

Os 5 pecados da alimentação contemporânea: nos limites da comida de verdade¹

Bruno Anselmo da SILVA²

Karla Regina Macena Pereira PATRIOTA³

Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE

RESUMO

Nos debruçamos, neste artigo, sobre os costumes alimentares das principais religiões mundiais a fim de elucidar a ética que respalda e legitima, no Brasil atual, certas práticas de consumo em detrimento de outras e delimitar o alcance conceitual da expressão “comida de verdade”. Partindo da hipótese de que a “comida de verdade” têm se constituído como um parâmetro alimentar válido e recomendado, na sociedade brasileira contemporânea, buscamos identificar as práticas alimentares que, por ultrapassarem certos limites, configuram-se como as mais condenadas nos discursos midiáticos correntes na atualidade.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação; comida de verdade; consumo; ética; religião.

INTRODUÇÃO

“Bastaram poucos segundos e um peixe para levar ao chão a imagem que Yovana Mendoza Ayres levou anos para construir junto aos milhões de seguidores que ela atraiu nas redes sociais” (YOUTUBER, 2019). Com essas palavras a *BBC News* divulgava no Brasil, em março de 2019, um escândalo envolvendo a influenciadora digital californiana de origem mexicana Yovana Mendoza que, por se declarar crudivegana⁴, é mais conhecida como Rawvana. A *youtuber* de 28 anos, que conquistou notoriedade fenomenal nas redes sociais desde 2013, teve a credibilidade destruída em decorrência do “vazamento” na *Internet* de um vídeo no qual aparecia degustando um filé de peixe, numa refeição em Bali, na Indonésia. Dias após o ocorrido, Rawvana, que costumava encarnar o ideal de boa forma, saúde e felicidade, promovendo vigorosamente o estilo de vida vegano nos conteúdos que compartilhava com seus dois milhões de assinantes no *Youtube*

¹ Trabalho apresentado no GP Comunicação e Religião, XIX Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 42º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

² Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Pernambuco – PPGCOM-UFPE e bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES, e-mail: brunoanselmo.br@gmail.com.

³ Doutora em Sociologia e mestre em Comunicação. Professora do PPGCOM-UFPE, e-mail: k.patriota@gmail.com.

⁴ De acordo com a *Vegan Society* da Grã-Bretanha, o veganismo pode ser definido como “um modo de vida que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade promovidas contra animais para fins de alimentação, vestuário e qualquer outro propósito” (SOUZA, 2017, p.28). Os veganos, portanto, não consomem qualquer alimento de origem animal. Já os crudiveganos são pessoas que, além de veganos, mantêm uma dieta composta exclusivamente por alimentos crus. O adjetivo inglês *raw* significa cru.

e mais de um milhão de seguidores no *Instagram*⁵, veio a público pedir desculpas aos fãs, apresentando um semblante abatido e entristecido. A influenciadora digital publicou dois vídeos de 30 minutos (um em espanhol⁶ e outro em inglês⁷) nos quais afirma ter tomado a difícil decisão de abandonar os hábitos alimentares que outrora pregava por motivos de saúde. Nos vídeos, Rawvana relata, por exemplo, seu desejo de engravidar e minúcias de seu histórico médico supostamente relacionadas à dieta, tais como: interrupções no ciclo menstrual, anemia, problemas de tireoide, fungos vaginais e uma doença relacionada ao excesso de bactérias no intestino delgado.

O incidente foi amplamente divulgado por diversos portais de notícias ao redor do mundo e a moça, conseqüentemente, perdeu seguidores e patrocinadores, tornando-se alvo de recriminações furiosas advindas tanto de adeptos quanto de críticos ao veganismo. Os acalorados embates discursivos em torno do consumo alimentar no mundo contemporâneo foram postos em relevo nas diversas mídias e, nesse contexto, o modo como a *youtuber* passou a ser rotulada nas redes sociais demonstrou-se deveras revelador: “falsa”, “nefasta”, “má pessoa” (TRAIÇÃO, 2019), para ficar em poucos exemplos. Consideramos sintomático, sobretudo, o vocabulário religioso acionado por veículos de comunicação e celebridades midiáticas para referirem-se ao ocorrido. O jornal espanhol *El País*, por exemplo, utilizou os termos “traição” e “sacrilégio” para classificar a atitude da *youtuber* que, mesmo tendo atraído a “zombaria de quem não comunga com os argumentos veganos”, ainda diz querer “voltar a seguir a ortodoxia vegana” (TRAIÇÃO, 2019). Flavio Giusti, influenciador digital brasileiro e ativista vegano, afirmou que o pedido de desculpas prejudicava o estilo de vida que Rawvana vivia “pregando” e celebrou o fato de que “algumas máscaras estão caindo”, o que, segundo ele, faz parte de “uma transição planetária”⁸. Fábio Chaves, do portal Vista-se, por sua vez, criticou a falta de sinceridade da jovem que, para ele, “não tem os preceitos do veganismo”⁹.

A terminologia religiosa empregada pela própria Rawvana, na construção discursiva de seu pedido de desculpas e reconstrução de sua imagem, é digna de atenção. Nos vídeos supracitados, antes de detalhar os fatos ocorridos, num tom confessional, a influenciadora pede para não ser “julgada” ou “criticada” e lamenta o modo como a

⁵ De orientações para ganhar massa muscular até cuidados com a pele, passando por planos de refeições crudívoros para perder peso e indicações de supermercados veganos.

