[CULTURA ALIMENTAR]

ALIMENTAÇÃO

tudo o que eu vivi, sei e ouvi

Luciana de Freitas Brites

[ ][ ]]
[OUTRAS]
PALAVRAS

Biblioteca Paraná

ABC
projetos culturais

ALIMENTAÇÃO

tudo o que
eu vivi, sei
e ouvi

LEI PAULO GUSTAVO
A LEI ALDIR BLANC PARANÁ
BIBLIOTECA PÚBLICA DO PARANÁ
cultura paraná
PARANÁ GOVERNO DO ESTADO SECRETARIA DA CULTURA
MINISTÉRIO DA CULTURA
GOVERNO FEDERAL BRASIL UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Ficha Técnica

Autora
Luciana de Freitas Brites

Coordenação editorial
Alessandra Pirroncello Bucholdz/
ABC Projetos Culturais

Coordenação de produção
Arte Telúrica
Conceito – Gestão Cultural
Dali Projetos Criativos

Revisão
Luiz Fernando Cheres

Supervisão gráfica
Dyego Marçal

Editoras assistentes
Ana Maria Bourguignon de Lima
Thaisa Cunningham Gomes

Editado por ABC Projetos Culturais
Rua Sebastião Marcondes Ferreira, 22 – Oficinas
Ponta Grossa/Paraná – CEP 84.035-610
e-mail: adm@abcprojetos.com.br
WhatsApp: (42) 99839-4207
@abcprojetosculturais

Brites, Luciana de Freitas
B862 Alimentação: tudo o que eu vivi, sei e ouvi/ Luciana de Freitas Brites. Ponta Grossa: ABC Projetos Culturais, 2025. Coleção Outras Palavras.
93p.

Inclui bibliografia.
ISBN: 978-65-86870-70-1
ISBN: 978-65-86870-72-5 (e-book)

1. Autobiografia. 2. Alimentação. 3. Nutrição humana. 4. Culinária. 4. Cultura alimentar. I. T. II. Coleção Outras Palavras.

CDD: 920
CDD: 641.5

Ficha catalográfica elaborada por Maria Luzia F. Bertholino dos Santos– CRB9/986

Esta obra foi selecionada pela Secretaria de Estado da Cultura do Paraná (SEEC-PR) no Edital de Concurso nº 005/2020, Outras Palavras – Prêmio de Obras Literárias. A editora ABC Projetos Culturais foi escolhida pela SEEC-PR, por meio do Chamamento Público nº 011/2023 - Edital de Apoio à Publicação de Obras Literárias, para realizar a publicação, conforme critérios previamente estipulados. O conteúdo publicado na obra é de inteira responsabilidade de seu(s) organizador(es) e/ou autor(es).

ALIMENTAÇÃO

tudo o que
eu vivi, sei
e ouvi

Luciana de Freitas Brites

ABC
projetos culturais

DEDICATÓRIA

Dedico este material à minha mãe, que com seu capricho e delicadeza na cozinha me inspirou desde muito cedo ao amor pela culinária.

AGRADECIMENTOS

Com o coração repleto de alegria, agradeço ao meu companheiro Adriano Michalovicz por todo o incentivo e inspiração para seguir nas trilhas de uma alimentação pautada em escolhas conscientes, bem como o apoio e a confiança no meu potencial para tornar este material possível, e também pela disponibilidade em contribuir com os conteúdos.

Agradeço à minha comadre Kamylla dos Santos, responsável por me fazer acreditar que eu tenho conteúdo merecedor de ser compartilhado, e por me apoiar na busca por uma forma criativa de compartilhar e organizar as ideias que me conduzem a uma vida fundamentada no ideal de simplicidade voluntária.

Agradeço à minha avó materna pela partilha de sua experiência de vida, que é intensa e muito significativa para mim. À minha mãe Nelei de Freitas Brites e ao meu pai Miguel Ângelo Silveiras Brites, por todas as oportunidades que me conduziram até aqui, e à minha irmã Mariana de Freitas Brites Pelegrini de Almeida pelo apoio e incentivo.

Com a sensação nostálgica leve, de quem tem boas lembranças para compartilhar, agradeço aos amigos que dividiram as experiências da SOVENP, comunidade Lua Sol e amigos da "quarta da sopa", que talvez não saibam, mas tiveram um papel fundamental na minha forma de ver o mundo e a alimentação.

Agradeço à minha querida amiga Erika Yumi Tanaka que reservou um tempo para ler, comentar e apoiar a construção e a divulgação deste texto, com incentivo e apoio fundamentais.

Por último, e não menos importante, registro meus agradecimentos a todos que participaram dos cursos, oficinas e palestras que realizei sobre alimentação.

Nego-me a me submeter ao medo
que me tira a alegria de minha liberdade,
que não me deixa arriscar nada,
que me torna pequeno e mesquinho,
que me amarra,
que não me deixa ser direto e franco,
que me persegue, que ocupa negativamente minha imaginação,
que sempre pinta visões sombrias.
No entanto, não quero levantar barricadas por medo
do medo. Eu quero viver, e não quero encerrar-me.
Não quero ser amigável por ter medo de ser sincero.
Quero pisar firme porque estou seguro e não
para encobrir meu medo.

E, quando me calo, quero
fazê-lo por amor
e não por temer as
consequências de minhas
palavras.

Não quero acreditar em algo
só pelo medo de
não acreditar.
Não quero filosofar por medo
que algo possa
atingir-me de perto.
Não quero dobrar-me só
porque tenho medo
de não ser amável.
Não quero impor algo aos
outros pelo medo
de que possam impor algo a mim;
por medo de errar, não quero
tornar-me inativo.

Não quero fugir de volta para
o velho, o inaceitável,
por medo de não me sentir
seguro no novo.
Não quero fazer-me de
importante porque tenho medo
de que senão poderia ser ignorado.
Por convicção e amor, quero
fazer o que faço e
deixar de fazer o que deixo de fazer.

Do medo quero arrancar o
domínio e dá-lo ao amor.
E quero crer no reino que
existe em mim.

Rudolf Steiner

PREFÁCIO
EM BUSCA DA MÃE DO MILHO

Comer: uma necessidade básica para a sobrevivência, parte da rotina diária. Algo que poderia parecer, apressadamente, uma mera condição de subsistência. Este livro, porém, com sua potência intimista e pessoal, conduz nossa compreensão para muito além, em uma jornada que indica caminhos de reflexão, conexão e amor, pelo que a alimentação desperta na relação consigo mesmo, com a família, os amigos, a sociedade, o mundo e a natureza. Afinal, somos natureza e o comer nos lembra constantemente de nossa condição.

Por meio de um olhar sensível, aconchegante e transformador sobre a alimentação, e sobre a complexidade que envolve o ato de alimentar-se, embarcamos, com este livro, em uma tarde de calor, um jardim pequeno, talvez, mas de grande diversidade, no qual bebericamos um chá e seguimos tranquilamente em uma prosa sobre como a forma de conceber os alimentos e o alimentar-se em nosso dia a dia pode ser integrador, consciente e transformador, talvez uma trajetória de cura para os adeptos de terapias e práticas holísticas. Podemos escutar as palavras lidas, tatear os sentimentos que as motivaram e, assim, absorver uma perspectiva sobre a alimentação vivida e que enseja estudos a serem compartilhados.

Não é novidade que a alimentação assume significados outros quando considerada a cultura, a saúde, a qualidade de vida, o prazer, a convivência, os acessos à comida em quantidade e qualidade adequadas e também os modelos de produção e o desenvolvimento rural sustentável. Os historiadores da alimentação e economistas, por exemplo, já demonstraram, sob diferentes perspectivas, que pela alimentação é possível compreender hábitos, concepções religiosas, formas de relação sociedade-natureza, crises sociais, relações entre povos, guerras, surgimento de aldeamentos e cidades e até mudan-

ças na constituição física e na sociabilidade do ser humano, impactados, por exemplo, pelo aprimoramento das práticas de agricultura e oferta de alimentos.

A busca, os preparos e o desfrute de alimentos muitas vezes nos tocam algo de muito profundo. Não é raro que um alimento ou uma forma de preparo nos conecte a momentos de nossa vida, a afetos e a pessoas que amamos e que, muitas vezes, sequer poderemos encontrar novamente. Comer aciona memórias e pode ser um ato de intenso prazer, motivo para momentos deliciosos e inesquecíveis de convivência, compartilhamento e também de autocuidado e reflexão. Igualmente, a alimentação nos coloca em contato com nossa humanidade ancestral, considerando que a busca por acessar conforto alimentar está presente em nosso DNA, acompanha os seres humanos das eras mais rupestres às mais atuais. Nossas práticas gastronômicas carregam valores e práticas históricas e culturais.

Os pensamentos de Michael Pollan, Vandana Shiva e Ernest Götsch, generosamente compartilhados neste livro, permitem refletir sobre as refeições como um ritual comunitário e cultural, sobre a produção alimentar como um repensar pela construção de um mundo melhor e sobre a alimentação como relação com o todo e com si mesmo, pelos valores do cuidado e da preservação da vida.

Esta jornada de leitura permite que nos arrisquemos a afirmar que o alimentar é o traço mais imediato de humanidade, uma humanidade viva e natural, única e coletiva, com raízes que nos ligam até o centro da terra, com ações que permitem a relação com a natureza que entra em nosso ser e com as trocas com o todo, com o tempo e espaço presentes na origem e consequências das práticas alimentares compartilhadas. A alimentação nos dá sentido pela inter-relação, ao mesmo tempo em que nos conecta aos inexplicáveis sentidos próprios de cada um.

Alimento é dia a dia, é vida e o amor que envolve dividir o fruto multiplicado pela Mãe Terra, Pachamama, ou como preferirmos nominar — é integrar, dar e permitir a vida, é acabar com a fome, aproximando, reunindo e alimentando, no nível macro e pessoal. Dar de comer com consciência é afeto, cuidado, dedicação, ternura, é um mundo melhor, sem desperdício, sem fome, por meio do cuidado com a natureza e de todas as suas gentes. Em agradecimento pelas reflexões, saúdo este potente manuscrito e finalizo saudando a Mãe do Milho, em sua complexa significação para diversos povos como uma deusa, o milho como um ser sagrado que se entrega e integra ao seu povo a fim de dar-lhe a vida, fortalecê-lo e nutri-lo, ensinando como cultivar com amor e assim perpetuar os ciclos da vida; a vós pedimos proteção e sabedoria para que possamos enxergar a grande poesia dos sentidos mais profundos da existência e a singularidade que envolve a vida de cada expressão do ser, encontrando sentidos pela diversidade, convivência amorosa e abundância, e interiorizando a natureza e o alimentar como caminhos rumo ao vosso amor.

Thais Giselle Diniz Santos
Pesquisadora socioambiental

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO **13**

TRAJETÓRIA PESSOAL **15**
AUTOBIOGRAFIA ALIMENTAR 16
AS OFICINAS DE ALIMENTAÇÃO NATURAL 24
PLANTANDO COMIDA EM CASA 28
INTEGRAÇÃO PESSOAL 31

INTERCONEXÕES **33**
ALIMENTAÇÃO E YOGA 34
ALIMENTAÇÃO E TERAPIA OCUPACIONAL 36
ALIMENTAÇÃO E MEDICINA CHINESA 39
INTEGRAÇÃO DOS SABERES 42

INSPIRAÇÕES **44**
MICHAEL POLLAN 45
VANDANA SHIVA 47
ERNST GÖTSCH 49

APRENDIZADOS COM MINHA AVÓ MATERNA **52**
HISTÓRIA ALIMENTAR 53
OBSERVAÇÃO DAS MUDANÇAS 56

ALIMENTAÇÃO NATURAL E ESPIRITUALIDADE **59**
HONRA À ANCESTRALIDADE 60
REVERENCIANDO O SAGRADO NA ALIMENTAÇÃO 63
COMPARTILHANDO DA ABUNDÂNCIA DA TERRA 67
CONVERSA COM MINHA AVÓ MATERNA 71

~~RECEITAS~~ IDEIAS PARA DAR ASAS À CRIATIVIDADE **73**
QUIBES VEGETAIS 74
POLENTA E ACOMPANHAMENTOS 75
MANDALA DE GRÃOS 77
LEGUMES ASSADOS 78
SOPAS PARA DIAS FRIOS 79
SORVETES PARA DIAS QUENTES 80
PIEROGI 81
PAYASAM 82

POR FIM: UM COMEÇO **83**

REFERÊNCIAS **86**

POSFÁCIO **90**

SOBRE A AUTORA **92**

SOBRE A EDITORA **93**

INTRODUÇÃO

Apresento um material único como minha própria experiência de vida e prática alimentar. Acredito que a individualidade que compõe cada biografia humana tem seu valor e a propriedade de nos aproximar de experiências de outros seres, que podem ser significativas e ter a capacidade de inspirar ações. De um modo pessoal e honesto, compartilho situações que vivi e conteúdos práticos de diversas fontes, que vão de inspirações teóricas a uma amistosa conversa com minha avó. Este livro é a realização de um projeto meu em parceria com o Adriano.

O primeiro capítulo, intitulado *Trajetória Pessoal*, é dedicado ao relato das minhas experiências no campo da alimentação, partindo de uma autobiografia e seguindo com relato das oficinas de culinária e criação de um jardim comestível em casa. Conto onde nasci e também como foram o processo e as influências que me conduziram da polenta até ser professora de culinária do dia a dia.

No segundo capítulo realizo conexões entre alimentação e as minhas frentes de trabalho: *Yoga*, Terapia Ocupacional e Medicina Chinesa. Três perspectivas do tema que ampliam o olhar sobre essa importante atividade diária de nutrir-se, como também sobre o cultivo de alimentos.

O terceiro capítulo é dedicado a apresentar três autores que influenciam o modo como entendo as transformações na cultura alimentar, Micheal Pollan, Vandana Shiva e Ernst Götsch. Compartilho também as ações que eles me inspiraram a ter no dia a dia.

O quarto capítulo é dedicado a um relato com informações colhidas em uma entrevista com minha avó materna. Ela nos conta como era a alimentação na infância, do sítio à cidade, e as principais mudanças que notou nos mercados e no prato, com o passar dos anos.

No quinto capítulo eu abro espaço para o Adriano Michalovicz compartilhar informações sobre alimentação e espiritualidade. Ele parte da própria história de vida e segue ao entrelaçar ancestralidade, música, cultura indiana e saúde.

O sexto capítulo é dedicado a ideias para preparações culinárias rápidas e saborosas para o dia a dia. Apresento um formato de antirreceitas, com sugestões de combinação de ingredientes e texturas para você compor pratos belos e saborosos e dar lugar à criatividade. Encerramos com um apanhado das informações deste material, reconhecendo os méritos, desafios e fragilidades aqui presentes.

Sejam bem-vindos a esta aventura literária sobre alimentação!

TRAJETÓRIA PESSOAL

"Todo o conhecimento que possuo todo mundo pode adquirir, mas meu coração é todo meu."
Goethe

Apresento minha história, focando as questões alimentares. Toda biografia tem seus pontos altos e suas mazelas, mas vou poupar vocês do drama e irei direto às formas e às transformações do modo como eu me nutri do nascimento até os dias atuais, pontuando momentos da infância no interior do Paraná, as pessoas e grupos que me auxiliaram e inspiraram no caminho de busca por uma alimentação saborosa e nutritiva.

Contarei também sobre como eu me tornei professora de culinária natural e o que eu aprendi até hoje com essa experiência. Valorizo o que é simples, de baixo custo, de fácil preparação e que possibilita usar a criatividade. Gosto de compartilhar o que aprendi sobre culinária, por onde passo. Aquilo que é possível pôr em prática no dia a dia.

Apresento, ao fim deste capítulo, a história do quintal da minha casa, em que eu e meu marido empreendemos uma jornada de restauração do solo e onde atualmente produzimos comida. O processo durou anos de adubação natural e passou por diferentes fases até chegar a um solo fértil, em que há uma diversidade de chás, temperos, mandioca, batata-doce, banana e outras plantas.

AUTOBIOGRAFIA ALIMENTAR

"Não pode haver transformação no mundo
exterior a menos que haja uma transformação
dentro de cada um de nós."
Krishnamurti

A alimentação permeia a vida de todos os seres, e há diversas formas de buscar e absorver a nutrição necessária à subsistência. A própria terra precisa de alimento e é nutrida pela água, minerais, plantas e animais. As plantas são nutridas pela terra, os animais são nutridos pelas plantas e, algumas vezes, por outros animais também. A nutrição nos faz confrontar a dinâmica de interdependência de tudo o que existe no nosso planeta.

Na minha história particular, eu não tive a oportunidade de receber leite da minha mãe, normalmente o primeiro alimento da nossa espécie. Minha alimentação era composta de leite em pó para bebês e, na sequência, leite de vaca, engrossado com amido de milho e adoçado com mel. Nasci e cresci em Paranavaí, uma cidade do interior do Paraná, com 88.922 habitantes (IBGE, 2019). Sempre observei minha mãe cozinhar, não apenas as refeições para nossa família, mas também preparar doces, compotas e balas para vender na feira. Os alimentos chegavam do mercado e da feira, e eram transformados em preparações maravilhosas; era a forma de ela demonstrar afeto e ser capaz de nutrir a nossa família além do corpo físico, mas também com vitalidade emocional.

Na minha infância, a mãe costumava preparar deliciosos cafés da tarde para todas as crianças da vizinhança. Na rotina, pela manhã frequentávamos a escola e, após o almoço, nós fazíamos a tarefa da aula e, depois, íamos à praça da igreja, onde encontrávamos nossos amigos, até o momento em que ela chamava para nos reunirmos em volta da mesa para apreciar deliciosos bolos, pães e o famoso e desejado suco de couve com limão ou o chá de erva-mate gelado, outra especialidade

dela. Minha mãe costumava fazer as receitas de modo mais natural possível; ela fazia preparações naturais e dava nome de alimentos famosos da indústria, para que nós, na época crianças, nos sentíssemos interessadas e incluídas no mundo que as propagandas da TV divulgavam. Tínhamos "refrigerante" de laranja, bolachas, arroz de personalidades famosas. Um universo de sensibilidade, amor e criatividade na cozinha.

Lembro que minha mãe era muito organizada na hora de preparar as refeições, seguia as receitas e às vezes também adaptava: menos óleo, menos açúcar. Minhas aventuras culinárias da infância e adolescência em casa não davam muito certo, eu tinha vontade de fazer novas e excêntricas misturas, que muitas vezes eram impossíveis de comer, e acabava desperdiçando ingredientes.

