele. Para mim era muito difícil ver e sentir a preocupação e o carinho daqueles que estavam ao meu lado.

*E: Em que momento se deu conta de que precisaria de ajuda?*



**G.M.R.: Depois que sofri o primeiro desmaio na rua, por fraqueza.**

*E: Como desenvolveu a doença? Você tomava remédios para emagrecer?*

**G.M.R.: Sempre estive acima do peso.** Fazia dietas sim, mas não usava remédios para emagrecer. Usei vários tipos de laxantes, naturais e sintéticos. Desenvolvi a doença a partir do quadro depressivo.

*E: Como era conviver com a doença? O que comia e o que sentia ao ingerir alimentos?*

**G.M.R.: Não sei responder bem a isso.** Com a depressão, eu me sentia desligada do mundo. Os dias passavam, mas eu não vivia. É estranho, mas eu não me dava conta do que estava acontecendo. Não comia praticamente nada e não lembro de sentir nada além de angústia, tristeza e certa aversão à comida.

*E: Como voltou a comer normalmente?*

**G.M.R.: É um processo.** Depois que consegui sair do quadro depressivo e que procurei uma nutricionista, comecei a me alimentar um pouco melhor. Mas é muito demorado, precisei de muita força de vontade para melhorar e pelo menos tentar me sentir bem comigo mesma. Gostaria de melhorar a minha alimentação e tenho certeza de que vou conseguir.

# Vossa Excelência, o jantar está servido

*A comida que abre o apetite dos políticos*

**MARCELLO BONATTO, PALOMA PIRAGIBE, PAULA MONTE E RAFAELA ARRIGONI**

**E**ufórico após um banquete real, Charles Maurice de Talleyrand, diplomata francês bom de garfo do século XIX, não hesitou em afirmar: “Em algumas situações, o chef de cozinha tem mais importância do que o imperador!”. E não era só na França de Napoleão Bonaparte que mãos habilidosas e criativas fisgavam políticos pelo estômago. A gastronomia continua sendo um prato estratégico nas mesas do poder. Envenenar desafetos é coisa do passado. No cardápio da política, o que conquista inimigos e aliados é o sabor da comida.

Primeira chef na história do Palácio da Alvorada, a gaúcha Roberta Sudbrack, 37 anos, sabe muito bem como encantar reis, rainhas, primeiros-ministros e políticos estrangeiros com o tempero dos seus pratos. Convidada em 1999 para chefiar a cozinha do governo Fernando Henrique Cardoso, Roberta deu uma pitada de vida às receitas da residência presidencial.



*Roberta Sudbrack recebe as homenagens da primeira-dama e do casal Fox*

Os detalhes e a organização das recepções de chefes de Estado ficavam a cargo do Cerimonial do Ministério das Relações Exteriores e do Palácio da Alvorada. Mas nos ingredientes da ex-chef de FHC ninguém se arriscava a dar pitaco. “A cozinha não era invadida por seguranças para fazer prova dos pratos”, diverte-se ao recordar os anos no Alvorada.

## **Menus do Alvorada por Roberta Sudbrack**

### **Jantar em homenagem a Tony Blair, primeiro-ministro britânico**

- Entrada: Salada de trilha com palmito fresco
- Prato Principal: Filé em emulsão levemente picante com pudim Yorkshire
- Sobremesa: Mil-folhas de frutas tropicais

### **Jantar em homenagem a Carlo Ciampi, ex-presidente da Itália.**

- Entrada: Salada verde, feijões brancos e massa folheada de lagostim
- Primeiro Prato: Risoto de carne seca com mascarpone de abóbora
- Segundo Prato: Codorna em emulsão de castanha de caju e foie gras
- Sobremesa: Torta crocante de pêra com lascas de parmesão no mel de trufas

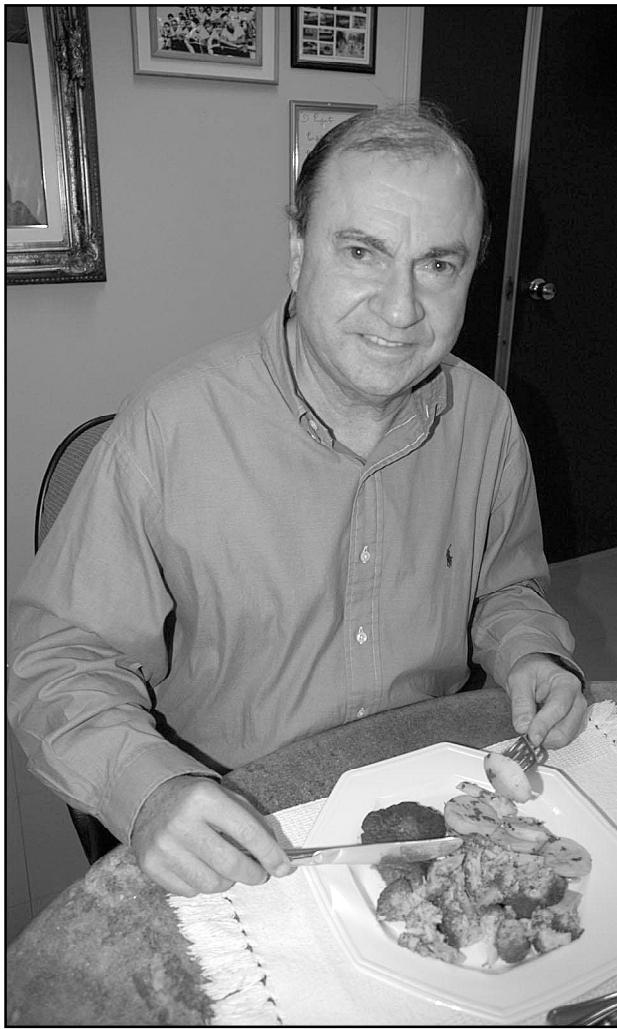


*Casal Blair provou os quitutes de Roberta*

*Reproduzido do site [www.rsudbrack.com.br](http://www.rsudbrack.com.br)*

Quer um pedacinho?

**ECLETICA**



*Cesar Maia, simplicidade e saúde na hora do almoço. No seu gabinete, o prefeito do Rio de Janeiro com o prato preparado pela sua mulher: carne, batatas e brócolis. "Tudo, menos gordura", afirma o prefeito.*

A inspiração de Roberta para elaborar os banquets da Presidência da República combinava tanto político com paladar simples e delicado. Quando o primeiro-ministro inglês Tony Blair visitou o Brasil, a Europa vivia o problema da contaminação da carne bovina, conhecida como Vaca Louca. A chef aproveitou a oportunidade para caprichar na carne brasileira e ao mesmo tempo agradar o convidado: "Escolhi para o prato principal o que há de mais clássico na culinária inglesa: pudim Yorkshire para acompanhar um suculento filé em emulsão levemente picante" – lembra Roberta, que hoje desfila o seu talento em um restaurante no Jardim Botânico, que leva o seu nome.

A cerimônia em homenagem ao ex-presidente da Itália, Carlo Ciampi, exigiu bem mais do que saborosas receitas ítalo-brasileiras. A equipe comandada pela chef gaúcha trabalhou a todo gás para servir aproximadamente 260 pratos no mais longo jantar realizado por Roberta no Palácio da Alvorada. O resultado espantou o político italiano, que comparou o jantar a um banquete renascentista. "Era um cardápio longo – seis pratos entremeados de várias 'surpresinhas' – e com uma preparação muito detalhada e cuidadosa. Foi um jantar memorável que me emocionou muito", recorda Roberta, aplaudida de pé pelos convidados depois da cerimônia.

#### **Primeiras-damas no controle**

Após a saída de Roberta Sudbrack, muita coisa mudou no recém reformado Palácio da Alvorada. Mas é uma mulher que continua cuidando da alimentação presidencial. Na cozinha, nada de nutricionistas ou chefs. A primeira-dama Marisa Letícia da Silva, 55 anos, é quem manda no cardápio do presidente Luís Inácio Lula da Silva.

Em apenas dois meses, Lula emagreceu 12 quilos com a dieta da esposa. Nada mal para um sexagenário que não resistia a pão italiano, sorvete de tapioca e goles refrescantes de um suco de manga açucarado. No menu atual, apenas refrigerantes light, grelhados e saladas com vinagrete, o tempero preferido do presidente.

Se para realizar um bom trabalho o político tem que comer bem todos os dias, o prefeito Cesar Maia leva vantagem nessa opção. O prato do dia-a-dia do prefeito é simples e condimentado apenas com o carinho da mulher Mariangeles Maia. "De segunda a sexta-feira faço uma certa dieta que é controlada pela minha mulher. No fim de semana, saio da dieta. Gosto de qualquer prato, desde que seja bem-feito. Evitar mesmo, evito gorduras", comenta o prefeito, que leva para o seu gabinete o prato preparado em casa.

Já em ocasiões especiais, Cesar Maia afirma que os almoços no Palácio da Cidade são organizados pela Coordenadoria de Relações Internacionais e do Cerimonial. Mudança no cardápio, só mesmo em época de eleições, quando a agenda fica lotada. "Tudo depende da reunião, do evento. Quando o

prefeito recebe autoridades em seu gabinete, pedimos comida a quilo, bem temperada de um restaurante vizinho ao trabalho", conta Ágata Messina, chefe do departamento de Comunicação Social da Prefeitura.

E para os jogos Pan-americanos Rio 2007, Cesar Maia avisa que os pratos dos atletas e autoridades serão especiais. Ele acredita que os restaurantes e hotéis da cidade irão se superar para oferecer os melhores ingredientes aos visitantes do evento. "Aliás, como ocorre normalmente em nossa cidade, considerada uma das mais acolhedoras do mundo", finaliza o prefeito.

### **"Marta da Quentinha"**

Não muito longe da Prefeitura, os deputados da Assembléia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (Alerj) também apostam na comida *delivery*. Em todos os gabinetes, o nome da cozinheira Marta Diniz, conhecida como "Marta da Quentinha", é comentado quando o assunto é um bom-paladar. Há quase 20 anos, Marta cozinha para os funcionários da Alerj: "Todos gostam da minha comida. Os deputados e outros funcionários pedem pelo telefone e a gente faz a entrega", diz Marta, que tra-



*Na Alerj quem reina é "Marta das quentinhas"*

balha com uma equipe de pelo menos cinco pessoas, diariamente.

Com o corre-corre do Plenário e as viagens pelo Estado, os deputados acabam optando por uma comida caseira, temperada e de fácil acesso. Além disso, à tarde eles ainda podem optar por sanduíches. Na opinião dos seus ilustres clientes, o cardápio feito para a Assembléia é de dar água na boca. "A comida que Marta faz é especial. Gostosa, com um tempero só dela. Frango ensopadinho, sa-

## **Não como, não como, não como!**

Ridículo, cômico, ardiloso. Muitos foram os predicados dados à greve de fome de Anthony Garotinho, ex-governador do Rio de Janeiro e ex-pré-candidato à presidência da República. A greve de fome, que durou 11 dias, foi iniciada após a veiculação de reportagens que apontavam irregularidades nas doações para a pré-campanha de Garotinho, e a suposta ligação delas com contratos de prestação de serviços para o governo do Rio, administrado por sua mulher, Rosinha Matheus.