⁶ Disponível em <<https://bit.ly/2TVFbd0>>. Acesso em: 18 abr. 2019.

⁷ Disponível em <<https://bit.ly/2L2fMeL>>. Acesso em: 18 abr. 2019.

⁸ Disponível em <<https://bit.ly/2UsbrRc>>. Acesso em: 18 abr. 2019.

⁹ Disponível em <<https://bit.ly/2PguInM>>. Acesso em: 18 abr. 2019.

notícia foi comunicada, uma vez que, segundo ela, aguardava a melhor oportunidade para contar ao público. Em seguida reafirma o credo que professava – “creio no poder das frutas e verduras, creio numa dieta baseada em plantas” e nos benefícios para o corpo, para os animais e para o planeta advindos dessa maneira de alimentar-se. Rawvana rememora a sua história testemunhando que, após adotar a dieta crudivegana, abandonou o antigo emprego para tornar-se uma “*health coach*”, superou o alcoolismo e a dependência do cigarro, tomou consciência de seu “lugar no mundo” e sentiu que Deus a havia conferido a “missão” de compartilhar as “boas novas”, a respeito do crudiveganismo. Cerca de 15 dias após os pedidos de desculpas, período no qual suas redes sociais permaneceram em silêncio, a influenciadora digital compartilhou um novo vídeo, no qual agradecia o apoio recebido em meio às inúmeras críticas e afirmava categoricamente: “hoje em dia sou uma firme crente na importância e no poder de ter hábitos saudáveis para ter saúde física, mental e espiritual”, destacando, contudo, que “não existe uma solução única para obter bem-estar”¹⁰.

O curioso *mix* entre preceito, comunhão, arrependimento e vocação, ilustrado no caso Rawvana, parece gravitar em torno da ideia de verdade, ou da quebra desta, e, inevitavelmente, remete à noção, cara à tradição ocidental, de pecado. Para além do cristianismo, aliás, a história das principais religiões mundiais não deixa dúvidas a respeito do intrincado nexos entre religião e alimentação. Com diferentes ênfases e a partir de diferentes visões de mundo, crenças e normas religiosas afetaram as práticas de alimentação em numerosas sociedades ao longo dos séculos. Faz sentido pensarmos numa forma de religiosidade, própria do contemporâneo, a interferir no modo como estamos lidando com a comida no contexto da moderna sociedade de consumo? A respeito da ética que respalda o consumo alimentar no Brasil atual, consideramos pertinente analisar os limites considerados “ortodoxos” hoje, em se tratando de alimentação. Para tanto, buscamos demarcar o alcance conceitual de uma expressão que nos parece fortemente reveladora de crenças e valores vigentes em nosso tempo, a noção de “comida de verdade”, expressão, como veremos, difundida de forma extensiva no cenário brasileiro. O que vem a ser a “comida de verdade” e quais os limites desse conceito? Se o parâmetro recomendado em nossa cultura tem sido, de fato, a “comida de verdade”, o que se tem rotulado como “pecado”, hoje, no âmbito da alimentação? Objetivamos responder a estas

¹⁰ Disponível em <<https://bit.ly/2XlxpHB>>. Acesso em: 18 abr. 2019.

perguntas neste artigo. Antes, porém, olharemos, brevemente, para algumas das principais religiões mundiais, em sua relação com a comida, a fim de elucidar como o ser humano se comporta frente aos limites impostos, por motivos religiosos ou ritualísticos, nas suas práticas alimentares.

Formas de vida religiosa, alimentação e infração

Nas diferentes religiões ou formas de vida religiosa as maneiras de infringir regras estabelecidas a respeito dos alimentos variam consideravelmente. Como salienta Ferrari (2016, p.76), dependendo da forma de vida religiosa, imposições relacionadas ao consumo alimentar podem configurar-se como amenas ou rígidas, mas serão seguidas pelos fiéis, uma vez que fazem sentido dentro da lógica que regula cada crença. Na cultura na qual estamos inseridos, as decisões a respeito da comida são capazes de mostrar “o que valorizamos e no que cremos” (BRINGE, 2018, p.11). Conforme Simmel, a vida religiosa tem a ver com relações sociais que se estabelecem pela interação e partilha de costumes fundamentados em crenças (CIPRIANI, 2007, p.122). O costume, desta perspectiva, diz respeito ao conjunto dos usos comuns, laço não necessariamente verbalizado, que “limita e delimita a maneira de estar com os outros muito mais do que poderia fazê-lo a situação econômica ou política” (MAFFESOLI, 1998, p.31). Sustentamos que, nas sociedades modernas, até mesmo hábitos e práticas de consumo, quando partilhados, funcionam, eles mesmos, como “tentativas cotidianas de religação com o Outro, empreendimentos de acesso ao sagrado” (SILVA, 2017, p.86).

Assim, a partir da observação de costumes alimentares, vivenciados por formas de vida religiosa mais ou menos institucionalizadas, buscaremos perceber as fronteiras que demarcam a transposição de limites fundamentados em crenças. Sem pretensões, obviamente, de encerrar o assunto, desejamos investigar a partir de que momento o comer deixa de ser autorizado ou permitido e passa a ser tratado como infração ou pecado, do ponto de vista das diferentes religiões mundiais. Consideramos o termo infração mais aplicável, posto que nem todas as religiões adotam a noção de pecado, própria do judaísmo e do cristianismo, em seus sistemas de crenças.