Aos 15 anos eu decidi me tornar vegetariana e inaugurei uma nova maneira de me relacionar com os alimentos. Essa decisão partiu de uma sensação muito interna, eu mesma não conhecia outras pessoas com essa opção de dieta, mas tive uma convicção inabalável de que era um bom caminho. Inicialmente, a minha motivação era me abster de cooperar com a morte de animais. Meu primeiro animal de estimação foi um filhote de galinha, e estabeleci uma relação muito afetiva com esse animal que chamávamos de Dodó. Quando o colocava na grama, achava graça reparar no jeito de ele dormir, ficava parado, fechava o olho, e a cabecinha ia abaixando lentamente até o ponto máximo, e, então, como num susto, ele acordava e repetia os movimentos. Dodó foi o primeiro animal que conviveu comigo, e eu a primeira humana que conviveu com ele, e assim, por dedicação ou inocência, afinamo-nos a tal ponto que íamos juntos para todo o canto. Ainda bebê, ele me seguia como se eu fosse mãe dele. Isso era admirado pelos vizinhos, que achavam nossa relação engraçada e diziam que ele pensava ser um cachorro. Eu gostava tanto do Dodó e, talvez por isso, nunca me importei com as piadas.

Lembrar dessa primeira relação com o mundo animal me põe um pouco desconcertada com o tratamento que as

pessoas têm com esses seres. Dodó foi muito amado, mas não tão bem cuidado, pois eu não sabia como tratar de filhotes de galinha, e ele comeu tanto que ficou obeso e começou a ter dificuldades para andar. Dodó não era cachorro ou gato, bichos que recebem tratamento de veterinários. Dodó fez parte dos animais que têm a vida descartável, o que acontece na indústria com os pequenos que nascem "impróprios para o consumo".

Minha mãe, certa tarde, me chamou para conversar e explicou que Dodó estava sofrendo muito e que seria melhor sacrificá-lo, disse que não tinha coragem de comê-lo, mas que a vizinha criava galinhas, e tudo que fiz foi chorar e visitar o Dodó todos os dias no galinheiro da vizinha, que achou que ele não estava gordo o suficiente. Lembro do dia em que a vizinha entrou em casa, rindo e perguntando: como vocês chamam a galinha? É Dodó? Pois eu acho que é Dada, hoje ela botou um ovo. A notícia foi recebida com leveza, rimos, e eu pensei que era a salvação dela.

Anos depois, li um conto de Clarice Lispector, chamado *Uma Galinha*, que me fez lembrar fortemente da minha história. No conto, uma família persegue uma galinha para fazer dela comida; quando a alcançam, ela põe um ovo e mostra afeto por ele. Uma criança, que observou e percebeu tudo, diz: "Mamãe, mamãe, não mate mais a galinha, ela pôs um ovo! Ela quer nosso bem!", e então eles decidem deixá-la viver... "Até que um dia mataram-na, comeram-na e passaram-se os anos." (Lispector, 1998, p.30).

Na minha vida, passaram-se os anos também, mas, seis anos depois de Dodó, eu me tornei vegetariana e lembrar dela, seja Dodó ou Dadá, e da relação que tive fortalece os meus ideais, pois me ensinou a vida e os sentimentos que os animais possuem.

Ao assumir a dieta sem carne, eu passei a valorizar a diversidade de vegetais que existe. E também passei a incentivar minha mãe a preparar alimentos com base vegetal. A primeira receita com sucesso geral foi o quibe de grão-de-bico.

Relaciono a essas vivências da minha infância o meu gosto por cozinhar, e percebo hoje que cozinhar também se

transformou na minha forma de demonstrar afeto e me sentir realizada. Gosto de misturar ingredientes e combinar cores, cheiros, texturas e sabores.

Quando, aos 17 anos, mudei para Maringá para cursar Letras-Francês na Universidade Estadual de Maringá (UEM), eu me deparei com a autonomia alimentar. Podia e precisava comprar e preparar meus próprios alimentos, e percebi de pronto que era um desafio equilibrar vontades e criatividade culinária com gestão financeira.

Resolvi esse dilema ao estabelecer como refeição de base, nos primeiros anos de vida em república estudantil, a polenta, que é um creme feito de farinha de milho. Para mim a polenta era (e ainda é) um alimento perfeito: barato, de fácil preparação, nutritivo e que combina com uma diversidade de acompanhamentos. O almoço era garantido pelo restaurante universitário, que teve papel fundamental na minha saúde e nutrição nesse período. Na janta, polenta e os acompanhamentos: legumes, batata, proteína texturizada de soja (carne de soja), molho de tomate.

Na minha história pessoal, o creme feito de farinha de milho merece uma pausa para alguns créditos. Enquanto a palavra *polenta* é de origem italiana, o nome dado à farinha do milho, *fubá*, e também a palavra *angu* (uma preparação bastante semelhante à polenta), são de origem africana. A culinária do Paraná é originária das intersecções entre as culturas e a biodiversidade dos povos nativos, africanos e europeus, numa relação histórica complexa, marcada pelo domínio agressivo dos colonizadores, em que as populações indígenas e povos trazidos do continente africano foram submetidos à escravidão (Khatounian, 2012), uma marca em nossa história a ser lembrada em honra aos ancestrais, e também para firmar o compromisso ético de não aceitar a reprodução de nenhuma forma de abuso entre pessoas, sejam imigrantes ou nativos.

De volta à minha história, no fim do primeiro ano em Maringá, em 2007, conheci um grupo de pessoas vegetarianas dispostas a promover essa ideia. O grupo era formado por pro-

fessores universitários e estudantes de Maringá e Londrina: a Sociedade de Vegetarianos do Norte do Paraná (SOVENP). Nossos encontros mensais alternavam-se entre as duas cidades. Na minha memória estes encontros eram verdadeiras celebrações da diversidade.

Para os encontros, cada pessoa era convidada a preparar um alimento, e o resultado era uma mesa farta, expondo a abundância de ideias e ações que derivavam dessas reuniões. Foi assim que conheci uma variação de dietas alimentares baseadas em plantas, entre as quais destaco: vegana, crudívora e frugívora. A conduta vegana é caracterizada pela abstenção do consumo de alimentos e produtos de origem animal, bem como boicote a empresas que fazem testes em animais. Crudivorismo é a dieta com base em alimentos que não são submetidos a altas temperaturas. Frugivorismo é a dieta baseada exclusivamente em frutas.

Um dos encontros da SOVENP, em Londrina, foi sediado por uma comunidade que se autodenominava essênia. Eles nos ensinaram que os essênios originalmente foram um povo que viveu entre os séculos 2 a.C. e 1 d.C., afastado das cidades, e seus integrantes eram conhecidos como curadores. Foi, nesse encontro, a primeira vez que vi crianças e adultos vegetarianos desde a concepção. Foi algo bastante significativo para mim esse contato, bem como o conhecimento da proposta de vida conectada com a terra, terapias naturais e a sabedoria da natureza manifestada nas plantas.

A partir da SOVENP, um subgrupo de jovens de Maringá realizava um encontro semanal na república em que eu morava, autodenominado carinhosamente de “quarta da sopa”, e o evento sempre começava na feira de agricultores da cidade. O grupo se reunia no gramado e, então, fazíamos uma “vaquinha” do dia para a compra de legumes. Na sequência, partíamos para a república, onde todos lavavam, picavam e preparavam a sopa. Eram encontros regados a diversão, música, poesia e filosofia.

Também organizamos encontros para confecção de camisetas e artesanatos a fim de divulgar as nossas ideias a respeito de alimentação e relação com os animais. Valorizávamos muito nossa própria saúde, reconhecendo que manter o corpo saudável representava uma expressão da vitalidade que era a bandeira e o fundamento do nosso ativismo. Afinal nós tínhamos aprendido, com os amigos de Londrina, valores éticos, morais e espirituais que conduzem a uma boa vida em sociedade.

Ainda em 2008, em Maringá, conheci uma família de imigrantes de Taiwan e passei a frequentar o grupo de encontros filosóficos e espirituais sobre o Tao, uma filosofia oriental de busca da harmonia interna e das relações com o mundo, que eles conduziam e que sempre encerravam com deliciosas preparações vegetarianas. Por meio desse contato, aprendi um pouco sobre a culinária de Taiwan, como utilizar gengibre como tempero para substituir alho e cebola, *shoyo* e *missô* (derivados da fermentação da soja), *tofu*, preparações agridoces, chá verde, macarrão de arroz e massas cozidas no vapor.

Em 2009 eu decidi abandonar o curso de Letras para iniciar-me em uma nova área de estudos. Nesse processo tive que regressar à casa dos meus pais, em Paranavaí, para economizar aluguel e me preparar para um novo vestibular. Passei o semestre, estudando para o vestibular do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Paraná (UFPR). No tempo em que estive na casa dos meus pais, agora já com ideias novas de alimentação e sociedade, eu dei início a uma pequena horta no quintal, composta por um "berçário" de cenouras e temperos: cebolinha, alecrim, manjericão. Eu havia lido que música clássica fazia as plantas crescerem mais vistosas e, então, além de estudar, eu ficava um tempo dos dias escutando *As Quatro Estações*, de Vivaldi, com os brotos de cenouras. Não posso garantir que funcionou com as plantas, mas para mim eram momentos muito prazerosos.

Passei no vestibular e me mudei para a capital paranaense em 2010. Por um ano morei na sala do apartamento da minha tia e, nesse período, minha alimentação era essencialmente vegana. O almoço, mais uma vez, era garantido pelo auxílio-alimentação da faculdade, no Restaurante Universitário (RU). A janta costumava ser com base em arroz e lentilha com *xiang chun*, tempero de Taiwan.

Os restaurantes universitários cumprem um importante papel social. Apenas em Curitiba, a Universidade Federal mantém quatro unidades, e outras seis em campus de cidades do interior. Esses refeitórios atendem a comunidade acadêmica, oferecendo refeições de café da manhã, almoço e janta, inclusive em fins de semana e feriados. As universidades federais e estaduais do Paraná garantem o acesso à alimentação gratuita aos estudantes de baixa renda, fator que possibilita a continuidade dos estudos para muitas pessoas, democratizando o acesso à educação superior. Eu me beneficiei desse auxílio para almoços, no período da minha graduação.

Na época da faculdade, ainda frequentei o grupo de estudos do Tao, agora numa família de imigrantes de Taiwan em Campina Grande do Sul, uma cidade da região metropolitana de Curitiba. A família era muito criativa na cozinha, ao misturar elementos da cultura de origem deles e ingredientes locais, e para mim foi um lugar de muito aprendizado.

No segundo ano em Curitiba, mudei para um apartamento compartilhado e senti que tinha novamente liberdade para preparar minhas refeições com autonomia. Costumava fazer mandalas de grãos para enfeitar a cozinha e, depois, cozinhar sopa. Sempre mantinha frutas disponíveis e adorava mingau de aveia. Nesse período os colegas da faculdade brincavam que eu tinha uma quitanda na mochila, dada a variedade de frutas e grãos germinados. Foi um período em que eu me propus a uma dieta vegana e 50% crudívora. Meu "salgadinho" era grão-de-bico germinado.

Foi nesse período que conheci o Adriano, meu atual marido, em um curso de alimentação viva. Estávamos os dois

como auxiliares do professor, nos bastidores das receitas, enrolando pão essênio, uma receita feita de trigo germinado. Na época eu era estudante de Terapia Ocupacional, e o Adriano já organizava seus próprios cursos de alimentação natural e crudívora. Do primeiro encontro passei a frequentar outros cursos e, à medida que nossa relação se consolidava, comecei a participar dos planejamentos das apostilas e receitas das oficinas de culinária, em parceria com o Adriano.

Em 2012 passei a morar com o Adriano, e desse ano até 2015 vendemos alimentos para compor a nossa renda. Foi com os pães de melado que custeei boa parte do meu curso de instrutora de *Yoga*. Participamos de diversas feiras e encontros sobre alimentação natural, como professores de culinária, e também para comercializar nossa pequena linha de produtos caseiros: pastel assado integral, quibe, pão, barra de cereais e o delicioso pão de melado. Nosso maior desafio, na preparação de alimentos, foi a recepção de um casamento para 200 pessoas. Na nossa cozinha não nutrimos apenas o corpo, mas também a criatividade. Para seguir em outras frentes de trabalho, em 2016 decidimos parar com a produção e venda de alimentos, entretanto, até 2020 seguimos realizando periodicamente oficinas e cursos de alimentação baseada em vegetais.

Formei-me como instrutora de *Yoga* (curso livre coordenado por Laura Packer) e Terapeuta Ocupacional (UFPR), com especialização em acupuntura (FIES - Faculdades Integradas Espírita). Embora esses cursos não sejam relacionados diretamente com a alimentação, eles contribuíram de modo significativo para a forma como eu entendo a alimentação. Vou dedicar um tópico para essas relações, na sequência.

Recordo os fatos, as memórias da trajetória que me conduziram até aqui, com uma profunda gratidão por todos os que cruzaram meu caminho e com quem pude ter partilhas que foram essenciais para a constituição dos meus hábitos de vida, em especial os alimentares.

AS OFICINAS DE ALIMENTAÇÃO NATURAL

> "Trabalho é quando a gente divide com os outros uma coisa que o universo dividiu com a gente. Quando se tem coragem para fazer isso, o trabalho fica gostoso e a gente trabalha com muito mais alegria."
> Patrícia Gebrim

Comecei a exercer a atividade de professora de alimentação natural, auxiliando cursos do meu amigo Gilson Tessaro e, posteriormente, os do Adriano. Os primeiros cursos eram focados em alimentação viva, isto é, a preparação de receitas com ingredientes em seu estado natural, sem passar por cozimento. A ideia fundamental é uma alimentação nutritiva e saborosa, em que aproveitamos ao máximo a nutrição fornecida pelos vegetais por meio de técnicas como germinação, brotação e fermentação. Há um universo de pesquisas e experimentações nessa área, conduzidas por pesquisadores no Brasil, como Conceição Trucom (2012) e Alberto Gonzalez (2011; 2017).

Nos anos de 2012 e 2013 ministrei cursos livres de culinária viva com o Adriano. Nós dois éramos responsáveis pela criação de receitas, escrita e revisão das apostilas e, enquanto eu focava na aula prática de culinária, o Adriano era o responsável pela parte de teoria da alimentação natural.

Na questão teórica, apoiávamo-nos também nos livros de Mario Sanchez. Para esse pesquisador, alimento é algo próprio para manter a vida e está de acordo com as seguintes características: exigir o mínimo de energia para ser absorvido, fornecer o máximo de matéria útil para o corpo, provocar o mínimo de reações tóxicas e permanecer o tempo útil dentro do corpo (Sanchez, 2008).

A partir de 2014 começamos a incluir preparações veganas, já que a nossa alimentação também estava baseada em cozidos e assados, e nós ensinávamos aquilo que praticávamos no dia a dia. Os cursos eram intensivos, das 8h às 18h, e nossa proposta era apresentar um cardápio sazonal variado, com opções de café da manhã, almoço e janta.

Os cursos intensivos eram um momento descontraído, onde todos eram convidados a preparar juntos as refeições. Falávamos da origem dos alimentos e das diferentes formas de cortar e preparar cada ingrediente. Na parte reservada à teoria, estivemos sempre abertos a perguntas e a aprender com os alunos, o que torna cada curso único.

Além dos intensivos, que ministrávamos na nossa própria casa, participamos de feiras e eventos com demonstração culinária em Curitiba. Tivemos a oportunidade, também, de realizar cursos e palestras em espaços de terapias naturais na capital paranaense e em outras cidades do estado, atuando em Rolândia, Maringá, Paranavaí e Londrina. Também fomos convidados a levar esses temas e propostas de alimentação para os estados de Santa Cantaria, em Criciúma; Rio Grande do Sul, em Santa Maria; e Pernambuco, em parceria com o Sítio Agroecológico Sete Estrelas e o SESC, nas cidades do Recife e de Caruaru.

Foi nessas oficinas e cursos, no papel de professora, que eu aprendi que o básico precisa ser ensinado, e que a experiência que eu tive na minha formação pessoal, desde o contato com uma mãe que cozinhava para mim, passando pelo grupo SOVENP e os amigos da sopa, foram vivências de inigualável valor. Percebi que a realidade atual distanciou muitas pessoas da cozinha e da habilidade de preparar as refeições de forma prazerosa e criativa.

Inicialmente, eu e Adriano nos preocupávamos em oferecer o maior número possível de receitas, no espaço de tempo que determinávamos para nossos eventos. Com a experiência, percebemos a demanda por validação das ideias

criativas e experimentação, para além de receitas prontas e determinadas, incentivar a prática com vontade. Nós percebemos que as pessoas que chegavam aos cursos tinham interesse em aprender o básico e fundamental: a abrir um coco seco, descobrir que é possível e simples abrir uma abóbora cabotiá ou cozinhar arroz integral.

Passei a fazer brincadeiras na cozinha, como, por exemplo, não colocar tempero algum em determinado grão e perguntar qual sabor estava na preparação. E eu vi olhos brilharem quando falei: esse é o sabor do grão e só isso mesmo. Outra era colocar num pote vários ingredientes visualmente semelhantes, como sal, polvilho azedo e doce, e propor que as pessoas acertassem do que se tratava por meio dos sentidos, a começar pela visão e, depois, explorar e sensibilizar o tato, o olfato e, por último, se necessário, o paladar.

Eu me identifico em uma geração de transição, em que historicamente as mulheres ocuparam outros espaços, e na qual a cozinha ficou esquecida e foi diminuindo. Antes, era o lugar onde a família se reunia para a nutrição, e, agora, nos apartamentos a cozinha muitas vezes divide espaço com a lavanderia e pode não inspirar a leveza da criatividade, mas sim o peso da obrigação, da necessidade.

Ouvi coisas como, por exemplo: se eu pudesse tomar uma pílula e resolver essa questão de comer, seria muito melhor, perderia menos tempo "com isso tudo de comer". Honestamente, são pensamentos de um vislumbre de modernidade que me assustam. Se a conexão com os alimentos for perdida, onde vamos encontrar a informação de que a vida é interconectada? Que as relações não são uma obrigação, mas sim uma necessidade humana de partilhar da vida na Terra.