É inegável a função estratégica que a comida e a cerimônia de alimentação ocupam na política dos poderosos, já a fome, pelo contrário, é uma manifestação

de protesto característica de oprimidos e perseguidos. Foi exatamente nestas categorias que Anthony Garotinho se colocou. A justificativa para parar de comer foi o protesto contra o que chamou de "campanha mentirosa e sórdida" para desconstituir sua imagem, afirmando, segundo nota divulgada, sofrer perseguições da mídia, do sistema financeiro e do governo Lula.

Duas condições foram colocadas pela assessoria do ex-governador para que fosse suspensa sua greve de fome. A primeira, uma "supervisão internacional no processo político-eleitoral brasileiro", e a segunda, "que os veículos de comunicação que fazem calúnia"

cedessem o mesmo espaço, para que Garotinho expusesse seu lado da história. O ex-governador acabou por conseguir na Justiça o direito de resposta nas Organizações Globo e na revista *Veja* às denúncias publicadas contra ele.

Estratégia *demarketing*, jogada política, ou ato de desespero, a greve de fome do ex-governador ganhou repercussão nacional. Os quilos perdidos por Garotinho ao longo de sua greve se tornaram tópicos nas pautas dos maiores veículos de comunicação do país.





*Lula emagreceu 12 kilos com a dieta de D. Marisa*

ladas, lasanhas. Tudo é maravilhoso!" – conta animada a deputada estadual Waldeth Brasiel (PL).

Segundo Waldeth, a Alerj localiza-se em um ponto com muitos restaurantes (Praça XV/Centro), mas não há melhor opção do que comprar as quentifi-

nhas da Marta. O preço camarada da cozinheira derruba qualquer concorrente. O prato custa R\$ 5, com um guaraná natural grátis. O deputado Iranildo Campos (PAN) devora as quentinhas de Marta todos os dias e não enjoa: "Podemos comer durante toda a semana que não há problema algum. Ela é a nossa rainha. Devemos muito ao seu carinho, dedicação e paciência com os deputados e outras centenas de funcionários. Um prato bem-feito nos deixa mais dispostos para realizar as atividades no Parlamento".

A fama de Marta Diniz já chegou a grandes eventos políticos e festas familiares dos parlamentares. Ela monta os *buffets* de acordo com o gosto de cada um. Para agradar os deputados "que não conseguem ficar longe" da sua comida de segunda a sexta, Marta contrata uma equipe de cozinheiros e capricha nos banquetes particulares. "O conteúdo dessas festas é 'segredo de estado', mas posso afirmar que a essência é a mesma de todos os dias, o bom-tempo e dedicação", resume emocionada a "Rainha da Quentinha".



## Os segredos do ceremonial

O ceremonial foi criado com objetivo de dar *status* a um evento, e é organizado de acordo com um conjunto de normas preestabelecidas. Alguns detalhes variam dependendo do caráter e do país em que ocorre a cerimônia, mas, em geral, eventos oficiais seguem regras de etiqueta que foram escritas ao longo da história. Luis XIV, por exemplo, monarca francês de grande apetite, introduziu o serviço à francesa, servindo todos os pratos ao mesmo tempo nos jantares reais. O Rei Sol também cultivava a arte da conversa à mesa, mas comia com as mãos, contrariando princípios básicos da etiqueta atual.

É o ceremonial quem dita a ordem hierárquica para determinar as regras de conduta em eventos oficiais ou particulares.

O protocolo estabelece onde fica e quando entra cada um dos participantes. Assim, em alguns eventos, principalmente aqueles nos quais estão presentes várias autoridades em mesa solene, o protocolo responde a algumas perguntas, como: Quem deve ser chamado primeiro? Quem deve ficar ao lado de quem? Quem irá falar primeiro?

No Brasil, o ceremonial é baseado nas regras de protocolo do Palácio do Itamaraty, e, no caso de um jantar de chefes de Estado, o presidente da República senta no centro da mesa, com a primeira-dama à sua esquerda, e seu convidado, à direita.

São várias as preocupações ao se organizar um jantar oficial, desde as louças que serão dispostas ao som ambiente durante a cerimônia. Os jantares oficiais



*Palácio do Itamaraty*

da Casa Branca, por exemplo, seguem um protocolo minucioso e são preparados com muito requinte e sofisticação. Dos arranjos de flores aos pratos e talheres folheados em ouro, as mesas são decoradas com luxuosos detalhes. Para agradar os pés-de-valsa, o ceremonial norte-americano convida músicos pouco conhecidos, mas competentes. Afinal, o presidente George Bush não tem o privilégio de contar com a voz afinada de um "ministro-cantor" para animar as festas.

# Comer com grife

*Consumidores mais exigentes estimulam a especialização na gastronomia*

IGOR TAVARES, LETÍCIA VIEIRA, ROBERTA CAMPOS E THIAGO GOUVEIA

**F**oi-se o tempo em que os programas de culinária se resumiam a uma senhora ensinando pratos como se estivesse numa reunião com as amigas. A gastronomia hoje assume ares de sofisticação e a televisão tem refletido essa mudança. Várias emissoras destinam horários a programas inteiramente dedicados à culinária. O avental é uma das poucas peças antigas que ainda persiste. O que se vê na telinha são cozinhas *high-techs*, comandadas por chefs cada vez mais jovens, com visual moderno, alguns com tatuagens e até sotaque francês.

O maior interesse dos brasileiros pela gastronomia é proporcional à profissionalização no setor e à procura por cursos de culinária. No ano de 2005, o Senac São Paulo, a mais antiga instituição estadual a oferecer formação nesta área, teve 760 alunos, contra 530 em 2004. Se antes o estudante que desejava aprofundar os conhecimentos nessa área buscava as faculdades de Nutrição, hoje é possível encontrar cursos superiores dedicados ao ensino da gastronomia.

Em 2001, a Universidade Estácio

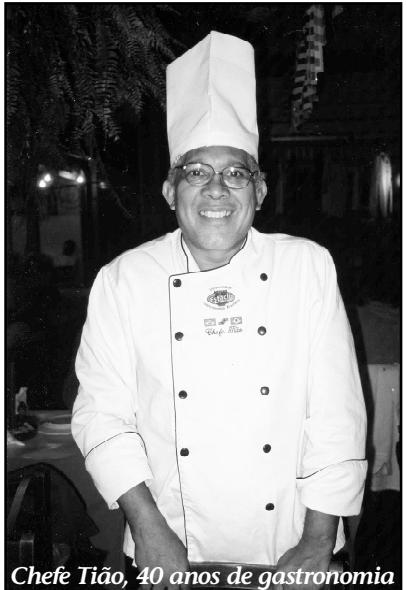


*Apesar do alto valor calórico, o mercado apostou em mais opções de azeites*

de Sá criou o curso politécnico de Gastronomia e Culinária com duração de dois anos e meio. A cada ano, o curso atrai mais de mil alunos, que pretendem entrar no mercado de trabalho, aprender a gerir negócios no setor de alimentos ou que querem apenas conhecer mais sobre culinária. Aluno do quarto período, o nutricionista Renato de Abreu conta que encontrou no curso informações que não adquiriu nos quatro anos da faculdade de Nutrição: "Eu já tinha adquirido um conhecimento focado no equilíbrio nutricional, no balanceamento da refeição, mas eu me interessava

em aprender conceitos que são fundamentais a um bom prato e que fazem parte da gastronomia: sabor, textura, aroma e aparência. Acredito que aliando a nutrição à gastronomia eu posso ter mais chances no mercado de trabalho".

O chef Tião Vieira, professor de Cozinha Brasileira da Universidade Estácio de Sá e que trabalha com culinária há 40 anos, ressalta que a profissionalização está diretamente ligada a um maior grau de exigência dos consumidores. Segundo ele, desde a década de 1970, com a popularização das academias de



g in á st ica, cresce a cobrança pela boa forma e o estímulo a hábitos saudáveis de consumo: "A indústria colocou no mercado dezenas de produtos saudáveis e exigiu dos profissionais a mesma preocupação no preparo dos alimentos. Mas não bastava ser uma comida saudável, tinha que ser prazerosa de comer, o que não é algo simples de se conseguir. Os profissionais tiveram que se adaptar a isso".

Para o chef Tião, o perfil dos grandes cozinheiros também mudou com a qualificação. Ele conta que quando começou a trabalhar como assistente de culinária, a maioria dos profissionais era de pessoas pobres e sem experiência, coadjuvantes nas equipes dos grandes chefs internacionais. "Hoje ainda há chefs de cozinha analfabetos ganhando R\$ 15 mil, mas a tendência é que eles sejam cada vez mais substituídos pela nova geração que está se profissionalizando e chegando ao mercado", afirma Tião.

Ao aprender com o que há de melhor na culinária internacional, os chefs brasileiros foram conquistando o espaço da nossa cozinha no exterior. Aos poucos, o mundo foi se rendendo aos produtos tipicamente nacionais como a cachaça e reconhecendo a qualidade de outros feitos aqui no Brasil como o café e o chocolate. O mercado de alimentos no país também se abriu às novidades importadas, garantindo ao consumidor dezenas de boas opções com maior sofisticação, para públicos cada vez mais exigentes.

### O inimigo da balança

O azeite é a mais nova iguaria a fazer parte deste seletí grupo de alimentos que se sofisticaram e ganharam um *status* que se sobrepõe às prateleiras dos supermercados. A senha para essa mudança de patamar foram as descobertas científicas que atribuíam ao óleo extraído do suco das azeitonas características benéficas à saúde. Cientistas decidiram investigar a dieta mediterrânea, pois perceberam que os gregos, por exemplo, um povo que apesar de não ter uma boa forma física, sofria menos de males ligados à obesidade como colesterol alto e doenças cardíacas. Constatou-se que o azeite é em grande parte o causador da obesidade, mas também o principal responsável por afastar as doenças dos gregos.

Assim como o vinho, as características benéficas do azeite foram descobertas através do estudo da dieta de povos que fazem uso freqüente e têm uma

ligação histórica muito grande com esses alimentos. Felipe Sarlo, gerente de uma loja especializada em azeites de qualidade superior explica que um produto que era tipicamente associado ao local onde é produzido, ultrapassou as fronteiras do seu território de origem. "Ao andar na costa do Mediterrâneo é possível sentir o cheiro das oliveiras. Toda costa é coberta de oliveiras, é mais do que uma tradição. O azeite faz parte de uma herança cultural milenar, mas só há pouco tempo ultrapassou os limites do Mediterrâneo" – conta o gerente.

Segundo dados da loja de azeite Oliviers & Co, o consumo do produto tem crescido em torno de 30% ao ano, acompanhando também a demanda por maior variedade e qualidade. Hoje os azeites já não se diferenciam apenas através das marcas. Como no vinho, existem vários fatores que influenciam no sabor, cor e textura dando várias opções ao consumidor. Para Felipe Sarlo, as nuances no sabor do azeite são ainda maiores do que as do vinho: "Fala-se muito sobre a acidez do azeite, mas isto é válido apenas nos produtos de qualidade inferior, que têm conservantes. Nos grandes azeites, a acidez não é um valor constante e o clima, por exemplo, tem influência maior no sabor".