As palavras usadas em referência ao pecado, na Bíblia Sagrada, descrevem-no como “um ato que erra o alvo e se afasta do caminho certo”, “violação dos limites estabelecidos”, “conduta ímpia, diferente dos padrões, culpada” (BAVINCK, 2012, p.133). Para os cristãos, o pecado pode ser definido, de forma geral, como um “mal

moral” que se traduz numa “falta de conformidade com a lei de Deus” e que não consiste apenas em atos manifestos, mas abrange “disposições” decorrentes de uma natureza corrupta (BERKHOF, 2012, p.214-216). É possível resumir, portanto, o conceito cristão de pecado como qualquer infração desse padrão divinamente estabelecido. Por conseguinte, a violação de qualquer outra lei – social, estética, eclesiástica, política – só se constitui pecaminosa se violar a lei de Deus, conforme revelada nas escrituras sagradas (BAVINCK, 2012, p.145). No judaísmo antigo, vale ressaltar, o conceito de pecado manifestava a peculiaridade da relação entre o povo hebreu e Deus. Os mandamentos eram um código de leis sob a guarda do governo civil, com o pecado caracterizado como “crime”: “ele era não somente uma violação da lei de Deus, mas ao mesmo tempo da lei do estado” (BAVINCK, 2012, p.138).

As estritas regras alimentares judaicas têm origem nos escritos bíblicos do Velho Testamento e são observadas ainda hoje entre os adeptos do judaísmo. Além das frutas e verduras, são considerados “*kosher*”, isto é, alimentos “adequados” ou “permitidos”, apenas a carne de animais que ruminam e têm o casco partido, de aves não-predatórias e de peixes que possuem escamas e barbatanas (GAARDER, 2000, p.110). Com base no texto veterotestamentário de Levítico, todos os animais fora desse padrão são considerados impuros¹¹, bem como toda comida feita de/em sangue (GAARDER, 2000, p.111). Consequentemente, ingerir qualquer desses alimentos, para o praticante do judaísmo, representa uma infração da lei de Deus.

O catolicismo romano, por sua vez, desde a Idade Média, também diverge sutilmente em relação ao parâmetro do que vem a ser pecado, uma vez que passou a atribuir à igreja de Roma um papel decisivo na determinação dele(s) (BAVINCK, 2012, p.145). São amplamente difundidos no Brasil, os dogmas católico romanos que restringem o consumo de carne vermelha, no período de celebração da Páscoa. A abstinência da carne, por ocasião da Quaresma, conforme Barros (2010, p.32), remete à prática judaica do jejum voluntário e decorre de uma reinterpretação gradual dessa prática, dentro catolicismo, de modo a conceber a carne vermelha como um “símbolo de violência, morte, e de todas as formas de corporeidade e sexualidade”. Enquanto a

¹¹ Bringe (2018, p.23-24) chama atenção para o fato de que entre os animais impuros listados em Levítico 11, encontram-se “predadores, carniceiros e filtradores, como ursos, abutres e mariscos” e que, mais frequentemente, os animais puros são herbívoros.

ingestão de carne vermelha, nesse período do ano, gradualmente, transformou-se em pecado, o consumo de pescados e frutos do mar tornou-se costume entre os fiéis católicos.

Em se tratando da associação entre comida e pecado, é quase inevitável a alusão ao sexto dos sete pecados capitais: a gula ou glotonaria. De acordo com Guinness (2006, p. 22), a classificação cristã dos sete pecados capitais, que remonta à Idade Média, situa-se na a tradição das virtudes e dos vícios, segundo ele, a “mais profunda e influente tradição ética do Ocidente”, cujo alicerce encontra-se tanto na filosofia greco-romana quanto nos escritos bíblicos. A gula diz respeito à exaltação distorcida da comida e configura-se como pecado por tratar-se de uma forma proibida de adoração: “da mesma maneira que a avareza idolatra os bens materiais, e a luxúria, o sexo, a glotonaria idolatra a comida” (GUINNESS, 2006, p.205). Se para o homem medieval havia cinco maneiras de pecar por meio da glotonaria¹², comer em excesso é, sem dúvida, sua expressão mais notória. Guinness (2006, p.207), entretanto, destaca a “gula da delicadeza”, mais ligada a restrições dietéticas, como uma faceta preponderante da glotonaria no Ocidente moderno, uma espécie de preocupação exagerada com os alimentos capaz de mostrar-se tão obsessiva quanto a obsessão pelo comer.

Exceto pelas restrições católicas no período da Quaresma, a maioria da cristandade abraça a visão de que a ingestão de alimentos, por si só, não é capaz de contaminar espiritualmente o ser humano. A afirmação de Cristo de que “não é o que entra pela boca o que contamina o homem, mas o que sai da boca, isto, sim, contamina o homem” (Mateus 15:11) e a declaração dos evangelhos atestando que Jesus considerou “puros todos os alimentos” (Marcos 7:19) são amplamente aceitas pelos cristãos. João Calvino afirma que os alimentos foram criados não apenas para suprir as necessidades humanas, mas destaca que Deus os criou visando o “deleite e satisfação” dos seres humanos (CALVINO, 2009, p.187). Entretanto, de acordo com o pensamento de Calvino, a relação do ser humano com a comida deve cumprir o propósito de exaltar a Deus, o que inclui fazer uso de tudo com desprendimento, sem afetação ou ostentação, aniquilar toda a “intemperança da gula” e portar-se com moderação “na comida e na bebida, à mesa” (CALVINO, 2009, p.189).