Pessoalmente, acho que está aí uma importante chave de conexão, na alimentação, uma união que se inicia com a gente mesmo, ao perceber os sabores que nos agradam, as texturas que nos incomodam, as cores que nos fazem salivar e os aromas que nos trazem lembranças sensíveis, como o

pão no forno. Pensar também em como agir diante das diferentes estruturas familiares e organizações sociais na constituição da rotina alimentar é muito importante. Temos a culinária historicamente relacionada ao papel da mulher, mas as transformações sociais reclamam que essa atividade seja compartilhada. Local para expressão da equanimidade entre gêneros, nos seus múltiplos potenciais, a cozinha é um lugar para todos ocuparem.

Em sintonia com as transformações que observo, no curso de culinária que ministrei no início de 2019, fiz uma pequena provocação; não ofereci a usual apostila de teoria e receitas, mas um caderno artesanal, com folhas em branco, em cuja capa estava escrito *Pequeno Caderno de ~~Receitas~~ Criatividade*, e ele foi acompanhado de um *kit* de temperos. Num momento do mundo, cheio de receitas e métodos disponíveis pela televisão e internet, encontrei meu lugar ao incentivar o retorno à autonomia e ao simples.

Lembrar que cozinhar é uma atividade que pode ser muito prazerosa para cada pessoa e também um momento de reunir a família e os amigos. Cozinhar é uma função para ser compartilhada com *todes*, e não ficar reservada apenas aos estudiosos de gastronomia ou restrita a um gênero, por imposições de um modelo familiar arcaico que tem seu fundamento no pós-guerra, em que às mulheres eram designados culturalmente os cuidados domésticos, e aos homens os trabalhos externos nas fábricas. Que a alimentação possa nos nutrir por completo, como seres sensíveis e interdependentes que somos.

PLANTANDO COMIDA EM CASA

> "A jardinagem e a natureza nos recordam que somos parte de algo bem maior do que conseguiríamos compreender: algo que nos precedeu e sucederá. Deixe esta intuição ajudar a manter os desafios da vida em sua real perspectiva."
> Ted O´Neal

Eu (Luciana), Adriano e Lis (o cão) nos mudamos para nosso endereço atual em 2013. Aqui o quintal era um gramado, com um limoeiro atrás. Tudo começou quando decidimos trazer, da outra casa para cá, mudas em vasos. Em nosso lar anterior, já tínhamos o hábito de realizar compostagem, cultivávamos um jardim diverso e fazíamos mudas de plantas para doação. A princípio esse seria um lar temporário, por alguns meses, por isso mantivemos as plantas nos vasos.

Quando nos firmamos aqui, como um lar de médio a longo prazo, iniciamos um processo de restauração do solo e adotamos a Aurora (cão). Logo percebemos que o terreno foi aplainado com restos de construção, lajotas, tijolos, pedaços de piso e cimento, ficando difícil cavar buracos para plantar, e nos demos conta de que era um ambiente inóspito para maioria das espécies que esperávamos cultivar.

O que fazer? Foi nosso amigo Gilson Tessaro que deu a dica: compor o solo para cima, em vez de retirar todos os cascalhos — uma missão quase impossível — ter o movimento de trazer compostos orgânicos, folhas secas e, sempre que possível, galhos e troncos de árvores. Iniciamos o movimento. Por anos, sempre que andávamos pelo bairro e víamos que algum vizinho tinha podado árvores ou cortado a grama, nós recolhíamos esse material para o quintal. Às vezes trazíamos gravetos, outros dias troncos inteiros com o auxílio de um carrinho de mão. Muitas vezes varremos a rua para recolher as folhas para o quintal.

Possuímos um registro fotográfico dessas etapas de nutrição do solo de forma inconsciente. São fotos do dia a dia, em que o quintal aparece como plano de fundo das vivências da nossa família. Por essas imagens é possível ver as tantas transformações desse terreno, em sete anos, desde que compartilhamos o espaço. Não é magica, nem uma questão de sorte por ter encontrado um local fértil. É uma história de dedicação e resiliência.

O nosso amigo Gil nos deu várias sementes de plantas nativas resistentes, que fornecem muito substrato; um exemplo é a *Coix lacryma-jobi L*. que é conhecida popularmente como *lágrima-de-nossa-senhora* ou *contas-de-preto-velho*. As primeiras colheitas foram de alimento para o solo, podávamos as plantas e colocávamos como adubo.

Nossa primeira colheita de alimentos para humanos foi em 2015. Tivemos uma "safra" de sete abóboras gigantes. Lembro que nessa época recebemos uma família de amigos que moravam em um sitio em Londrina, e eles comentaram: "é inspirador o que vocês estão colhendo em um espaço tão pequeno, isso me fez pensar que poderíamos aproveitar muito melhor o espaço que temos".

A partir de 2016, a realidade do quintal já era outra, passamos a conseguir plantar e colher uma diversidade de alimentos em abundância; naquele ano, tivemos chuchu, açafrão, mamão, abóbora, batata yacon e uma diversidade de plantas para chás e temperos.

Recolher folhas, grama cortada dos vizinhos e galhos pequenos já tinha se transformado em um hábito, e que mantemos até os dias de hoje. É um trabalho constante de observação e manejo das espécies. Importante essa ordem: primeiro a observação, pois é assim que aprendemos com a natureza os movimentos de cada período, e também recebemos grandes lições sobre o ciclo das plantas e a forma como elas se multiplicam. E só então o manejo, que possibilita a diversificação do que cultivamos.

Quando eu costumava postar fotos do que colhíamos aqui no quintal, era comum as pessoas pensarem que morávamos em um sítio, sendo que nós moramos em um bairro residencial de Curitiba. Sabemos que é um privilégio ter um quintal aqui na capital paranaense e buscamos honrar essa possibilidade, compartilhando as nossas colheitas e multiplicando a ideia de cultivar alimentos em pequenos espaços. Lembramos que algumas espécies, inclusive, podem ser cultivadas em apartamentos.

Atualmente temos as seguintes árvores e arbustos no quintal: bananeiras, mamoeiro, pitangueira, abacateiro, ipê-roxo, tempero chinês, dama-da-noite, tomate japonês, e mantemos o limoeiro (que já estava aqui quando nos mudamos). Cultivamos também batata-doce, batata yacon, mandioca, tomate, chuchu, açafrão, morango, cará-do-ar, rúcula, manjericão, *physalis*, além de uma série de outros temperos, chás e plantas alimentícias não convencionais (PANCs), como ora-pro-nóbis e serralha. Temos uma grande diversidade de espécies de plantas, compartilhamos as colheitas e também mudas.

A vida pulsa, acontece agora, e onde quer que você esteja é possível começar uma relação mais harmônica com a natureza. Vamos juntos. Estamos disponíveis para compartilhar a nossa experiência, para você cultivar parte do seu alimento na sua casa. Que tal iniciar por temperos e chás? Boa sorte na sua jornada!

INTEGRAÇÃO PESSOAL

"Se percebemos que a vida realmente tem um sentido, percebemos também que somos úteis uns aos outros. Ser um ser humano, é trabalhar por algo além de si mesmo."
Viktor Frankl

Escrever minha biografia alimentar e profissional coloca-me diante dos processos da vida. Minha mãe me diz que sempre tive propensão à união com a natureza, em especial com os animais, desde insetos aos ditos de estimação. Pensar, estudar e divulgar conteúdos sobre alimentação, para mim, está conectado à valorização da vida dos animais, que se estende para a valorização da terra enquanto lugar de sustentação da vida.

Pessoalmente não consigo conceber ações desassociadas de valores e significados. Existir é compartilhar uma visão de mundo, mesmo que a gente não saiba disso, a princípio, na medida em que nos tornamos adultos somos capazes de nos responsabilizar pelas consequências dos nossos atos.

Esse conhecimento, que é herança dos pensadores existenciais dos séculos XIX e XX, pode soar com tom melancólico ou sugerir práticas austeras para conduzir a um ideal de perfeição. Mas, se associamos essa compreensão às filosofias orientais, temos uma ideia de integração e manifestação das individualidades. Em outras palavras, não é possível ter um molde de humano perfeito a ser seguido, mas, à medida que se vive, é bom buscar agir de acordo com a própria essência.

Todo conhecimento adquirido por meio de teorias e livros não tem a capacidade de ditar o que é certo ou errado comer, e eu não sou a expressão literal de uma teoria, e sim a integração do que vivi, sei e ouvi. Cada história de vida conduz a um modo de nutrição autêntico e que se transforma com novas experiências. A alimentação é um ato diário que expressa crenças e valores.

Qual o impacto da minha ação para o "no mundo"? Uma pergunta que revisito constantemente com disposição curiosa, com disponibilidade para me transformar e experimentar. Com honestidade, para me responsabilizar, mas com consciência para não maximizar a consequência de atos individuais. Penso que é importante abrir mão de concepções ingênuas de salvar o mundo com atitudes ecológicas isoladas e considerar os pensamentos ecossocialistas, que nos lembram de que temos problemas estruturais na organização social capitalista e, portanto, se faz necessário considerar atitudes em ações coletivas (Almeida, 2015).

Gosto da ideia de transitar do individual para o coletivo e do coletivo para o social. Desenvolver ações locais com pensamento global parece-me muito assertivo. Para isso não há receita, não há método, mas existem valores a serem desenvolvidos; dentre eles considero fundamental a autorresponsabilidade, empatia e consciência sistêmica.

Vejo a minha história de vida até aqui e sei que há muito a melhorar nos meus atos e na minha alimentação, e ao mesmo tempo me sinto satisfeita pelas experiências que tive. Hoje eu não defendo um estilo de dieta específico, aprendi a confiar na sensação do meu corpo que revela faltas ou excessos. E também conhecer e utilizar a habilidade mental de ponderar, a lógica que me indica quais alimentos são benéficos para minha estrutura física e para o equilíbrio do planeta.

Eu tive acesso à educação superior e muitos outros privilégios que me colocam nesse lugar de poder realizar algumas escolhas, embora tenha inevitavelmente limitações pessoais e outras que decorrem da cultura e condição social. Tenho aprendido que os privilégios, conquistados por mérito ou descendência, são importantes se, a partir deles, eu conseguir favorecer o desenvolvimento de todos que partilham da vida na Terra. Menos que isso é aceitar, favorecer e gerar violência e destruição. Se você também é uma pessoa privilegiada por condições sociais ou intelectuais, sugiro que pense sobre como compartilhar dos seus privilégios com as pessoas.

INTERCONEXÕES

"Não há saber mais ou saber menos:
há saberes diferentes."
Paulo Freire

A alimentação é um tema que atualmente abrange a atuação de diferentes profissões, entre elas: agricultor, feirante, empacotador, caminhoneiro, cozinheiro, nutricionista, entregador de alimentos, garçom e mais uma lista infindável de pessoas trabalhando para que uma enorme diversidade de comidas esteja nos armários, geladeira e fruteiras da nossa casa.

Cada profissão tem uma perspectiva do tema, vou me ater aos pontos de vista pertinentes às minhas formações técnico-profissionais: *Yoga*, Terapia Ocupacional e Medicina Chinesa. Naturalmente, aqui faço um compartilhamento da minha compreensão e vivências por essas lentes, não tendo a pretensão de determinar uma posição definitiva dessas vertentes sobre o assunto do ato da alimentação e da nutrição, mas abrir diálogos e caminhos de reflexão, estudo e prática. Um convite a passear por essas abordagens.

Meu estudo de conclusão de curso de *Yoga* foi sobre o tema alimentação e vegetarianismo; na época me apoiei em teóricos que defendem essa forma de dieta. Atualmente, embora eu opte pessoalmente por uma dieta livre do consumo de animais, tenho uma leitura diferente da que apresentei naquela ocasião a respeito da filosofia do *yoga*, e que apresento para vocês aqui. No âmbito da Terapia Ocupacional, faço uma breve apresentação dessa profissão e compartilho duas experiências que eu tive, uma com foco no ato de alimentar-se e outra sobre o cultivo de plantas como recurso terapêutico ocupacional. Além disso, apresento as habilidades humanas necessárias para realizar as tarefas que compõem a atividade diária de nutrir-se.

Sobre alimentação e medicina chinesa, comento a concepção de saúde neste paradigma, o entendimento da importância dos ciclos naturais e a conexão com a natureza e seus ensinamentos. Ainda nessa perspectiva, mostro sugestões para uma dieta equilibrada.

Apresento, ao fim deste capitulo, um diálogo entre esses conteúdos.

ALIMENTAÇÃO E *YOGA*

"Devemos, em cada situação,
adotar uma atitude refletida.
Esse é significado da não violência."
Desikachar

O *Yoga* é uma ciência prática que teve sua origem na Índia, em 6.500 a.C. No ocidente, popularizou-se como uma prática física que promove equilíbrio, flexibilidade e força. Originalmente o *Yoga* possui oito componentes: técnicas de respiração, sugestão de condutas morais, reflexão sobre ações éticas, domínio dos sentidos corporais, concentração, meditação e consciência absoluta (Feuertein, 2005; Packer, 2009).

Na condição de prática filosófica, o *Yoga* propõe uma busca e manutenção de conhecimentos acerca da própria existência e integração dos aspectos corporais, mental, emocional e espiritual. É uma prática que tem a intenção de conduzir a pessoa a manifestar sua própria individualidade em ações na vida, que estejam também em harmonia com o ambiente ao redor (Desikachar, 2006).

Ao relacionar *yoga* e alimentação, adoto uma postura reflexiva a respeito desse tema. Nesse contexto é importante considerar a importância de uma ponderação individual sobre

o alimento que é consumido, pois ele afeta diretamente as funções do corpo, a qualidade da mente e a energia do espírito, além de interferir diretamente no ecossistema. Sendo o Yoga uma postura filosófica rumo à autoconsciência, cabe a cada pessoa refletir sobre suas escolhas alimentares e a consequência delas (Desikachar, 2006; Packer, 2009).

De maneira direta, não há uma orientação específica sobre dieta no texto que fundamenta a prática, *Yoga Sutra*. Entende-se que nossas ações resultam em consequências e que há graduações de compreensão da própria realidade, cabendo ao praticante uma honestidade corajosa de fazer suas escolhas e assumir as consequências. Por exemplo, se a opção é incluir carne de animais na dieta, é coerente assumir a consequência de que para isso um bicho precisa morrer. Outro exemplo é reconhecer que o consumo em excesso de açúcar e gordura tende a resultar em aumento do peso e propensão a desenvolver diabetes e doenças cardiovasculares (Desikachar, 2006).

A partir dos fundamentos do *Yoga*, somos levados a perceber que não nos cabe julgar o comportamento e opções alimentares das outras pessoas, e podemos reconhecer que é saudável cultivar o respeito à diversidade e o lugar de escolha de cada um. Podemos, quando solicitados, compartilhar da nossa própria experiência e do que nossas fontes de pesquisas nos ensinaram até o momento e isso é tudo (Desikachar, 2006).

Abrangendo a área da medicina indiana, há uma observação das características constitucionais do corpo baseada em cinco elementos: terra, água, fogo, ar e éter, que sugere que alguns alimentos são indicados para determinadas pessoas e contraindicados para outras, numa organização de três qualidades, alimentos estimulantes, alimentos que induzem à inércia e alimentos equilibrados. Desequilíbrios na saúde são tratados com dietas direcionadas a cada pessoa e situação (Trucom, 2012). Para quem despertar o interesse nesse assunto, sugiro que procure um terapeuta *ayurvédico*, profissional que estuda medicina indiana, capaz para orientações individuais.

Numa perspectiva meditativa, cultivar e observar o desenvolvimento de plantas desenvolve a sensibilidade e a capacidade de relacionar-se com as constantes mudanças da vida; estar próximo à natureza é um modo de nos conectarmos com a nossa própria naturalidade, um caminho para o desenvolvimento da autenticidade (Krishnamurti, 1991).

Sobre o ato de preparar os alimentos, partindo da consciência do momento presente, podemos optar por um tempo de agradecimento e meditação, uma prática de *yoga* na cozinha, observar os alimentos com delicadeza para notar nuances na cor, cortar com atenção os legumes e notar os aromas que surgem ao aquecer os temperos. Estar por inteiro na atividade, na ação contemplativa. Proporcionar a si um alimento saboroso e bonito e, ao comer, dedicar atenção aos sentidos, nutrindo ao mesmo tempo o corpo e a sensibilidade.

ALIMENTAÇÃO E TERAPIA OCUPACIONAL

> "Ser terapeuta ocupacional é acreditar que todas as pessoas são capazes, independentemente de sua condição. É olhar o ser humano como alguém que se constrói e se transforma pela sua ação significativa, consciente, em um contexto social, histórico e cultural."
> Celina Bartallotti

A Terapia Ocupacional é uma profissão da área da saúde com foco na atividade humana. Quando algum fator interno, por exemplo, as emoções, ou externo, como um trauma físico, impede o engajamento em atividades, o terapeuta ocupacional (t.o.) atua com a avaliação da pessoa, ocupação e ambiente, com o objetivo de propor estratégias para restaurar a partici-

pação com a máxima autonomia possível nas tarefas que mantém a vida humana (Hagerdor, 2007).

No papel de terapeuta ocupacional, já realizei o que chamamos de treino de alimentação, isso é, auxiliar a pessoa com alguma limitação motora e/ou cognitiva a pegar no talher e levar a comida até a boca. Há todo um processo que envolve esse simples ato mecânico e o t.o. realiza a análise da atividade, para reconhecer as particularidades de cada tarefa, e propõe estratégias para aprimorar a realização das ações (Hagerdor, 2007; Pierce, 2003). Planejamento motor, preensão palmar ou fina, flexão de punho e cotovelo, um complexo de ativações musculares. E, ainda, uma questão à parte é a habilidade de engolir, que envolve trabalho em parceria com fonoaudiólogo.

Para além do planejamento e execução do movimento, alimentar-se envolve hábitos e rituais relacionados à história de cada indivíduo e o meio social e cultural em que está inserido. O que é naturalizado em um ambiente é indesejável ou pouco comum em outro. Em especial, reconhecer e respeitar essas variações e o interesse da pessoa ou família que são atendidas é básico para um tratamento assertivo (Hagerdor, 2007). Há inúmeras adaptações possíveis para facilitar a realização dessa atividade de modo autônomo; vale procurar um terapeuta ocupacional nos casos em que essa habilidade é reduzida ou suprimida, para avaliar a situação e propor a melhor estratégia.

Uma questão alimentar que também abrange a área de atuação dos terapeutas ocupacionais é o grupo de transtornos alimentares que inclui a seletividade alimentar, casos em que uma criança aceita apenas um alimento ou grupo alimentar em detrimento de outros. Essa é uma questão delicada, pois envolve déficit na nutrição e requer tratamentos especializados. Nessa linha entram também a compulsão alimentar e anorexia, e o t.o. é um dos profissionais da saúde envolvidos no tratamento desses transtornos.