Apesar da qualidade crescente e das vantagens que o azeite traz para a saúde, existe ainda um empecilho para que o produto se torne tão requisitado quanto o vinho. Pelo alto valor calórico, o azeite tem se transformado em inimigo número um das dietas.

Em média, cada 100 gramas do produto tem 900 calorias.

### À conquista de novos fãs

No ano de 2005 alguns cientistas divulgaram que o consumo moderado de chocolate (30g) do tipo amargo poderia ter efeitos positivos não somente para o paladar, mas também para o coração. Foi o impulso que faltava para esse derivado do cacau sair das prateleiras do supermercado e atingir o patamar de produto altamente especializado e sofisticado.

O mercado para chocolates de qualidade sempre existiu, mas surge agora uma demanda pelo chamado "verdadeiro" chocolate, e o mais importante: sem o acréscimo de leite e com o percentual de cacau exposto na embalagem.

Recentemente foram lançados vários livros sobre o chocolate, que mostram a diferença de qualidade entre os mais diversos tipos do produto. Na Europa, os chocolates com mais de 70% de cacau se tornaram um sucesso. Numa busca rápida pela internet, é possível encontrar diversas páginas de entusiastas do alimento. O crescimento deste mercado pode ser verificado mais facilmente quando encontramos diversos chocolates de qualidade superior, praticamente todos importados, em supermercados.

### Além das fronteiras nacionais

Outro produto que anda atraindo curiosos e especialistas é a famosa cachaça brasileira. A cachaça é, na verdade, a marca

registrada da aguardente feita no Brasil. A bebida pode ser produzida em qualquer lugar onde tem cana de açúcar, mas o famoso nome – que faz sucesso lá fora – só existe no Brasil. A cachaça é uma bebida tradicional de fazendas do interior do país.

Nos últimos 10 anos, os produtores vêm se organizando e já existem lojas especializadas que vendem cachaças em todo o país e estudiosos que se interessam pelo processo de fabricação e diferenciação de gosto.

Com o aumento da exportação, o governo também tem se interessado pela bebida através de regulamentações. Medidas como a determinação do teor alcoólico – uma cachaça deve ter de 38% a 48% de álcool etílico, enquanto a aguardente pode ter de 38% a 54% – o controle da aparência da garrafa e as informações contidas no rótulo dão mais segurança ao consumidor.

E quanto à preferência nacional? Catarina Lamarca Gillet, dona da loja Guarapa Doida, onde promove palestras e degustações para clientes, diz que não existe cachaça melhor ou pior, mas que a busca geral é pela qualidade da produção artesanal. Segundo a empresária, os brasileiros só começaram a se interessar mais profundamente pela cachaça quando o produto passou a fazer sucesso no exterior: "Havia um grande preconceito por ser um produto do interior do país, mas agora que está na moda, lá fora, muitos brasileiros vêm nos procurar. Atendo muita gente que não bebia cachaça e depois de ter ido morar



A cachaça sai do interior para ganhar o consumidor internacional

no exterior, sempre que volta ao Brasil passa aqui para comprar uma garrafa".

De acordo com Catarina Lamarca, como existem mais de cinco mil produtores registrados, não foi formado um público fiel e bem definido. Para ela os brasileiros ainda não conhecem a fundo a bebida: "Ainda estamos na fase de experimentação. Os mais entendidos, geralmente, têm preferências regionais: uns preferem a cachaça do Sul, outros de Paraty, outros de Minas – afirma.

Para o chef Tião Vieira, o interesse pela culinária brasileira, que ele considera ainda muito nova em comparação a de outros países, é explicado pelo maior fluxo de informações e por uma mudança dos padrões de consumo que valoriza os produtos naturais: "O interesse das pessoas pela culinária tende a crescer em todo o mundo. Os hábitos alimentares estão em franca mudança. O Brasil não pode perder esta oportunidade de produzir mais conhecimento sobre a gastronomia e atingir maior qualificação dos profissionais para conquistar de vez o mercado internacional".



# Space food à brasileira

*A viagem de Marcos Pontes ao espaço só não deu em pizza*

**ALAN VERCILLO, ANA CAROLINA MONTEIRO, MARIA ALICE NOGUEIRA E SACHA LEITE**

*Kashihara Akeda*



**A**stronauta até pode ter o emprego mais sonhado pelas crianças, mas além de viver uma rotina muito rígida, tem de se contentar em beber xixi reciclado e comer comidas salgadas e apimentadas em excesso. Com a ida de Marcos César Pontes à Estação Espacial Internacional (EEI), o discurso do senso comum – cosmonautas se alimentam de pílulas, pastas e rações – caiu por terra. Antes de viajar, o primeiro brasileiro a se lançar além da atmosfera experimentou e classificou refeições durante uma semana, do café-da-manhã ao jantar. Com base no gosto de Pontes, a equipe de nutricionistas da Nasa

(Agência Espacial Americana) montou um cardápio especial para ele, inclusive a sopa russa de khartcho, feita à base de carne de cabra, sua preferida.

A cientista da Nasa Michele Perchonok afirmou para o repórter Ari Peixoto no programa *Globo Repórter*, da Rede Globo de Televisão, que quase todos os alimentos comuns aos nossos lares podem se tornar comida sideral. O único item que eles ainda não conseguiram traduzir para o cardápio espacial é a pizza. "Sinto muito, mas não dá. Tentamos muito, mas pizza, realmente, a gente não consegue", lamentou a cientista para a equipe de

reportagem da TV Globo, que visitou a cozinha da Nasa em Houston, EUA.

### Cardápio sideral

Não contando com frigoríficos para o armazenamento de comidas, os engenheiros de alimentos abusam de temperos como pimenta e sal para que a comida se conserve por mais tempo e fique mais saborosa, pois o paladar fica debilitado pela ausência de gravidade. Por isso, é necessário que os alimentos sejam atraentes, se assemelhando com aqueles consumidos aqui na Terra.

O sistema de comida da EEI contém um cardápio com um ciclo de oito dias, o que significa que, após esse período de tempo alguma comida irá se repetir. Cerca de metade dos itens consumidos por astronautas são provenientes da Rússia e a outra parte, dos EUA. Embaladas em containeres individuais, há basicamente quatro tipos de comidas espaciais: termo estabilizadas, desidratadas, irradiadas ou em forma natural.

A desidratada inclui comidas e bebidas, sendo as bebidas em pó. A remoção de água de alguns itens alimentares é uma forma de diminuir o peso do lançamento, o que, no final das contas, traz uma economia de combustível. Durante a missão, a água que provém da geração de energia (combinação de hidrogênio com oxigênio) é a mesma utilizada para hidratação de comidas e bebidas. As espaçonaves providenciam água quente, morna, ambiente e fria. Já na EEI, os astronautas não têm água fria e, como a energia utilizada por eles é a solar, a quantidade de água é menor, o que acarreta na diminuição de alimentos desidratados.

Os invólucros de mantimento contêm velcro no fundo para manter a comida na bandeja. Depois que a água é adicionada, o recipiente a ser aquecido é colocado no forno. A parte de cima é cortada com uma tesoura e o conteúdo pode ser consumido com um garfo ou colher. Existe um local próprio para colocar água nos alimentos, em que a embalagem, que contém uma tampa e um adaptador, se encaixa, para, então, receber a quantidade de líquido adequada.

As comidas termo estabilizadas são aquelas processadas pelo calor com o objetivo de matar enzimas e microrganismos danosos. O relatório do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos diz que esse tipo de alimento é comercializado entre terráqueos em embalagens de alumínio e copos plásticos, como tortelline de queijo e filé de peito de frango. O preparo dos alimentos termo estabilizados é feito apenas por aquecimento.

As latas utilizadas no espaço são fáceis de abrir, com tampas removíveis à mão, semelhantes às usadas no dia-a-dia na Terra. Exemplos de comidas armazenadas dessa forma são frutas, peixes, tomate e berinjela.

Algumas carnes irradiadas são consumidas no espaço. Esse processo de conservação também é conhecido como pasteurização fria. Igualmente aos termo estabilizados, esses alimentos só precisam ser esquentados.

Tortillas são muito comuns no espaço e bastante recorrentes durante os lanches. Os famosos nachos são considerados pelos técnicos preferíveis em relação ao pão, por não produzirem tanto farelo.

Comidas consideradas em estado natural são

### Simulações

As pesquisas e experiências feitas na Terra, para entender melhor os efeitos da micro gravidade no corpo humano, recriam condições análogas às experimentadas pelos cosmonautas. A mais exótica de todas, consiste em um voo curto dentro de uma aeronave chamada KC-135. Subindo e descendo, como se estivesse fazendo parábolas,

este avião produz os efeitos da falta de gravidade por 20 a 25 segundos. Em cada viagem são feitas cerca de 30 a 40 parábolas.

Para quem quer ter uma experiência no espaço, mas ainda não teve a oportunidade, existe um museu na cidade de Houston, nos EUA. O Johnson Space Center é o setor da Nasa dedicado ao treina-



Astronautas no avião KC-135

mento de equipe e monitoramento de vôos. O lugar foi aberto para turismo em 1992.



*Muita gente acredita que astronautas se alimentam de pílulas e pastas*

aquelas que não necessitam de qualquer preparo dentro da nave, como nozes, chocolate, barras de cereais, biscoitos e frutas. Geralmente, elas são embaladas individualmente.

Como não há geladeira no espaço, o alimento deve ser armazenado e preparado corretamente para evitar o desperdício, especialmente durante missões mais longas. Condimentos como o ketchup, mostarda e maionese são preparados em pacotes individuais. O sal e a pimenta também são fornecidos, mas somente em sua forma líquida para evitar que danifiquem algum aparelho.

Toda a água utilizada na nave é recolhida por meio de coletores espalhados na estação espacial, seja de experimentos científicos, do funcionamento dos equipamentos, da respiração ou até mesmo da urina dos astronautas. Em seguida, esses líquidos são purificados e reciclados, podendo servir para o consumo humano.

## Broa espacial

Ingredientes	Gramas
• Broa de Milho, preparada e triturada	869.00
• Caldo de frango	899.80
• Cebola, picada	230.34
• Aipo, picado	135.30
• Manteiga, sem sal	55.44
• Sal	4.40
• Tempero para aves	2.42
• Pimenta do reino	1.54
• Salsa em flocos secos	0.88
• Sálvia	0.88

Dependendo do tipo de missão espacial, a comida chega na EEI antes mesmo do próprio astronauta. A única espaçonave que pôde levar iguarias como filé mignon, refrigerante e sorvete de baunilha, foi a norte-americana Skylab, em 1974, porque comportava refrigerador.