Esse modo de pensar a comida caracteriza, grosso modo, o cristianismo católico e protestante. Uma notável exceção é a Igreja Adventista do Sétimo Dia, que adota uma

¹² Comendo e bebendo antecipadamente, ou em demasia, gastando demais, sendo ávido demais, ou espalhafatoso demais (GUINNESS, 2006, p.207).

moralidade diferente e única a respeito dos alimentos, condenando o consumo de bebidas alcoólicas, chá, café e outras bebidas supostamente prejudiciais à saúde (GAARDER, 2000, p.209). Além disso, os adventistas aderem a regras alimentares do Antigo Testamento e consideram o vegetarianismo um ideal divino (GAARDER, 2000, p.209-210). No livro *Conselhos sobre o regime alimentar*, Ellen G. White, escritora americana considerada profetiza pelos adventistas, argumenta a favor de uma “íntima relação entre natureza física e natureza moral” e afirma que o ser humano que se descuida “peca contra Deus” (WHITE, 2007, p.42). Ao descrever os parâmetros alimentares que considera autorizados ao crente, White consequentemente constrói um padrão de pecado a ser evitado: “Se a carne for abandonada, se o gosto não for estimulado nessa direção, se a apreciação por frutas e cereais for encorajada, logo será como Deus no início desejou que fosse. Nenhuma carne será usada por Seu povo” (p.75).

O nome da segunda maior religião do mundo hoje¹³ advém da palavra árabe *íslam*, que significa submissão, e demonstra a ênfase islâmica de que todos os aspectos da vida do fiel devem submeter-se à vontade de Alá. Privar-se dos prazeres, de modo geral, não se caracteriza como um costume no islã. A proibição do Corão ao consumo de álcool e porco, considerado um animal impuro, e, sobretudo, o jejum durante o Ramadan¹⁴ constituem-se exceções ao encorajamento islâmico habitual para o conforto e bem-estar (GAARDER, 2000, p.209-210).

A busca pelo prazer, entretanto, é costumeiramente limitada nas formas de vida religiosa originadas na Índia, pela crença no carma e na reencarnação. O hinduísmo obedece a uma lei de causa e efeito na qual as ações que um indivíduo toma nesta vida terão resultados na próxima encarnação e, consequentemente, sacrifícios e atos de devoção constituem-se como vias de salvação. Uma vez que a vaca, dentre outros animais, é considerada um animal sagrado na Índia, o vegetarianismo emerge como estilo de vida popular entre os hinduístas (GAARDER, 2000, p.43). Assim como o hinduísmo, o budismo também parece propor o vegetarianismo, conquanto não imponha nem negue esse costume. Alicerçado na afirmação de Buda, de que o sofrimento é causado pelo desejo humano, o sistema de crenças budista atribui um caráter negativo aos prazeres

¹³ O Islamismo é praticado atualmente por cerca de 15% da população mundial (GAARDER, 2000, p.118) e, tendo em vista a evolução demográfica das religiões mundiais, estima-se que, em 2070, se tornará a maior religião do mundo (ISLAMISMO, 2017).

¹⁴ Nono mês do calendário islâmico, o Ramadan aponta para o autocontrole e é considerado sagrado pelo fato de ter sido o mês no qual Maomé supostamente teve sua primeira revelação.

físicos, proporcionados pelos sentidos (GAARDER, 2000, p.57), o que repercute, inevitavelmente, nas práticas alimentares. Além de buscar abster-se do desejo, a postura de não fazer mal a nenhuma criatura viva – humanos ou animais – constitui-se a mais importante virtude no budismo (GAARDER, 2000, p.61). Os praticantes acreditam, dentre outras coisas, que os animais existem para contribuir, à sua maneira, para a beleza e prosperidade do mundo (DALAI-LAMA, 2001, p.120), que podem ter tido relação conosco em outras encarnações (p.114) e que, portanto, seria lamentável viver aqui “agravando os problemas que afligem as outras pessoas, os animais e o ambiente” (p.64). O movimento Hare Krishna, igualmente herdeiro da tradição hinduísta, de forma semelhante, afirma a superioridade dos alimentos vegetarianos, os quais supostamente “não acarretam *karma*”, danos à saúde ou ao meio ambiente (DASA, 2017, p.9).

As religiões de origem africana, por sua vez, nutrem a tradição de alimentar as entidades cultuadas, seres ancestrais que andaram pela terra como seres humanos e tornaram-se divinos após o seu desaparecimento (RIBEIRO, 2009, p.4), por meio de oferendas ou sacrifícios de animais. No candomblé, por exemplo, o que se busca é a interferência do sobrenatural no mundo presente, mediante “a manipulação de forças sagradas, a invocação de potências divinas e os sacrifícios oferecidos às diferentes divindades, os chamados orixás” (PIERUCCI, 2000, p.293). Enquanto os vivos, mediante sacrifícios, obtêm o que necessitam, os mortos, por meio das oferendas e sacrifícios, “adquirem sua força” para continuar existindo (GAARDER, 2000, p.93). De acordo com Ribeiro (2009, p.4) pode-se classificar os alimentos em dois grupos no candomblé: os sacrificiais, que compreendem o oferecimento do *ejé*, sangue, e dos *axés*, vísceras, e as comidas secas, tais como quiabo, feijão e milho¹⁵. Apesar de possuir regras de comportamento minuciosas e estritas, a ideia de pecado não integra as crenças do candomblé, pois este concebe deuses “inteiramente desprovidos de moralidade” (PIERUCCI, 2000, p.293). O fundamento dos costumes é apenas ritual e não ético.