Na perspectiva dessa profissão, no papel de estagiária, tive a oportunidade de escrever e aplicar um projeto terapêutico ocupacional intitulado “Construção e Manutenção de Can-

teiro de Plantas para Chá" em um hospital psiquiátrico de Curitiba. O projeto foi executado em sete oficinas, iniciando com a apresentação da proposta e abertura para adesão voluntária, levantamento de plantas de interesse dos envolvidos, pesquisa pelos efeitos dessas plantas, planejamento do paisagismo, aquisição das mudas, preparação do solo e plantio, encerando com uma proposta de observação e manutenção do canteiro.

Preparar o solo para o plantio é uma atividade de múltiplos sentidos e significados, envolve retirar plantas que já estavam ali, revirar o solo e reconhecer a necessidade ou não de adubo. Requer um trabalho físico intenso — carpir e cavar — um olhar e ação sensíveis para escolher o melhor local para cada planta e lidar com as mudas delicadas.

Dentre os objetivos e resultados dessa atividade, destaco sociabilização e troca de experiências e memórias afetivas, realização de uma atividade física, alívio do estresse, contato com a natureza e estimulação sensorial. Foi uma experiência que me proporcionou pessoalmente a validação do potencial terapêutico da atividade de plantar e manter um jardim.

Para além de questões patológicas que necessitam de auxílio profissional, a alimentação em si é um recurso terapêutico ocupacional e uma atividade estruturante da rotina. A necessidade de nos alimentarmos é um convite a organizar nosso tempo, resguardando momentos de autocuidado.

A partir da análise da atividade, percebe-se que preparar uma refeição envolve uma série de habilidades cognitivas, sensoriais e motoras. A começar pela compra de ingredientes e planejamento financeiro, e se estendendo para o conhecimento que permite a escolha de frutas e legumes saudáveis, a visão tem um papel de base nesse processo, e muitas vezes também utilizamos o tato para verificar o ponto de maturação. São atividades complexas que, na rotina, muitas vezes naturalizamos.

A tarefa de juntar e cozinhar ou assar ingredientes para compor preparações parte também da utilização das habilidades humanas, como, por exemplo, a capacidade manual de se-

gurar uma faca e, com força, cortar uma abóbora, sendo que a mesma mão pode, com total delicadeza e precisão, moldar biscoitos em formatos variados.

Pedir um alimento ou optar por realizar algumas refeições em restaurantes e lanchonetes também demanda recursos pessoais como habilidade de realizar escolhas de forma autônoma e independente, socialização para comunicar o pedido e a possibilidade de pagar pelo serviço. Compartilhar refeições com a família, amigos e colegas de trabalho é um modo de nutrir o senso de comunidade e generosidade e valorizar os frutos da própria ação.

ALIMENTAÇÃO E MEDICINA CHINESA

"A vida é uma série de mudanças naturais e espontâneas. Não resista a elas — isso só gera tristeza. Deixe a realidade ser realidade. Deixe as coisas fluírem naturalmente pelo caminho que elas seguirem**."**
Lao Tzu

Os fundamentos da medicina chinesa derivam da observação sensível da natureza e seus processos. A ideia base é o equilíbrio dinâmico, que prevê que, quando algo atinge seu máximo, é substituído pelo oposto, em um processo ininterrupto de modificações naturais. Quando algo bloqueia esses movimentos, manifesta-se aquilo que chamamos doença. De acordo com essa linha de estudos, o corpo é nutrido pelos alimentos provenientes da terra e do ar que vem do céu. É uma medicina efetiva em seus tratamentos e, ao mesmo tempo, poética e repleta de símbolos (Auteroche, 1992; Maciocia, 2007).

Nesse paradigma, é importante conhecer os cinco elementos: fogo, terra, metal, água e madeira, suas relações, movimentos e transformações. A alimentação é vista como um modo de garantir a saúde e longevidade, quando na quantidade adequada, de cores e sabores variados. Essa linha sugere que os alimentos devam ser consumidos preferencialmente cozidos, em menor quantidade crus, e é recomendado evitar o consumo de alimentos gelados ou congelados (Auteroche, 1992).

Há uma relação de sabores com os cinco elementos. O fogo está ligado a alimentos de cor vermelha e sabor amargo, como cacau e café; a terra está conectada a alimentos de cor amarela e doces, como cenoura e arroz; o metal é relacionado com a cor prata e o sabor picante, como agrião e rabanete; a água, a alimentos de cor escura e salgados, como gergelim preto e sementes de girassol; e a madeira compreende alimentos verdes e de sabor ácido, como limão e abacaxi. Este conhecimento é utilizado, na prática, tanto para equilibrar a dieta do dia a dia com variedades que atendam essas características, como no tratamento de algum desequilíbrio, ocasião em que o acupunturista reconhece a deficiência ou excesso de alguns desses elementos (Auteroche, 1992; Maciocia, 2007).

É fundamento para uma boa saúde, de acordo com os conhecimentos da medicina chinesa, a escolha de alimentos naturais e nutritivos, sendo também aconselhável um modo de preparo que garanta a manutenção e absorção da vitalidade presente nas plantas. Deve-se atentar também para o excesso ou falta de alimentos. A preferência por determinados sabores e a aversão a outros é também reconhecida como um dado significativo nos diagnósticos das síndromes de desequilíbrio (Auteroche, 1992; Maciocia, 2007).

Um outro aspecto importante é considerar as variações climáticas e os alimentos disponíveis em cada período do ano. Ao optar por utilizar alimentos da época, entramos em harmonia com o momento e produzimos equilíbrio. Os alimentos da

estação são naturalmente os mais frescos e também costumam estar com os melhores preços. (Maciocia, 2007).

O inverno tem a característica de ser o período mais frio do ano, também caracterizado por ser úmido e ter os dias mais curtos e a noites mais longas. É um período de conservação de energia e maior introspecção (Maciocia, 2007). Além das sementes relacionadas com o elemento água, que representa essa estação, é indicado o consumo de raízes em sopas mornas e quentes de mandioca, cenoura e inhame.

Em contrapartida, o verão é o período de maior calor, dias mais secos, noites mais curtas e dias longos. É um período de utilizar a energia, de maior extroversão (Maciocia, 2007). Os alimentos picantes são indicados para dispersar o calor, bem como as frutas da estação.

A medicina chinesa teve origem há 4.500 anos, sua história remonta a um tempo em que não existiam os recursos médicos atuais, como microscópios e outros equipamentos de exames. O diagnóstico foi desenvolvido por meio da observação, palpação, escuta e odores; e os tramentos foram realizados com os recursos naturais: alimentação, chás, massagens, exercícios físicos, acupuntura e moxa. Em 1988 a acupuntura foi incluída como tratamento no Sistema Único de Saúde brasileiro. Atualmente a acupuntura compõe o grupo de terapias integrativas e complementares, sendo indicado aos profissionais alinhar os conhecimentos tradicionais com os modernos, para proporcionar o melhor tratamento a cada caso.

Nesse contexto, cabe ressaltar que os textos clássicos da medicina chinesa não fazem referência a orgânicos e sementes nativas, porque não existiam venenos nem transgênicos no período em que foram escritos; porém, estudiosos modernos da medicina da China consideram esses aspectos e indicam a busca por alimentos de origem natural; inclusive, Maciocia (2007) questiona o consumo da carne de carneiro e frango, antes considerada saudável, diante dos meios atuais de criação e abate dos animais.

Importante também firmar que, para ter indicação de dieta pessoal nessa linha, é necessário consultar um especialista em medicina chinesa, pois as informações aqui contidas não substituem o atendimento.

INTEGRAÇÃO DOS SABERES

"Evoque o passado, evoque o futuro: ambos estão em você. Até hoje você foi escravo do seu interior. Aprenda a ser o seu senhor. Isto é magia."
Herman Hesse

As três perspectivas que apresentei — do *yoga*, da terapia ocupacional e da medicina chinesa — sobre o tema da alimentação possuem similaridades e diferenças. Como ponto de encontro, temos as três linhas ressaltando a importância da atividades de alimentação e nutrição para a manutenção da vida.

Como particularidades, podemos observar que o *yoga*, como prática filosófica e de integração, leva-nos a enfatizar a importância de escolhas conscientes; a terapia ocupacional pondera sobre as habilidades requeridas para a realização desse ato, bem como possibilidades terapêuticas; e a medicina chinesa propõe sugestões para uma dieta equilibrada, de acordo com a compreensão dos elementos da natureza e suas representações.

Há uma afinidade entre *Yoga* e Terapia Ocupacional no tocante ao respeito à diversidade e momento individual e às características sociais e culturais. A filosofia fundamental do *Yoga* propõe a consideração da individualidade, o reconheci-

mento de etapas graduais no processo que conduz à consciência, ao mesmo tempo em que os fundamentos deontológicos da terapia ocupacional preveem o respeito à cultura e valores individuais.

As medicinas chinesa e indiana partem de princípios relacionados a cinco elementos, e em comum consideram a terra, a água e o fogo. A chinesa inclui metal e madeira; a indiana, ar e éter. As duas estruturam a terapêutica com base na observação da pessoa e propõem, como um dos recursos de tratamento, uma dieta com características específicas.

O *Yoga* e a Medicina Chinesa são linhas de pensamento de origem milenar, e a Terapia Ocupacional é uma profissão de saúde, nascida ao fim da segunda guerra mundial. A Terapia Ocupacional, como ciência moderna, baseada no paradigma ocidental de saúde direcionado pela Organização Mundial da Saúde e órgãos legais que fiscalizam a profissão, não tem como área de atuação a indicação de dieta, devendo, em casos em que se note a necessidade de um atendimento específico, encaminhar para um nutricionista ou médico nutrólogo. A intervenção da terapia ocupacional reside na análise e apoio para a atividade de solicitar ou preparar refeições, cultivar alimentos e o ato mecânico de alimentar-se.

Terapia Ocupacional, *Yoga* e Medicina Chinesa consideram o potencial terapêutico do contato com a natureza e a manutenção de jardins ou vaso com plantas. Como benefícios dessa atividade, a terapia ocupacional destaca habilidades físicas, cognitivas e sociais; o *yoga*, o autodesenvolvimento da consciência e individualidade; e a medicina chinesa pontua sobre a importância de conhecer os ciclos das estações, seu impacto na natureza e na saúde.

O diálogo entre essas três abordagens convida a conhecer e utilizar a alimentação como uma atividade estruturante da rotina e com a capacidade de gerar condições de saúde e despertar a conexão com a natureza e nossa essência.

INSPIRAÇÕES

"Que ninguém se engane, só se consegue a simplicidade com muito esforço."
Clarice Lispector

Apresento aqui três pessoas que, para mim, são fonte de inspiração para a compreensão da cultura alimentar; eles me auxiliam por meio dos seus livros, pesquisas e entrevistas, na busca por desenvolver práticas alimentares de impacto positivo para o planeta. Michael Pollan, Vandana Shiva e Ernst Götsch.

Michael é um jornalista americano que pesquisa a história da alimentação; Vandana é física e economista indiana, ativista pela soberania alimentar; e Ernst é um agricultor e professor suíço. Eu não tive a honra de conhecê-los pessoalmente; o que compartilho aqui é minha visão de admiradora dos projetos, pesquisas e divulgações deles, aos quais tive acesso por meio virtual em textos e vídeos e impressos em livros. Recomendo a você, também, a busca por mais conteúdos relacionados a esses nomes.

São pessoas que dedicam a vida à divulgação e prática de hábitos em consonância com a saúde do corpo, da sociedade e do planeta, abordando a questão do cultivo, acesso a alimentos e o modo de preparo.

MICHAEL POLLAN

"Compartilhar a refeição com alguém eleva a alimentação de um processo mecânico de abastecer o corpo a um ritual de família e comunidade, da mera biologia animal a um ato de cultura."
Michael Pollan

Michael Pollan é um jornalista americano que pesquisa a história da alimentação. Em seu trabalho, ele observou que as transformações do modo de vida da sociedade influenciam diretamente na forma como preparamos nossa comida, ou, melhor dizendo, no modo como nos afastamos dessa atividade, aceitando os produtos que surgiram ao fim da Segunda Guerra Mundial nos mercados e o apelo das propagandas (Pollan, 2007; Pollan, 2008).

O livro *Cozinhar: Uma história natural de transformação* (2014), de Pollan, foi base para uma belíssima serie documental disponível na plataforma Netflix, chamada *Cooked* (2016). A série é composta por quatro episódios, e em cada um é abordado um dos elementos: fogo, água, ar e terra. Sobre o fogo, o jornalista remonta à história das fogueiras, às primeiras experiências humanas de assar a carne de animais de caça, também sobre cozinhar em buracos na terra e variações de fogões e fornos ancestrais. A respeito da água, ele apresenta a história e o caráter inovador presente na ideia de recipientes que permitem misturar ingredientes, combinar temperos, cozinhar na água, fazer molhos e sopas. Sobre o ar, Pollan remonta à história da fermentação da farinha e composição de pães. Ao tratar da terra, ele conta sobre o queijo artesanal e relação da madeira e da terra para obter esse alimento (Cooked, 2016; Pollan, 2014).

O autor lança uma questão investigativa: por que atualmente temos tantos programas relacionados à culinária na televisão? Ele sugere que esse fato esteja relacionado à necessi-

dade intrinsicamente humana de nos conectarmos com a ação de buscar e preparar os alimentos (Pollan, 2014).

Outro tópico de pesquisa de Pollan é o histórico de propagandas de alimentos industrializados, constituídos de mensagens que passam a ideia de que cozinhar é ultrapassado, perda de tempo e algo relacionado a uma vida primitiva e estressante. O autor defende que foi criado um problema para acomodar a solução pronta dos alimentos congelados, enlatados, pré- preparados. Ter acesso a esses alimentos ficou relacionado à ideia de modernidade e autonomia própria a gerações evoluídas (Pollan, 2014; Pollan, 2008; Pollan, 2007).

O trabalho do jornalista aponta para a reconexão com os saberes tradicionais de armazenamento e consumo dos alimentos. Ele defende a soberania alimentar por meio do conhecimento de técnicas que garantem a vitalidade nutricional nas preparações, bem como a harmonia com o tempo. Pollan nos convida a fazer as pazes com a cozinha (Pollan, 2008; Cooked, 2016).

O contato com o material desse autor me inspirou a manter o hábito de preparar minhas refeições do dia a dia, bem como ser eu mesma a responsável por fazer guloseimas e preparações especiais. Pollan também me move a ter maior conexão com os elementos na culinária, em especial com o fogo. Esse elemento vem desaparecendo das cozinhas, com os tradicionais fogões a lenha dando lugar ao aquecimento elétrico e ao micro-ondas (Pollan, 2014). Acho interessante ponderar onde podemos incluir esse elemento na nossa vida, mesmo que na boca do nosso fogão elétrico ou num belo jantar à luz de velas.

Pollan tem uma produção vasta de pesquisas e conteúdos a respeito da alimentação, disponibilizados também em seu site pessoal. Vale uma busca nesse material disponível gratuitamente, para pensar e repensar nossos hábitos, a partir da perspectiva histórica das transformações na alimentação e como isso reflete e apoia um modo de organização social e valores. Quais valores você expressa na sua alimentação?

VANDANA SHIVA

"As monoculturas da mente
fazem a diversidade desaparecer
da percepção."
Vandana Shiva

Vandana Shiva é física, economista e ativista ambiental. Sua biografia é marcada por ações para garantir a soberania alimentar na Índia, seu país natal, e também por articulações políticas de impacto mundial. A ênfase dela nas pesquisas e divulgações é a imposição de alimentos geneticamente modificados e o uso de agrotóxicos. Vandana mantém uma postura firme contra essas práticas que se distanciam de saberes tradicionais, diversidade alimentar e cultural. Ela é direta ao comunicar que a alimentação da maior parte da população mundial deriva da agricultura familiar, e não da produção no modelo de monoculturas.

Para Vandana, o alimento é direito de todos e dádiva da terra. Em especial, ela defende a preservação das sementes nativas e o repúdio a estratégias para patentear sementes geneticamente modificadas na alegação de propriedade intelectual, que justificariam a cobrança de *royalties*. Sementes modificadas para serem resistentes aos agrotóxicos aumentam a utilização desses, o que leva ao empobrecimento e morte do solo. O uso de veneno nas monoculturas tem um impacto direto na produção de outras espécies, gera um desequilíbrio sistêmico e contaminação, não apenas da terra, mas do solo e do ar (Shiva, 2003; Shiva, 2019).

Práticas que maltratam a terra e causam doenças e morte, como o uso de agrotóxicos e alteração genética das sementes, devem ser combatidas. Por um outro lado, fazem-se necessárias ações para a união das comunidades, o respeito à diversidade e valorização da ancestralidade (Shiva, 2003).

Nesse contexto, é essencial ter consciência de que somos apenas uma das espécies na Terra, que o planeta garante a existência de plantas, minerais e muitos outros animais, além de nós, os humanos. A terra e a água não são propriedades. A simplicidade é a base defendida por Shiva (2020) para garantir alimentos para todos, utilizando apenas o necessário e compartilhando com os outros seres, sem ganância e apego (Shiva, 2020).

Vandana me inspira a comprar alimentos provenientes de agricultura familiar e em feiras, pois isso incentiva a manutenção de uma forma de cultivo sustentável. Comprar direto do agricultor é um meio de diminuir os atravessadores, como os grandes mercados, que fazem com que os produtos cheguem mais caros e menos frescos.

Valorizar o que temos na região, o que a terra nos oferta, ao contrário de investir em alimentos industrializados, é um desafio que reconheço diante da quase onipresença das propagandas. Propagandas de alimentos são feitas por conhecedores das fragilidades humanas, que conectam solidão com sorvete e autonomia com pizza; no entanto, pessoas criativas como a minha mãe driblam essa indústria, com o sabor que vem do artesanal e do afeto. Nessa inspiração, e reconhecendo meu processo, evito alimentos hiperprocessados artificialmente e dou preferência aos artesanais.

Pensando alimentação e diversidade cultural, podemos observar a forma como levamos os alimentos até a boca. Minha mãe me ensinou, desde muito cedo, a usar colher, garfo e faca. Anos depois aprendi, com amigos de Taiwan, a usar dois palitos de bambu para essa mesma função, e eles me ensinaram que essa é uma forma de exercitar a paciência ao alimentar-se. Meu marido aprendeu, na Índia, a comer utilizando apenas as mãos, mesmo alimentos como arroz e cozidos, o que é incomum para nossa região, mas é modo convencional naquele país. Ele me explicou que o contato direto com o alimento proporciona conexão com a comida, e é uma forma de respeito e valorização.