O aspecto ritualístico das refeições é bastante importante. Com o intuito de transformar a ocasião mais parecida com o que temos aqui embaixo, as novas espaçonaves contêm um ambiente próprio para esse momento. A equipe de bordo prende seus sapatos com velcros na plataforma da nave, as roupas nos assentos e os pratos na mesa. Em algumas naves é possível até prender a bandeja na parede.

Um elemento de suma importância quando se tem em mente a alimentação espacial, é a vitamina D. Relacionada à absorção de cálcio e fósforo na corrente sanguínea, esta vitamina é muito importante já que a perda óssea é recorrente durante missões espaciais. Para isso, os tripulantes recebem suplementos dela.

## Comida e saúde no espaço

O astronauta médio consome entre 500 a 1000 kcal a menos do que deveria, o que leva à perda de peso, à atrofia muscular e à perda óssea. De acordo com a Dra. Letícia Pacheco, assistente de nutrição do Estado do Rio de Janeiro, a diminuição do apetite está ligada ao decréscimo do metabolismo por conta da menor quantidade de oxigênio no ar.

O interessante é que, para diminuir a atrofia, é preciso mais do que elevar a ingestão de proteína.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de 23cm x 33cm. Fazer um purê com a cebola usando um processador e conservar. Picar bem o aipo utilizando um processador, juntar com o purê da cebola e conservar. Derreter a manteiga, adicionar a mistura da cebola e do aipo e refogar por cerca de 5 minutos, juntar a broa e misturar bem. Separadamente, junta sal, tempero para aves, pimenta, salsa e sálvia. Junta as duas misturas, adicione o caldo de frango e misture bem. Coloque a massa na forma e asse por cerca de 35 minutos a 180°C.

Bom apetite!

Fonte: [www.nasa.gov](http://www.nasa.gov)

Exercícios e farmacologia também são necessários, mas são ineficientes sem a ingestão de proteína. O maior problema está no cálcio. Em grandes quantidades, essa substância pode causar problemas renais, porém, em pouca, torna ineficiente qualquer medida preventiva da perda óssea.

Frutas, nozes, manteiga de amendoim, frango, carne e frutos do mar estão entre as variedades da culinária espacial. As bebidas alteram entre café, chá, suco de laranja, ponche de frutas e limonada. Como na Terra, o alimento sideral vem em pacotes que necessitam ser descartados. Todas as embalagens são especialmente desenvolvidas para impedir

que a comida se disperse, sendo também flexível para maximizar o espaço de armazenamento e facilitar o uso. Uma vez utilizadas, os astronautas devem jogar as embalagens no compactador de lixo dentro da nave. Alguns desses detritos são lançados de volta à Terra e incinerados quando entram em contato com a atmosfera.

Em caso de emergência ou atraso no retorno por conta de condições climáticas e local de pouso a tripulação tem comida extra para dois dias além do programado para ser consumido diariamente. Ao final das refeições, talheres e bandeja são limpos com uma espécie de lenço umedecido.



## Efeito reverso

“Bebida é água, comida é pasto. Você tem sede de quê? Você tem fome de quê?”. Estes versos da canção “Comida” do grupo Titãs, apesar de irônicos e de cunho social, podem tornar-se num futuro bem próximo a realidade em todo planeta Terra. Com certa adaptação, essas linhas seriam “proféticas”. Se trocássemos “água” por “fluído corporal” e “pasto” por “pasta”. Dessa maneira, nos próximos 50 anos as pessoas consumiriam os alimentos essenciais para a preservação do organismo.

Parece loucura, mas isso é tema de alguns grupos de cientistas e nutricionistas espalhados por todo o globo terrestre que acreditam, num futuro próximo, ser a comida tão parecida quanto a de filmes de ficção científica e de astronautas em décadas passadas: pastas, pílulas, fluídios, injeções com alimentos sintetizados. A evolução da ciência e tecnologia dos alimentos já atende a um leque de interesses: da indústria, consumidores e comunidade acadêmica.

No IV simpósio Latino-Americano de Ciência de Alimentos, realizado na Unicamp há cinco

anos, exemplos mais evidentes do avanço tecnológico e mudanças nos hábitos de consumo em direção aos alimentos funcionais já eram destaques entre os palestrantes. Entre eles, as fibras que agem como reguladoras do intestino, a proteína da soja, que reduz o colesterol e o risco de infarto, o ômega 3, que previne cânceres de cólon e próstata, reumatismo e diabetes, margarinas com óleos polinsaturados, que desentopem as artérias, e alimentos com valor nutritivo agregado, como bactérias alimentares.

Se hoje nutricionistas da Nasa querem fazer da comida espacial uma reprodução ou o mesmo do que consumimos aqui no planeta azul, para o endocrinologista e clínico geral Colombo Cruz, os alimentos funcionais, que possuem aparência similar aos comuns, mas que agregam benefícios e reduzem riscos no consumo ou trazem aspectos medicinais são os mais apropriados para o consumo diário. Segundo Colombo, não só os alimentos funcionais, mas os hábitos saudáveis como esporte e influência de terapias alternativas como a música, yoga e artes em geral

também são importantes no cotidiano, principalmente para “a vida estressante das grandes cidades”, conclui ele.

O certo é que as tecnologias na área de alimentação estão avançando de forma acelerada, com resultados cada vez mais específicos. A indústria farmacêutica não pára de crescer e é um dos principais agentes nesta área da biotransformação, seja com remédios de manipulação ou complementos nutricionais ou energéticos. Se por um lado querem levar “sanduíches da vovó” para os amigos cosmonautas de Marcos Pontes. Por outro, existe uma forte tendência, para nossa sorte ainda à longo prazo, de se transformar tudo o que comemos hoje em pílulas amarelas, brancas, verdes, rosas, cinzas, azuis. Uma para cada horário do dia. Portanto, aproveite, com moderação, aquele filé com fritas, ou um medalhão de frango, ou uma lasanha ao molho branco. Refeições que talvez seus netos e bisnetos possam “degustar” apenas em fotos ou, de repente, ficar enjoado ao ver todos esses pratos no álbum de família, achando tudo muito primitivo.

# Gostinho de Brasil

## *A tradição culinária de Norte a Sul do país*

ERIKA AZEVEDO, KATIA PEIXOTO, OSWALDO COELHO E RAQUEL ARAÚJO

**Q**uando o assunto é comida, a carioca Patrícia Monteiro não tem dúvida. Na hora do almoço sua preferência, quando se senta à mesa para comer, sempre foi por uma bela macarronada. A estudante de Letras explica que a tradição começou quando ainda morava com os avós, "tinha macarrão todos os domingos. Sempre que como lembro do meu avô, pois era ele quem fazia o macarrão". A estreita relação entre a preferência por algum prato e as tradições culturais é o que faz com que Patrícia tenha lembranças dos domingos em família. O acesso a diversos sabores e tipos de comida geralmente se origina a partir de um costume familiar, uma prática cultural ou um hábito social – a cultura alimentar. Assim como a cultura alimentar



Oswaldo Coelho

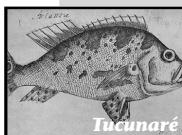
*A farinha está presente na culinária de todas as regiões brasileiras*

de um indivíduo depende de influências externas combinadas a suas próprias aptidões, a culinária de um povo também segue essa mesma lógica.

O Brasil possui uma rica culinária

tendo cada região características próprias com origens em marcas do passado e na geografia que determinam sua comida típica, por vezes até exóticas para outras regiões.

### **Região Norte**



Com influência indígena, a culinária desta região se divide em frutos do mar e frutos da terra, elaborada à base de peixes, com destaque para o pirarucu e o tucunaré, no Amazonas.

Os pratos são acompanhados por pirão e temperados com pimenta, herança dos índios que não conheciam o sal. Há também frutas típicas como o buriti, o cupuaçu, açaí e a graviola. O açaí, originário de uma palmeira que cresce nas várzeas e margens dos rios da região amazônica, conquistou Sul e Sudeste.



### **Região Centro-Oeste**

A farinha é acompanhamento obrigatório. Há pratos à base de caça, elaborados com carne de caititu, de pacá, de veado, de porco do mato, de capivara e, ainda, o jacaré frito, uma especialidade da região.

A região tem uma culinária variada e, em alguns estados, é parecida com a cozinha mineira. O Pantanal, região de criação extensiva de gado bovino, oferece os churrascos à gaúcha.





Pratos típicos do nordeste

Apesar de a comida brasileira ser conhecida como pesada e gordurosa, ela é considerada por nutricionistas como uma das mais saudáveis. O não excesso de gordura em nossa dieta se explica pelo fato de preparamos nossa comida sempre bem temperada e refogada. Quase não se usa creme-de-leite, ou manteiga, o segredo está no bom refogado. Tem que ter tempo para refogar, saber o que vai primeiro na panela, é isso que

caracteriza uma comida gostosa. Não se pode confundir uma comida gostosa com uma comida pesada". A culinária brasileira é reconhecida por ter excelentes temperos e aromas utilizados em nossos pratos, resultado de nosso clima e solo favoráveis. A pimenta é o tempero mais conhecido, são cerca de 350 tipos catalogados, tendo a Malagueta como representante mais genuína em nossos pratos típicos. Há também

outros sabores peculiares como a púrauma; o pequi, considerado o fruto mais completo do mundo em valores nutricionais; o tucupi, que é o sumo da mandioca brava; a canela e o dendê – hoje exportado pelo Brasil.

### Uma mistura de sabores

A cozinha brasileira é resultado da mistura de influências da cultura de diversos povos que vieram morar nas terras das Índias.

## Região Nordeste



**Acarajé**  
Teve forte influência dos portugueses na elaboração de cozidos, "caldeiradas" e doces como a baba-de-moça; dos africanos, com o uso do azeite de dendê e do leite de coco no preparo de comidas como abarás, acarajés, vatapás e moquecas de peixe; e dos indígenas que usam o milho, a macaxeira (mandioca) e o jericum (abóbora).