Não obstante rejeitem normatizações de caráter dogmático ou doutrinal, por difusos que sejam, os chamados movimentos alternativos ilustram ainda, com pujança, a reconfiguração atual do religioso. Difíceis de categorizar, os chamados novos movimentos religiosos (grupos espirituais, surgidos em décadas recentes, “claramente novos em relação às correntes religiosas tradicionais da cultura abrangente e possuem um

¹⁵ A vertente religiosa afro-brasileira da Umbanda, originada no Brasil, sincrética e multiétnica, evita os sacrifícios de sangue (PIERUCCI, 2000, p.299).

grau de organização característico de um grupo religioso formal” (GUERRIERO, 2004, p.163), rejeitam a relação dualística e hierárquica moderna, na qual a mente tem primazia sobre o corpo, e empenham-se, de modo geral, na implantação de estilos de vida opostos aos padrões modernos ocidentais, colaborando, assim, para que a comida ocupe um espaço de destaque cada vez maior nas preocupações contemporâneas. A crítica, típica da cultura alternativa, à industrialização e ao artificialismo (ALBUQUERQUE, 2004, p.144) obviamente repercute nas escolhas alimentares dos adeptos, levando muitas pessoas, historicamente, a optarem pela alimentação natural ou a adotarem o vegetarianismo (GOFFMAN; JOY, 2007, p.60).

Como demonstram os exemplos citados, o vínculo entre crenças religiosas e costumes alimentares pode ser ilustrado nas vivências de numerosos grupos religiosos. Nos interessa, por hora, aludir às semelhanças entre os princípios reguladores das práticas alimentares nas religiões mundiais e as normatizações popularizadas na atual sociedade de consumo, sob o rótulo da “comida de verdade”, conforme procuramos expor a seguir.

Comida de verdade: uma proposta de delimitação

Que tipo de práticas alimentares infringem os limites considerados aceitáveis ou “ortodoxos” na sociedade atual? Um levantamento realizado em 12 regiões metropolitanas brasileiras e divulgado em 2018 pela Federação das Indústrias do Estado de São Paulo, revelou que 71% dos brasileiros preferem produtos mais saudáveis, mesmo que tenham que pagar caro por eles (PESQUISA, 2018). Outra pesquisa, realizada pelo IBOPE, em 2018, mostrou que os adeptos da alimentação vegetariana somam hoje 30 milhões de pessoas no país (BRASIL, 2018). O *Prosumer Report*, estudo global realizado pela agência Havas *Worldwide* em 2016, apontou que 81% dos consumidores consideram os alimentos tão eficazes quanto a medicina para ajudar a manter a saúde e que 74% se preocupam com os impactos dos ingredientes artificiais na saúde (ALIMENTOS, 2016). Segundo CEO da Havas *Worldwide*, vivemos uma “explosão da cultura alimentar puxada por transparência, alimentos orgânicos, marcas neutras e dietas cada vez mais específicas” (ANDREW, 2016) e o segmento de alimentos saudáveis no país movimenta US\$ 35 bilhões por ano, o quarto maior mercado do mundo (ALIMENTAÇÃO, 2019).

Já constatamos, em outras reflexões que empreendemos, o vigoroso crescimento do segmento de alimentos com a proposta saudável, sustentável e ética no Brasil e no mundo, especialmente a partir da análise de manifestações discursivas que evidenciam a

emergência desse fenômeno de consumo – de estratégias de construção de marca ao discurso de celebridades midiáticas. Estamos convencidos de que a chamada “comida de verdade” (GIL, 2015, p.11) se configura como um fenômeno potente, alinhado com a tendência de borrar os papéis entre marcas e ativistas e transformar os atos de comer e cozinhar em “ferramentas políticas, econômicas, sociais, ambientais e de saúde” (GIL, 2015, p.11). Mas o que vem a ser, afinal de contas, uma “comida de verdade”?

Para acessar as origens do fenômeno da comida de verdade, Bittencourt (2019) recupera a tese de Amaral (2015) a respeito da mudança de perspectiva em relação à alimentação que ocorreu no jornalismo brasileiro das décadas de 1970 a 1990. A passagem gradual da culinária para a gastronomia, no tratamento midiático brasileiro, representou uma transformação na abordagem da alimentação no país: o interesse deslocou-se do âmbito instrumental da execução de receitas destinadas a preparações domésticas para discursos sobre padrões de consumo alimentar, no espaço público, respaldado por gastrônomos, médicos e nutricionistas (BITTENCOURT, 2019, p.15). Para a pesquisadora, entretanto, este processo vem sofrendo algumas reconfigurações nas últimas décadas e começa a entrar em cena a ideia da comida de verdade como a que “sai do fogão para a mesa”. O contraponto, segundo a autora, está na diferença da comida “criada em um laboratório, embalada em série nas esteiras das fábricas, inserida na lógica do lucro máximo” para a concebida na “volta do gerenciamento da alimentação para o lar” (p.16).

Um dos principais proponentes da expressão comida de verdade no Brasil, o pesquisador Carlos Augusto Monteiro¹⁶, utiliza o termo em contraposição aos alimentos “ultraprocessados”, definidos como “formulações industriais” produzidas a partir de substâncias extraídas de alimentos, ou derivadas de substâncias que constituem os alimentos ou ainda sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas (BRASIL, 2014, p.41). Monteiro, que costuma referir-se a alimentos naturais como “alimentos reais” ou “alimentos de verdade”, reconhece a importância da indústria alimentícia, mas é insistente na advertência: “O problema é que temos substituído o alimento de verdade por outros ultraprocessados, em que não é possível nem saber quais são os ingredientes.” (ESCOLHAS, 2016). Juntamente com a apresentadora de tevê Rita

¹⁶ Juntamente com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo, NUPENS/USP, Monteiro coordenou a elaboração do Guia alimentar para a população brasileira, em 2014, documento oficial do Ministério da Saúde do Governo Federal.