O contato com o pensamento de Vandana é também um incentivo para conhecer e praticar a culinária da região. Dentre as tradições do Paraná, destaco: barreado, preparações cozidas com banana-da-terra, bala de banana, farinha de mandioca e preparações com pinhão. A culinária desse estado é uma mistura de influência dos indígenas, de populações das águas, de imigrantes africanos e europeus. A comida tradicional é cheia de história. Quais são as preparações tradicionais da sua região? E da sua família? Considere aprender sobre a história e incluir essas preparações na sua vida.

ERNST GÖTSCH: ABUNDÂNCIA

"A vida como um todo no nosso planeta constitui um grande macroorganismo. Todo o seu funcionamento corresponde ao de um organismo: tudo está conectado e é interdependente."
Ernst Götsch

Ernst Götsch é um agricultor suíço que se apaixonou pela diversidade do Brasil e mantém uma fazenda na Bahia, onde, por meio de suas práticas, vivenciou a restauração do solo e o início de um ciclo de colheitas abundante e diverso. Ernst é reconhecido mundialmente por ensinar um modelo de relação com a natureza chamado agricultura sintrópica; dono de uma sensibilidade ímpar, ele destaca, em suas práticas e falas, que o início do processo do cultivo de alimentos se dá na observação do ambiente (Götsch, 2019).

Sua página oficial nos anuncia de pronto que ele não oferece uma solução mágica para terras férteis e alta produtividade que possa ser comprada com dinheiro. Nas ideias propostas por ele, é necessário o cultivo interno de uma perspectiva de interconexões que descartem a possibilidade de algum meio pronto que possa ser aplicado em qualquer lugar (Andrade, 2019).

A agricultura sintrópica proposta por Ernst é diferente da agricultura orgânica convencional. Na agricultura orgânica, substituem-se os compostos químicos, usados atualmente para controle de pragas e insetos, por compostos em sua maioria orgânicos, enquanto na agricultura sintrópica não há o conceito de praga, mas sim de indicadores do solo e de algum erro na composição pensada pelo humano para o sistema. Os canteiros são pensados para ter uma diversidade de espécies, como gramíneas, árvores e ervas que forneçam o adubo necessário ao próprio sistema, sem precisar recorrer a algo externo. Todas as interações que ocorrem no canteiro são observadas e compreendidas para gerar estratégias que beneficiem os envolvidos (Götsch, 2018).

Na agricultura sintrópica, cova vira berço de sementes, e o que antes era carpir mato passa a ser colheita de adubos e recursos para o solo. Há uma poética na escolha das palavras e também um significado muito prático. Nas relações da agricultura sintrópica, há um saldo positivo: o solo sempre vivo. Não há abuso nas relações, mas interações harmônicas (Andrade, 2019).

Aprendi com Ernst a reconhecer a importância do tempo, do olhar apurado, técnico e sensível para a natureza, que comunica muito para quem está disposto a ouvi-la. O que ele ensina é sobre o respeito e a consciência do todo que compõe os ambientes.

O que realizamos aqui no nosso quintal é uma maquete do que pode ser feito em sítios e fazendas de agricultura familiar. Se plantamos em abundância, há comida para todo

mundo, e esse é o lugar que quero compartilhar. Encanta-me em Ernst a habilidade de conhecer os desafios que temos em relação à produção de alimentos e a capacidade de foco para a ação. Vejo nele uma firmeza em direcionar sua atenção para a realização, em detrimento à ruminação de críticas a sistemas disfuncionais.

Inspirados por Ernst, eu e meu marido recuperamos a terra que compõe nosso quintal e promovemos a biodiversidade com ações de horta comunitária e distribuição de plantas. Ele me inspira a desenvolver o olhar e aprender com a natureza, com os ciclos, com cada movimento. Num primeiro momento, apliquei isso ao meu jardim e, então, pude observar que o conceito é de integração genuína, que espontaneamente transborda do quintal para outras áreas da vida.

A ideia de respeito e valorização da diversidade, observação de contexto e consciência do próprio papel nas relações humanas tem a força de sustentar vidas e comunidades. Pensar a cada momento: como interagir de modo que o saldo da minha interação seja positivo para todos?

APRENDIZADOS COM MINHA AVÓ MATERNA

"Eu cultivei a terra bruta e trabalhei no campo,
meu irmão, e semeando esperança pelo chão. E
muito natural, as coisas que deixei outrora em
meu lugar, sementes germinou e tudo se trans-
formou, meu irmão, cresceram
na fertilidade do nosso chão."
Pena Branca e Xavantinho

A minha vó materna não é a típica vó de desenhos infantis, rechonchuda, com coque no cabelo e que sempre está assando um bolo ou servindo fartos cafés da tarde. A minha vó é uma senhora de 87 anos, esbelta e independente, que muitas vezes assumiu o papel de provedora do lar. Ela não teve oportunidade de estudar além das séries iniciais e levou a sério, como missão, a ideia de dar essa oportunidade para minha mãe e para minha tia, assim como auxiliar as netas nessa jornada.

Eu não conheci meu avô, mas ouvi da minha vó que ele era muito controlador em relação às despesas do lar, e que não permitia nada que fosse para "esbanjar". Minha vó passou por privações na infância. Essa história gerou uma relação particular com os alimentos.

Quando eu era pequena, tinha como uma das atividades preferidas regar o jardim da minha vó, onde havia belas plantas, flores e maravilhosas folhagens. Havia também uma árvore de jabuticaba e uma de pinha. Era uma aventura aquele jardim, que mais parecia uma floresta. Tão diverso e rico.

Uma vez minha vó me disse: "Sabe, Luciana, eu vejo essas coisas novas no mercado, esse monte de embalagem e eu não compro. Eu não quero conhecer o sabor dessas coisas, eu não quero correr o risco de gostar e passar vontade depois".

Essa fala me tocou e me levou a respeitá-la ainda mais. Segundo ela, o alimento é para nutrir o corpo, e é muito importante comer uma quantidade adequada. Comer muito faz mal, engorda e gera problemas de saúde.

Minha vó mantém, em sua casa, um jardim com muitas flores e alguns temperos, ervas e chás. Ela me disse que tem saúde boa porque costuma acrescentar algumas plantas de chá no chimarrão, diariamente.

Na última vez que estive na casa dela, ela fez uma bacia de pipoca para nós, e comemos na varanda. Minha vó é alguém que eu admiro muito. Os dados que apresento aqui foram colhidos em duas entrevistas realizadas por videochamada nos dias 4 e 5 de novembro de 2020. Ela tem uma sabedoria incrível, é muito prática e decidida. Uma presença forte na minha caminhada, que alimenta minha fé na vida, no simples e na ação.

HISTÓRIA ALIMENTAR

> "Toda escola superior deveria oferecer aulas de filosofia e história. Assim fugiríamos da figura do especialista e ganharíamos profissionais capacitados a conversar sobre a vida."
> Oscar Niemeyer

Minha vó me contou que nasceu em Venâncio Aires/RS, em 1933, e que, quando ela tinha 9 meses, a família se mudou de carroça para Santo Inácio/PR. No caminho, meus bisavôs ganhavam dinheiro mostrando duas onças que eles tinham capturado e que traziam na mudança. Mal consigo conceber esse trajeto que, hoje, pela BR 153, de carro, se estima com uma duração de 15h30, imaginando-o a partir de 1934, de carroça, com a família e duas onças, quando durou anos, envol-

vendo muitas paradas, acampamentos... Uma aventura surreal para minha mente.

A família se estabeleceu em Laranjeiras por algum tempo e seguiu para Santo Inácio, onde meus bisavôs tocaram um sítio como "safristas" de porco. Minha avó disse que eram os maiores da região e que criavam também galinhas soltas no pasto e algumas vacas. Nessa época, minha vó tinha 6 anos e lembra de ter ganhado sua primeira "enxadinha" para trabalhar na roça, além de ser responsável por cozinhar para a família e os peões. Ela disse que aprendeu a cozinhar "na marra", por necessidade, e fazendo o que estava disponível, geralmente arroz, feijão e carne de porco ou de caça, comidas que eram preparadas com a banha de porco que ela mesma fazia. Segundo minha vó, era uma época de fartura.

Quando estava com 9 anos, a família mudou-se novamente, dessa vez por uma questão de legalização das terras e delimitações de territórios. Com objetivo de abrir fazendas na região, seguiram para Paranavaí, onde ela reside até os dias atuais. A alimentação, no café da manhã, era polenta com leite, virado de feijão ou ovo mexido. E o almoço costumava ter arroz, feijão e alguma carne. Pão era feito raramente, de fubá, cará e batata. Bolo era muito difícil de ter, ficando reservado apenas para festas de fim de ano, e quando possível. Não se tinha o hábito de celebrar aniversário, não existia essa ideia e ninguém sentia falta.

Minha avó contou que o pai dela "não ligava muito" para os filhos estudarem, que ele valorizava mesmo o trabalho na roça, e que ela teve poucas oportunidades de ir à escola. Disse que o meu bisavô era muito bravo e grosseiro com todos os familiares e que, apenas quando ela já era adulta, ele reconheceu que fez muita coisa errada e se propôs a fazer o contrário, mas, nas palavras da minha vó, isso não fez diferença, porque o sofrimento todo já tinha acontecido e não havia como mudar o passado.

Com 22 anos ela se casou, e foi um período difícil da vida. Segundo ela, meu avô não trabalhava e também não a deixava trabalhar. Disse que, na época, uma mulher "desquitada"

era muito hostilizada pela sociedade; por mais que todos soubessem das razões que justificassem essa escolha, era a mulher que sofria. Foi um período extremo para ela, e foi também quando nasceram minha mãe e minha tia. Na época, a vó mantinha a alimentação com base em polenta, arroz, feijão e carne.

O primeiro fogão a gás que ela teve foi em 1961, quando a minha mãe já estava com 6 anos. Naquela época, começaram a surgir marcas de macarrão pronto nas mercearias, mas minha avó disse que eles não cozinhavam bem, e a massa "virava uma maçaroca". Essas são informações de uma realidade muito diferente da nossa, ainda que tão próximas no tempo, apenas duas gerações atrás.

Segundo minha avó, certo dia, uma amiga japonesa falou que, na religião dela, desperdiçar comida é o maior pecado que existe. Minha vó concorda com esta afirmação: comida não se joga fora; e, quando sobra alguma preparação, ela doa para quem precisa ou alimenta algum animal na rua.

Acho válido dar voz para quem veio antes de nós e aprender com a experiência. Por muito tempo, na minha adolescência, achei que era "papo de velho" as histórias que minha vó contava sobre sua vida no município de Santo Inácio; hoje, resgato essas histórias e lembranças para reter o aprendizado contido nessas vivências. Em duas gerações muitas realidades se transformaram, e conhecer essa história recente me coloca em um lugar de questionar meus próprios hábitos e o que eu entendo por necessidade.

Imaginar uma família se mudando em uma carroça, com crianças, um bebê (minha vó) e duas onças é uma imagem que me sensibiliza. Imagino a quantidade de vezes que pararam no caminho e montaram acampamento, as condições de vida e também as aventuras dessa viagem, lembrando que há duas gerações não tínhamos tantos carros, ruas asfaltadas, lojas e mercados. O tom aqui não é de saudosismo, idealizando o passado, mas de investigação e curiosidade. Tantas refeições devem ter sido feitas com fogo de chão em campos ainda sem donos...

Penso que cada geração tem suas glórias e desafios. Ao relacionar minha história, vivida até o dia de hoje, com a longa caminhada da minha vó, temos um disparate de experiências. Por outro lado, não posso deixar de considerar que foram as experiências e escolhas da minha vó que possibilitaram grande parte do que eu sou hoje. Tão diferentes e tão conectadas são as gerações! Olhar para essa parte da história dos meus ancestrais leva-me a respeitar as diferenças e honrar suas conquistas. Não tive a oportunidade de conhecer a história da minha avó paterna, e nem as histórias dos dois avôs, narradas por eles mesmos. Convido você a fazer isso, se possível.

OBSERVAÇÃO DAS MUDANÇAS

"Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo.
Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós
ignoramos alguma coisa.
Por isso aprendemos sempre."
Paulo Freire

Perguntei para minha vó, diretamente: é melhor agora ou antes? Foi quando ela disse: "Muito maravilhosa a vida agora". Diante da própria biografia, minha vó chama a atenção para a facilidade dos mercados: agora tem tudo pronto; antes, se quisesse queijo, tinha que fazer. E ela contou que lembra a receita do requeijão até hoje.

Depois dessa resposta mais imediata, ela completou: "Muito melhor porque tem variação, mas precisa também dinheiro. E antes as pessoas não reclamavam tanto, todos tinham igual, as mesmas coisas, o mesmo estilo de fogão, e a comida era saudável. Agora as pessoas reclamam, falam que gostam ou

não gostam de alguma coisa e também ficam irritadas se não têm isso ou aquilo".

Antes os fogões a lenha eram construídos pelas mulheres, com barro, pois elas não tinham tijolos disponíveis; então faziam uma estrutura de madeira e a preenchiam com camadas de terra do rio. Os primeiros fornos de que minha avó recorda eram feitos de forma similar. Ela me contou, com os olhos brilhando, que esses fornos no chão, feitos de barro, eram ótimos e assavam tudo: batata-doce, cará, pão de milho...

Eu perguntei se ela notou quando passou a ter tanto pão e alimentos baseados em trigo, e ela disse que foi depois da guerra, porque, durante a guerra acabou a comida, as pessoas tinham medo, e foi a partir de 1944 ou 1945 que começaram a aparecer as padarias; antes "não tinha essa história de tanto trigo disponível". Ela lembra que, de início, ainda eram apenas as pessoas com muito dinheiro que tinham acesso ao pão pronto; e antes disso, "era farinha para quem quisesse fazer pão em casa".

Minha vó contou que, há alguns anos, um sobrinho dela conquistou o direito à terra registrada pelo governo (reforma agrária), para plantar e ter comida para a família, mas que "o vizinho dele joga veneno de avião no canavial e que lá, agora, ele não consegue plantar nenhuma fruta, nem legume, nem nada". E continuou, refletindo que "O pobre continua pobre e sem comida, e não é por preguiça, mas porque planta e não dá, o veneno mata tudo, antes não existiam esses venenos. Dava muito trabalho, mas amarrava o chapéu na cabeça, carpia a roça e ela dava os alimentos. Agora, o veneno mata a lavoura do pobre e, daqui a pouco, o que matou as plantas vai fazer mal para as pessoas".

Ela seguiu contando que, na sua infância e adolescência, a carne de vaca era uma raridade, havia fartura de porco e galinha, isso até a peste suína, em 1978, que fez diminuir o consumo do porco. Quando criança, ela era responsável por preparar o porco e garantir o armazenamento da carne e da ba-

nha. Relatou que era um trabalho muito pesado, e que ninguém ligava para o fato de ela fazer isso sozinha. Hoje as crianças têm espaço para brincar, para estudar, mas naquele tempo tinham que fazer os trabalhos da casa e da roça.

Então eu perguntei como eram os temperos, e ela disse que era o que tinha plantado: salsinha, cebolinha, pimenta vermelha. "Se não plantasse, não tinha tempero, mas polenta nunca faltava, era a base. Hoje a gente compra tempero pronto do mercado, antes chegava alguma mercadoria de ônibus, na cidade, agora tem os caminhões para lá e para cá o tempo todo".

Sobre os doces e sobremesas, ela contou que antes eles faziam doce com as frutas que colhiam, que faziam geleia e doce de abóbora, mas que "não era sempre que tinha". Atualmente temos esse costume de tanto doce depois do almoço, e isso é de agora, na lembrança da minha avó.

A água para cozinhar vinha do rio, mas era preciso buscar em baldes. Foi só em Paranavaí, em meados de 1945, que cavaram o primeiro poço no terreno em que ela morava. Hoje temos água encanada, diretamente na cozinha.

Em relação ao acesso a receitas, ela relatou que era muito difícil, pois quem possuía uma receita não passava para os outros, ficava só na família. E não tinha como conhecer. Hoje a disponibilidade de livros, programas de televisão e *sites* de receitas é enorme. Minha vó disse que hoje tem opção para tudo, mas ela acha que antes as pessoas eram mais satisfeitas e felizes; à noite, sentava na varanda e sentia o vento, a varanda era um lugar fresco, às vezes recebia um vizinho para conversar e, por ter trabalhado o dia todo na roça, o corpo cansava e então dormia a noite toda. Na perspectiva dela, as pessoas eram mais saudáveis também, mesmo os idosos.

Ela se despediu concluindo: "É isso, Luciana, antes era isso aí que eu falei, e agora você pode ver como é. Já disse tudo".

ALIMENTAÇÃO NATURAL E ESPIRITUALIDADE

Adriano Michalovicz[1]

"Se o corpo está saudável, o Tao prosperará.
Se a comida e a bebida são reguladas com
correção, a felicidade será apreciada com
tranquilidade e a mente funcionará zelosamente.
Este é o ensinamento de todos os Budas."
Sutra Budista

Há anos incentivo minha esposa Luciana a escrever sobre alimentação, pois admiro suas reflexões a partir da inter-relação com outras áreas de seu conhecimento. E também na arte da culinária, com criativas preparações e delicados sabores, que tenho o privilégio de degustar diariamente nos últimos nove anos que vivemos juntos. Aprendi e aprendo muito com ela. É sempre bonito relembrar que a comida é tão importante em nossas vidas que foi justamente num encontro sobre alimentação natural que nos conhecemos!

Nesse encontro, organizado por nosso amigo Gilson Tessaro em 2010, a reflexão sobre alimentação se estendia ao território da espiritualidade, a partir da compreensão de que escolhas conscientes e responsáveis possibilitam um viver mais harmônico do ser humano com os demais reinos na natureza. Cuidar da alimentação é cuidar da vida e protegê-la; os impactos dessas escolhas são individuais e coletivos, e podem promover saúde e equilíbrio físico, social, econômico, ambiental e espiritual.

[1] Adriano Michalovicz nasceu em Curitiba/ PR, é formado em Musicoterapia e mestre em Música (UNESPAR), sendo nessas áreas sua atuação profissional. Casado com Luciana de Freitas Brites, por anos se dedicaram a realizar oficinas de culinária vegetariana, assim como preparar e oferecer alimentação em eventos.