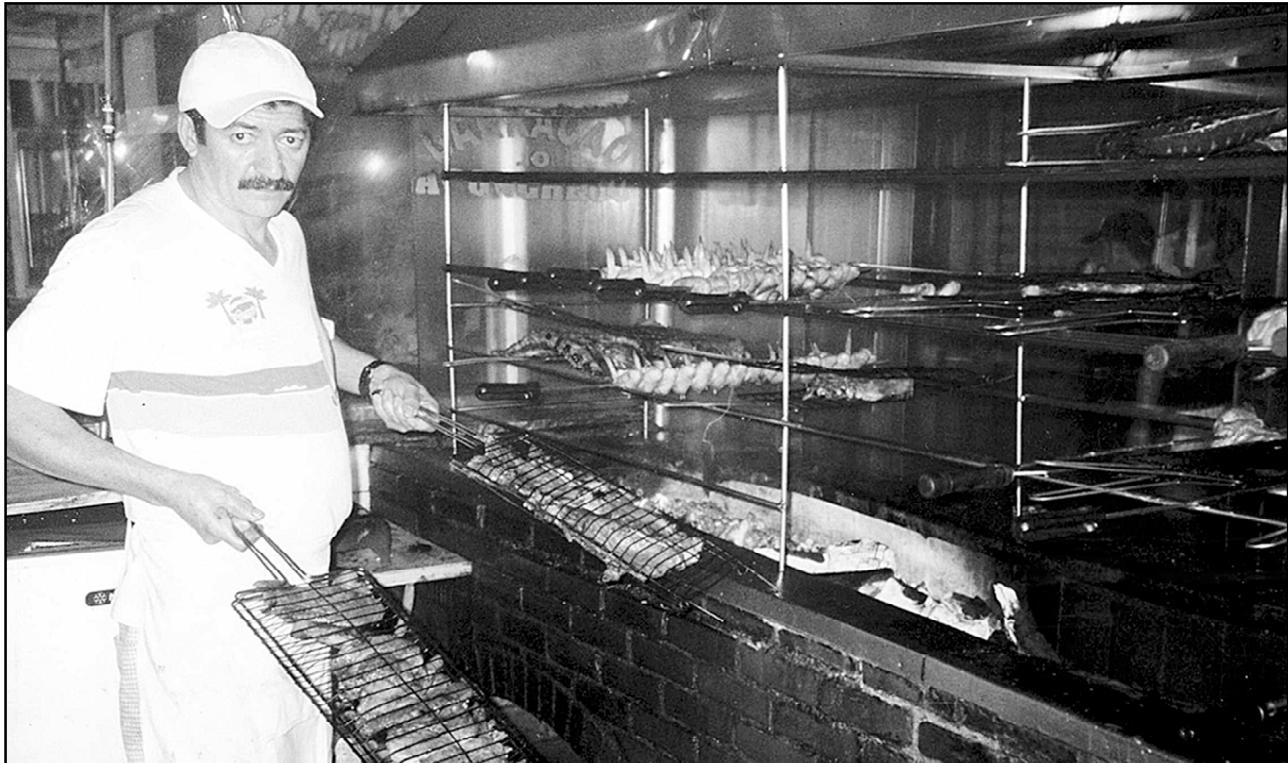
A região litorânea fica com o consumo de peixes, camarões e mariscos. Próximo a mangues e rios o consumo é de caranguejos, pitus (camarão de água



**Sururu** (doce) e sururus (mollusco que vive em lagoas). Já no interior, a tradição está na carne de bode, carneiro e boi, sendo esta sob a forma de carne-de-sol (menor quantidade de sal) ou carne-seca (maior quantidade de sal).

Em relação às bebidas não podemos esquecer do caldo de cana, da água de coco e dos sucos de frutas como cajá, sirigüela, graviola, pitanga e sapoti.





O tradicional churrasco brasileiro

Um bom exemplo disso é a semente de dendê, trazida pelos escravos africanos e utilizada pela primeira vez na gastronomia no Brasil.

Nossa culinária recebeu heranças dos alemães, dos italianos que ocuparam o Sul e outros que foram para São Paulo, deixando o tomate, a batata, os legumes, e o macarrão que rapidamente caiu no gosto do brasileiro. Os

árabes, que vieram para o Brasil fugidos na época do domínio do império otomano entre os séculos XVI e XVII, também foram responsáveis por muitos pratos que comemos hoje, como, por exemplo, o arroz de carreteiro. No entanto, a base da culinária brasileira é de origem indígena: antes mesmo dos colonizadores aparecerem em nossas terras, os povos que aqui habitavam já

dominavam o fogo, a água, a pesca e a agricultura, sabiam aproveitar ingredientes da natureza e usavam mandioca, milho, arroz e o feijão.

Além do cultivo de alguns alimentos, os índios também já haviam desenvolvido técnicas para o armazenamento de comida. Uma destas técnicas era o moquém – uma vala onde depositavam as carnes e depois era

## Região Sudeste

São Paulo é o principal pólo gastronômico do país, onde encontramos a cozinha de diversos países. Também conserva especialidades próprias, como a galinha d'Angola à paulista, as empadinhas de Cananéia, o pastel, o cuscuz paulista e a capivara à caipira. É, também, o lugar onde se come o trivial arroz, feijão, bife e batata-frita.

No Rio de Janeiro há a feijoada, criada pelos



Feijoada



Cuscuz paulista

negros na época colonial. Feito com feijão preto, é cozido com carnes e acompanhado pela couve picada, farofa, polenta, fatias de laranja. A caipirinha feita de "cachaça", limão e açúcar, é conhecida em todo o mundo.

Em Minas Gerais é peculiar a galinha ao molho pardo, e o tutu de feijão com torre-songo e couve picada, acompanhados do feijão tropeiro. Destaque para o pão de queijo, queijo minas e doces como ambrosia e suspiro. O Espírito Santo é conhecido pelas tortas capixabas e moquecas de camarão, peixe e siri.



Caipirinha



Região de trópico

coberta por folhas, para evitar ir à caça todos os dias. Nestas valas, as carnes secavam ou eram assadas, e quando passavam do ponto, eram piladas para serem transformadas em uma farinha que durava muito mais tempo do que a carne fresca. Essa técnica rudimentar foi aproveitada pelos portugueses que conservavam seus alimentos para chegar o mais longe possível em suas navegações.

Outro aprendizado que os portugueses tiveram com nossos índios foi o do uso da panela de pressão, inicialmente criada através de uma panela de barro lacrada de argila. A panela era fechada com a comida e os temperos, enterrada debaixo de uma fogueira, onde ficava até que os alimentos estivessem bem cozidos, o que demorava dias.

Uma fruta que é uma particularidade de nosso Planalto Central é o pequi, de extrema importância para a população da região. Ele é tão relevante para a alimentação local que pesquisas realizadas constataram que as mulheres da região têm uma tendência em engravidar a partir de janeiro, época de fartura do

**Já foram catalogadas no Brasil 26 tipos de feijoada.**

**Por mais estranho que pareça, a mais autêntica de todas não leva feijão na receita**

pequi. Estudos indicam que as mulheres ficam mais férteis na época do pequi e os nutrientes da fruta ajudam as mães a terem uma boa gestação. O pequi é utilizado como complemento alimentar nas refeições diárias, sendo preparado com frango, com arroz, ou carne.

#### **Feijoada sem feijão?**

Já foram catalogadas no Brasil 26 tipos de feijoada e, por mais estranho que pareça, a mais autêntica de todas não leva feijão na receita. De origem da região Norte, a manissova é uma feijoada preparada com a folha da mandioca brava moída, a maniva. O cozimento da folha dura 84 horas, para só então se começar a colocar as carnes dentro e pacien-

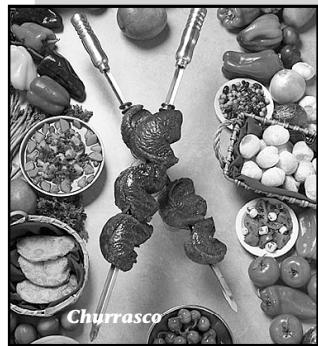
temente, após esperar por quase quatro dias, poder deliciar a iguaria – mas sem feijão!

Bem mais rápida de preparar do que a manissova, a feijoada mais conhecida é a carioca. Numa panela cozinha-se o feijão temperado e em outra as cames: lingüiça, paio, toucinho, e tudo mais que o bom gosto desejar; como resultado final teremos o prato típico do Brasil, ao lado do acarajé baiano, tão apreciados pelos estrangeiros.

Tamanha é a identidade de nosso país associada ao acarajé e à feijoada que gera uma confusão. Os turistas associam a figura da baiana cozinheira com a feijoada, como se fosse o mesmo prato servido no Rio de Janeiro, no entanto o preparo é diferente. Seja lá o que for que a baiana tem haver com a feijoada do Rio, o importante é saber que dessa mistura de culturas e ingredientes é que se forma a nossa culinária. Portanto, da próxima vez que você for comer a macarronada do avô da Patrícia, o pequi com frango do Planalto Central, ou a feijoada de manissova do Norte, lembre-se que há um valor cultural muito maior do que o gostinho que fica na sua boca.



## **Região Sul**

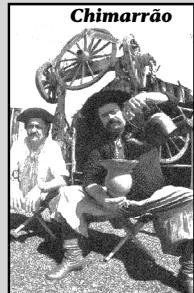


Com influência européia, principalmente a italiana e a alemã, varia de carne bovina a frutos do mar. No interior, o destaque é para o mocotó de campo e o arroz-de-carreteiro.

O churrasco é um referencial e tem o sal grosso como



único tempero. Outro destaque está nos efeitos benéficos do vinho, consumido com freqüência, e da erva do chimarrão. A sobremesa fica por conta de doces de ovos como ambrosias e papos-de-anjo, e de frutas cristalizados e em calda.



# Toque de crítico

*O trabalho dos críticos de gastronomia pode afetar o destino dos restaurantes?*

*Jornalistas do Globo, JB e Folha dividem sua experiência.*

ADRIANA PRADO, PAULA BOECHAT, RENATA MADER E TAYSE PALLAORO



**C**hefs em polvorosa, garçons suando frio, alerta geral: acaba de entrar no restaurante um crítico de gastronomia, sujeito que pode criar filas na porta do estabelecimento ou fazer a reputação da casa ir para o buraco. Quem acha graça, não sabe o sufoco que passam os donos de restaurantes com a visita inesperada. Que o diga Luciana Fróes, crítica de gastronomia do jornal O Globo. "Dia desses me deparei com uma história incrível. Quando me diri-

gi ao balcão de um restaurante, vi uma foto minha presa na parede. As proprietárias da casa afixaram a foto para que os funcionários ficassem atentos caso eu aparecesse por lá. Ou seja, aquele almoço não valeu", conta.

Luciana começou a escrever sobre pratos e drinques há 10 anos, quando a função foi criada no Globo: "Não existia crítica gastronômica no jornal. A Ana Cristina Reis, hoje editora do caderno Ela, escrevia sobre restaurantes antes de mim, mas não

era crítica. O jornal não tinha crítica de restaurante simplesmente porque ninguém ligava muito para o assunto, mas a gastronomia cresceu, e a função surgiu. Como, na época, escrevia sobre alimentação no caderno Família, foi só um pulo. O tema era familiar, além disso, como repórter, posso encarar quase todas".

Luciana afirma que seu trabalho é como o de qualquer outro jornalista: é preciso estar "antecipando" em tudo o que pode ser uma boa pauta. "Estou sempre atenta para uma tendência aqui, outra acolá. Dia desses li que o figo é o alimento mais antigo do mundo. Já armazenei essa informação. Qualquer dia, eu vou de figo", brinca. "Não dá para fazer gastronomia sem saber o que está acontecendo no mundo", completa Luciana.

A inspiração, portanto, freqüentemente vem do noticiário "quente" da imprensa. Quando Lula assumiu o poder, por exemplo, Luciana pediu a cinco badalados chefs que criassem, cada um, uma versão para um dos pratos prediletos do presidente, o angu.