Lobo, lançou em 2016, o curso “Comida de Verdade” no qual a define como “a comida que você faz” e que é composta por “alimentos de verdade” (...) “que vem da natureza, de plantas ou de animais, sem aditivos químicos”¹⁷.

Para além das críticas aos produtos industrializados, a definição amplia-se por meio da vinculação com os alimentos orgânicos, livres de agrotóxicos e aditivos químicos. Outras dimensões, que extrapolam a preocupação com a saúde, têm sido adicionadas ao conceito. Em 2015, os participantes da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, elaboraram um documento, no qual se lê, por exemplo, que a comida de verdade é aquela que “garante os direitos humanos, o direito à terra e ao território” e “respeita o direito das mulheres, a diversidade dos povos indígenas, comunidades quilombolas, povos tradicionais de matriz africana” (MANIFESTO, 2015). Ênfase semelhante é encontrada na Revista Viver, publicação institucional do Hospital Sírio Libanês, em São Paulo: “essa é a comida de verdade, base de uma alimentação adequada e saudável, que protege a saúde, previne doenças e mantém a cultura alimentar tradicional de cada localidade” (REGRAS, 2017, p.14). A *chef* de cozinha e apresentadora de tevê Bela Gil é uma das celebridades que corrobora com essa definição ampliada, ao alegar consumir a comida de verdade para “enfrentar barreiras” políticas, econômicas e de saúde¹⁸ e argumentar que “a verdadeira comida saudável é aquela que faz bem pra nossa saúde, pro meio ambiente e pra quem produz” (GIL, 2015, p.20).

Como se pode notar, a comida de verdade deve ser compreendida com base no tripé saudabilidade, sustentabilidade e ética. Partindo da hipótese de que esses 3 pilares constituem um parâmetro de verdade na alimentação contemporânea, destacamos 5 modos de infringir os principais “preceitos” contidos na pluralidade de ideias discursivizadas em torno do conceito, os quais classificaremos, neste artigo, como os 5 “pecados” da alimentação contemporânea, detalhados na tabela abaixo:

Tabela 1 – Os 5 pecados da alimentação contemporânea

Pecados	Descrição
1. Ser artificialmente produzido	Comida produzida industrialmente ou a partir de ingredientes obtidos em laboratório. Remete aos termos ultraprocessado, industrializado, transgênico e aos alimentos que contêm agrotóxicos, fertilizantes, antibióticos, conservantes ou outros aditivos químicos.

¹⁷ Disponível em <<https://bit.ly/2NxwB3wM>>. Acesso em: 23 mai. 2019.

¹⁸ Disponível em: <<https://bit.ly/2HKtJH4>>. Acesso em: 23 mai. 2019.

2. Ser ambientalmente danoso	Comida que direta ou indiretamente – pela produção, consumo excessivo ou descarte – colabora para a destruição do planeta, prejudica a biodiversidade e contribui para questões como o aquecimento global.
3. Ser <i>fast</i>	Comida de preparo e consumo rápidos. Pode conter conservantes e outros aditivos químicos. Remete aos termos <i>fast-food</i> , <i>junk-food</i> e comida pronta.
4. Ser global	Comida de sabor padronizado, normalmente distribuída e comercializada internacionalmente por multinacionais ou grandes redes de restaurantes.
5. Ser promotor de sofrimento	Comida que, direta ou indiretamente, colabora para a existência de assimetrias ou desrespeita, de formas variadas, os direitos humanos e/ou os direitos dos animais. Remete aos alimentos de origem animal.

Com efeito, trata-se de uma tentativa de descrever as infrações, por meio de adjetivação, na qual cada categoria de pecado agrupa variadas práticas de consumo em desarmonia com o padrão prescrito pela definição de comida de verdade. A enumeração dos costumes alimentares desautorizados nos discursos contemporâneos sobre a comida, advinda da delimitação teórica do conceito comida de verdade, mostra-se instrumental para a compreensão da ética que fundamenta sociedade atual, a qual respalda e legitima determinadas práticas de consumo em detrimento de outras.

Considerações finais

A lista dos 5 pecados da alimentação contemporânea apresenta-se peculiarmente sintomática se relacionamos esses costumes aos praticados pelas diversas religiões mundiais. Existem intersecções entre as práticas alimentares mais condenadas nos discursos midiáticos que emergem no contemporâneo e os costumes alimentares rejeitados pelas formas de vida religiosa. O que esses pontos de convergência são capazes de revelar? Entendemos que, para responder a essa pergunta, é mister enfrentar uma anterior: a quem a comida de verdade endereça as suas críticas?