Segundo o líder espiritual budista Dalai Lama (2000), o conceito de espiritualidade é diferente do conceito de religiosidade. Religião costuma estar associada à ideia de libertação milagrosa, crença em realidades metafísicas e aceitação de dogmas. Já a espiritualidade está relacionada à ideia de autorresponsabilização e atitudes pautadas em valores como amor, paciência, capacidade de perdoar e compaixão. Enquanto a religiosidade se conecta com instituições, a espiritualidade é manifestada em ações de vida.

Neste capítulo vou contar vivências que me aproximaram da filosofia espiritualista, as quais busco integrar na minha vida. Também vou abordar temas que envolvem biodiversidade, agroecologia e a importância das sementes nativas. Além disto, dedico um espaço para resgatar e registrar a história alimentar da minha avó materna.

HONRA À ANCESTRALIDADE

"É a terra que se estende através dos
ecossistemas, da natureza, do ambiente;
tudo isso é um corpo vivo dessa grande mãe."
KaKá Werá

Um dos valores espirituais que considero importante é honrar os ancestrais, a ideia de que viemos de uma linhagem de pessoas que invariavelmente influencia nossa história, especialmente nos primeiros anos de vida, em que somos totalmente dependentes dos cuidadores. Honrar os ancestrais familiares é um começo para valorizar a própria história. Quando pensamos na terra, percebemos a presença de histórias ainda mais antigas, como das pedras, das árvores e das sementes.

As sementes na natureza se espalham pela ação do vento, dos pássaros e de outros animais. Nós, animais humanos, também espalhamos sementes. Além de distribuir as sementes, nossa espécie passou a selecionar e classificar as sementes, num processo artesanal de gerações, que garante o acesso ao alimento. Atualmente há um movimento de extinção das sementes ancestrais e imposição de sementes modificadas geneticamente por empresas de agrotóxicos. As empresas criam sementes resistentes ao veneno e matam as sementes nativas, um processo cruel que tira a autonomia alimentar de famílias que mantêm tradições muito antigas.

Em contrapartida, há movimentos de cuidado e guarda das sementes que são verdadeiros refúgios da biodiversidade. Em 2015, em um evento desses movimentos de cuidado das sementes, a "Feira das Sementes Crioulas", em Mandirituba/PR, organizado pela Associação Brasileira de Amparo à Infância (ABAI), ganhamos sementes de milho roxo e branco, e plantamos no quintal de nossa casa. Era emocionante e bonito acompanhar cada etapa do crescimento e desenvolvimento daquelas plantas, com a curiosidade sobre o sabor e também a expectativa de poder distribuir aquelas sementes para mais amigos.

Feiras como essa estão se multiplicando pelo Paraná; em 2018 foram 12 feiras (Schram, 2018). Alguns dos objetivos desses eventos são estimular a preservação, o resgate e a multiplicação de sementes nativas (não alteradas geneticamente); a prática de agroecologia, como sistema de agricultura sustentável e benéfico para o agricultor, para a natureza e para o consumidor; conservação da biodiversidade, essencial para agricultura ecológica e sustentável; a valorização da agricultura familiar; a troca de saberes tradicionais; fortalecer a autonomia e a soberania alimentar dos agricultores, diante do agronegócio e grandes empresas sementeiras transnacionais; e celebração entre comunidade, agricultores e os guardiões das sementes (FVIDA, s/d).

No sistema agroecológico, o homem é visto como integrado à natureza, e não como seu centro ou seu dono. Assim a

natureza não é apenas algo utilitário para o ser humano, que a explora para satisfazer suas necessidades e ambições de consumo, mas se compreende como um organismo vivo que se respeita e se compartilha dessa existência, onde se aprende sobre cooperação.

A semente é a portadora da vida, e está preparada para brotar, florescer e frutificar, num ciclo sagrado. Observar e respeitar esse ciclo da vida nos auxilia a respeitar tudo o que veio antes de nós e que nos possibilita existir agora. A terra, a água, o sol e o ar, e tudo mais manifesto na natureza, e nossos familiares próximos e ancestrais. Sinto afinidade quando ouço a sabedoria de tantos povos tradicionais, afirmando que "a Terra é nossa Mãe". Na concepção dos povos tradicionais, a natureza é parte da família e são ancestrais sagrados os rios, as pedras e as árvores.

Nasci em uma família ligada à terra, e sinto imensa gratidão por essa herança e influência em meu viver. Meus pais nasceram em cidades pequenas e viveram parte de suas vidas no meio rural, e retornaram a esse estilo de vida após terem se aposentado. Na minha infância, em Curitiba/PR, bastava atravessar a rua para chegar à de meus avós maternos, e lá havia pé de laranja para subir e uma farta e famosa horta, que meu vô Chico cuidava com carinho e dedicação.

Uma das lembranças que guardo em meu coração é das reuniões familiares para fazer pamonha, sob o comando da vó Gena. Risadas altas e falatório, grandes panelas num "fogão" improvisado com tijolos diretamente no chão, uma montanha de palhas e sabugos de milho. Para mim e meus primos, era dia de muita diversão, pois alguns de nós só nos víamos em datas especiais, nesse dia e no Natal. E, quando sentíamos o aroma de café sendo preparado, era momento de se juntar com os adultos para saborear aquele tão simples, porém delicioso alimento. Vô Chico partiu deste planeta, acredito que ainda cuide de hortas e ande de bicicleta em outros planos. Mas, passado um tempo, ganhei outro vô, também tão talentoso e sábio sobre a arte de cuidar e viver com as plantas.

Durante toda minha infância, nos fins de semana íamos para uma chácara em Mandirituba/PR, onde meus pais residem atualmente. Quando era momento da colheita de milho, era lá o ponto de encontro da família e, ao lado de uma nascente, se repetia o momento mágico, alquímico, de fazer pamonha. Apesar de esporádica, a tradição ainda segue viva na família, mas hoje vejo com outros olhos quão sagrado é se reunir numa mesa para compartilhar o alimento. Alimentos que, além de nutrir o corpo, nutrem a alma, enquanto preservarmos as histórias que relembram de onde viemos, e que apontam destinos a construir.

Sobre minha infância, outro dia de alegria era descobrir que a refeição seria *pierogi*, tradicional receita polonesa. Minha avó paterna, a Vó Lena, veio da Polônia. Ela ensinou minha mãe a preparar o *pierogi* e, posteriormente, minha mãe ensinou minha esposa, que carinhosamente prepara esse alimento e me desperta tanta alegria nos dias de hoje. A receita é a mesma, um tipo de pastel cozido, recheado com ricota, batata e temperos, servido com molho caseiro de tomate; a única adaptação foi a retirada da carne no molho, devido à nossa opção vegetariana. Preparar essa refeição é uma forma de honrar e agradecer meus ancestrais, ao mesmo tempo em que coloco minha individualidade na adaptação sem carne.

REVERENCIANDO O SAGRADO NA ALIMENTAÇÃO

"Todos os tipos de sementes de
poder estão dentro de você,
esperando para você fazê-las crescer."
Yogananda

Com 9 anos comecei a aprender a tocar violão. Aos 12 anos formei minha primeira banda, como guitarrista. Nesse período assisti ao filme sobre o revolucionário "Festival de

Woodstock", que aconteceu em 1969 nos Estados Unidos. Fiquei chocado ao assistir o músico indiano Ravi Shankar tocando sitar indiano, era um timbre único que eu já tinha ouvido em músicas da banda britânica *The Beatles* e na brasileira *Os Mutantes*. Despertava minha curiosidade, minha mente nunca poderia imaginar de onde vinham aqueles sons, como seria tal instrumento?

Iniciei uma busca para saber algo mais sobre a Índia: li um pequeno livro chamado *Vida simples, pensamento elevado*, de Swami Prabhupada, líder e divulgador no ocidente do movimento Sociedade Internacional para a Consciência de Krishna, também conhecido informalmente como "Movimento Hare Krishna". O livro discursava sobre o retorno para uma vida simples, em ambientes rurais, onde as pessoas vivessem em comunidades dedicadas a uma vida em harmonia com a natureza e devoção a Deus, por meio do estudo de textos sagrados do hinduísmo (que Prabhupada traduziu e difundiu em língua inglesa) e da meditação — principalmente pelo canto dos nomes de Deus, com o mantra "Hare Krishna, Hare Krishna, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare".

Ficava perplexo, à medida que conhecia a cultura indiana, sua filosofia, a relação da música com a espiritualidade, sobre *yoga* e meditação. E li a primeira vez sobre vegetarianismo! Minha reação interna era: "O quê? Existem pessoas que não comem carne?" Era como descobrir um novo universo.

Eu tinha um amigo, conhecido como "Zé do Rock", que apreciava as músicas da banda que eu integrava em 2002 (*Clorofila e Jardim Secreto*). Conheci o Zé por intermédio dos vocalistas da banda, o casal Vitor Godoi e Cida. Zé também tinha belas composições que falavam da natureza; uma delas fazia parte de nosso repertório, *Jardim secreto*. Posteriormente, a convite dele, tocamos juntos por um tempo no grupo *Calêndula*.

Hoje lembro daquela letra que cantamos juntos, e faço a relação com a defesa da biodiversidade. A música *Jardim Secreto* tinha letra do Zé do Rock e música do grupo Clorofila e Jardim Secreto:

"Andando pelo mundo cinza, o cinza triste de um arranha-céus
Pelas ruas de calçada cinza, onde o rio é cinza, e até mesmo o céu
Neste mundo cada vez mais cinza, a moda cinza já virou normal
O pensamento se tornou tão cinza, que o homem de bem agora é do mal...

Encontrei um homem na calçada, fora de moda com tão belas cores,
Era o único que sorria, sussurrando baixo pra falar com as flores,
De imediato fiquei junto a ele, e o nome das flores fui sabendo aos poucos
E enquanto ele conversava com elas, as pessoas passavam e nos chamavam de loucos...

Loucos, loucos pela natureza
É pena tanta beleza se acabando aos poucos pra tristeza dos loucos
E os outros que destroem a natureza
É triste mas tenho certeza, não é nada demais pros que se dizem normais...

Fugimos para um mundo colorido, levando as flores com suas raízes
Aonde até água da cascata, quando bate o sol, forma um arco-íris,
E neste mundo tão bonito conhecemos muitas outras plantas
E delas ficamos amigos, celebrando a paz e cantando mantras...

Hari Bol

E quando a noite na roda do fogo, olhando estrelas com sua beleza
E fora a brasa, os vagalumes, surgiam mais luzes para a natureza
E as pessoas lá no mundo cinza, que fazem guerra e se matam aos poucos
Definiram-se como normais, e as que vivem em paz elas chamam de loucos..."

Certo dia, esse amigo me convidou para irmos a um encontro na residência de uma adepta do movimento Hare Krishna: quando chegamos perto do local, ouvi lindos cantos devocionais com intensa energia, embalados por uma percussão chamada *mridanga*. Fui recebido com uma guirlanda de flores, o local tinha um cheiro maravilhoso de incenso. Eram muitas informações novas para mim. O encontro terminou com *prasadam*, a refeição que é consagrada a Deus e depois compartilhada num

momento meditativo de perceber a extensão de Deus em todas as manifestações da vida, inclusive aquela que nutre e sustenta nosso corpo, por meio do alimento. Explosão de sabores!

O alimento, quando preparado segundo as prescrições do *Ayurveda*, que é o sistema de medicina tradicional na Índia, observa o equilíbrio entre os seis sabores. Segundo o médico e pesquisador sobre alimentação natural Gabriel Cousens (2008), esta combinação de sabores gera um equilíbrio nutricional. Os seis sabores ou seis paladares são: doce (leite, mel, arroz, pães, manteiga); azedo (limão e iogurte); salgado (sal); picante (alimentos temperados, gengibre, pimenta caiena e cominho); amargo (espinafre e outras folhas verdes); e adstringente (feijões e lentilhas).

Um dos aspectos encantadores dessa comida é o conhecimento e o uso das especiarias, desde as marcantes e intensas masalas apimentadas, usadas nas preparações de pratos salgados, até a sutileza do uso de flor de açafrão e cardamomo, utilizados em preparações doces como *payasam*, tradicional da região sul da Índia e que lembra a sobremesa brasileira arroz-doce. As combinações de diversas especiarias formam as *masalas*, das quais temos como um exemplo popularizado no ocidente o *curry*. O sabor dessas *masalas*, ainda que levem o mesmo nome, são únicos e autênticos de acordo com cada região do país e a tradição de cada família — cada uma tem seu segredo, fato belamente demonstrado na série documental da BBC *Rick Stein's Índia* (2013). As especiarias indianas tiveram um papel importante nas grandes navegações, lembro que na escola nos contam que o achamento do Brasil se deu em um erro de rota para as "Índias".

Observar a relação com o alimento do *prasadam* abriu novos rumos e interesses em minha vida, novos círculos de amizades, novos hábitos, novas perguntas sobre minha existência e minha relação com o planeta. E, 20 anos depois, eu estaria na Índia para aprofundar meus estudos de música e saborear deliciosas comidas.

A diversidade cultural de cada povo tem riquezas materiais e imateriais a serem preservadas e compartilhadas, assim como as

sementes e toda a biodiversidade contida numa floresta. Diferenças e semelhanças coexistem e se complementam gerando equilíbrio. Admira-me inúmeras conexões entre aspectos culturais do Brasil e da Índia — na culinária, na arte e na espiritualidade.

Em um certo dia ensolarado de 2019, eu estava num vilarejo no sul da Índia, na cidade de Thiruvananthapuram, no estado de Kerala, e num passeio observava grandes bananeiras e jaqueiras repletas de frutos, roças de mandioca e milho, e, vindo de algum lugar próximo, ouvia um tambor soando, era momento de oração nos templos hindus. Peguei o celular e enviei uma mensagem a meus amigos da família Petroni, do sítio agroflorestal Sete Estrelas, localizado na cidade de Igarassu, no estado de Pernambuco. Num tom de diversão, relatei aquele momento e disse que, se fosse um sonho, não saberia se estava no sul da Índia ou se estava no Brasil — já que, próximo das jaqueiras do sítio agroflorestal, também se ouve soar os atabaques, pois o local abriga também um terreiro de umbanda. Espiritualidade é também ver as semelhanças nas diferenças.

COMPARTILHANDO DA ABUNDÂNCIA DA TERRA

"Alimente apenas amor em seu coração.
Quanto maior for sua aliança com o bem,
maior será o bem em sua vida."
Yogananda

Sou graduado em Musicoterapia pela Faculdade de Artes do Paraná (FAP). Iniciei a faculdade no ano de 2006, quando saí do emprego de *office boy* que exercia há anos para maior dedicação aos estudos. Preparava a maioria das minhas refeições e lanches em casa e levava para a faculdade, pois morava longe

e passava grande parte do tempo lá. Alguns dias da semana, eu ia pedalando com minha bicicleta e, no caminho, colhia amoras, nêsperas e pitangas.

Como fonte de renda, comecei a ministrar aulas de violão e a vender alimentos na faculdade, 100% integrais e sem açúcar refinado: pão integral e biscoito de banana e aveia eram os mais pedidos.

O biscoito de banana, por exemplo, era uma receita fácil que aprendi num livro de receitas vegetarianas incrivelmente simples e prático, que encontrei num sebo, da autora Charlotte Holmes. A autora era adepta da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Havia, na estante da casa onde passei minha infância, uma coleção de livros do escritor Alfons Balbach sobre plantas, frutas e hortaliças na medicina natural que, posteriormente, vim a compreender que também faziam parte da bibliografia adventista — difusora e apoiadora de hábitos de vida saudáveis e em comunhão com a natureza, a partir de uma perspectiva bíblica e científica para o estudo do tema.

Nesse mesmo período, realizei meu primeiro curso de terapias naturais na Clínica Oásis Paranaense, uma instituição adventista localizada numa área rural em Almirante Tamandaré/PR. Estudei iridologia, hidroterapia, geoterapia, fitoterapia, massagem e trofoterapia, que é o estudo de como a alimentação, em sinergia com as demais técnicas, promove condições de vida mais saudáveis.

Aos alimentos que vendia na faculdade atribuí a marca "Prana Alimentos", uma inspiração nos conhecimentos orientais. A palavra sânscrita *Prana* significa energia vital. Paramahansa Yogananda, um dos primeiros divulgadores da filosofia indiana e da *yoga* no ocidente, em seu livro *Autobiografia de um logue* (2001), escreve sobre as duas causas básicas das enfermidades: a subatividade e a superatividade do *prana*, energias vitais que estruturam e sustentam o corpo. Enquanto a vitalidade se mantiver equilibrada pelo modo de viver correto, dieta apropriada e meditação, a energia vital do próprio corpo harmonizará os possíveis desequilíbrios, antes que eles possam se desenvolver.

Em 2007, além de vender alimentos, preparava refeições naturais nos ensaios com os amigos do grupo musical que integrava (Tantâlus Cantantes); ministrava pequenas palestras e rodas de conversa sobre alimentação e hábitos de vida naturais, e a cada dia mais pessoas foram se aproximando para esse compartilhar de experiências. Comecei a ministrar oficinas de alimentação natural e viva, pois estava estudando e tendo a experiência pessoal com culinária viva, crudívora, frugívora, higienista, além de jejuns e protocolos terapêuticos naturistas que envolviam restrições alimentares e inserção de outros elementos.

Nesse período conheci, em palestras e vivências, pessoas com saberes e projetos inspiradores sobre alimentação e espiritualidade. Aos poucos eu compreendia e compartilhava sobre como a alimentação e a arte eram importantes elementos de sensibilização, para nos percebermos como parte integrada da natureza.

Os cursos culinários sempre acompanharam a minha vivência pessoal, por isso sempre estive em transformação. Algumas pessoas ainda associam minha imagem a esse período, e uma vez me disseram que "se nessa época você só comia frutas e as vezes até jejuava, hoje então não deve comer mais nada". Porém isso não é verdade, atualmente sigo uma dieta vegetariana, tendo outros cuidados e prioridades no ato de escolha e responsabilidade.

A partir de 2008 passei a ministrar oficinas de alimentação natural na casa onde residia, e com a ampliação das atividades, atualizei o nome delas, que começaram com a venda de alimentos, para "Espaço Prana Artes & Terapias", pois passei a ter uma sede para acolher atividades e oficinas minhas e de amigos. A partir de 2011, minha esposa Luciana passou integrar e coordenar as atividades comigo. O Espaço segue até o presente momento, e como um organismo vivo como nós, sempre em transformação.