#### **Para avaliar é preciso encarar todo tipo de comida**

Ter estômago para encarar os mais diferentes tipos de comida é um dos maiores desafios dos críticos. Despir-se do preconceito com um prato exótico ou ter de comer camarão quando se é alérgico a frutos do mar são alguns exemplos de saia-justa que um jornalista pode enfrentar na hora de avaliar um restaurante. "Felizmente gosto de tudo. Logo, vou da feira de São Cristóvão ao restaurante Gero, numa ótima", afirma Luciana. Mais do que acostumada a percorrer os quatro cantos do Rio atrás de uma novidade gastronômica, não só para o "Rio Show" (caderno semanal do jornal O Globo, publicado às sextas-feiras), mas também para outras seções do jornal, como o caderno Boa Viagem e o blog que mantém com outros colunistas.



***"No fim das contas, acho que o impacto da crítica é muito maior sobre a vaidade dos donos e chefs do que no bolso deles"***

***Josimar Melo, crítico da Folha de S. Paulo***

O sucesso da sessão gastronômica do jornal repercute, e muito, entre leitores e clientes. O Chez Pierre, em Ipanema, teve que arranjar espaço para as 300 pessoas que procuraram o restaurante após a publicação de um elogio de Luciana sobre a feijoada que é oferecida aos sábados. No Gusto d'Oro, na Barra,

não foi diferente. No fim-de-semana seguinte à publicação da crítica no jornal, a casa teve filas com até cem pessoas na porta. Existe também o caso inverso, quando o restaurante fecha após avaliações negativas. "Não é de imediato. Mas a clientela vai minguando até a casa falir. Há casos, aqui no Rio, de restaurantes que apostaram em certos delírios, colocaram o preço nas alturas e tiveram que fechar as portas. Esse ramo é cruel, tem que ser profissional, amadorismo não funciona", afirma a jornalista.

Pelo impacto que uma crítica publicada pode ter, Luciana prefere sempre manter-se anônima para não comprometer a avaliação. Para ela, quando os proprietários a reconhecem, a crítica perde a validade. "Quando sou reconhecida, a turma capricha. Aí fica difícil avaliar a casa, o serviço, a comida", conta.

#### **Despesa cheia: chefs cobram data de publicação para reforçar estoques**

O repórter do Jornal do Brasil, Gustavo Leitão, que há quase cinco anos escreve sobre gastronomia na revista Programa, encarte semanal que traz a programação cultural do Rio de Janeiro, concorda com Luciana: quando o restaurante sabe que está sendo avaliado, a crítica fica comprometida: "Infelizmente, o meu jornal não tem condições de bancar um crítico. Por isso, sempre que faço uma matéria, preciso combinar com o restaurante antes, e ele se prepara. Não é a condição ideal, porque o crítico precisa ser anônimo".

Embora, não assuma o posto de crítico, Gustavo



não deixa de opinar em suas matérias. Mesmo tendo poucas restrições com comida — só não gosta de miolo de boi — o repórter procura analisar se o prato foi bem preparado e se os ingredientes foram utilizados da melhor maneira possível. “Além disso, só escrevo sobre coisas de que gosto, que acho interessantes. Não perco tempo e espaço falando de um restaurante que acho ruim. Por isso, minha opinião acaba aparecendo na seleção dos temas das matérias”, diz Gustavo.

Por isso, assim como as críticas, seus textos também acabam promovendo determinados restaurantes. Gustavo conta que, muitas vezes, os chefs ligam cobrando a data de publicação da reportagem, pois precisam reforçar o estoque para receber os novos clientes. Ou seja, o retorno é garantido. “A resposta do público é imediata. O movimento aumenta mesmo. Como só escrevo sobre lugares e coisas de que gosto, não posso afirmar com certeza, mas acredito que o impacto de uma crítica negativa também seja muito grande” — diz.

O crítico de gastronomia da Folha de S. Paulo, Josimar Melo, discorda. Titular de três colunas do jornal paulista, e autor de um guia gastronômico de São Paulo — o *Guia Josimar Melo*, afirma que os jornais brasileiros não são tão influentes: “Em lugares em que o índice de pessoas que lê jornal é

***“Não dá para fazer gastronomia sem saber o que está acontecendo no mundo”***

***Luciana Fróes, crítica do Globo***

maior, como Nova York, por exemplo, é possível que uma crítica negativa chegue a fechar um restaurante. Aqui no Brasil, duvido que tenhamos tamanha influência, não a ponto de decidir o sucesso ou o fechamento.

No fim das contas, acho que o impacto da crítica é muito maior sobre a vaidade dos donos e chefs do que no bolso deles”.

Apesar disso, o crítico também é temido nos restaurantes de São Paulo: “Diferentemente da Luciana (Fróes), eu nunca vi, mas sei que alguns costumam ter minha foto escondida no balcão ou no caixa”.

Assim como os colegas cariocas, Josimar garante que come de tudo e, que, portanto, restrições com determinados tipos de comida não comprometem a avaliação. Segundo ele, como todo especialista, o crítico de gastronomia usa critérios objetivos para medir a qualidade de um restaurante. Josimar admite, no entanto, que o gosto pessoal também é levado em consideração: “Como em qualquer crítica de arte, existe a necessidade de o crítico ser um expert no assunto, capaz de analisar objetivamente o objeto de sua crítica. Digamos que isso vale uns 70%, 80% da avaliação. Depois, tem sempre uns 20% que correspondem às preferências pessoais do crítico. Neste caso, cabe ao público acompanhar a trajetória do crítico para ver se ele corresponde ou não às expectativas, às preferências do leitor”





## Escola de críticos

*Repórteres do Jornal de Bairro do Globo têm aula de gastronomia com famosa banqueteira carioca*

— Você conseguiu fazer o pão crescer?

— Nossa, eu esqueci que era para pôr gergelim!

As frases, comumente ouvidas na cozinha de casa ou em um restaurante, são ditas com naturalidade dentro da redação de um grande jornal em plena quarta-feira. Os nomes dos chefs mais badalados e dos ingredientes da estação estão na ponta da língua de 22 repórteres de O Globo que, todas as terças e quintas-feiras, deixam por duas horas seus computadores e telefones para ter aulas de gastronomia.

O curso, ministrado pela banqueteira carioca Samantha Aquim, é dividido em dez módulos. Formada pela École Lenôtre, de Paris, Samantha — que já deu aulas para jornalistas, mas nunca para uma turma exclusivamente formada por eles — afirma que o objetivo das aulas é oferecer um conhecimento teórico sobre gastronomia para os repórteres da coluna Água na Boca, seção dos cadernos de bairro que traz novidades e tendências da gastronomia nas dife-

rentes áreas da cidade. “No caso do Globo, queríamos dar uma introdução ao tema, que permitisse ao jornalista ter um melhor instrumental durante a troca com os chefs. Desenvolvi um programa que incluisse não apenas conhecimento técnico, como nome de pratos e chefs, mas também história e cultura gastronômica”, explica.

Para o subeditor do caderno Barra, Leonardo Valente, o curso está sendo fundamental para que os jornalistas criem parâmetros de avaliação: “Essas aulas estão sendo fundamentais para a nossa formação, pois nos dão uma base para avaliar determinados restaurantes ou pratos. Antes do curso, a gente escrevia que um prato era diferente ou original, e só. Hoje, já conseguimos explicar por quê. Nós estamos desenvolvendo nossa capacidade de criticar. Aprendendo sobre alta gastronomia, podemos criar um parâmetro crítico, o que, consequentemente, enriquece o texto e o público”.

Segundo Valente, quem ganha são os leitores: “Toda a comple-

xidade da alta gastronomia é dividida com eles, de uma forma clara, na maneira como expomos determinado drinque ou prato. É uma forma de democratizar esse tipo de cozinha, mas sempre puxando pelo mote da novidade. Tem que ter lead, pois o que fazemos não é nada mais do que jornalismo”.

Além de digerir os ensinamentos da professora, os jornalistas também têm que pôr a mão na massa. Receitas de pão e de focaccia já foram dever de casa. Para a repórter Aline Gomes, do caderno Zona Sul, todo o esforço vale a pena: “Minha apuração melhorou muito, e meu texto também. Hoje, faço mais pesquisas e utilizo termos corretos. Essa parte técnica é muito interessante. Aprendi que não se usa misturar, e sim emulsionar, e que juntar é diferente de acrescentar. Essas coisas a gente acaba passando para o leitor também. Além disso, muitas pautas interessantes surgem durante as aulas, pois ali estamos muito envolvidos com a história da gastronomia”.

# Luz, fome, ação!

*Comida e cinema são necessidades básicas para muitos espectadores. Quando o nosso hábito mais pré-histórico vai para as telonas, ele pode se tornar uma razão para matar, mudar uma sociedade ou simplesmente nos levar à morte de tanto comermos. Boazinha ou vilã, ela sempre será nossa companheira no escurinho do cinema.*

---

GISELLE CARVALHO, MARIANA PIRES, RENATA VENTURA E WILSON MENDES

---

**E**m muitos filmes, ela aparece como metáfora de prazer, de sensualidade e dos desejos; em outras, fala de tradição, moral, humanismo, tolerância. Às vezes, dá um toque de naturalidade; ou causa repugnância e enjôo. O fato é que é difícil achar um filme em que a comida não apareça como personagem principal ou simples figurante.

“A comida é retratada no cinema porque sempre esteve na vida do ser humano; em algum momento, a gente tem que comer,” diz Tom Leão, crítico de cinema e bonequinho do Globo. “Mas claro” ele ressalva, “há filmes, como a série *Missão impossível*, em que não se bebe nem água; comida então! Salvar o mundo é mais importante do que comer. Já viu alguém sequer pensar em comer em *Guerra nas estrelas*?”

Na verdade, em um dos episódios de *Guerra nas estrelas* há uma refeição na casa de Anakin. O

Leandro Ferra



personagem Jar Jar Binks engole duas maçãs. Em outro filme da série, um pedaço de pêra flutuante faz uma pequena ponta. Num outro, os tios de Luke Skywalker tomam sopa, mas Luke nem chega a levar a colher à boca.

Então, que venham as guloseimas! *Tomates verdes fritos, cailles en sarcophage*, bombinhas de

chocolate, codornas com pétalas de rosas, tortas voadoras, moqueca de siri mole, “baratinhas crocantes, cérebro de macaco...”, completa Tom Leão, ao lembrar a antológica cena de *Indiana Jones e o templo da perdição*.

## Alimentando a alma

Em uma noite de tempestade, uma francesa se refugia num iso-

lado vilarejo dinamarquês de velhinhos devotos. Seu nome é Babette (Stéphane Audran) e o filme, *A festa de Babette*. Depois de anos cozinhando o mesmo prato para os velhinhos, pão com peixe regado à cerveja, ela resolve presenteá-los com um banquete francês e acaba transformando, delicadamente, a vida e o modo de pensar de todo vilarejo. Com a comida de Babette, os moradores descobrem o prazer sem culpa.

Não tão delicadamente assim, a doceira Vianne Rocher (Juliette Binoche), em *Chocolate*, faz uma transformação num hostil vilarejo francês. Nova no lugar, ela abre uma doçaria na semana de



quaresma, despertando desconfiança nos moradores. Mas seus irresistíveis chocolates amolecem o lugar e derrubam as máscaras conservadoras e comportadas daquela sociedade.