Nos parece evidente que os ataques dirigidos aos alimentos ultraprocessados ou modificados geneticamente, à indústria de alimentos, ao processo de industrialização do campo com vistas à ampliação do lucro e aos modos de vida rápidos e artificiais orientados pela lógica da produtividade, representam forte oposição à modernidade e ao sistema capitalista neoliberal. A ênfase holística que caracteriza os novos movimentos religiosos ou movimentos alternativos representa uma renovada atenção ao bem-estar do ser humano em sua integralidade, de modo que tanto a qualidade de vida – e, por conseguinte, da alimentação – do indivíduo passa a ocupar um lugar central nesses sistemas de crenças. A corporeidade volta a ser alvo de investimentos e atenção. O foco da comida de verdade na saúde, nas propriedades e origem dos alimentos e na qualidade

de vida dos produtores rurais, por exemplo, indica o quanto esses discursos se aproximam. O fenômeno parece compartilhar ainda com os movimentos alternativos a proposta de recuperação de “energias, harmonias ou equilíbrios, perdidos com a modernidade” (ALBUQUERQUE, 2004, p.145) e de resgate de tradições orientais e antigas que questionam as fronteiras entre ciência e religião (ALBUQUERQUE, 2004, p.146).

E o que dizer da difusão de discursos em prol das diversidades alimentares locais, ecoados por enunciadores de projeção internacional como Carlo Petrini¹⁹ que, mesmo reconhecendo o valor da globalização para o desenvolvimento mundial, sustenta a necessidade de libertar a gastronomia da padronização do gosto por meio da valorização das variedades de ingredientes ou raças autóctones, de produtos artesanais que se encontram em risco de extinção ou provenientes da pequena agricultura e das tradições locais (PETRINI, 2015, p.97-98)? Ao tratar a globalização como uma espécie de dilúvio “que inunda e destrói (...) por meio da homologação” o gosto das populações mundiais (PETRINI, 2015, p.94), termina por culpabilizar e rechaçar o consumo de *fast-food*. O ideário alternativo de certo retorno a “estados anteriores ao ingresso da humanidade na era moderna” (ALBUQUERQUE, 2004, p.145) parece encontrar certo eco aqui também.

Por outro lado, a popularização do veganismo e do vegetarianismo em harmonia com a contraposição crescente à indústria agropecuária e ao consumo de carne e outros produtos de origem animal, bem como a emergência de “consumidores ativistas” e “consumidores de ativismo” (DOMINGUES; MIRANDA, 2018, p.119) cada vez mais vigilantes quanto às práticas organizacionais – incluindo os regimes de emprego e condições de trabalho praticados pelas marcas – fazem lembrar as crenças e práticas das religiões originadas na Índia. É plausível estabelecer algum tipo de correlação entre os preceitos da comida de verdade e as crenças a respeito do carma que fundamentam a predileção hinduísta, budista e *hare krishna* pelo vegetarianismo? Promover sofrimento, em humanos ou animais, por meio do consumo, constitui-se um dos principais pecados do contemporâneo? A limitação auto imposta do prazer do paladar em detrimento da felicidade do Outro, aparente tendência no consumo alimentar atual, avizinha a comida de verdade dessas formas de espiritualidade? As perguntas são inquietantes e abrem caminho para nossas investigações.

¹⁹ Fundador do *Slow Food*, movimento surgido na Itália, no final da década de 1980, constituído hoje como associação internacional com mais de 100.000 membros em 150 países do mundo e que tem por lema a defesa do direito universal ao alimento “bom, limpo e justo” (GENTILE, 2016, p.18).

O supracitado caso da influenciadora digital que comeu peixe, além de ilustrar uma maneira de incorrer no quinto pecado, traz à tona, sobretudo, uma discussão acerca da verdade. À medida que adotou a comida de verdade como estilo de vida aproveitando (intencionalmente ou não) as “oportunidades de mercado”, Rawvana começou a ser demandada pelo público a manter uma coerência acentuada entre discursos e práticas cotidianas, num processo de julgamento similar ao que as marcas vêm sendo submetidas hoje por parte dos consumidores. Parece-nos evidente que a falta de aderência com a verdade alimentar também segue capaz de enquadrar marcas, celebridades e a todos nós, sob o rótulo de pecadores oportunistas.

REFERÊNCIAS

- ALIMENTAÇÃO saudável cria ótimas oportunidades de negócio. In: **Sebrae**, 31 jan. 2019. Disponível em: < <https://bit.ly/1Xrkgda> >. Acesso em: 24 mai. 2019.
- ALIMENTOS são confiáveis como a medicina para manter a saúde. In: **Propmark**, 02 ago. 2016. Disponível em: < <https://bit.ly/2HBdtv5> >. Acesso em: 22 mai. 2019.
- ALBUQUERQUE, Leila Marrach Basto de. Estrutura e dinâmica dos novos movimentos religiosos. In: MARTINO, Luís Mauro Sá; SOUZA, Beatriz Muniz de. **Sociologia da religião e mudança social: católicos, protestantes e novos movimentos religiosos no Brasil**. São Paulo: Paulus, 2004.
- AMARAL, Renata Maria do. **Virada gastronômica: como a culinária dá lugar à gastronomia no jornalismo brasileiro**. 2015. 196 f. Tese (Doutorado em Comunicação) – Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2015.
- ANDREW Benett: “Existe uma desconexão entre o que os consumidores querem e a indústria de alimentos fornece”. In: **GoAd Media**, 26 jul. 2016. Disponível em: < <https://bit.ly/2K0Tnw1> >. Acesso em: 24 mai. 2019.
- BARROS, Guilherme Santiago. **Representações sociais do consumo de carne**. 2010. Dissertação (Mestrado). Escola de Veterinária, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.
- BAVINCK, Herman. **Dogmática reformada: o pecado e a salvação em Cristo**. São Paulo: Cultura Cristã, 2012.
- BERKHOF, Louis. **Teologia Sistemática**. São Paulo: Cultura Cristã, 2012.
- BITTENCOURT, Bárbara Calderón; **Alimentação saudável como regime de verdade: uma análise sobre o discurso do cozinhar contemporâneo presente nos canais do Youtube Panelinha e Canal da Bela**. 2019. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Centro de Artes e Comunicação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL tem 14% de vegetarianos e 81% de adeptos à dieta com carne, diz pesquisa Ibope. In: **G1**, 21 mai. 2018. Disponível em: < <https://glo.bo/2IyLfDs> >. Acesso em: 22 mai. 2019.
- BRINGE, Peter. **A filosofia cristã da alimentação**. Brasília/DF: Editora Monergismo, 2018.
- CALVINO, J. **A instituição da religião cristã**. Tomo II, livros III e IV. São Paulo: Editora Unesp, 2009.
- CIPRIANI, Roberto. **Manual de sociologia da religião**. São Paulo: Paulus, 2007.
- DALAI-LAMA. **Sua santidade, o Dalai-Lama: palavras de sabedoria**. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.
- DASA, Kurma. **Gosto Superior**. Pindamonhangaba: The Bhakitvedanta Book Trust, 2017.