À medida que fui me apropriando dos conteúdos sobre alimentação e os praticava, era chamado em muitos lugares para compartilhar tais conhecimentos, assim como para levar

um momento de música, relaxamento e meditação. Era comum ouvir nesses encontros alguém cantar, em língua Guarani, um canto de agradecimento aos alimentos: "Tembiu Porá, Tembiu Porá, Aguijeveté, Aguijeveté". Aos poucos eu compreendia e compartilhava sobre como a alimentação e a arte eram importantes elementos de sensibilização, para nos percebermos como parte integrada da natureza.

Pude conhecer pessoas com saberes e projetos inspiradores sobre alimentação e espiritualidade. Algumas delas eram referências em meu estudo, e surgia a oportunidade de agradecer por suas obras, que contribuíam para meu crescimento pessoal e renovavam minhas motivações para continuar aprendendo e ensinando.

Em 2013, Curitiba foi sede do IV Congresso Vegetariano, com organizadores da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Eu e Luciana fomos convidados a realizar uma demonstração culinária, convite que aceitamos com satisfação. A organização nos consultou sobre a possibilidade de hospedarmos um palestrante e sua família, e, como tínhamos estrutura, ofertamos uma sala do Espaço Prana para "hospedagem solidária". Assim conhecemos Dr. Alberto Gonzalez, autor do livro *Lugar de médico é na cozinha*, sua esposa Maya e suas filhas.

A convite deles, passei a integrar a equipe nos cursos de imersão em alimentação natural, denominados Bases Fisiológicas e Bases Conscientes, nos quais, junto com os músicos Marcio de Andrade e Anne-Sophie Bertrand, levávamos momentos de arte e meditação por meio da música. Éramos "As bactérias voadoras".

O nome do grupo foi inspirado nas aulas em que Alberto abordava a importância dos probióticos no organismo humano e o sistema microscópico também observado na natureza, sempre em cooperação para gerar harmonia e equilíbrio. Cada coisa tem seu lugar, sua função, sua importância. O micro e o macro se comunicam, e cada ação interfere no todo.

Estar disposto a viver e respeitar a diversidade, rever nossos conceitos e aprender constantemente é o que ensina a agroecologia e a espiritualidade.

CONVERSA COM MINHA AVÓ MATERNA

"Afagar a terra/ conhecer os desejos da terra/
cio da terra, propícia estação/
e fecundar o chão."
Pena Branca e Xavantinho

Minha avó, atualmente com 78 anos, nasceu em Siqueira Campos/PR. Na sua infância vivia num sítio que era propriedade de seu pai, onde produziam a maior parte de seus alimentos para subsistência: café, arroz, feijão, batata, mandioca, milho, couve, cana-de-açúcar, abóbora.

Produziam até farinha de milho e polvilho. "Meus pais passavam a noite no monjolo, fazendo farinha de milho, meu pai socando milho e a mãe torrando a farinha. Faziam 5, 6 sacos de 60 kg, umas duas vezes no ano, que duravam o ano todo".

Na cidade, compravam sal, açúcar, farinha de trigo, e querosene para o lampião, pois isso não produziam na propriedade. Com trigo, faziam pão e macarrão. Tinham vaca, que fornecia leite para fazer o queijo. Carne era consumida apenas se de galinha e de porco. Apesar de seu pai criar gado, a família não comia. "Meu pai não matava boi em casa, porque minha mãe não comia, eu não comia, meu irmão não comia, daí o pai não matava. Ele vendia o gado, e daí ele comprava carne pra ele comer". Relatou que a vida no sítio era bastante difícil, com muito trabalho pesado, o que também a impossibilitava ir à escola.

Já na vida adulta, após o casamento e com duas filhas (uma delas era a minha mãe), mudou-se para Santana do Itararé/PR. Lá trabalharam por oito anos em fazenda de café. "Lá plantava feijão, tocava café à meia — metade era nosso e metade era do patrão. O que plantava na lavoura de café era nosso e o que plantava em terras ao redor era repartido também. Plantamos bananal, e a gente cortava e vendia muita banana. Sofremos e trabalhamos bastante", e completou que foram

muito explorados pelos patrões ao realizar diversas tarefas além das que eram o combinado, "mas, graças a Deus, arrumamos nossa vida lá". Puderam, assim, voltar a Siqueira Campos/PR, e posteriormente se mudaram para Curitiba/PR.

"Eu trouxe galinha, nove sacos de arroz com casca e três sacos de café. Você imagina bem, que cabeça, né? Ter trazido isso para Curitiba. Mas foi muito bom, apesar de todo o trabalho e sofrimento, graças a Deus *tamo* aqui".

No fim da conversa, perguntei sobre que tipo de doce comiam, e com tal relato encerro essa história. Ela contou que fazia doce, sim. "Moía a cana com engenhoquinha, colocava no tacho, apurava o melado. Não usava açúcar pra fazer doce, fazia doce com a própria garapa. O vô ia *na* roça e trazia sacada de moranga, dessas *igual hoje* temos no quintal". Faziam à noite, só sobrava tempo à noite para fazer. Ela completou: "*Ocê* veja bem, era um tempo bom, oh, meu Deus!... Levantava de madrugada pra lavar o café, quando o sol saía o terreirão estava cheio de café lavado. Quanta coisa a gente já fez nessa vida, meu Deus do céu".

Minha vó foi quem me ensinou a rezar a oração do anjo da guarda, e sinto uma sensação de paz ao acessar essa lembrança que há muito tempo tinha se perdido. Hoje em dia, prefiro as orações espontâneas que brotam do coração, que fluem mais naturalmente, quando estou a observar as plantas ou ouço o som de um rio. Mas, para fechar, quero compartilhar uma oração muito bonita que aprendi; a origem desta oração é atribuída aos essênios.

Mãe Nossa

Nossa Mãe, que estás na Terra, santificado seja o teu Nome.
Venha o teu Reino.
E seja feita a Tua Vontade em nós, uma vez que estamos em Ti.
E como Tu comandas, a cada dia, os Teus Anjos, envia-Os para nós também.
Perdoa-nos os nossos pecados, assim como expias todos os nossos pecados contra Ti.
E não nos induzas à doença, mas livra-nos de todo o mal, pois Tua é a Terra, o Corpo e a Saúde.
Amém. (SZERKELY, 1997)

~~RECEITAS~~ IDEIAS PARA DAR ASAS À IMAGINAÇÃO

"Não importa a perfeição com a qual podemos realizar aquilo que deve provir da vontade, mas sim que seja uma vez realizado o que deve surgir aqui na vida, mesmo se ainda surja imperfeito, de modo que um começo seja feito."
Rudolf Steiner

Hoje vivemos um mundo cheio de receitas de culinária, programas de competição de desempenho na cozinha, uma onda de "gourmetização" da alimentação, como se cozinhar fosse algo muito difícil e destinado a poucos. Nesse contexto, convido a experimentar o contrário: a simplicidade e a não temer o fracasso, mas aprender e valorizar a experiência direta. O princípio é se conectar com a abundância da sua região a cada estação, reconhecendo que a disponibilidade de alimentos naturais segue uma harmonia sazonal.

A ideia desse conteúdo é incentivar a criatividade e ampliar possibilidades de combinação. Seja cooperativo com você mesmo e acredite na sua intuição para combinações. Se algo sair fora da expectativa, procure entender o porquê e como você pode aplicar esse novo conhecimento para as próximas preparações.

Que a sua cozinha seja um lugar de criatividade, sabores, cores e aromas, em que você relaxe e passe algum tempo em paz. Um lugar para reunir amigos e familiares para preparar refeições nutritivas e aproveitar a vida em conexão com todos os frutos que vêm da terra. Procure temperos naturais secos e também cogite a ideia de ter alguns temperos frescos em vasos disponíveis na sua cozinha ou na sua casa.

Lembre-se, não vou dar receitas nos termos usuais, mas uma série de possibilidades a partir das minhas experiências

culinárias. Caso você se sinta mais à vontade com proporções, sugiro fazer uma pesquisa nos *sites* de busca na internet sobre esses nomes, onde certamente você encontrará algumas opções que poderão servir de base para você explorar os conteúdos a seguir.

QUIBES VEGETAIS

Antes de me tornar vegetariana, para mim quibe era uma comida de festinha de aniversário, feita na base de carne moída e frita. O quibe é uma receita originalmente árabe, servida frita, cozida ou assada.

Como contei antes, a primeira receita vegetariana que minha família toda aprovou foi de quibe com grão-de-bico. Nessa receita, o grão-de-bico fica de molho por 8h e depois cozinhamos e amassamos com um garfo ou no liquidificador para misturar com o triguilho (farinha para quibe), e assamos em uma fôrma, como uma torta para servir em pedaços.

O segredo para quibes saborosos é hidratar o triguilho com uma combinação de água e temperos. Seguem sugestões para dar um sabor incrível para o seu quibe: alho, cebola, orégano, hortelã. Bata num liquidificador com água morna e hidrate a farinha de quibe com essa mistura e o que mais sua imaginação sugerir.

Minha mãe costuma arrasar na cozinha, então teve uma bela ideia de fazer quibe assado com recheio de ricota e cenoura. Fica maravilhoso, e já aproveito aqui para acrescentar a possibilidade de rechear essa preparação de forma simples: colocar a metade da mistura do triguilho temperado e grão-de-bico amassado, depois um recheio da sua escolha, e tampar com o restante da mistura de quibe.

Eu entendi, com algumas experiências culinárias, que para o quibe vegetal ficar saboroso é só fazer uma pasta ou purê para combinar com o triguilho. Fiz já diversas combinações, como, por exemplo: batata-doce, aveia e cenoura, tomate e berinjela, mas a minha preferida é com purê de abóbora cabotiá.

Além do quibe, o triguilho hidratado pode ser servido cru, compondo saladas deliciosas. Tabule é o nome da preparação árabe que combina pepino, tomate, cebola, alho, hortelã e triguilho.

Torço para que sua receita especial de quibe ou salada fique incrível, lembre-se que a base é utilizar os ingredientes que você gosta e aprender com a experiência.

POLENTA E ACOMPANHAMENTOS

Eu contei, no primeiro capítulo, a importância que a polenta teve na minha vida, por um período. Polenta é um alimento maravilhoso, como tudo que vem do milho: pipoca, cuscuz, pamonha, bolos. Contaram-me uma vez que os Maias têm uma história que retrata que a raça humana teve origem no milho, e eu gosto bastante dessa ideia.

Quando eu era criança, uma receita que eu amava, feita pela minha vizinha na época, a Matilde, era polenta tostada e recheada. Era assim: primeiro cozinhe a polenta numa proporção de 1 xícara de fubá para 3 xícaras de água; na sequência coloque em uma fôrma e deixe esfriar. Leve para a geladeira e, no outro dia, corte os pedaços. Matilde recheava com presunto e queijo, e empanava. Ela fazia para a família, mas sempre levava umas para minha casa, pois sabia que eu e minha irmã

adorávamos. Lá em casa, a gente acreditava que a receita devia ter algum segredo, porque, mesmo que minha mãe tentasse fazer exatamente o indicado, nunca ficava igual. Essas histórias do interior, na época da minha infância, enchem-me de amor, e até dá vontade de parar de escrever e tentar fazer a polenta agora mesmo.

Quando fazia polenta na república, em Maringá, eu usava a mesma proporção — 1 de fubá para 3 de água —, mas costumava comer quente e cremosa; como acompanhamento, muitas vezes havia proteína de soja texturizada, a conhecida "carne de soja" (que atualmente excluímos do cardápio da nossa casa, para privilegiar alimentos mais nutritivos). Ou o acompanhamento da época era a batata palha, pois eu adorava a mistura na textura: cremoso e crocante. Algumas vezes, combinava a polenta com ervilhas; outros dias, com molho de tomate. Às vezes, temperava com orégano e pimenta calabresa; e outros dias, com *curry*. Era sempre deliciosa.

Anos depois, quando tive a oportunidade de conhecer algumas cidades do estado de Pernambuco, eu conheci o cuscuz como refeição de base, do café da manhã à janta, feito com leite de coco e temperado com muito coentro. Coentro é um tempero exótico para a maioria das pessoas do Paraná, mas em Pernambuco algumas pessoas me disseram que estranham como que, aqui no sul do país, a gente consegue consumir tanta salsinha. Uma inversão na percepção dos sabores, uma graça da nossa diversidade brasileira.

Outro alimento feito com base de milho é a pamonha, uma preparação de origem indígena. A pamonha é feita de milho ralado, óleo e sal, embalada numa cesta produzida com a própria palha do milho, e depois cozida em água. A minha sogra e alguns familiares costumam se reunir para fazer pamonha uma ou duas vezes a cada ano. O encontro começa cedo, com a colheita do milho; depois se deve tirar as palhas, já selecionando as melhores para cozinhar; e então o milho é ralado manualmente, e são moldadas as cestas e amarrações da palha. No final da manhã, já está cheirando e todos comem até se

fartar, e ainda costumam levar para casa e para os parentes que eventualmente não participaram da feitura. Chega dezembro aqui em casa, e nós esperamos uma ligação para saber da altura do milho ou receber as pamonhas já prontas.

A avó do Adriano me contou que ela faz pamonha desde que se lembra; que antes, no sítio, o pai dela trazia o milho no carro de boi, e sempre eles costumavam fazer muita pamonha, o suficiente para todas as famílias daqueles que vinham ajudar. Atualmente ela não tem tanta força, como antes, para ralar o milho, e então o marido dela criou uma forma de ralar milho com ajuda de uma furadeira elétrica, de modo que ela dê continuidade à atividade.

A minha sogra me ensinou uma receita que ela chama de pamonha de forno: é, basicamente, tirar os grãos de milho do sabugo com uma faca, triturar no liquidificador com uma colher de azeite e sal, e colocar para assar. Fica delicioso.

Que essas ideias inspirem a utilizar a polenta e outras formas do milho no seu dia a dia. Ao utilizar o milho como ingrediente para suas receitas, sugiro, sempre que possível, procurar por opções orgânicas e livre de transgênicos.

MANDALAS DE GRÃOS

A base da alimentação do brasileiro é reconhecidamente o casadinho arroz e feijão, para nossa sorte e prazer. Dois alimentos saborosos e nutritivos. Além desses dois grãos, temos uma abundante quantidade de sementes disponíveis para compor nossa nutrição, e aqui vamos incentivar essa diversidade.

"Mandala" é uma palavra do sânscrito que significa círculo, e também uma espécie de arte baseada na expressão de formas geométricas harmônicas. As mandalas de grãos eram um costume que criei no meu segundo endereço em Curitiba.

Elas eram compostas, normalmente, pelos meus grãos preferidos: lentilha, feijão-azuqui, ervilhas e arroz. Eu organizava esses grãos em uma tigela redonda, compondo as formas simétricas, uma atividade relaxante e meditativa. Deixava a mandala enfeitando a bancada da cozinha por uns dias, e então lavava os grãos e cozinhava, às vezes separados, às vezes misturados.

Ampliar a variedade de grãos na alimentação pode ser muito prazeroso. Investigue sobre as variações de feijão, em uma busca rápida na internet ou indo à feira ou a uma loja de cereais. Feijão-de-corda, feijão-azuqui, feijão-fradinho, feijão-preto, feijão-branco, além dos outros feijões; deliciosos grãos para compor cozidos são ervilha, grão-de-bico e amendoim. Experimente cozinhar amendoim como feijão, acrescentar temperos e sal. Surpreenda-se com as possibilidades dos grãos.

Outro exemplo para utilizar grãos é a farofa de sementes; uma ideia é fazer com gergelim, girassol e linhaça. Coloque em uma frigideira para tostar e acrescente aveia em flocos ou farinha de milho, além de uma pitada de sal e temperos a gosto. Esse é um ótimo acompanhamento para qualquer refeição. Experimente fazer sua própria combinação de grãos.

LEGUMES ASSADOS

A primeira vez que comi batata assada com azeite e alecrim, eu achei uma coisa incrível: tão saboroso e simples de preparar, não precisa nem descascar, genial. Se com a batata fica ótimo, que tal ampliar para outros legumes?

A ideia básica é escolher um vegetal e colocar para assar com azeite. No caso de vegetais grandes, como brócolis ou couve-flor, é necessário inicialmente higienizar e separar em porções menores, para colocar na forma. Eu gosto de acrescentar alguns dentes de alho sem casca, para assar junto, e uma pitada de sal.

Quando faço com abóbora, abobrinha, berinjela e cenoura, costumo cortar em cubos e misturar dois ou mais desses ingredientes para assar junto, acrescento temperos como pimenta aroeira, cebola, manjericão e açafrão. Uma receita possível, também, é o prato francês *ratatouille*, que parte desse mesmo princípio de assar vegetais, mas cortados em rodelas e colocados em sequência organizada, alternando as cores e formando linhas ou círculos na fôrma.

SOPAS PARA DIAS FRIOS

Eu gosto muito de sopas, em especial as que são cremosas. Quando eu era criança, a sopa que minha mãe costumava fazer era com batata-inglesa, cenoura, pedaços de carne e macarrão. Ela costumava variar o tipo de macarrão e às vezes acrescentava feijão triturado, para ficar mais consistente. Outra sopa que me traz lembranças da infância é feita com arroz e cenoura ralada, acompanhados de diversos temperos verdes e pimentões cortados em pequenos cubos.

Atualmente a sopa básica que costumo fazer, nos dias frios, leva como base uma raiz ou vegetal, como inhame, batata-doce, mandioca, mandioca salsa, cará moela ou abóbora. Cozinho o ingrediente do dia e trituro no liquidificador; em uma panela, frito os temperos de que estou com vontade no dia, primeiro os frescos, cebola, alho, gengibre, e depois os em pó, variando entre mostarda, páprica, *curry*, *zátar* e outros. Então acrescento o creme do liquidificador e misturo. Fica ótimo, em especial servido com uma broa ou pão.

Sopas cremosas de grãos também são uma opção saborosa, e a clássica, inspirada na minha mãe, é a de feijão. Para fazer, é só triturar o feijão já cozido e acrescentar mais temperos, se achar necessário. Outra opção deliciosa é sopa de creme de ervilhas, feita do mesmo modo.

É possível também fazer sopa com diversos legumes cortados em pequenos cubos, em especial cenouras, batatas e tomates, seguindo ou não a dica, dada por minha mãe, de acrescentar algum macarrão. Fica ótimo.

SORVETES PARA DIAS QUENTES

Sorvete é um dos meus doces preferidos, mas na minha infância era raro ter em casa, o que acontecia apenas em ocasiões especiais. Uma sobremesa excelente, muitas vezes preparada de forma artesanal pela minha mãe. Eu aprendi que os sorvetes industrializados contêm muita gordura e outros componentes que não favorecem a saúde, e reduzi drasticamente o consumo; no lugar aprendi a fazer sorvetes naturais com base de banana. Fica incrível, doce e cremoso.