Enquanto Babette transformava "um jantar em um caso de amor", Vianne explorava mais o desejo de tudo aquilo que é bom, mas proibido. O que une os dois filmes é o uso da comida como

## Comida: ficção ou realidade?

Pode ser um almoço desastrado na casa dos Byrnes de *Entrando numa fria*, (de Jay Roach, 2000) ou um buffet chique da família Larrabee em *Sabrina*, (de Sidney Pollack, 1995). As delícias que aparecem no cinema são resultado do trabalho criterioso de um profissional especializado: o *food stylist*. Atual chefe de cozinha do restaurante *La Réserve* em Paris e do Castelo de Caras, a francesa Michèle Werneck foi *food stylist* dos filmes *Woman on top*, *O Xangô de Baker Street* e *Avassaladoras*. Ela conta para *Eclética* como faz para deixar os espectadores com água na boca.

*Eclética*: Como é o processo de food styling no cinema?

Michèle Werneck: Depende do menu de cada cena, que pode vir detalhado ou não no roteiro. Em *Woman on top*, por exemplo, estava escrito: "um fotógrafo vem grampear o pescoço da galinha". Conversei com o diretor de arte e tentei imaginar a "cara" que eu podia dar a esta galinha. A comida na cena é essencialmente visual e é o diretor artístico que dá o "tom" do trabalho. Analiso sempre com o diretor de arte como será o cenário, quais serão as cores ambientes, como serão os pratos, os talheres, etc.

*"O food stylist precisa sempre acompanhar as gravações, estar atento ao visual da comida"*.

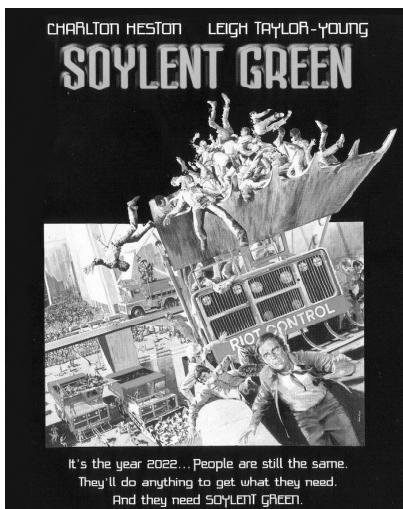
E: Quais são os cuidados básicos que um food stylist precisa ter com a comida?

M.W.: De um modo geral, a comida não é para ser ingerida. Nos casos em que os atores comem durante a cena, ela precisa ser gostosa e fresca. Quando sabemos

que ela não será beliscada (como nas cenas de bufê, onde ela fica três, quatro dias exposta e precisa de certa continuidade visual), geralmente, salgamos a comida e aplicamos verniz, para que ela pareça mais suculenta. Volume, cores e brilho, ou seja, contrastes são essenciais para a beleza do alimento. Também precisamos ter cuidados técnicos na hora de disponibilizar comida em quantidade suficiente, prevendo os inevitáveis erros de filmagem. Em uma cena em que se cortava uma melancia, por exemplo, ela quase acabou e eu tinha 20 de reserva! O food stylist precisa sempre acompanhar as gravações, estar atento ao visual da comida.

E: O que você acha da falta de reconhecimento do trabalho de food stylist?

M.W.: Não me importo muito com isso, afinal, quando não se nota (a comida no filme), é sinal de que o trabalho foi bem feito.

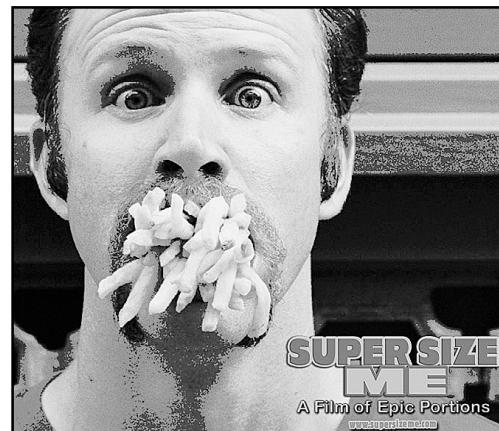


um elemento revolucionário na vida das pessoas.

Talvez esses filmes tenham levado muitos espectadores, no final de uma sessão de cinema, a irem direto para o primeiro

restaurante ou doçaria. Mas nenhum outro desperta mais a vontade de comer do que *Soylent Green*. A história se passa em 2020, quando nosso planeta está super povoado e o governo é obrigado a produzir uma comida quase sem gosto para alimentar a população faminta, pois o que existia de comestível fora totalmente consumido ou destruído pela ação humana.

Apesar de toda a trama de conspiração e mentiras que envolve o detetive Robert Thorn (Charlton Heston), o filme é um elogio às delícias do mundo que, muitas vezes, passam despercebidas pelos nossos olhares: um campo florido, a força de uma



cachoeira ou o gosto de uma suculenta maçã. Ao ver o prazer e a satisfação no rosto do detetive, quando saboreia uma maçã pela primeira vez na vida, é impossível não sentirmos vontade de parar o filme no meio e correr para a geladeira.



## O verdadeiro fruto proibido

*“Vou receber um amigo para jantar.”*

Esta poderia ser uma fala insignificante no meio de um filme se não fosse dita por Hannibal Lecter, o mais popular canibal da história do cinema. Embora a fala ganhe certa monstruosidade na boca do personagem, ela arranca um leve sorriso dos que assistem ao *O silêncio dos inocentes*.

Muitos associam o filme imediatamente ao canibalismo, mesmo que o tema principal de *O silêncio dos inocentes* não seja este ou que Hannibal apareça quase sempre trancafiado em uma cela, sem comer ninguém durante toda a história. O filme fez tanto sucesso, que Hannibal Lecter apareceu mais duas vezes na telona: em *Hannibal* e em *Dragão vermelho*. Mesmo com o inevitável desconforto, as pessoas assistem de olhos bem abertos à antológica cena em que o canibal janta os miolos de um abobado Ray Liotta em *Hannibal*.

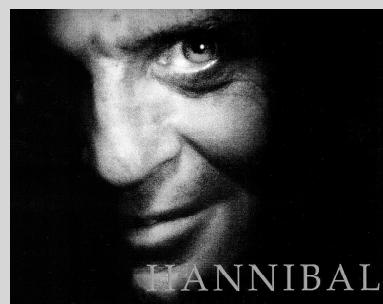
Mas a prática do canibalismo não é exclusividade desta trilogia. No filme de terror *Mortos de fome* (de Antonia Bird, 1999), que se passa em um posto militar americano do século XIX, um homem misterioso (Robert Carlyle) aparece no forte e diz que sua expedição de pioneiros ficou presa em uma caverna. Depois, ele confessa que para não morrer de fome, comeu seus próprios companheiros. Descon-

fiado, o Coronel Hart (Jeffrey Jones) averigua a veracidade do relato e descobre o início de uma perigosa sociedade de canibais.

Para se aprofundar mais no assunto, *Mortos de fome* fala de uma lenda indígena dos Windigos, que comiam carne humana, geralmente de inimigos, para assumirem a força e a essência deles, ganhando incrível poder de regeneração.

Em *O cozinheiro, o ladrão, sua mulher e o amante*, o canibalismo vem como vingança. É uma sucessão de crimes: a mulher trai o marido que, depois de descobrir tudo e matar o amante, é cozido e servido à mesa pela mulher vingativa. E o que dizer de *A comilança*, em que um grupo de amigos se reúne para comer até morrer?

Na lista de histórias canibais, só citamos os de seitas secretas e de criminosos psicopatas. Mas e *Tomates verdes fritos* (de Jon Avnet, 1991), um filme tão simples e bonito? Até nele o canibalismo mostra suas garras por alguns míseros segundos. Tempo suficiente para trazer de volta ao rosto do espectador aquele mesmo leve sorriso de quando ouvimos Hannibal Lecter falar indiretamente de sua próxima vítima. Um sorriso inexplicável e monstruoso de cumplicidade. No final das contas, você é quem você come.



# Ritos e mitos do “descomer”

*Apesar de sua importância, a última etapa da alimentação permanece um tabu*

ISABEL BRANDÃO, JOÃO ROCHA LIMA, MARIA CECÍLIA MALAN E ROBERTO KAZ

**H**á uma coisa à qual homem algum é indiferente. Moremos no Brasil ou na Sibéria, nos Estados Unidos ou no Iraque, na Suíça ou no Togo... Há algo em nosso corpo que nos iguala e nos arrebata. Busquemos o espiritismo pela meditação, pelo sexo, pelas drogas ou pelo intelecto... Há algo que, diariamente, nos dá a exata medida da nossa imanência. Sejamos ricos ou pobres, comamos couve ou caviar... Há algo que produzimos onde o resultado final é profundamente democrático. As fezes – ou, carinhosamente, o cocô – são onde terminam o que ingerimos. E onde começam alguns dos nossos fascínios.

O fim da comida sempre representou um grande mistério para a humanidade. Ele é uma espécie de elo entre todos (afinal, todos evacuam) – e que tentamos, a todo custo, ocultar. Cocô é tabu: não se fala no assunto. O ato de fazê-lo é, na maioria das culturas, solitário e vergonhoso. Casais trocam confissões, desejos, fantasias, mas poucos levam a intimidade ao nível das fezes. Hoje, algumas famílias chegam a construir suítes com dois banheiros: um para o marido, outro para a esposa. Assim, esconde-se do ser amado aquilo que é absolutamente comum a todos. Por que tamanho constrangimento?

Nos primeiros anos de vida, nossa relação com o cocô é outra. Para o bebê, o ato de defecar é uma forma de comunicação com a mãe. Em *A criança e seu mundo*, o psicanalista Douglas Winnicott explica como deve funcionar essa relação: “O bebê não pode comunicar-se com a mãe à maneira habitual dos adultos, mas encontrou um meio de falar sem



*Sigmund Freud, considerava o cocô como uma “dádiva” da criança*

palavras. É como se ele dissesse: ‘Creio que vou deixar passar uma descarga. A senhora está interessada?’ E a sua resposta (sem que você o diga claramente) é ‘sim’... Se algo é importante para ele, tem que ser igualmente importante para você”. Em *Erotismo anal e complexo de castração*, Freud escreveu que “as fezes são a primeira dádiva da criança, o primeiro sacrifício em nome de sua afeição, uma parte do seu próprio corpo que está



*A coprofagia é comum entre alguns insetos, como as borboletas, que comem restos de comida semi-digerida nas fezes dos animais maiores.*

pronta a partilhar, mas apenas com alguém a quem ama".

A psicanalista Perla Klaudau, especializada no atendimento a crianças, conta que, por volta dos cinco anos, a criança começa a internalizar as leis do mundo, surgindo o recalque em relação a velhos prazeres agora proibidos. Ela relata um caso ocorrido com seu filho: "Flagrei-o com o dedo na boca e perguntei-lhe se, por acaso, estava mastigando meleca. Para minha surpresa, ele não só concordou como me ofereceu um pouco. No começo da vida, as crianças vêem as fezes ou a meleca como produções suas, o que é motivo de grande alegria".