- DOMINGUES, Izabela; MIRANDA, Ana Paula. **Consumo de Ativismo**. Barueri, SP: Estação das Letras e Cores, 2018.
- ESCOLHAS no prato. In: **Sesc SP**, 30 set. 2016. Disponível em: < <https://bit.ly/2VPIEI2>>. Acesso em: 25 mai. 2019.
- FERRARI, Evandro. Religiões e hábitos alimentares: uma construção histórica. In: **Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões**. V. 4, n. 2. Vitória-ES: Faculdade Unida de Vitória, 2016.
- GAARDER, Jostein; HELLERN, Victor; NOTAKER, Henry. **O livro das religiões**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- GENTILE, Chiara. **Slow Food na Itália e no Brasil**: história, projetos e processos de valorização dos recursos locais. 2016. Tese (Doutorado). Brasília: Centro de Desenvolvimento Sustentável, Universidade de Brasília, 2016.
- GIL, B. **Bela Cozinha 2**. São Paulo: Globo, 2015.
- GOFFMAN, Ken; JOY, Dan. **Contracultura através dos tempos**: do mito de Prometeu à cultura digital. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.
- GUERRIERO, Silas. A visibilidade das novas religiões no Brasil. In: MARTINO, Luís Mauro Sá; SOUZA, Beatriz Muniz de. **Sociologia da religião e mudança social**: católicos, protestantes e novos movimentos religiosos no Brasil. São Paulo: Paulus, 2004.
- GUINNESS, Os. **Sete pecados capitais**: navegando através do caos em uma época de confusão moral. São Paulo: Shedd Publicações, 2006.
- ISLAMISMO será a maior religião do mundo em 2070, diz estudo. In: **O Globo**, 02 mar. 2017. Disponível em: < <https://glo.bo/2HyCW7q>>. Acesso em: 17 mai. 2019.
- MAFFESOLI, M. **O tempo das tribos**: o declínio do individualismo nas sociedades de massa. 2 ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1998.
- MANIFESTO da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional à Sociedade Brasileira sobre Comida de Verdade no Campo e na Cidade, por Direitos e Soberania Alimentar. In: **Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional Presidência da República**, 20 nov. 2015. Disponível em: < <https://bit.ly/2QkWIKr>>. Acesso em: 25 mai. 2019.
- PESQUISA mostra que 80% dos brasileiros buscam alimentação saudável. In: **Época Negócios**, 23 mai. 2018. Disponível em: < <https://glo.bo/2ksHrVQ>>. Acesso em: 24 mai. 2019.
- PETRINI, Carlo. **Comida e liberdade**: slow food, histórias de gastronomia para libertação. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2015.
- PIERUCCI, Antônio Flavio. As religiões do Brasil. In: GAARDER, Jostein; HELLERN, Victor; NOTAKER, Henry. **O livro das religiões**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- REGRAS da boa alimentação. In **Revista Viver**. São Paulo: Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio Libanês, n. 15, jan. 2017.
- RIBEIRO, Pedro. Comida e religiosidade: dos cultos afro-brasileiros para a história da alimentação brasileira. In: XVII Semana de Humanidades, 2009, Natal. **Anais da XVII Semana de Humanidades**. Natal: UFRN, 2009.
- SILVA, Bruno; **Reencantamento via consumo**: intersecções entre religião e consumo nas redes sociais digitais. 2017. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Centro de Artes e Comunicação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2017.
- SIQUEIRA, Deis. Novas religiosidades na capital do Brasil. In: **Tempo Social**: revista de sociologia USP. São Paulo, v. 14, n 1, 2002.
- SOUZA, Robson. **Veganismo**: as muitas razões para uma vida mais ética. Recife: Edição do Autor, 2017.
- TRAIÇÃO da imperatriz dos veganos. In: **El País**, 27 mar. 2019. Disponível em: < <https://bit.ly/2Qq9V1Q>>. Acesso em: 24 mai. 2019.
- WHITE, E. **Conselhos sobre o regime alimentar**. Disponível em <<https://bit.ly/2HsYH8H>>. Acesso em: 16 mai. 2019. Centro de Pesquisas Ellen G. White, 2007.
- YOUTUBER vegana que enfureceu fãs ao ser filmada comendo peixe. In: **BBC News Brasil**, 27 mar. 2019. Disponível em: < <https://bbc.in/2wl4kjT>>. Acesso em: 24 mai. 2019.