Para preparar o sorvete é necessário descascar e cortar a banana em fatias e colocar para congelar. Então trituramos a banana congelada, em um liquidificador com leite de coco ou iogurte suficientes para bater sem forçar o equipamento. Nós optamos por comprar um liquidificador semiprofissional para fazer receitas como essa, pois no liquidificador convencional talvez a textura não fique tão firme. Recomendo bater em pequenas quantidades e acrescentar mais líquido, se notar a necessidade.

Além da banana, acrescento outras polpas de frutas congeladas, como cupuaçu, açaí, graviola e morango. A banana garante a cremosidade e o sabor doce; e outra fruta aumenta as possibilidades de sabor. Servimos com acompanhamentos, como granola, castanhas, aveias e *nibs* de cacau.

Outra combinação, que aprendi com um amigo, é bater a banana com café coado e uma colher de cacau. Uma espécie de *milk-shake* de *cappuccino*.

PIEROGI

Pierogi é uma massa cozida, recheada com ricota e batata, que é servida com molho. Eu conheci essa receita já adulta, quando casei com um descendente de polonês. É uma das preparações preferidas do Adriano, carregada de memórias afetivas. Era habitual minha sogra trazer os pasteizinhos já pré-cozidos para nós.

Um dia eu pedi para ela me ensinar a preparar, e foi especial. Nesse momento, a mãe do Adriano me contou que a sogra dela não lhe passou a receita, mas falou para ela descobrir como fazer, e minha sogra descobriu sozinha. No entanto, ela ficava feliz em poder me ensinar.

O recheio é preparado com batata-inglesa amassada e ricota, na mesma proporção. A massa tradicionalmente é feita de farinha de trigo branca, sal e azeite; em seguida, aberta com um rolo e cortada em formas circulares. Após recheada, a massa é fechada com um garfo e levada para cozinhar em uma panela com água. Costumo fazer um molho de tomate e temperos verdes para acompanhar.

Por vezes sobram alguns pasteizinhos feitos para o *pierogi*, e eu costumo assar no forno, fica muito gostoso para compor café da manhã ou lanches. Ainda com a mesma massa e recheio, eu já fiz *rondellis*. A diferença é a forma de cortar a massa: em vez de círculos, fazer retângulos e rechear como uma panqueca, cortar rodelas de mais ou menos três centímetros e colocar em uma fôrma com molho para assar.

Outra ideia é fazer mini-pizzas com esses mesmos ingredientes. Basta cortar a massa em pequenos círculos, colocar a cobertura e assar.

Com essas ideias simples, você pode compor uma série de massas; tenha liberdade, também, para fazer um experimento, acrescentando uma proporção de farinha integral de trigo, de centeio ou fubá. Assim você aumenta as possibilidades de preparações e diversifica os sabores.

PAYASAM

Payasam é uma preparação do sul da Índia; na região norte é conhecida como *Kheer*. É um doce servido no dia a dia, e também em festivais e comemorações. A ideia básica é cozinhar arroz, acrescentar leite, açúcar e temperos. Um prato que lembra o "arroz-doce" que consumimos no Brasil. Aqui normalmente é feito com leite de vaca, mas entre as variações encontradas na Índia conhecemos o *Sharkara Payasam*, preparado com leite de coco.

Na busca de relembrar esse sabor dos dias passados na Índia, Adriano começou a pesquisar receitas de como preparar o doce, e chegou neste simples caminho de preparação: deixe o arroz de molho na água por 6h, na sequência descarte a água. Numa panela de pressão, o arroz cozinha até pegar a pressão, e logo desligue o fogo e aguarde a pressão sair naturalmente. Depois, acrescente açúcar, leite de coco, coco ralado e cardamomo (uma semente usada como tempero, típica da Índia), e cozinhe, misturando e mexendo bem. Em outra panela, frite no óleo de coco a castanha de caju, coco em pedaços e uva-passa, por um minuto, e misture com o arroz na finalização do prato. Essa preparação pode ser consumida quente ou gelada.

Podemos acrescentar ou substituir o uso de sementes, frutas secas e temperos, dando novos sabores à preparação, por exemplo, adicionando noz-moscada. Eu gosto dessa preparação feita com arroz integral, por conta da textura, mas é possível fazer com arroz branco. Experimente inventar outras possibilidades com essa base.

POR FIM: UM COMEÇO

Ao escrever esse material, pensei e repensei sobre minha alimentação e a forma como entendo esse ato, e escolhi fazer um apanhado geral sobre vários pontos que envolvem o tema, iniciando com minha história de vida e concepção profissional. Dediquei espaço para falar sobre referências teóricas e também a experiência prática da minha avó, e finalizei com ideias de preparações culinárias.

Gosto do potencial de reflexão que apresento aqui, reconheço-o não como uma obra final, mas como ponto de partida para trabalhos futuros. Sei que ampliar muito um tema torna superficiais os trabalhos escritos, mas eu penso que essa ampliação tem a função de abrir o olhar para realidades que coexistem nas suas diferenças.

Vejo relações diretas entre o pensamento dos pesquisadores que apresentei no terceiro capítulo e as observações da minha avó, sobre o acesso a alimentos cada vez mais industrializados e também sobre a presença nociva dos venenos na agricultura. Ela teve a oportunidade de, ao longo da vida, observar grandes transformações na forma como acessamos e preparamos alimentos e, apesar de não ter tido acesso à educação superior, faz uma leitura da sua própria realidade, que leva a criticar a presença de veneno na agricultura e a quantidade de alimentos industriais, e indo além, observa a questão da satisfação perante a diversidade e propagandas.

Sobre o consumo de alimentos locais e da estação, incentivados por Pollan, Vandana e Ernst, podemos verificar no relato de minha avó que, por um bom tempo da vida dela, isso não foi uma opção, mas a única fonte disponível. Atualmente existe a possibilidade de acessar receitas do mundo todo pela internet e mesmo comprar produtos importados. Neste ponto, apoio-me na filosofia do *Yoga* e lembro que cabe a cada um

ponderar sobre suas escolhas e o impacto delas para a própria saúde e para a saúde das comunidades e do planeta.

Ao relacionar a minha biografia e a história da minha avó, observo uma série de privilégios e facilidades aos quais tive acesso, como, por exemplo, o incentivo ao estudo e a formação universitária, como também o acesso a alimentos diversos e a diferentes formas de pensamentos, pessoas e organizações que me proporcionaram manter a escolha por uma alimentação vegetariana de modo saudável e sustentável. Também vejo relações inusitadas como a minha escolha de consumir polenta como prato de base nos primeiros anos da faculdade, e, em paralelo, minha avó relatar que na infância era o alimento que não faltava. Eu não sabia disso até a entrevista para o livro.

Saber que minha avó fez o próprio fogão também é uma informação marcante: primeiro, por considerar os conhecimentos necessários para isso e, em segundo lugar, porque foi ela quem deu para mim o meu primeiro fogão, para compor os móveis da república em Maringá.

Ter consciência de que há duas gerações, no interior do Paraná, o trigo era um artigo raro e de luxo me faz pensar a relação que tenho com esse alimento, que hoje está presente na minha dieta diária. Para mim, é um incentivo dar mais atenção para os alimentos que minha avó citou, em especial para os que compõem a refeição da manhã. Não para negar as facilidades da atualidade, mas para não me ver dependente de uma única fonte de alimento.

Além disto, lembrar da experiência de constituir como terapeuta ocupacional um canteiro de plantas coloca-me diante do potencial terapêutico dessa atividade e inspira a aumentar minhas atividades nessa área. A busca por me engajar na construção e manutenção de canteiros comunitários como atividade terapêutica para pessoas, para a terra e o planeta.

Por fim lembro que, quando era adolescente, eu me engajei no curso de Letras porque admirava muito as pessoas que escrevem livros, uma habilidade quase mágica de compartilhar

ideias através dos tempos e de fazer companhia para alguém. Eu tinha decidido que ia aprender a escrever livros, eu também queria fazer bem para alguém, como os livros me faziam.

Na faculdade, contaram-me que não havia sentido na ideia que tive, e que escrever um livro era coisa muito difícil, reservada a poucos intelectuais capacitados para tanto. Eu nem resisti a essa ideia. Parecia até óbvio que, realmente, eu não tinha algo que valesse ser compartilhado. Uma informação que só eu ignorava...

O tempo passou e as palavras sempre foram minhas amigas, embora eu tivesse aprendido que elas devessem ficar reservadas a mim, por autocensura e ignorância. Com esse material, desapego-me do medo de me expor, realizo e honro o sonho da adolescente que fui, não mais achando que tenho a capacidade de salvar o mundo com palavras, mas também me libertando do julgamento de não merecer ser ouvida.

Que as palavras aqui organizadas contribuam para seu desenvolvimento pessoal, nas direções da sua essência, para favorecer hábitos alimentares saudáveis e a cooperação para a criação de uma comunidade sustentável na Terra, em que todos possamos contribuir com a nossa história e também ser capazes de aprender com os outros, sejam pesquisadores renomados, vizinhos, alunos, familiares próximos ou diretamente na fonte de sabedoria: a natureza.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, D. **O que é agricultura sintrópica?** 2019. Disponível em: https://agendagotsch.com/pt/what-is-syntropic farming/. Acesso em: 7 nov. 2020.

AUTEROCHE, B.; NAVAILH, P. **O diagnóstico na medicina chinesa.** Tradução de Zilda Barbosa Antony. São Paulo: Organização Andrei, 1992.

BSTAN-'dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XI. **Uma ética para o novo milênio**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

COOKED. **Série documental**. Direção: Micheal Pollan. 4 episódios. Netflix, 2016.

COUSENS, G. **Nutrição Espiritual e a dieta do arco-íris.** Tradução: Marcele Pettengill. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.

DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do yoga**: desenvolvendo a prática pessoal. Tradução: Greice Costa. São Paulo: Jaboticaba, 2006.

FEUERSTEN. G. **A tradição do Yoga**: História, Literatura, Filosofia e Prática. Tradução: Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2006.

FVIDA. **Casa da Semente**. s/d. Disponível em: http://www.fvida.org.br/casa_da_semente.php. Acesso em: 16 nov. 2020.

GONZALEZ, A.P. **Cirurgia verde**: conquiste a saúde com alimentação à base de plantas. São Paulo: Alaúde, 2017.

GONZALEZ, A. P. **Lugar de médico é na cozinha**. São Paulo: Alaúde, 2011.

GÖTSCH, E. **Diferenças entre agricultura sintrópica e orgânica**. 2018. Disponível em: https://agendagotsch.com/pt/diferencas-entre-a-agricultura- sintropica-e-organica-2/. Acesso em: 10 nov. 2020.

GÖTSCH, E. **"TAO" para nossa compreensão da vida**. 2019. Disponível em: https://agendagotsch.com/pt/syntropic-farming-principles-by-ernst-gotsch/. Acesso em: 7 nov. 2020.

HAGEDORN, R. **Ferramentas para a prática em terapia ocupacional**: uma abordagem estruturada aos conhecimentos e processos centrais. São Paulo: Rocca, 2007.

IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais. **Estimativas da população residente com data de referência 1o de julho de 2019**. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/cidades-e- estados/pr/paranavai.html. Acesso em: 11 nov. 2020.

KHATOUNIAN, C. A. Breve história ambiental e sociocultural da alimentação no Brasil: do descobrimento a meados do século XX. USP, **Agrária**, São Paulo, No. 17, pp. 59-92, 2012. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/agraria/article/view/89763/106168. Acesso em: 12 nov. 2020.

KRISHNAMURTI, J. **Sobre a natureza e o meio ambiente**. Tradução: Zilda Hutchinson Schild Silva. São Paulo: Cultrix, 1991.

LISPECTOR, C. **Laços de Família**. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

MACIOCIA, G. **Os fundamentos da medicina chinesa**: um texto abrangente para acupunturistas e fisioterapeutas. Tradução: Ednéia Iara Souza Martins. São Paulo: Roca, 2007.

PACKER, M. L. **A senda do Yoga**: Filosofia, prática e terapêutica. 2009.

PIERCE, D. E. Desembaraçando ocupação e atividade. **Revista C.E.T.O.**, p. 13-26. São Paulo, Dez. 2003.

POLLAN, M. **Cozinhar**: uma história natural da transformação. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

POLLAN, M. **Em defesa da comida, um manifesto**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

POLLAN, M. **O dilema do onívoro**: uma história de quatro refeições. Tradução: Cláudio Figueiredo. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2007.

PRABHUPADA, A. C Bhaktivedanta Swami. **Vida Simples, Pensamento Elevado**. Pindamonhangaba: Bhaktivedanta Book Trust, 2006.

SANCHEZ, Mario. **Alimentação Natural**: fundamentos/ Mario Sanchez, Martina Sanchez. Goiânia: Ed. do autor, 2008.

SCHRAMM, F. P. **Festas de sementes crioulas se multiplicam no Paraná**. 2018. Disponível em: https://terradedireitos.org.br/noticias/noticias/festas-de-sementes-crioulas-se-multiplicam-no-parana/22882. Acesso em: 16 nov. 2020.

SHIVA, V. **Monoculturas da mente**: perspectiva da biodiversidade e da biotecnologia. Tradução: Dinah de Abreu Azevedo. São Paulo: Gala, 2003.

SHIVA, V. **Monsanto não é Gandhi, Crimes contra a natureza e a sociedade não são "sathyagraha"**. 2019. Disponível em: https://www.navdanya.org/bija-refelections/2019/06/10/monsanto-is-not-gandhi-crimes-against-nature-and-society-are-not-satyagraha/. Acesso em: 15 nov. 2020.

SHIVA, V. **Revolução da simplicidade**. 2020. Disponível em: https://www.navdanya.org/bija-refelections/2020/07/05/world-simplicity-day-12th- july-202/. Acesso em: 15 nov. 2020.

SZERKELY, E. B. **Evangelho essênio da paz**. São Paulo: Pensamento, 1997.

TRUCOM, C. **De bem com a natureza**: cuidando do seu filho com alimentação viva/ Conceição TRUCOM. São Paulo: Alaúde Editorial, 2012.

POSFÁCIO

Esse livro foi escrito durante a pandemia de COVID, em 2020, e sua publicação viabilizada apenas em 2024, por meio de edital da Secretaria de Cultura do Estado do Paraná.

Ao saber da publicação, quase caí na tentação de fazer uma revisão geral, uma censura ou modificações totais. Fato é que a reclusão forçada e necessária de 2020 nos possibilitou repensar muitos aspectos da vida e nossa participação social, e mais quatro anos bem aproveitados e vividos arejou nossas ideias e crenças.

Não seria possível realizar pequenas modificações para atualizar o texto, as transformações na vida foram enormes e radicais. Então o exercício que escolhemos fazer foi o da aceitação, entender esse material como uma fotografia, o registro do pensamento de um tempo. "Tudo que eu sei, vivi e ouvi" se transforma, mas temos aqui um relicário, com histórias genuínas.

Importa sobretudo para mim que esse material registra fragmentos da vida da minha avó Meda, no capítulo intitulado "APRENDIZADOS COM MINHA AVÓ MATERNA". Minha vó faleceu no inverno de 2024, e realizar essa publicação, para mim, é agradecer e honrar sua existência de 90 anos, e registrar a importância que ela tem para mim.

Registro meus eternos agradecimentos e respeito por sua história.

Luciana e sua vó no jardim

SOBRE A AUTORA

Luciana de Freitas Brites nasceu em Paranavaí e atualmente vive em Curitiba, onde se casou com o musicoterapeuta Adriano Michalovicz. Formada em Terapia Ocupacional (UFPR) e Pedagogia (PPL), é estudante do bacharelado em Artes Visuais (UNESPAR).

Vegetariana desde os 17 anos, sabe que essa escolha possibilitou encontros e reflexões sobre o cuidado com os animais, com a terra e com os humanos. Foi ativista pela libertação animal e professora de Yoga e Culinária baseada em plantas por mais de 10 anos. Mantém seus ideais, mas hoje trabalha como terapeuta ocupacional e com projetos na área da cultura.

Tem prazer em cozinhar para si, família e amigos, gosta também de cuidar do seu jardim, fazer carinho na gata e passear com os cães, embora às vezes falte tempo para essas delicadezas na correria do dia a dia.

SOBRE A EDITORA

A **ABC Projetos Culturais** é uma editora paranaense independente, fundada em 2007, no município de Ponta Grossa (PR), pela escritora e jornalista Alessandra Pirroncello Bucholdz. Ao longo de 17 anos, lançou cerca de uma centena de livros e revelou diversos escritores paranaenses. Em 2024 foi finalista do Prêmio Jabuti Acadêmico, com a obra EspeleoPiraí: em defesa do patrimônio natural de Piraí da Serra/PR, organizada por Henrique Pontes e Laís Massuqueto.

Além da produção editorial, a ABC Projetos Culturais promove ações de incentivo à leitura, utilizando várias linguagens complementares, como forma de interação e interface do público com as obras. Desse modo, provoca novas experiências, tornando o acesso à literatura ainda mais completo, mágico e imersivo, promovendo memórias afetivas que unem obras e leitores. A ABC Projetos acredita na leitura como pilar e caminho que inspiram e abrem janelas para diferentes universos.

Acompanhe os trabalhos da editora pelas redes sociais:

@abcprojetosculturais

[CULTURA ALIMENTAR]

SINOPSE

Comer: uma necessidade básica para a sobrevivência, parte da rotina diária. Algo que poderia parecer, apressadamente, uma mera condição de subsistência. Este livro, porém, com sua potência intimista e pessoal, conduz nossa compreensão para muito além, em uma jornada que indica caminhos de reflexão, conexão e amor, pelo que a alimentação desperta na relação com a própria pessoa, com a família, os amigos, a sociedade, o mundo e a natureza. Afinal, somos natureza e o comer nos lembra constantemente de nossa condição.

Thais Giselle Diniz Santos
Pesquisadora socioambiental

ISBN 978-65-86870-72-5

LEI PAULO GUSTAVO
A LEI ALDIR BLANC PARANÁ
BIBLIOTECA PÚBLICA DO PARANÁ
cultura paraná
PARANÁ GOVERNO DO ESTADO SECRETARIA DA CULTURA
MINISTÉRIO DA CULTURA
GOVERNO FEDERAL BRASIL UNIÃO E RECONSTRUÇÃO