Essa relação afetiva com as fezes (lembrem-se que muitos de nós gostávamos de declarar quando íamos ao banheiro e nos despedíamos das fezes antes de dar descarga) costuma durar até o inicio da educação da criança. É nessa fase que surgem os conceitos de vergonha e constrangimento. Então, o que era uma forma prazerosa e inconsciente de expressar amor torna-se uma maneira consciente de demonstrar desprezo e ódio. E, talvez, fruto dessa repressão, surja o nosso fascínio em relação às fezes.

**A coprofagia é uma excentricidade para o homem, mas para alguns mamíferos ou insetos, ela é mais que normal**

**A partilha de experiências**

No site de relacionamentos Orkut, há mais de duas mil comunidades referentes ao assunto. Há desde gente que detesta fazer suas intimidades fora de casa (para lá de 500 mil

membros declarados) a pessoas que têm o desejo louco de fazê-las não só alhures, mas na rua e com destino certo: a cabeça de um pombo. Mas para quem gosta de fazer suas necessidades no calor do lar, ainda assim sobram inconveniências. Por isso, há comunidades para quem só concretiza o ato lendo gibi, para quem não consegue resistir ao instinto de olhar o produto final ou para quem, estupefato, depara-se com uma privada vazia, mesmo tendo a certeza de que algo deveria estar lá – é a comunidade "Cocô fantasma", onde se lê a seguinte descrição: "Sabe quando você tem aquela dor de barriga cósmica e então, numa total euforia e loucura, corre para o banheiro? Fica orgulhoso, pois sabe que a criatura que está dentro de você é imensa. Então chega na privada, arria as calças e com toda força que pode existir dentro de você, solta o monstro (é o que, pelo menos, passa por sua mente). Depois de algum tempo, você, já suado, aliviado e até cansado, olha para conferir a obra e

se dá conta de que ele não está lá... Pois então é nessa hora que o cocô fantasma aparece: você o sentiu, o produziu, colocou para fora e na hora de contemplá-lo, ele não está lá para fazer parte desse momento sublime. Se já passou por isso venha fazer parte dessa comunidade, dar o seu depoimento e dizer o que sentiu ao ser abandonado pela sua criatura".

### Coprofagia

Há, no entanto, pessoas que são indiferentes ao expelir as fezes, mas exibem um grande fascínio pelo ato de ingeri-las: são os praticantes da coprofagia. No Orkut, há apenas uma dezena que se declara adepta de tais práticas, ligadas, no caso, a fantasias sexuais. Mas em outros lugares, comer o cocô alheio nada tem de sexual ou degradante. Pelo contrário, a coprofagia pode representar um ato de extremo respeito em relação ao outro. O *Dicionário de símbolos* de Jean Chevalier diz que, em certas culturas, "considera-se que o excremento esteja carregado de uma parte importante da força vital daquele – homem ou animal – que o tiver evacuado". O mesmo dicionário cita o caso dos bambaras, uma etnia de Mali, na África, onde, em um ritual de iniciação, os mais jovens praticam a coprofagia como se estivessem engolindo "as forças profundas e ocultas do universo": "Tanto mais fermentados e cheios de vermes estiverem os detritos, tanto mais apreciados serão, pois nisso reside justamente a prova de sua vitalidade". Assim, a pessoa que ingere as fezes torna-se uma espécie de divindade, pois adquire o poder simbólico de absorver o mundo e expeli-lo sob uma nova forma.

A coprofagia é uma excentricidade para o homem, mas para alguns mamíferos ou insetos, ela é mais que normal. Hamsters comem as próprias fezes quando em falta de vitamina B. Alguns macacos comem o excremento de cavalos quando precisam de sal. Filhotes de elefante comem as fezes de suas mães e assim, obtêm a bactéria necessária para digerir a vegetação da savana. Borboletas buscam pedaços de alimentos semi-digeridos nas fezes de animais maiores. E cachorros comem o próprio cocô ou para repor alguma proteína, ou para chamar a atenção do

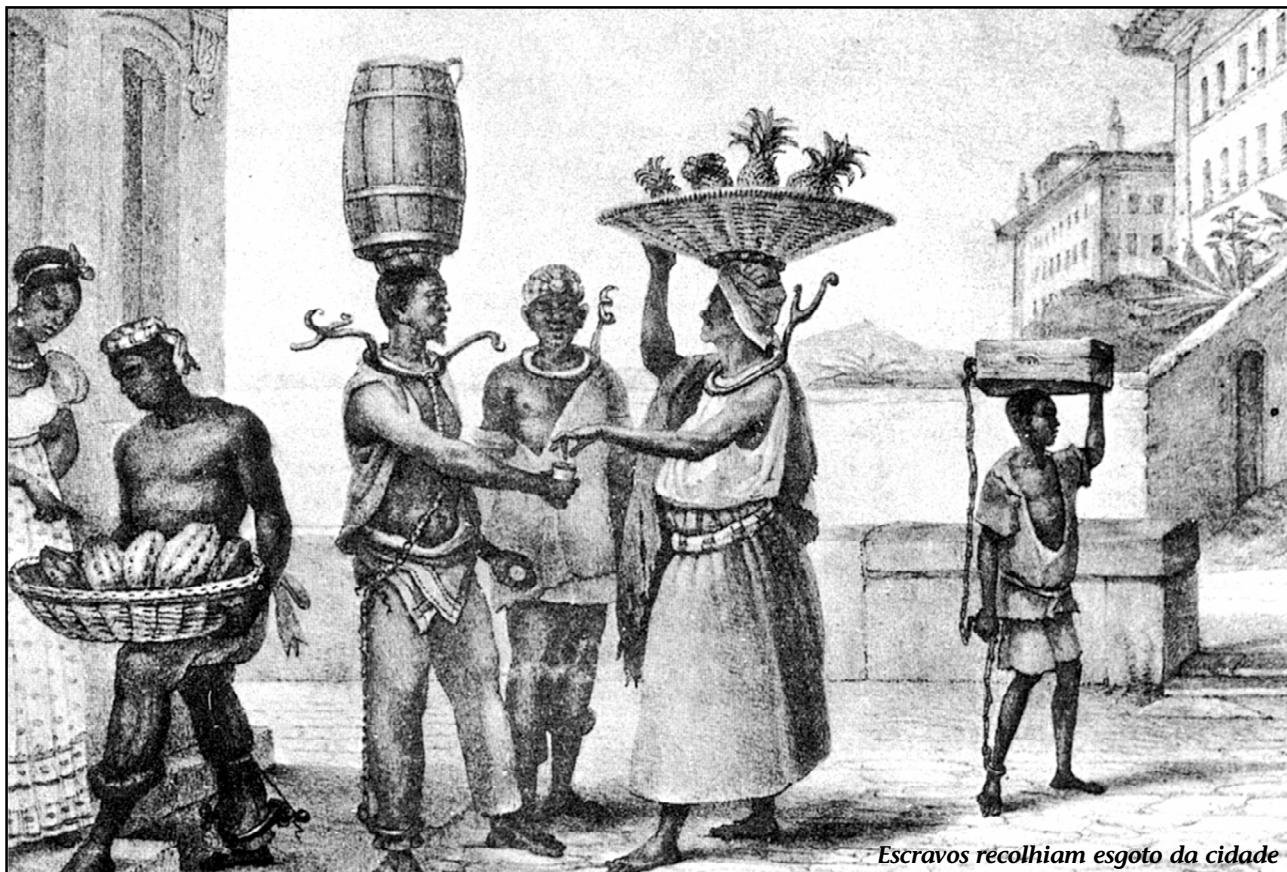


As fezes do artista italiano Piero Manzoni valem ouro

dono. Segundo a veterinária Raquel Batista Soares, "os cães de pequeno porte, como o maltês e o shitzu, são os que apresentam este quadro com mais freqüência". Raquel diz ainda que o gosto canino é variado, já que os cães tendem a preferir as fezes de humanos e gatos, cujo cheiros são mais atraentes.

### Questão íntima ou pública?

Mas não é apenas no esgoto e na boca de cachorros que termina o percurso de nossas fezes. Algumas iniciativas mostram que elas podem ter um destino bastante nobre. Em Sertão do Carangola, favela situada a 12 quilômetros do centro de Petrópolis, um biodigestor construído com tecnologia chinesa conseguiu transformar o esgoto em gás de cozinha. Diariamente, os dejetos produzidos pelos 4.000 habitantes do povoado são armazenados em tanques, onde sofrem decomposição. De lá, saem o adubo orgânico usado na horta comunitária e o biogás, que abastece o fogão de uma creche. A água é devolvida aos rios que atravessam o local, em perfeito estado de balneabilidade. Para Francisco Pontes Ferreira, professor de Geografia e um dos mentores do projeto, o biodigestor propõe uma relação sistêmica com os detritos orgânicos: "Propomos que se deixe de lado



*Escravos recolhiam esgoto da cidade*

aquela visão linear, segundo a qual tudo aquilo que for classificado como resíduo deve ser eliminado e desaparecer dos nossos olhos".

Se houvesse eliminado seus resíduos décadas atrás, o italiano Piero Manzoni talvez não tivesse ganho reconhecimento por suas criações artísticas. Em 1961, Manzoni defecou em 90 latas de 30 gramas, que, após fechadas, foram envoltas com o rótulo "merda d'artista". O que deveria ser uma crítica à banalização do mercado de arte acabou se tornando um sucesso de vendas. Em pouco tempo, a obra prima de Manzoni se espalhou mundo afora, sendo vendida a preço de ouro. Hoje, a "merda d'artista" oscila entre 25 e 35 mil dólares. Isso, levando em conta que se trata de uma aquisição artística de risco: com o passar dos anos, mais de metade das latas explodiu por causa dos gases acumulados.

Até chegar às galerias de arte, as fezes percorreram um longo caminho. Os romanos faziam suas necessidades em "banheiros" mistos e públicos, a céu aberto. Eram bancadas com vários furos alinhados, propícios à sociabilidade. Na corte

francesa, havia um cargo nobre cuja função era única e exclusivamente recolher os detritos do rei, que os despejava através de um furo em seu trono. No Rio de Janeiro do século XIX, alguns escravos eram chamados de "tigres" por estarem constantemente "listrados". Eles carregavam as fezes de seus senhores em barris de madeira até a Baía de Guanabara. Como os barris possuíam pequenos furos, parte do material escorria, manchando-lhes a pele. No princípio do século XX, o Rio ainda não tinha sistema de esgoto, os detritos eram jogados janela abaixo, e, vez ou outra, um pedestre era atingido, ficando literalmente enfezado. Quando assumiu o poder, em 1902, o presidente Rodrigues Alves entendeu que a origem de uma série de epidemias, como a febre amarela, a varíola e a peste bubônica, estava nos cortiços, conjuntos habitacionais miseráveis, cujos moradores compartilhavam o espaço com ratos e dejetos de toda a sorte. Com a reforma urbanística realizada pelo prefeito Pereira Passos anos depois, a cidade ganhou uma rede de esgoto. E a evacuação se tornou, finalmente, privada!